



BEI
Bündnis Eine Welt
Schleswig-Holstein

کمتر خارجی بودن. والدین دیدگاه‌هایشان را بیان می‌کنند.



خلاصه:

- ۲..... مقدمه
- ۳..... پیشگفتار - پیش نویس نخست
- ۴..... فصل 1 - مشارکت چیست؟
- ۶..... فصل 2 - مشارکت در ناحیه شهری ام
- ۱۰..... فصل 3 - مشارکت در مهدکودک
- ۱۳..... فصل 4 - مشارکت در مدرسه
- ۱۶..... فصل 5 - همکاری فعال
- ۱۹..... فصل 6 - جسارت برای مشارکت
- ۲۱..... فصل 7 - از کجا می توانم کمک بگیرم؟
- ۲۴..... فصل 8 - جسارت برای ادامه - حتی اگر بلافاصله نتیجه ندهد
- ۲۶..... فصل 9 - جعبه ابزار و دورنما
- ۲۷..... صفحه ای برای ایده های خودتان:

مقدمه

پس از سالها دلتنگی برای خانه، سرانجام تکه کوچکی از خانه ام را در آلمان پیدا کرده ام.

ورو س (Veró S)

پیشگفتار - پیش نویس نخست

کتابچه راهنمای آنلاین چندزبانه "کمتر خارجی بودن. والدین دیدگاه‌هایشان را بیان می‌کنند" از همکاری والدین، فعالان سیستم آموزش و سازمان‌های جامعه مدنی به وجود آمده است. هدف آن است که افراد را به مشارکت و تحقق حقوق‌شان تشویق کنیم. به زبان ساده، این کتابچه نشان می‌دهد که: هر دیدگاه مهم است، و هر مشارکت تفاوتی ایجاد می‌کند.

در کارگاه‌ها و گفتگوها با والدین، به ویژه مادران نواحی شهری گاردن و متنهوف در کیل، تجربه‌ها، پرسش‌ها و ایده‌های آنها گردآوری شدند. در نتیجه آن، برنامه‌ای موثق برای یادگیری و مشارکت فراهم شده است که آموزش سیاسی را به واقعیت‌های زندگی شرکت‌کنندگان پیوند می‌زند.

مشارکت سیاسی، چیزی فراتر از رای دادن است. معنی آن، شنیده شدن و دیده شدن، مسئولیت‌پذیری و ایجاد تغییرات گروهی در مدرسه، ناحیه محل زندگی و جامعه است. این کتابچه راهنما، می‌خواهد نشان دهد که چگونه می‌توان به این هدف دست یافت: قابل فهم، تشویق‌کننده و قابل دسترس برای همه.

این کتابچه، کمک به دموکراسی پویا است که در آن گوناگونی به عنوان یک نقطه قوت شناخته می‌شود و همه افراد می‌توانند دیدگاه‌هایشان را بیان کنند و در تصمیم‌گیری و شکل‌دهی جامعه مشارکت کنند.

از زنان شرکت‌کننده در صبحانه مادر و کودک در مرکز خانواده - پروژه "Gaarden vernetzt" - و نیز کارکنان حاضر در محل بابت کار فوق‌العاده‌شان، بسیار سپاسگزاریم. بدون استقبال، انرژی و ایده‌های آنها، تهیه این کتابچه ممکن نبود.

همچنین از مشارکت‌کنندگان در پروژه‌های همراه، به ویژه از انجمن افغان‌ها (Afghan Stammtisch)، شبکه والدین مهاجر شلسویگ-هولشتاین (Migrant*innen-Elternnetzwerk Schleswig-Holstein) و زنانی که به عنوان مشارکت‌کننده در گفتگوهای کارگاه شرکت کردند، سپاسگزاری می‌کنیم. از مشارکت، تجارب و اعتماد شما سپاسگزاریم.

همچنین از صمیم قلب از حامیان مالی که این پروژه را از نظر مالی ممکن ساختند، سپاسگزاریم: بنیاد Venovia، خدمات کلیسایی کلیسای شمال و وزارت امور اجتماعی، جوانان، سالمندان، یکپارچگی و برابری. از مرکز خانواده در کیل، که با فراهم کردن فضاها و منابع‌شان، اساساً به موفقیت پروژه کمک کردند، بسیار سپاسگزاریم.

با کمک آنها، از یک ایده محلی یک کتابچه راهنمای پایدار و چندزبانه تهیه شد که آموزش سیاسی را به صورت ساده در دسترس قرار می‌دهد.

Kiel, 2025

Suzanne Vogel-Vitzthum und Jimena Färber

از طرف تیم پروژه PORT + Kiel. Alliance One World

Schleswig-Holstein e. V. (BEI)


مشارکت چیست؟

سیاست همه جا هست - نه تنها در پارلمان. سیاست همچنین در جایی است که در آن زندگی می‌کنید: در خیابان، در مهدکودک، در مدرسه یا در انجمن. هنگامی که افراد باهم صحبت می‌کنند و تصمیم می‌گیرند که چه چیز را می‌خواهند تغییر دهند، آن وقت در حال کار سیاسی هستند.



توضیح کوتاه: مشارکت سیاسی یعنی...

- دریافت اطلاعات
- گفتن دیدگاه‌هایتان
- مشارکت در تصمیم‌گیری
- همکاری

مشارکت سیاسی یعنی: شما اجازه دارید دیدگاه‌تان را بگویید و در زندگی روزمره تغییراتی ایجاد کنید. هر رای مهم است، از جمله رای شما. 

