

## Du är inte ensam

Ho ho ho, det är många månader kvar till ju, så ännu är det inte dags att stänga öronen. Nu ska vi nämligen tala om något som är viktigt för oss alla, skolfreden. I år är skolfredstemat "Du är inte ensam".

Var och en av oss behöver en vän att dela glädje och sorg med. Ibland är det ändå skönt att vara för sig själv. Att vara för sig själv och att lida av ensamhet är två olika saker som inte får blandas ihop. Ensamhet innebär att du verkligen inte har någon nära dig eller att du upplever att du inte har det. Att vara för sig själv är däremot något man själv kan välja.

Mobbning kan leda till ensamhet och i värsta fall till mentala trauman och sämre psykisk hälsa. För den mobbade kan det kännas som om någon gräver en djup grop, kastar mobbningsoffret i den och fyller igen gropen. Det känns inte alls bra. Talesättet "tiden läker alla sår" är missvisande. Mobbning kan faktiskt ge bestående sår som man har kvar hela livet.

Att ingripa tidigt mot mobbning kan hjälpa. Om du mobbar, sluta göra det, för mobbning får andra att må väldigt dåligt. Om du själv blir mobbad eller ser någon annan bli det, kom ihåg att du kan tala med en vuxen. Att mobba är inte coolt, men ATT FÖRSVARA DEN SOM BLIR MOBBAD ÄR COOLT! Mobbning kan dessutom vara brottsligt!

Skolfreden kan betyda olika saker för olika personer. Den kan innebära att man får vara sig själv, att ingen lämnas utanför, att var och en har en vän och att alla känner sig trygga i skolan. Tillsammans skapar vi skolfreden. Kom ihåg att du inte är ensam, och bjud in alla att vara med!

Utlysning av skolfreden 28.8.2024

Koulurauha  
Skolfreden

