

چگونه می توانید بدون اینکه هویت خودتان را از دست بدهید حس تعلق پیدا کنید؟

بحث هویت در کودکانی که در فرهنگ های متفاوت بزرگ می شوند.



VOKSNE FOR BARN

کودکان در نروژ به بزرگسالان نیاز دارند. Voksne for Barn (بزرگسالان برای کودکان) یک سازمان غیرانتفاعی است که در زمینه ترویج سلامت ذهنی و شرایط امن برای تمام کودکان سابقه بیش از 50 ساله دارد. ما کودکان را می بینیم، به حرف های آنها گوش می کنیم و از آنها می آموزیم و تا موقعی که آنها جدی گرفته نشوند، تسلیم نمی شویم. به این روش قدرت و استقامت کودکان را ارتقاء می دهیم.

بعنوان یک عضو Voksne for Barn می توانید به کودکان بسیاری کمک کنید تا از تربیت و پرورش بهتری بهره مند شوند و می توانید در روند بازتاب دادن تجربیات و نظرات کودکان به مقامات و گروه های کارشناسی کمک کنید.

به Voksne for Barn ملحق شوید و در این مهم به ما یاری برسانید.

Voksne for Barn چندین سال است که در تلاش های مقابله با افراط گرایی، مانند برنامه EXIT مشارکت دارد. ما همچنین یک آزمون برای والدین درباره این موضوع تهیه کرده ایم. در وب سایت vfb.no می توانید مطالب بیشتری درباره ما و تلاش هایی که در این زمینه ها انجام می دهیم مطالعه کنید.

محتوای این نوشتارهای آموزشی بر اساس تجربیات کار در برنامه EXIT، دوره FLEXid و این کتاب می باشد: *Identitet og tilhørighet. Om ressurser og dilemmaer i en krysskulturell oppvekst* (هویت و تعلق. درباره منابع و مشکلات پرورش چندفرهنگی) منتشر شده توسط Gyldendal (Salole, 2018). تصاویر توسط Marie Laland Ekeli تهیه شده و از کتاب Cross Cultural Kids برداشت شده اند.



این کتابچه از زبان نروژی ترجمه شده است.

Voksne for Barn (2017)، چاپ دوم 2017

Lill Salole، مسئول هماهنگی پروژه، Voksne for Barn

Kjell Østby، یکی از بنیان گذاران FLEXid

Nana Mensah، مسئول هماهنگی SaLTو برای سرویس ارتباطات مردمی شهرداری مرکز اسلو

Elisabeth Harnes، مشاور ویژه و کارشناس درمانگر خانواده، RVTS، غرب نروژ

Leoul Mekonen، مدیر پژوهش در RBUP، شرق و جنوب نروژ

طراحی و تولید گرافیک: Grafisk Form as

تصاویر: Marie Laland Ekeli

Møklegaards Trykkeri AS

ناشر:

ISBN 978-82-92488-59-1 (چاپ)

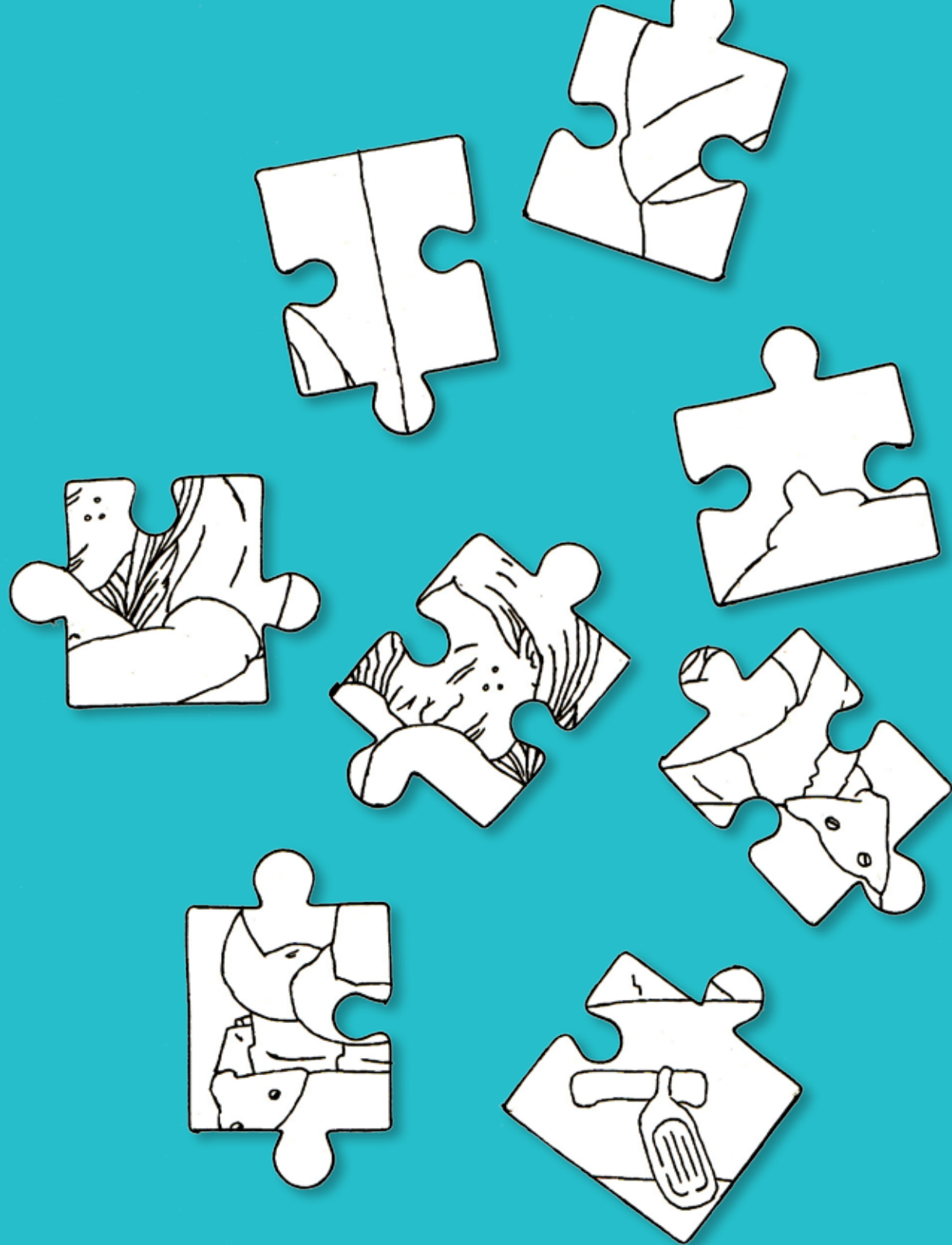
ISBN 978-82-92488-60-7 (PDF)

یک کتابچه راهنما

برای والدین و سایر بزرگسالان

موضوع این راهنما درباره حس تعلق در میان کودکانی است که بین کشورهای مختلف جابجا شده یا در فرهنگ متفاوتی بزرگ شده اند. در اینجا اطلاعات مفید برای شما والدین مطرح شده و در کنار آن موضوعات مهمی که صحبت کردن درباره آنها با دیگران سودمند است و پیشنهاداتی درباره راه و روش صحبت شما بعنوان پدر یا مادر و یا یک بزرگسال با کودکان و جوانان درباره مسئله هویت ارائه گردیده است.

