

# إلى جميع الأطفال واليافعين



من حق جميع الأطفال أن يكونوا بخير. ولكن الكثير من الأطفال يعيشون في بيوت لا يكون فيها البالغون لطفاء دائماً. وقد يكون ذلك:

- أن تشعر بالخوف من شخص بالغ.
- ألا تشعر بحالة جيدة بسبب أشياء يقولها الكبار أو يفعلونها.
- أن تتعرض للضرب أنت أو شخص آخر في البيت.
- أن يقوم البالغون في بيتك بشرب الكثير من المشروبات الكحولية.
- أن تضطر أنت وإخوتك إلى العناية بأنفسكم وحدكم.

يجب ألا يعيش أحد بهذا الشكل. لا يجوز أن يفعل أي شخص بالغ أشياء تجعل الأطفال واليافعين لا يشعرون بخير.

**تذكّر ما يلي:** يحق لك دائماً أن تتحدّث عن الأسرار السيئة مع شخص بالغ تثق به! حتى وإن قال لك شخص بأنه لا يجوز لك أن تفعل ذلك! والأسرار السيئة تجعلك تشعر على نحو سيئ في جسمك، في المعدة مثلاً أو في الصدر، وقد تجعلك حزينا أو قلقاً.

**إذا كنت تشعر بالخوف في البيت أو بالقلق على نفسك أو على شخص آخر، فافعل ما يلي:**

- 1** تحدّث مع شخص بالغ تثق به! وقد يكون ذلك الشخص مُعلّماً أو المرشد الاجتماعي في المدرسة، أو ولي أمر صديق لك، أو جاراً أو شخصاً تعرفه. أخبره عن وضعك!
- 2** اتصل بمنظمة حقوق الأطفال في المجتمع (BRIS) على الرقم 116 111.
- 3** اتصل بإدارة الخدمات الاجتماعية وأخبرهم عن وضعك. تجد رقم الهاتف على موقع بلديتك.
- 4** اتصل بالشرطة على الهاتف رقم 112 إذا كان هناك شخص عنيف في البيت فسوف يأتون ويوقفون العنف.