



مرحباً

أنا اسمي مينا، وأنا أمين المظالم الخاصة بالأطفال في النرويج. أنا أعمل على أن يقضي كل طفل وقتاً ممتعاً. أحد الأشياء التي تُشغلي بشكل كبير جداً، هو أن الأطفال يجب أن يكونوا آمنين وفي حالة جيدة في المنزل. عندما لا يكون ذلك موجوداً عند الأطفال، لذلك يجب علينا نحن الكبار العثور على أماكن أخرى يمكنهم أن يكونوا فيها.

لقد وصلت الآن إلى مركز الزمات. وهنا يمكنك الشعور بالآمان. ربما كنت تشعر بالخوف، أو بعدم الآمان أو كنت أسفاً. كذلك لا ينبغي أن تكون الحالة بالنسبة للأطفال. يحق لجميع الأطفال أن يعيشوا حياة خالية من العنف. وهذا يعني أنه لا ينبغي أحد أن يهددك، يضربك أو أن يفعل شيئاً لجسمك إن كنت لا تريد. يمنع منعاً باتاً أن يقوم شخص بالغ بتهديك، أو بضربك، أو إيذائك. الكبار أو الأشخاص البالغين مسؤولون عن قضاء الأطفال وقت ممتع.

يمنع منعاً باتاً أن يقوم الأشخاص البالغين بإيذاء أشخاص بالغين آخرين. ربما كنت قد شاهدت أو سمعت أن شخص بالغ يتعرض للضرب ربما كان أمك أو والدك؟ يجب أي صفاً تجنب الضطرار إلى الشعور بأن الآخرين في العائلة يؤذون.

إذا واجهت العنف أو شاهدت شخصاً آخر يتعرض للعنف، فمن الشائع أن تشعر بأشياء مختلفة. يشعر البعض بالآمان، والبعض الآخر يشعر بالارتباك، والغضب أو الخوف. البعض لا يعرف ما يفكرون به أو يشعرون به. كل المشاعر طبيعية تماماً. ولكن ما هو مهم حين إذن، هو التحدث إلى شخص بالغ عن شعورك.

في مركز الزمات، اعتاد البالغون على التحدث مع الأطفال الذين يواجهون أوقاتاً عصيبة. يمكن أن نقول لهم كيف كنت تشعر، وأنهم يمكنهم أن يقوموا بمساعدتك. يمكنك أي صفاً الكتابة إلى أمين المظالم الخاصة بالأطفال إذا كان هناك أي شيء تتساءل عنه.

أتمنى لك كل التوفيق وأمل أن تتحسن أحوالك أنت وعائلتك قرياً.

تحياتي،
أمين المظالم الخاصة بالأطفال مينا غير هاردسن