بزرگ شدن با چند فرهنگ و تعلق داشتن به مکان های مختلف می تواند منابع مهم و خوب زیادی در اختیار شما قرار دهد. بسیار خوب است که نکات مثبت را از پرورش و تربیت چندفرهنگی بیاموزیم، درباره آنها فکر کرده و آنها را حفظ کنیم. بدین ترتیب می توانید کار را برای فرزند خود راحت تر سازید تا بتواند به محل زندگی خود احساس تعلق کرده و همزمان ارزش پیشینه خود را احساس کند.



حس تعلق چیست

برخورداری اثر حس تعلق و پذیرش برای همه انسان‌ها ضروری است. برای اینکه کودکان و نوجوانان خوشحال باشند باید عضو جامعه باشند. آنها باید احساس کنند که به یک یا چند جا تعلق دارند.

تعلق داشتن یعنی:

- مورد احترام واقع شدن بخاطر هویت خود
- تجربه اینکه گفتار و اعمال شما معنی و ارزش دارند
- داشتن یک نفر در کنار خود که وضعیت شما برایش مهم است
- داشتن یک چیز یا یک نفر در کنار خود که تجربیات، احساسات و افکار شما را تأیید کند
- داشتن یک نفر در کنار خود که شما را درک می کند

حس مثبت تعلق برای محافظت اثر کودکان و سلامت آنها اهمیت بسیار زیادی دارد. کودکان و جوانانی که با هویت خود مسئله دارند و به جامعه ورود نمی کنند با مشکل روبرو خواهند شد. آنها خیلی راحت تحت تأثیر نفوذ منفی افراد و محیط هائی قرار می گیرند که ممکن است از نیاز آنها به حس تعلق سوءاستفاده می کنند.

کودکان چندفرهنگی

کودکانی که در چند فرهنگ مختلف بزرگ می شوند را می توان «کودکان چند فرهنگی» نامید.

اینها کودکانی هستند که در روند پرورش یا در طول زندگی خود مرتباً تحت نفوذ دو یا چند فرهنگ بوده یا هستند.

نمونه های کودکان چندفرهنگی:

- فرزندان مهاجران
- فرزندان پناهندگان
- کودکانی که یک ولی آن نروژی و ولی دیگر از یک کشور دیگر می باشد
- کودکانی که از کشورهای دیگر به فرزندی پذیرفته شده اند
- فرزندان مبلغین دینی، دیپلمات ها، پرسنل نظامی و نیروهای امداد نروژی

کودکان چندفرهنگی به ویژه امکان دارد که با حس تعلق مشکل داشته باشند.

جابجا شدن در طول دوره کودکی بدین معنی است که کودکان باید از ارتباطات امنی که با مکان ها و افراد دارند دست بکشند. آنها تحت تأثیر سنت ها، قوانین و برداشت های مختلفی هستند که در کنار هم رفتار و سبک زندگی صحیح را شکل می دهند. این مسئله بر آنها و بر افکار و احساسات آنها اثر می گذارد.

صحت کردن با کودکان و نوجوانان

ولی و مراقبت کننده بودن کار دشواری است. بخصوص در یک کشور جدید. ما بهترین ها را برای کودکان خود می خواهیم و تلاش مان این است که در حد توان خود بهترین پدر یا مادر باشیم. کودکان نیازها و خواسته های متفاوتی دارند. برادرها و خواهرها هم با همدیگر فرق دارند. شاید دانستن حرف درستی که باید زده شوند، یا نحوه کمک کردن بعنوان والدین و حمایت اثر کودکان به بهترین نحو ممکن دشوار باشد.

شاید همیشه نتوان خیلی راحت متوجه شد که اوضاع کودک خوب است یا بد، یا وقتی که تغییر می کنند جایی اثر کار اشکال دارد یا خیر. گاهی آنها خوشحال به نظر می رسند اما از درون غمگین هستند. زمان های دیگر شاید عصبانی، خسته و غمگین به نظر برسند اما هنوز اوضاع شان خوب باشد.

برای حفظ روابط مطلوب با کودکان خوب است که وقت زیادی با آنها بگذرانیم، به آنچه که درباره اش فکر می کنند و احساسات آنها علاقه نشان دهیم. اینکار به ما اجازه می دهد که توجه خود را نشان دهیم و آنها را جدی بگیریم. با توجه کردن به کودکان، به آنها فرصت می دهیم تا افکار و احساسات خود را هنگامیکه می خواهند به زبان آورده و بیان کنند.

اگر نگران فرزند خود هستید، شاید خوب باشد که قبل از صحبت درباره این مسائل صبر کنید تا هر دو آرام شوید و وقت داشته باشید، یا صبر کنید تا فرزند شما خودش برای صحبت پیشقدم شود. شاید هم خوب باشد که بعد از انجام یک کار تفریحی یا وقتی با هم کاری را می کنید این صحبت را داشته باشید. یک ایده برای کودکان خیلی کم سن و سال این است که از یک نقاشی یا کتاب برای شروع صحبت استفاده کنید.

«مثل این است که در آینه نگاهی کنی و کسی را که می بینی شناسی»

پسر، 14 ساله

صحبت کردن و سؤال کردن در همه خانواده ها طبیعی نیست. فرهنگ های ما هم راه های مختلف صحبت کردن درباره احساسات و تجربیات بد را به ما می آموزند. برای نشان دادن عشق و توجه راه های خیلی زیادی هست.

علائم مشکلات در کودکان و جوانان:

جوانان شاید مشکلات و یا احساس انزوای خود را به روش های مختلفی بیان کنند. به چند نمونه از علامت هایی توجه کنید که نشانه برخورد فرزند شما با مشکلات هستند:

- ◀ اغلب خشمگین و عصبانی هستند
- ◀ خیلی از اوقات ناراحت و غمگین هستند
- ◀ به نظر خسته و بدون انرژی می رسند
- ◀ نوع رفتار، لباس پوشیدن یا حرف زدن آنها تغییر می کند
- ◀ خیلی ساکت می شوند و فقط دوست دارند تنها باشند
- ◀ غذا نمی خورند، یا خیلی بیشتر غذا می خورند
- ◀ مدرسه رفتن برایشان سخت است یا از کلاس غیبت می کنند
- ◀ تمام وقت اضافی خود را بیرون از خانه، یا در جلوی کامپیوتر یا با تلفن خود می گذرانند

درباره آمد و رفت

مردم به دلایل زیادی خانه و کاشانه خود را ترک می کنند و زندگی جدیدی را در کشوری دیگر شروع می کنند. برخی به میل و اداسره شخصی، برای فرصت های شغلی، تحصیل و یا صرفاً از روی علاقه به سفر به جاهای دیگر می روند. برخی هم بخاطر جنگ، فقر و بلایای طبیعی مجبور به ترک خانه شان می شوند.

«استرس جابجائی» را هم کودکان تجربه می کنند هم بزرگسالان. خداحافظی با آنچه که می شناختید و شروع کردن دوباره در جایی دیگر سخت است. همه چیز با دانسته های شما فرق می کند. باید با زبان جدید، قوانین و آداب و سنن جدید، غذاهای جدید، محیط و آب و هوای جدید آشنا شوید و خو بگیرید. رفتار و لباس پوشیدن مردم کشور جدید با آنچه که عادت داشتید فرق می کند. بزرگسالان و کودکان در این دوره خاص خیلی احساس خستگی می کنند. شاید از همیشه بیشتر دل دردمد و سردرد بگیرید. عادت کردن به کشوری جدید زمان می برد. بسیار دیده می شود که جابجائی برای برخی از اعضای خانواده از دیگران سخت تر است.

