

# به همه کودکان و نوجوانان



همهٔ اطفال حق دارند تا حال خوبی داشته باشند. بسیاری از اطفال اما در خانه هائی زندگی می کنند که افراد بالغ در مقابل آنها همیشه مهربان نمی باشند. امکان دارد:

- که شما از یک فرد بالغ ترس داشته باشید.
  - که به خاطر آنچه که یک شخص کلان می گوید یا می کند حال شما خراب باشد.
  - که شما یا شخص دیگری در خانه لت و کوب می شوید.
  - که بزرگ ها در خانه بیش از اندازه الکول می نوشند.
  - که خود شما و خواهر یا برادر شما باید از خودتان مواظبت نمایید.
- این چنین حالتی را نباید هیچ کسی داشته باشد. هیچ شخص بزرگ اجازه ندارد کارهائی را بکند که سبب خراب شدن حال کودکان و نوجوانان شود.

**به خاطر داشته باشید:** که شما همیشه از رازهای نهفته ی خراب خود برای شخص بزرگی که به او باور دارید، تعریف کنید! حتی اگر کسی هم به شما گفته باشد که شما نباید به کسی نگویید. رازهای نهفته ی خراب سبب احساس بد در وجود شما می شوند چنانچه در شکم یا در سینه و این میتواند شما را غمگین یا نگران بسازد.

**اگر شما در خانه احساس ترس می کنید یا نگران حال خود یا از کس دیگری می باشید، اینگونه کنید:**

- 1** با یک شخص بزرگی که به او باور دارید، حرف بزنید! این شخص میتواند یک معلم شما باشد، مددکار اجتماعی مکتب شما باشد، پدر یا مادر یک دوست شما باشد، همسایه و یا کسی دیگری باشد که شما او را می شناسید، و برایش تعریف کنید که حال شما از چی قرار است.
- 2** برای سازمان حقوق اطفال در جامعه (BRIS) به شماره تلفون 116 111 زنگ بزنید.
- 3** برای اداره خدمات اجتماعی زنگ بزنید و تعریف کنید که چی حالی دارید. شماره تلفون این اداره در وبسایت کمیون شما می باشد.
- 4** اگر کسی در خانه از خشونت در برابر شما کار می گیرد برای پولیس به شماره 112 زنگ بزنید تا آنها بیایند و جلو خشونت را بگیرند.