

### مرحبا



أنا اسمي إنجا ، وأنا أمين المظالم الخاصة بالأطفال في النرويج. أنا أعمل على أن يوضي كل طفل وفتاة مهمّة. إن أحد الأشياء التي أشغلني بشكل كبير جدّه هو أن الأطفال يجب أن يكونوا آمنين وفي حالة جيدة في المنزل. عندما ال يكون ذلك موجود عند الأطفال، لذلك يجب علينا نحن الكبار العثور على أمكن أخرى يمكنهم ان يكونوا فيها.

لقد وصلت الآن إلى مركز الزمات. وهذا يمكنك الشعور بالمان. ربما كنت تشعر بالخوف، أو بعدم الأمان أو كنت أسفياً كذلك ال ينبغي أن تكون الحالة بالنسبة للأطفال. يحق لجميع الأطفال أن يعيشوا حياة خالية من ال خوف. وهذا يعني أنه ال ينبغي الحد أن تهددك، يضربك أو أن يفعل شيئاً ليسمك ان كنت ال تراه. يجب منعنا بلنا أن نقوم شخص بالغ بتهديدك، أو بضربك، أو إيذائك. الكبار أو الأشخاص البالغين مسؤولون عن قضاء الأطفال وقت مهم.

يجب منعنا بلنا أن نقوم الأشخاص البالغين بإيذاء أشخاص بالغين آخرين. ربما كنت قد شاهدت أو سمعت أن شخص بالغ يتعرض للضرب ربما كان أمك أو ولدك؟ يجب أن نطلب تجنب الضرر إلى الشغور بلنا الآخرين في العائلة هؤلاء.

إذا واجهت العنف أو شاهدت شخصاً آخر يتعرض للعنف ، فمن الشائع أن نشعر بشيء مخيف. يشعر البعض بال خن ، وبعض الآخر يشعر بالرتباك، ولغضب أو الخوف. البعض ال يعرف ما يفكرون به أو يشعرون به. كل المشاعر طبيعية تماماً. ولكن ما هو مهم حين إذن، هو التحدث الى شخص بلغ عن شعورك.

في مرافق الزمات ، اعتاد البالغون على التحدث مع الأطفال الذين يواجهون أوقاتاً عصيبة. يمكن أن نؤول لهم كيف نشعر، ولهم يمكنهم أن يذوقوا بمساعدتك. يمكنك أن تطلب الكتابة إلى أمين المظالم الخاصة بالأطفال إذا كان هناك أي شيء نحتاجه.

أتمنى لك كل التوفيق وأمل أن نتحدث حولك أنت وعائلتك قريباً.

تحياتي

أمين المظالم الخاصة بالأطفال إنجا بوجور إنغ