خیلی اوقات برای مکان و مردمی که از آنجا آمده اید دل تان تنگ می شود. شاید قبل از ترک یا در طول سفر خود چیزهای دردناکی دیده یا تجربه کرده باشید. خیلی ها نگران خانواده و دوستان خود هستند، یا خاطرات گذشته روح آنها را آزرده کرده است و به همین دلیل خیلی سخت است که در مکان جدید زندگی خوبی داشته باشند. غم و اندوه طبیعی است. خیلی ها در قبال کسانی که آنها را پشت سر گذاشته و ترک کرده اند احساس گناه می کنند. شاید هرگز نتوانسته اند با مردم و مکان ها خداحافظی درستی بکنند. شما خیلی اوقات مجبور می شوید چیزهایی را ترک کنید که برایتان ارزش زیادی داشته اند. گاهی اوقات کودکان احساس می کنند کسی استرس آنها را جدی نمی گیرد. خیلی ها واقعاً معنی دور شدن برای مدت طولانی و احتمالاً برای همیشه را درک نمی کرده اند.

تعداد کثیری از مردم که از کشورشان فرار کرده اند دوست دارند به محض اینکه فرصتی پیش آمد بازمگردند. برای بعضی، این رویای بازگشت باعث می شود هرگز در نروژ جا نیافتند چون از نظر آنها، نروژ فقط یک کشور موقت است. این مسئله بر تجربه کودکانی که در نروژ هستند و زندگی می کنند نیز اثر می گذارد.

«والدین من هر سال می گویند تابستان بعد بر می گردیم. الان 12 سال است که این حرف را تکرار می کنند... بخاطر حرف آنها خیلی تلاش نکردم دوست پیدا کنم یا فوتبال بازی کنم یا کار دیگری بکنم، چون هنگام ترک کردن درد و غم صرفاً بیشتر خواهد بود... حالا فکر می کنم آنها بر نمی گردند...»

حتی کودکانی که جابجائی را تجربه نکرده اند هم می توانند نگرانی ها و خواسته والدین شان را احساس کنند. آنهائی که از مناطق جنگی ناامن می آیند بخاطر تلویزیون و رسانه های اجتماعی در «دو واقعیت» زندگی می کنند. این مسئله بر جو خانواده اثر می گذارد.

برخی شاید احساس کنند که توجه بزرگسالان بیشتر به کشور مادری و دوستان و بستگان شان در آنجاست است. بقیه شاید احساس کنند که والدین شان بیش از حد مشغول امور عملی و جا افتادن در نروژ شده اند. کودکان شاید به دلداری، کمک و حمایت های بیشتری در زندگی شان و در زندگی جدیدشان در نروژ نیاز داشته باشند.

مسائلی که باید مد نظر داشته و درباره آنها صحبت کنید:

- ✦ فکر می کنید سابقه سفر و جابجائی شما چطور بر زندگی و امور روزانه شما در نروژ تأثیر می گذارد؟
- ✦ فکر می کنید جابجائی چطور بر فرزند شما تأثیر می گذارد؟
- ✦ درباره چیزهایی که فرزندان دلش برای آنها در کشور مادری تنگ شده صحبت کنید.
- ✦ درباره نکات مثبت و تفاوت های نروژ با فرزند خود صحبت کنید. شاید بتوانید برخی از افکار و تجربیات خود را مطرح کنید؟
- ✦ درباره تجربه سفر خود و آمدن به نروژ با فرزندان خود صحبت کنید. بگذارید آنها از احساسات و تجربیات خودشان/ شما بیشتر آگاه شوند.
- ✦ شما چطور فرزند خود را درک کرده و به وی کمک می کنید؟ شاید فرزند شما هم پیشنهادات و خواسته هایی داشته باشد.

«وقتی در کشور مادری ام هستم به من می گویند نروژی یا خارجی هستم، و من با بقیه فرق دارم. وقتی در نروژ هستم بازهم به من می گویند خارجی. پس من واقعاً که هستم و به کجا تعلق دارم؟»

دختر، 10 ساله

توصیه هایی برای خانواده هایی که نقل مکان کرده اند:

1. زندگی قدیم را برای کودکان «زنده» نگه دارید. پیشنهاد و کشور مادری شان را فراموش نکنید. به کودکان کمک کنید تا زبان مادری شان را حفظ و تقویت کنند. داستان ها، زبان و خاطرات را برای آنها زنده نگه دارید. عکس مردم و مکان ها را به آنها نشان دهید و درباره شان توضیح بدهید. در صورت امکان ارتباط خود را با خانواده و دوستان حفظ کنید.
2. به فرزندان خود کمک کنید در نروژ «ریشه بگیرند». بگذارید اینجا خانه آنها باشد و نه فقط یک «کشور موقت». شاید بتوانید با هم به یک «سفر اکتشافی» بروید و با فرهنگ نروژ با هم آشنا شوید.
3. به کودکان خود کمک کنید تا دوره غم ناشی از سفر را پشت سر بگذارند و فرهنگ جدید را درک کنند. شاید خوب باشد به آنها بگوئید کمی سختی عادی است و اوضاع بهتر خواهد شد. از ابزار طنز و شوخی استفاده کنید! داستان های خنده دار درباره تجربیات و سوءتفاهم های خود از زبان و فرهنگ جدید تعریف کنید. آنوقت کودکان کمتر احساس تنهایی خواهند کرد.
4. اوضاع چه مثبت و چه منفی باشد باید صبور باشید. سازگار شدن با یک کشور جدید می تواند خیلی طول بکشد، این کار برای خیلی ها سال ها طول می کشد.

«والدین سازگار می شوند، کودکان جذب می کنند»

Mathew Neigh

انتظارات مختلف از مردم و محیط

«مثل این است که همزمان به چند
طرف کشیده می شوید. من عادت کرده
که در خانه یک سومالیائی و در بیرون
یک نروژی باشم. اما در خانه از من
انتظار دارند که در بیرون سومالیائی
باشم و در بیرون از من انتظار می رود
که در خانه ام یک نروژی باشم»

پسر، 15 ساله

شاید کودکان این انتظاری را احساس کنند که نباید در خانه «خیلی
نروژی» بشوند. اما وقتی با دوستان و در مدرسه هستند شاید
بشنوند که «به اندازه کافی نروژی نیستند». این باعث می شود که
تحت «فشار انتظارات» یا «فشار متقابل» قرار بگیرند.

نظام ها در جامعه نروژی شاید برای والدین چالش برانگیز باشند.
عادت کردن به فشار تکلیف مدرسه، بازدید دوستان و فعالیت ها
شاید دور از انتظار و سخت باشد. عادت ها و سروال ها با محل
زندگی قبلی شما تفاوت دارند.

