



# جميع التلاميذ لهم الحق في بيئة مدرسية آمنة وجيدة

## أنت منزعج في المدرسة

- لست مرتاحا في المدرسة
- تشعر بالوحدة أو الإقصاء، ولا تشعر بالأمان بالصف.
- تتعرض للتنمر أو المضايقة من بعض أو أحد التلاميذ أو أحد البالغين في المدرسة.
- ماذا عليك أن تعمل الآن؟  
أخبر والدك بما تشعر به أو أخبر شخصا بالغًا تثق به ، أطلب المساعدة من معلمك و مدير المدرسة.
- يجب على المدرسة وضع خطة تتضمن الإجراءات التي ستتبعها المدرسة لتجعلك تشعر بالرضا مرة أخرى!
- إذا لم يساعد ذلك ، يمكنك إرسال شكوى إلى عمدة المدينة . العمدة هو الشخص الذي يحرص على امتثال المدارس في المقاطعة للقوانين واللوائح.

## لا تشعر على ما يرام.

- تشعر بأنك بدأت تفقد الرغبة في التواجد بالمدرسة.
- تشعر بأن الإطمئنان في صفك بدأ يقل.
- تبدأ تعاني من إزعاج الآخرين لك و تفقد فرض وجودك.

## ماذا عليك فعله الآن؟

- أخبر شخصا بالغًا تثق به بما تشعر به! على سبيل المثال ، يمكن أن يكون معلمًا أو ممرضة أو مدير المدرسة أو والدك.
- سيساعدك الكبار في التعافي والشعور بالأمان في الفصل مرة أخرى.
- إذا كنت قد تعرضت للتنمر أو الإيذاء عبر الإنترنت والهاتف المحمول ، فمن المهم أن تخبر البالغين حتى يمكنهم مساعدتك.

## أنت بخير! لديك أصدقاء.

- لديك أصدقاء.
- لديك شخص تتحدث معه وتثق به.
- يمكنك أن تفرض وجودك وتشعر بالأمان في المدرسة وفي الفصل.

## ماذا عليك أن تفعل الآن؟

- شارك الآخرين معك في اللعب وتأكد من أن الجميع بخير!
- قل توقف للتنمر وأخبر شخصا بالغًا إذا رأيت طالبًا غير مرتاح.

النرويج لها قانونها الخاص بتلاميذ المدارس.  
ينص هذا القانون على ما يلي:

لك الحق بالشعور بالراحة و الأمان داخل صفك وفي المدرسة.

من حقك التعبير والأصغاء إليك. عندما تخبر البالغين أنك أو صديقك لا تشعر بالإرتياح في المدرسة ، ومن مسؤولية المدرسة أن توفر لك ولصديقك الراحة والإطمئنان مرة أخرى!

كل البالغين في المدرسة يجب أن يساعدوا حتى يتمكن الطلاب من قضاء وقت ممتع معًا. يجب أن يخبروا وبشكل صريح أنه ليس من المقبول إزعاج أو التنمر على بعضهم البعض.



إشارة المرور ستمنحك وصفا لما يمكنك القيام به لتكون جيدًا في المدرسة.  
اقرأ المزيد عن حقك في بيئة مدرسية آمنة وجيدة في هذا الموقع: [reddbarna.no/skolmiljo](http://reddbarna.no/skolmiljo)

هل تعلم أن هناك منظمة لمحاربة التنمر يمكنك الاتصال بها ويمكنها مساعدتك؟  
ابحث عن معلومات الاتصال لمسؤول لجنة مناهضة التنمر الخاص بك على هذا الموقع: [elevombudene.no](http://elevombudene.no)