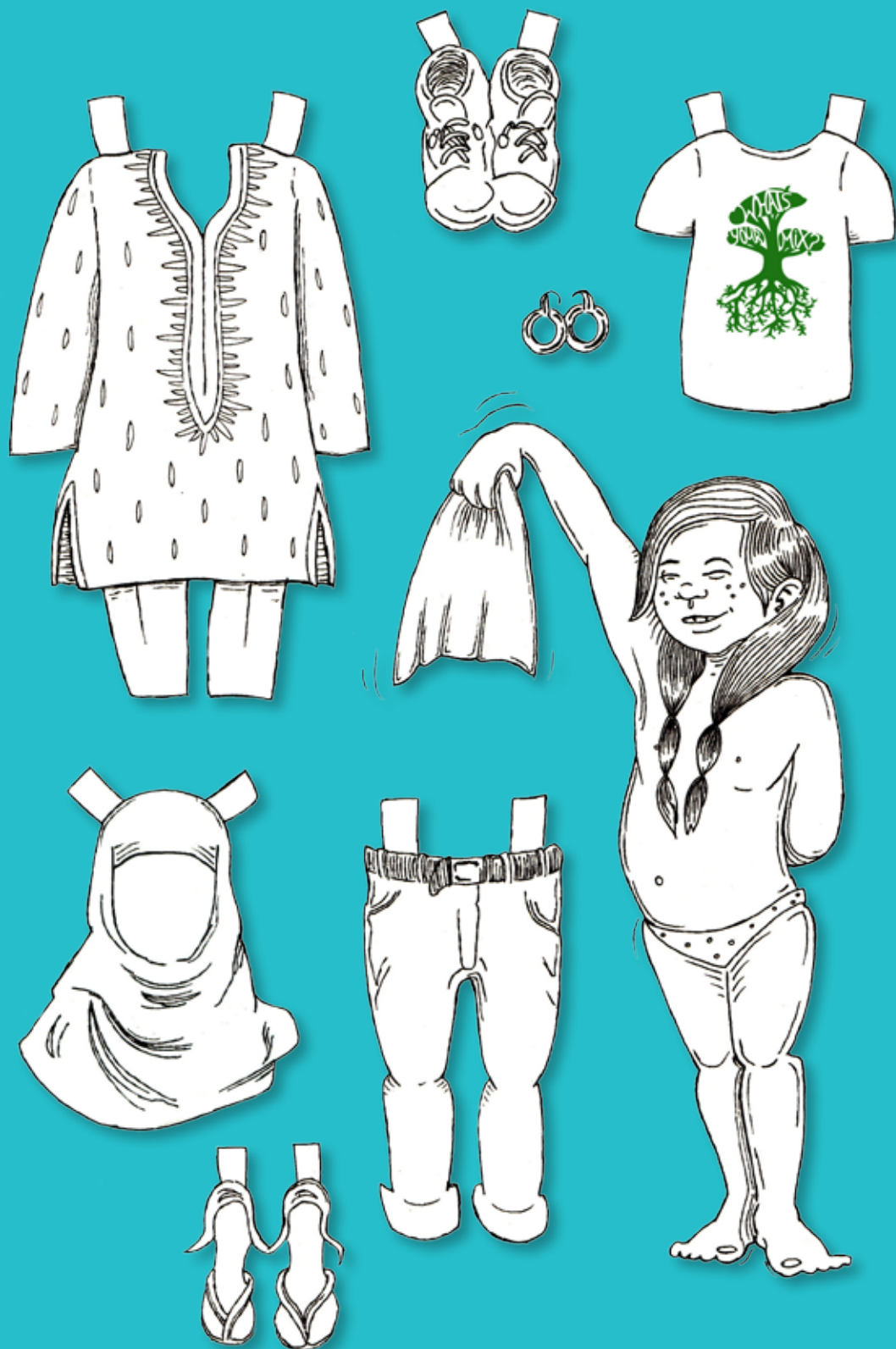


تعلق داشتن به جاهای مختلف و هیچ کجا

نقل مکان یا بزرگ شدن در نروژی با والدینی که از کشورهای دیگر
آمده اند باعث می شود کودکان به چند جا احساس تعلق بکنند.
اگرچه شاید آنها اصلاً خودشان در کشور مادری والدین نبوده باشند
اما اغلب با آنجا احساس وابستگی می کنند.

کودکان در خانه با زبان، ارزش ها و آداب محل تولد والدین بزرگ
می شوند. اما در مدرسه با گفتار، معیارها و آداب نروژی روبرو می
شوند. بعنوان مثال شاید یک موضوع که نروژ مؤبانه و درست تلقی
شود در فرهنگ مادر و پدر بی ادبانه و ناشایست باشد.

جوانان می توانند هم در نروژ و هم در فرهنگ اصلی والدین خود یا
در جاهائی که زندگی کرده و بستگانی دارند احساس راحتی بکنند.
اما همزمان شاید در هر دو جا احساس غریبی بنمایند.



در مورد کودکانی که در فرهنگی متفاوت رشد می کنند، بسیار طبیعی است که «هر دو» باشند نه «یکی یا دیگری». به همین دلیل است وقتی یک نفر از آنها می خواهد که وفاداری خود را نشان داده و یک طرف را انتخاب کنند، احساس سردرگمی و استیصال می کنند.

وقتی دیگران نیز کودکان را فارغ از اینکه خودشان درباره خود چه فکری دارند بعنوان خارجی یا نروغری خطاب می کنند می تواند ناراحت کننده باشد. اگر یک نفر از آنها بپرسد اهل کجا هستید یا کجا بیشتر احساس راحتی می کنند ولی پاسخ آنها را قبول نکنند، این امر می تواند احساس عدم سازگاری آنها را بدتر کند.

«بدترین سؤالی که ممکن است بشنوم این است» واقعاً اهل کجا هستی؟»

پسر، 15 ساله

داشتن ارتباطات مطلوب در خانه همیشه راحت نیست. جوانان اغلب زبان مخصوص به «خود» را دارند و شاید درک و برداشت آنها از محیط با والدین شان تفاوت داشته باشد. این امر خرمانی چالش برانگیزتری می شود که زبان نروغری کودکان بهتر از والدین آنها باشد. والدین شاید درک درستی از وضعیت یک کودک یا جوان در نروغری نداشته باشند و جوانان هم شاید فشار وارد شده به والدین در کشوری متفاوت را متوجه نشوند.

برخی از والدین اعتقادات و افکار خیلی سخت گیرانه ای درباره کار و نحوه گذران اوقات فراغت جوانان دارند. آنها می خواهند که فرزندان شان بهترین آینده ممکن را داشته باشند. کودکان شاید احساس کنند که والدین شان خیلی سخت گیر هستند. این امر در بسیاری از موارد باعث سوء تفاهم می شود و کودکان فکر می کنند که والدین از قبل برای آنها برنامه ریزی کرده اند در صورتیکه واقعاً اینطور نیست. والدین و فرزندان شاید احساس کنند که به اندازه کافی خوب نیستند یا نمی توانند انتظارات متقابل را برآورده کنند.

توصیه هائی درباره کودکانی که با فرهنگ های متفاوت بزرگ می شوند:

1. وقتی کودکان در نروغ زندگی می کنند، نروغی هم خواهند شد. به آنها اجازه دهید در جامعه باشند، دوستانی داشته باشند، در فعالیت ها و برنامه های محلی شرکت کنند و همزمان بگذارید با فرهنگ کشور مادری خانواده هم آشنا باشند.

2. بگذارید جوان ها هویت خودشان را داشته باشند. سعی کنید بپذیرید که این امر می تواند با هویت خود شما متفاوت باشد. طبیعی است که حس تعلق در میان کودکانی که در کشورهای مختلف بزرگ می شوند با والدین شان متفاوت باشد.

3. به زندگی و امور روزانه فرزند خود توجه نشان دهید. شاید بتوانید تفاوت ها و شباهت ها را با نحوه بزرگ شدن خود مقایسه کنید؟ بدین ترتیب می توانید چیزهای جدید و مسائل مهمی را به هم یاد بدهید.

«آنها از من می پرسند اهل کجا هستیم. اما سؤال اصلی آنها این است که چرا رنگ پوست من با آنها فرق دارد. حرف اصلی آنها این است که به ظاهر من نمی خورد که مال اینجا باشم و باید در جای دیگری باشم.»

دختر، 12 ساله

و سبک های متفاوت پوشاک عادت دارند. برخی از آنها شاید حرف های ناراحت کننده ای درباره قوانین والدین شان، تزئینات خانه، غذائی که می خورند یا عبادت کردن شان در مدرسه بشنوند.

اگر خودشان را نروغری بدانند خیلی سخت است که کسی آنها را «خارجی» و «مهاجر» خطاب کند (بسیاری از افرادی که در این وضعیت قرار می گیرند در نروژ به دنیا آمده یا بخش عمده ای از زندگی خود را اینجا سپری کرده اند). این احساس می تواند نرمانی تشدید شود که به کشور مادری والدین شان سفر کنند و آنجا نیز مانند غریبه ها با آنها رفتار شود.

علاوه بر این، برخی کودکان شاید فقط تعدادی از جنبه های فرهنگی چندین کشور را بدانند اما بطوری کامل با فرهنگ هیچ کشوری آشنا نباشند. دلیل آن شاید این باشد که نقل مکان کرده اند یا اصلاً هرگز آنجا زندگی نکرده اند.

برخی بخاطر اینکه اطلاعات شان مانند کودکانی که همیشه در آن کشور زندگی کرده اند یا کودکانی که والدین شان از فرهنگ مشابه است نیست، احساس «حماقت» می کنند. آنها مطالب و چیزهای

مسائلی که باید مد نظر داشته و درباره آنها صحبت کنید:

- « حفظ ارتباط با کشور مبدا، چه اثر مثبتی دارد؟ آیا مشارکت خیلی گسترده در امور آنجا می تواند مشکل ساز باشد؟
- « آیا برای شما مهم است که کودک/نوجوان شما فرهنگ خود را حفظ نماید؟
- « درباره «نروژی» شدن کودک/نوجوان خود چه نظری دارید؟ فکر می کنید منظور والدین از اینکه فرزندان شان «نروژی شده اند» چیست؟
- « چطور می توانید به فرزند خود کمک کنید تا هم نروژی و هم معتقد به دین باشد؟
- « آیا فکر می کنید نروژی بودن با دیندار بودن در تضاد است؟
- « آیا انتظاراتی دارید که شاید فرزند شما آنها را بعنوان فشار تلقی کند؟ (آیا به نظر می رسد که از متفاوت بودن قوانین خانه شما با مدرسه و خانه دوستانش ناراحت است؟)
- « چطور توجه و علاقه خود به سرگرمی ها، افکار و احساسات فرزندان را نشان می دهید؟
- « چطور می توانید به فرزند خود کمک کنید تا یک حس تعلق مثبت نسبت به نروژ داشته باشد؟

درباره احساس تفاوت کردن

کودکان چند فرهنگی شاید احساس متفاوت بودن بکنند. دلیل آن شاید تجربیات آنها از کشورهای دیگر باشد. ریشه آن شاید خصوصیات ظاهری، نحوه صحبت کردن و یا رفتار آنها هم باشد. فرزندان مهاجرانی که خصوصیات اهالی اروپای شمالی را دارند یا بومیان نروژی ترک وطن کرده شاید از لحاظ ظاهری آنقدر متفاوت نباشند. اما امکان دارد به لحاظ فکری و رفتاری احساس غریبی بکنند.

شاید بخاطر اینکه علاقه های آنها با سایر کودکان متفاوت است، متمایز گردند. آنها اغلب به برنامه های تلویزیونی دیگر، موسیقی



متفاوتی آموخته اند اما شاید نتوانند دانسته های خود را نشان دهند چون هیچ کس علاقه مند نیست. آنها در اینجا «جا نمی افتند».

کودکان خیلی خوب با شرایط متفاوت سازگار می شوند اما وقتی نمی توانند تمام از جنبه های هویت خود استفاده کنند ناراحت می شوند.

خیلی از کودکان انرژی فراوانی برای دفاع از خود و کارهای متفاوتی که می کنند صرف می نمایند. برخی با توهین یا ناسزا در قبال والدین شان روبرو می شوند. آنها شاید مجبور شوند که درباره لباس، سبک زندگی، انتخاب ها یا نحوه صحبت کردن والدین شان توضیح بدهند. برخی هم مجبور می شوند از خود در برابر والدین دفاع کنند و به آنها توضیح بدهند چون والدین شان فکر می کنند که «خیلی نروژی» رفتار می کنند.

درباره «ما» و «دیگران» بودن

رسانه ها قدرت و نفوذ بسیار زیادی دارند. افرادی که پیشینه چندفرهنگی دارند کمتر در مطبوعات و رسانه ها مطرح می شوند. رسانه ها بیشتر زمانی به آنها می پردازند که موضوع درباره مهاجرت، ادغام در جامعه، حجاب یا خشونت باشد. بطور پیوسته از مسلمانان خواسته می شود دست به اقدامات تروریستی زنند (در حالیکه پیروان سایر ادیان با چنین خواسته ای روبرو نیستند). در بخش های نظرات آنلاین سایت ها، اغلب شاهد توصیف ها و گفتارهای منفی درباره افرادی هستیم که مهاجرت کرده اند.

به این ترتیب است که پیش داوری، بی توجهی و ترس توسعه می یابد. این امر می تواند باعث شود که جوانان احساس کنند کسی آنها را درک نمی کند یا جامعه آنها را نمی خواهد.

وقتی نوجوانان چندفرهنگی عملکرد خوبی دارند، اغلب بعنوان نروژی از آنها یاد می شود. در آن صورت جزو «ما» نورشی ها محسوب می شوند. تیتراهانی مانند «Tarik» از نروژ گل زد، «Stella» از نروژ در یک فیلم هالیوودی از نمونه های این وضعیت هستند. وقتی عملکرد خوبی ندارند بعنوان «دیگران» مورد خطاب قرار می گیرند. در آن صورت «نوجوانانی با پیشینه خارجی» معرفی می شوند.

جایگاه اقلیت ها در زندگی فرهنگی و نقش های مهم اجتماعی هنوز کم رنگ است. سرفصل دروس علوم اجتماعی و تاریخ هنوز قلمرو دیدگاه های مربوط به کشورهای غربی مانند نروژ و اروپای شمالی است. جوانان شاید احساس محو شدگی و بی اهمیت بودن بکنند.

خیلی مهم است که همه کودکان الگوهای مثبت داشته باشند. کودکان دارای پیشینه چندفرهنگی از این امر مستثنی نیستند. آنها سعی می کنند ببینند و بیاموزند که افرادی با هویت مشابه خودشان عملکرد خوبی داشته و توانسته اند به اهداف شان دست پیدا کنند. بدین ترتیب می توانند به این اعتقاد و باور برسند که تربیت و پرورش چندفرهنگی خیلی بیشتر از آنچه تصور می کرده اند رایج است و تاریخ جهان را می تواند به طرق مختلفی روایت و تفسیر کرد. آنها می توانند ببینند که داشتن پیشینه چندفرهنگی را می توان با نروژی بودن تلفیق کرد. در آن صورت می توانند بجای اینکه گذشته خود را مشکل ساز و دشوار بدانند، بیشتر به آن خود افتخار کنند.

توصیه هائی برای افرادی که فرزندان آنها احساس متفاوت بودن می کنند:

1. به فرزند خود کمک کنید به پیشینه و فرهنگ خود افتخار کند. درباره تاریخچه خانواده، کشور و جامعه ای که با آن ارتباط دارد اطلاعاتی جمع آوری کنید (تاریخ، فلسفه، هنر، ادبیات، معماری).

2. فکر کنید چطور می توانید به فرزند خود کمک کنید تا نکات مثبت تعلق داشتن به نروژ و مکان های دیگر را درک کند.

3. سعی کنید در مرکز پیش دبستانی و مدرسه توجه بیشتری داشته باشد تا معلم ها برای بهتر لحاظ کردن زبان، افکار و تجربیات فرزندان شما در امور روزانه مدرسه یا در تکالیف وقت بگذارند.

مسائلی که باید مد نظر داشته و درباره آنها صحبت کنید:

- ◀ آیا احساس تفاوت کرده اید؟ چطور؟
- ◀ با فرزند خود صحبت کرده و ببینید آیا احساس متفاوت بودن کرده است یا خیر. آیا شما تجربیات مشابهی داشته اید؟
- ◀ آیا فرزند شما با مسائلی که در رسانه ها مطرح می شود یا مطالبی که در مدرسه می آموزد ارتباط برقرار می کند؟
- ◀ آیا می توان در متفاوت بودن/احساس کردن مزیتی یافت؟
- ◀ با دوستان یا اعضای جامعه که از پیشینه چندفرهنگی خود بعنوان یک ابزار و منبع استفاده می کنند صحبت کنید.



نژادپرستی و تبعیض

«آنها به من زور می گویند، به من می گویند مسلمان. آنها من را با نام های بدی صدا می کنند، می گویند من تروریست هستم و دخترها را مجبور می کنم که حجاب بپوشند. من مسلمان نیستم، من هندو هستم. جدای از آن، فکر می کنم که قضاوت کردن درباره مردم بر اساس دین یا پیشینه نژادی شان کار اشتباهی باشد.»

پسی، 13 ساله

متأسفانه تعدادی از کودکان و جوانان چندفرهنگی، نژادپرستی و تبعیض را تجربه می کنند. تبعیض یعنی اینکه بر اساس قومیت، دین یا جنسیت با افراد رفتار متفاوتی داشته باشیم. نژادپرستی یک نوع جدی زورگوئی است. زورگوئی می تواند بخاطر اسم، زبان، سبک لباس پوشیدن، رنگ پوست، دین یا پیشینه قومیتی رخ بدهد. این حالت بین اکثریت و اقلیت و در میان گروه های مختلف اقلیت می تواند رخ بدهد.

نژادپرستی بصورت گفتارهای تنفرآمیز و پست کننده، اقدامات خشونت آمیز یا در نظرات و تهدیدهای آنلاین دیده می شود. برخی جوانان نیز نژادپرستی ساخرمان یافته را بصورت محرومیت و مستثنی شدن تجربه می کنند. از نمونه های آن می توان به ندادن اجازه ورود به اماکن شبانه یا فرا خوانده نشدن در مصاحبه های کاری اشاره کرد. بسیاری هم شاهد وقوع نژادپرستی و تبعیض در مورد والدین خود هستند.

قرار گرفتن در معرض این نوع زورگوئی و رفتارهای غیرعادلانه بسیار ناراحت کننده است. تجربه نژادپرستی در طول زمان می تواند با آسیب هایی همراه باشد. این حالت منجر به کاهش اعتماد به نفس، تنهایی، غم، عصبانیت و خشم می شود.

توصیه هایی برای افرادی که فرزندان شان مورد نژادپرستی و تبعیض قرار گرفته اند:

1. ببینید آیا رفتار فرزندان تغییر کرده است، و درباره مسائلی که متوجه شده اید با فرزند خود صحبت کنید.

2. به نحوه استفاده آنها از تلفن موبایل و کامپیوتر دقت کنید. به متن پیام ها، چت ها و تصاویری که رد و بدل می کنند توجه نشان دهید. اما باید به حریم خصوصی کودک هم احترام بگذارید.

3. به اینکه کودک یا نوجوان شما دوستی دارد یا خیر و اینکه آیا به جشن تولدها و سایر برنامه های گروهی دعوت می شود یا خیر توجه کنید. ببینید فرزند شما با چه کسی وقتش را می گذراند، و چطور با هم و درباره هم صحبت می کنند.

4. از مرکز پیش دبستانی و مدرسه بخواهید به مسئله زورگوئی و نژادپرستی توجه داشته باشند. پیشنهاد کنید این مسائل چندین بار در جلسات والدین و معلم ها و گروه ها/کلاس پیش دبستانی مطرح شوند (برای یافتن مراجع مفیدی که می توانید با آنها تماس بگیرید به قسمت پایانی این کتابچه رجوع کنید).

5. به آنها دلداری بدهید و به حرف هایشان گوش کنید. به آنها اطمینان بدهید که مشکل از آنها نیست. توضیح بدهید که چطور ترس، تجربیات بد و بی توجهی باعث می شود رفتار و گفتار مردم ناپسند باشد. موضوع را به مرکز پیش دبستانی یا مدرسه گزارش کنید. در جاهای دیگر هم به دنبال کمک بگردید (برای یافتن مراجع مفیدی که می توانید با آنها تماس بگیرید به قسمت پایانی این کتابچه رجوع کنید).

نگریستن به جهان از دیدگاه های متفاوت

«آنچه در کشور مادری ام رخ می دهد
به اندازه اتفاقات نروژ برایم واقعیت
دارد. حتی بعضی وقت ها اهمیتش
برایم بیشتر است.»

دختر، 16 ساله

کودکانی که با فرهنگ های متفاوت یا در چند کشور بزرگ می شوند، روش متفاوتی برای تفسیر و درک جهان دارند. آنها دیده اند که کارها در جاهای دیگر به روش متفاوتی انجام می شود و فروش زندگی مردم نروژ تنها روش زندگی در جهان نیست. آنها ممکن است اطلاعات بسیار زیادی درباره سیاست، تاریخ، جغرافیا و جامعه کشورهای دیگر داشته باشند.

جوانان اغلب خیلی آرمان گرا و فعال هستند. اعمال مردم دیگر برایشان مهم است. آنها اغلب می خواهند تلاش کنند تا جهان برای افرادی که به آنها علاقه دارند و با آنها احساس نزدیکی می کنند مکانی بهتر و امن تر باشد. اغلب در جاهائی که به لحاظ احساسی، فرهنگی یا دینی با مردم آن احساس پیوند و نزدیکی می کنند. برای جمع کثیری، این یک وظیفه طبیعی است که جزو پرورش و تربیت چندفرهنگی آنهاست.

کودکان و جوانان چندفرهنگی اغلب در زندگی خود به منابع خبری، بحث و جدل ها و روایت های بیشتری دسترسی دارند که از موارد مشابه در نروژ متمایز است. خیلی اصرار آنها تجربه شخصی استثمار، جنگ و فقر را داشته اند. آنچه در نقاط دیگر جهان رخ می دهد نیز شخصی است.

مسائلی که باید مد نظر داشته و درباره آنها صحبت کنید:

- بطور مرتب درباره زورگوئی، نژادپرستی و تبعیض با فرزند خود صحبت کنید.
- چطور می توانید به فرزند خود کمک کنید درباره احساسات و افکارش صحبت کند؟
- آیا خودتان تجربه نژادپرستی را داشته اید؟ آیا یادتان می آید چه احساسی داشتید و چگونه واکنش نشان دادید؟
- به نظر شما اگر فرزندان مورد زورگوئی قرار گرفت چطور باید واکنش نشان دهید؟
- چطور می توانید برای متوقف کردن آن کمک بگیرید؟
- چطور می توانید کمک کنید که فرزند شما درباره خودش افکار و احساسات منفی نداشته باشد؟



اینترنت به مثابه یک دوست یا دشمن

اینترنت می تواند یک دوست خوب باشد. با آن می توانید با دوستان و بستگان در سایر نقاط جهان ارتباط داشته باشید. اینترنت همچنین به جوانان کمک می کند تا سایر ابعاد هویت خود را تقویت کنند و بر دانش خود از کشور مادری شان که خواهان اطلاعات از آن هستند بیافزایند.

متأسفانه کودکان و جوانان ممکن است در اینترنت در معرض تبلیغات سوء، تئوری های توطئه و تصاویر دلخراش نیز قرار بگیرند. این شاید باعث شود آشنائی که در ابتدا جهان بینی خیلی گسترده ای داشتند، «محدودتر» فکر کنند و آستانه تحمل شان پایین بیاید. آنها شاید بیشتر به افرادی رو بیاورند که می خواهند از شور و نیازشان به احساس تعلق سوء استفاده کنند. این مسئله خرمانی تشدید می شود که جوانان احساس کنند که خودشان و افرادی که با آنها احساس مشابَهت می کنند از سوی جامعه و والدین آنها درک نمی شوند، در برابرشان تبعیض روا می شود و مورد بدرفتاری قرار می گیرند.

توصیه هایی درباره دیدگاه کودکان نسبت به جهان:

1. به دوستان آنها و کسانی که اوقات فراغت شان را با آنها می گذرانند توجه داشته باشید. حواس تان به افرادی که با کامپیوتر و تلفن موبایل با آنها در تماسند باشد و در این خصوص کنکاش کنید.

2. شما باید بطور مرتب درباره تجربیات، افکار و درک آنها از حقیقت و اتفاقات جهان سؤال کنید. به حرف های آنها گوش کنید. سؤالات باز بپرسید (مثلاً «نظرت درباره ... چیست؟»). اطلاعات و بحث هایی را مطرح کنید که باورهای آنها را به چالش بکشد یا به آنها اجازه دهد که مسائل را از دیدگاهی متفاوت ببینند.

برای نوجوانان دارای تجربه چندفرهنگی، رخ دادن اتفاقات ناگوار در کشورهایی که دوستان و عزیزان شان آنجا زندگی می کنند می تواند دردناک و ناراحت کننده باشد. آنها شاید در برابر کمک های نروشی و مجامع بین المللی و شکست سیاست های خارجی در محافظت از مردم در مکان های دیگر شدیداً موضع گیری کنند.

جوانان وقتی احساس کنند که رسانه ها در گزارش کردن اتفاقات مکان های دیگری که به آنها احساس تعلق دارند کم کاری کرده و خیلی یک طرفه برخورد می کنند هم دچار استیصال خواهند شد.

3. آیا کودک به نظر عصبانی یا منزوی می‌رسد؟ اگر شروع کردند به عنوان اینکه مردم یا گروه‌های دیگر بدتر یا کم ارزش هستند، اگر خیلی به موضوعات یا روال‌های خاصی توجه نشان دادند یا رفتارشان با گذشته تفاوت کرد باید خیلی دقت و ریزبینی بخرج دهید.

مسائلی که باید مد نظر داشته و درباره آنها صحبت کنید:

- « به نظر شما چطور می‌توان از شور و اشتیاق آنها بنحو مثبتی استفاده کرد؟
- « برخی کودکان با برخی ابعاد هویت خود، فرهنگ نروژ یا فرهنگ والدین شان فاصله می‌گیرند. فکر می‌کنید دلیل آن چیست؟
- « نوجوان شما چه نظری درباره پوشش رسانه‌های غربی، جنگ افزارها، استراتژی‌های سازمان ملل و سیاست‌های امدادی دارد؟ به نظر او چه کار متفاوتی می‌توان انجام داد؟
- « شما چکار می‌توانید بکنید که فرزندان احساس کند مشارکت کرده، مفید بوده و به نظراتش اهمیت داده شده است؟

نقاط قوت و مهارت‌ها

«تصور می‌کنم نوعی قدرت ماورائی نامرئی دارم - من به چند زبان صحبت می‌کنم، فرهنگ‌های زیادی را می‌شناسم، به افراد و ایده‌های متعددی عادت دارم، سازگار شدن، دیدن و مراقبت کردن از افراد جدید برایم آسان است.»

دختر، 14 ساله

برخورداری از پرورش و تربیت چندفرهنگی می‌تواند منابع مهم زیادی در اختیار شخص قرار دهد. جامعه نروژ به این مهارت‌ها نیاز دارد. این دانش برای حل مشکلات جهانی نیز مورد نیاز است. کیفیت‌هایی مانند «سازگارپذیری»، «انعطاف‌پذیری» و «راهکارمحوری» در بازار کار و آگاهی‌های شغلی بسیار خواهان دارند.

مهارت‌های فرهنگی و زبان جوانان چندفرهنگی نیز قابل توجه است. آنها می‌توانند با افراد، انتظارات و زمینه‌های مختلف کنار بیایند. آنها اغلب مشاهده‌گران خوبی هستند. آنها می‌توانند معانی را خوب ترجمه و تفسیر کنند. آنها به روبرو شدن با تضادها عادت دارند.

آنها اغلب نمی‌دانند این توانائی‌ها چطور می‌توانند خوب و مفید قلمداد شوند. باید این موضوع را دورانی که رشد می‌کنند به آنها یادآور شد. آنها باید بتوانند استفاده از آنها را مانند «عضلات» بدن تمرین کنند، مثل دوچرخه سواری یا نواختن ساز. باید به آنها گفته شود مشارکت و تلاش آنها درست به اندازه مشارکت و تلاش افرادی

که با یک فرهنگ بزرگ شده اند ارزشمند است. ما بعنوان والدین و سایر بزرگسالانی که با کودکان روبرو هستیم وظیفه مهمی داریم.

نمونه های مهارت ها و منابع چندفرهنگی:

- مهارت های زبان
- تجربه با فرهنگ های متفاوت
- آشنایی با تفاوت های ارتباط گیری
- سازگاری قوی
- تحمل تضادها
- راحتی در آشنا شدن با افراد جدید
- راه حل پیدا کردن و حل مشکلات
- قدرت مشاهده
- بررسی مسائل از چندین دیدگاه
- درک اینکه دیگران می توانند دیدگاه متفاوتی داشته باشند
- شبکه بین المللی

3. مرکز پیش دبستانی یا مدرسه را در این روند ارتقاء دادن و استفاده از این توانائی ها در زندگی روزانه کودک وارد کنید. شاید آنها بتوانند درباره مسائلی مانند آداب و سنن، افسانه ها، انواع آب و هوا یا غذا صحبت کرده یا بنویسند.

مسائلی که باید مد نظر داشته و درباره آنها صحبت کنید:

- به نظر شما جابجائی و آشنا شدن با فرهنگ های بیشتر چه نکات مثبتی به همراه داشته است؟
- چطور می تواند به کودک کمک کنید تا ببیند یک مسئله چالش برانگیز به چه ترتیب می تواند خوب هم باشد؟
- در فرزند خود چه منابعی را می بینید؟
- چطور می توانید به فرزند خود کمک کنید تا نقاط قوت خود را تشخیص داده و از آنها استفاده کند؟

«کودکان چندفرهنگی همه پاسخ های صحیح را در اختیار دارند، اما هیچکس سوالات صحیح را نمی پرسد.»

David C. Pollock

توصیه هائی برای آگاه ساختن آنها از نقاط قوت و مهارت های خود:

1. اشتراک گذاری/نمایش دادن چالش ها و مزایای بزرگ شدن با فرهنگ های مختلف را برای کودکان به امری عادی و طبیعی بدل کنید.

2. به کودکان کمک کنید چالش ها را به منابع «تبدیل کنند».

شاید آنها هرگز به این فکر نیافتاده باشند که نوین بودن تجربیات آنها در مدرسه و یادگیری به شیوه ای جدید می تواند برای سایر افراد در شرایط مشابه مفید واقع شود. این تجربه زمانی که وارد بازار کار یا مرحله جدیدی از زندگی شان می شوند مفید خواهد بود. احتمال دارد ندانند که فایده دانستن چند زبان یا تعدادی لغت در زبان های متعدد چیست.

منابع مفید کمک رسانی و راهنمایی!

پلیس: در شرایط اضطراری به 112 تلفن کنید.

مشاور: مشاوران اجتماعی-پرورسی در مدارس حضور دارند. وظیفه آنها کمک به نوجوانان است تا هم از لحاظ تحصیلی و هم زندگی اجتماعی در مدرسه احساس راحتی بکنند. اطلاعات بیشتر در وب سایت مدرسه موجود است.

Voksne for Barn: متخصصان و کارشناسانی در اختیار دارید که می توانند به بزرگسالان نگران کودکان یا جوانان مشاوره و راهنمایی بدهند. هویت شما می تواند مخفی بماند و ما موظف به رعایت محرمانگی هستیم. از طریق تلفن، اینترنت و چت در خدمت شما می باشیم. شماره تلفن 810 03 940. می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کلاس ها و خدمات ما درباره زورگوئی و محافظت اثر سلامت ذهنی کودکان هم تماس بگیرید.

مسئول هماهنگی SaLTo / مسئولین هماهنگی SLT: تلاش دارند آمار جرم و جنایت میان کودکان و جوانان و نیز سوءمصرف مواد در بین آنها را کاهش دهند. اطلاعات بیشتر در وب سایت شهرداری موجود است.

Utekontakten: فعالیت های پیشگیرانه و ارتباطی برای جوانان 10 تا 23 ساله. اگر نگران کودکان یا جوانان خود هستید می توانید با آنها تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر در وب سایت شهرداری موجود است.

تلفن ویژه امداد اضطراری برای کودکان، جوانان و والدین: 116 111. کودکان و جوانانی که در شرایط دشوار قرار گرفته اند می توانند با این شماره تلفن امدادی تماس بگیرند. بزرگسالان یا دوستانی که نگران کودکان هستند هم می توانند تماس بگیرند.

مدیر بخش پیش دبستانی یا معلم کلاس: اگر لازم است دربارۀ فرزند خود صحبت کنید یا در خصوص موضوعات مطرح شده در این کتابچه نیاز به همکاری دارید می توانید با مرکز پیش دبستانی یا مدرسه تماس بگیرید.

خدمات رفاهی کودکان: ارائه دهنده کمک و پشتیبانی به کودکان، جوانان و خانواده ها در شرایط دشوار خانگی می باشد. اطلاعات بیشتر در وب سایت شهرداری موجود است.

خدمات مشاوره خانواده: ارائه کننده خدمات مشاوره و درمان به تمام کسانی که با مشکلات، تضاد و یا بحران در خانواده خود روبرو هستند. خدمات مشاوره خانواده پذیرای افراد، زوج ها و یا خانواده ها می باشد. اطلاعات بیشتر در bufdir.no موجود است.

پرستار بهداشت عمومی: در مراکز سلامت نوزادان و کودکان خردسال و در مراکز سلامت جوانان می توان یافت. آنها با مدارس در ارتباط هستند و می توانند پاسخگوی سؤالات بهداشتی شما و فرزند شما باشند. به وب سایت شهرداری رجوع کنید.

مشاور گروه های اقلیت: در برخی از مدارس متوسطه دوره دوم حضور دارند. آنها در زمینه ارتباطات چندفرهنگی و مسائل گروه های اقلیت تخصص دارند. از مدرسه خود سؤال کنید.

خدمات روانشناسی پرورشی: خدمات مشاوره برای کودکان و جوانان دارای نیازهای خاص یا مشکلات رشد. به udir.no رجوع کنید.

برخی از سازمان‌هایی که به مسائل گروه‌های اقلیت، نژادپرستی و تبعیض می‌پردازند:

- مرکز مقابله با نژادپرستی نروژ: سازمانی که هدف آن تلاش برای از بین بردن نژادپرستی است. برای کسب اطلاعات بیشتر به antirasistisk-senter.no رجوع کنید.
- کسب اطلاعات بیشتر به omod.no رجوع کنید.
- Minotenk**: یک اتاق فکر که فعالیت اصلی آن تعریف مسائل و چالش‌های مربوط به جامعه چندفرهنگی نروژ است. برای کسب اطلاعات بیشتر به minotenk.no رجوع کنید.
- مؤسسه ضد تبعیض عمومی (OMOD)**: یک مرکز حقوقی که سعی آن ارتقای برابری و جلوگیری از تبعیضات برپایه قومیت است. برای

برخی از سازمان‌هایی که به مسائل زورگوئی، ضایعات روحی و جسمی، جلوگیری از خودکشی و سلامت و بهداشت مهاجران می‌پردازند:

- مرکز تحقیقات بهداشتی گروه‌های اقلیت نروژ (NAKMI): در زمینه ارتقای سطح اطلاعات درباره بهداشت و مراقبت از مهاجران و فرزندان آنها از طریق تحقیق و آموزش در نروژ فعالیت دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر به nakmi.no رجوع کنید.
- مراکز منطقه‌ای مقابله با خشونت، استرس ناشی از ضایعات روحی و جسمی و خودکشی (RVTS): هدف این مراکز ارائه اطلاعات صحیح به افرادی است که در زمینه جلوگیری از اختلالات ضایعه بار و خودکشی تلاش می‌کنند. آنها خدمات مشاوره، آموزش و راهنمایی به کارشناسان ارائه می‌نمایند. برای کسب اطلاعات بیشتر به rvts.no رجوع کنید.
- مرکز منطقه‌ای بهداشت و سلامت روانی برای کودکان و جوانان: مراکز اطلاع‌رسانی بهداشت و سلامت روانی و محافظت از کودکان و جوانان. مجری تحقیقات، توسعه، پشتیبانی خدمات، آموزش و فعالیت‌های اطلاع‌رسانی می‌باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر به
- یونیسف**: در برنامه «شما می‌توانید آن یک نفر باشید» (You can be The One) سخنرانی‌هایی درباره مقابله با زورگوئی برای دانش‌آموزان، کارکنان و والدین در مدارس برگزار می‌شود. به unicef.no رجوع کنید.
- صلیب سرخ**: به مردم نیازمند در نروژ و سایر کشورها کمک می‌کند. صلیب سرخ فعالیت‌های بسیاری مانند کمک در تکالیف خانگی و یک کافه برای جوانان چندفرهنگی ترتیب می‌دهد. به rodekors.no رجوع کنید.
- به reddbarna.no رجوع شود.
- ntnu.no/rkbu و uit.no، uni.no، r-bup.no رجوع کنید.

سایت‌های اینترنتی درباره مشاوره خانواده و جلوگیری از انزوای اجتماعی:

- Foreldrehverdag.no
- Utveier.no
- Radikalisering.no



«کودکان چندفرهنگی همه پاسخ های صحیح را در اختیار دارند، اما هیچکس سؤالات صحیح را نمی پرسد.»

David C. Pollock



VOKSNE FOR BARN

vfb.no < vfb@vfb.no < 48 89 62 15 : تلفن: Oslo 0155 < Stortorvet 10