مثال: آماندلا می خواهد تعداد اتوبوس‌ها بیشتر شوند

آماندلا در ناحیه‌ای زندگی می‌کند که اتوبوس‌ها به ندرت در آن رفت و آمد می‌کنند.

او به شهرداری نامه می‌نویسد و توضیح می‌دهد که بسیاری از مردم صبح‌ها باید مدت زیادی منتظر بمانند.

چند هفته بعد، جلسه‌ای در ساختمان شهرداری برگزار می‌شود. آماندلا به آنجا می‌رود و ایده‌اش را به آنها می‌گوید.

به زودی ساعات جدید حرکت اتوبوس‌ها اعلام خواهد شد.

آماندلا تغییری ایجاد کرد، چون مشارکت کرد.



شما چه کار می‌توانید انجام دهید؟

درباره ایده‌هایتان با دیگران صحبت کنید.
به شهرداری یا بخش‌داری‌تان نامه بنویسید.
در رویدادی در ناحیه خودتان شرکت کنید.
اگر می‌خواهید تغییری ایجاد شود، بپرسید.
اقدامات کوچک، آغاز تغییرات بزرگ هستند.

نقل قول درباره مشارکت

“ هنگامی که دیدگاهم را بیان می‌کنم، بیشتر می‌فهمم. اگر مشارکت کنم، می‌توانم تغییری ایجاد کنم.”

ادامه به فصل بعدی - مشارکت در ناحیه شهری‌ام

در اینجا می‌توانید ببینید که چگونه می‌توانید در سطح محلی - در دیدارها، فعالیت‌ها و با دیگر افراد ناحیه‌تان - تغییری ایجاد کنید.

مشارکت در ناحیه شهری ام

شما می‌توانید در شهر یا روستایتان تغییرات زیادی ایجاد کنید. می‌توانید بگویید که چه چیز برایتان مهم است. می‌توانید با دیگران همکاری کنید و تغییری ایجاد کنید.



توضیح کوتاه: سیاست محلی چیست؟

سیاست محلی یعنی: 

مردم شهر یا روستای شما درباره موضوعات محلی تصمیم‌گیری می‌کنند - مثلاً جاده‌ها، زمین‌های بازی، مهدهای کودک یا پارک‌ها. می‌توانید دیدگاه‌هایتان را بگویید و پیشنهادهایی ارائه کنید.

جعبه دانش: شورای محلی چیست؟

- شورای محلی، نماینده منتخب شهروندان در یک شهر یا روستا/محل است.
- این شورا درباره موضوعات مهم تصمیم می‌گیرد - مثلا مدارس، ترافیک یا پروژه‌های ساختمانی جدید.
- اعضای شورای محلی، مشاوران محلی نامیده می‌شوند.
- می‌توانید به جلسات عمومی گوش کنید یا سوال بپرسید.

جعبه دانش: شورای مشورتی محلی چیست؟

- در شهرهای بزرگ، در کنار شورای محلی، شوراهای مشورتی محلی نیز وجود دارند.
- آنها به مسائل نواحی یا بخش‌های مختلف شهری رسیدگی می‌کنند.
- شورای مشورتی محلی درباره مواردی که مستقیما با زندگی مردم ناحیه شهری مرتبط هستند گفتگو می‌کند، مثلا زمین‌های بازی، چراغ‌های خیابان‌ها یا جشن‌های محلی.
- درباره هرگونه نگرانی، می‌توانید با شورای مشورتی محلی تماس بگیرید.

سه راه برای مشارکت

بیان دیدگاه

به جلسه شهرداری یا شورای ناحیه شهری بروید. در آنجا می‌توانید سوالاتان را بپرسید یا دیدگاه‌هایتان را بگویید.

به صورت کتبی نیز می‌توانید مشارکت کنید

لازم نیست همیشه در یک جمع صحبت کنید. بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند دیدگاه‌هایشان را به صورت کتبی بیان کنند. آن هم به همان اندازه مهم است!

پرسشنامه یا نظرسنجی

شهرداری یا بخش‌داری دیدگاه‌های مردم را جویا می‌شود. می‌توانید یک فرم کاغذی یا آنلاین را پر کنید. مثال: "در زمین بازی جدید، چه خواسته‌هایی دارید؟"

نامه یا ایمیل

می‌توانید به شهرداری، شورای محلی یا مدرسه نامه بنویسید. بگویید چه چیز خوب است یا چه چیز باید بهتر شود.

مشارکت آنلاین

بسیاری از شهرها وبسایت‌هایی دارند که می‌توانید دیدگاه‌هایتان را در آنها بنویسید. مثال: "صفحه مشارکت شهر شما" یا پرتال مشارکت شلسویگ-هولشتاین.

بیانیه یا نظر

هنگامی که پروژه‌های جدید برنامه‌ریزی می‌شوند، می‌توانید دیدگاه‌هایتان را بنویسید، مثلا درباره مسیر دوچرخه‌سواری یا منطقه ساخت و ساز جدید.

گردآوری امضا یا طومار

بسیاری از افراد جهت تلاش برای ایجاد یک تغییر، باهم متنی را امضا می‌کنند. مثال: "ما نیمکت‌های بیشتری در پارک می‌خواهیم".

مسابقه ایده‌ها یا صندوق پیشنهادات

ایده‌تان را بنویسید و آن را به مرکز ناحیه شهری یا به صورت آنلاین بفرستید. شاید اجرا شود!

مشارکت کردن

به برگزاری رویدادی در ناحیه‌تان کمک کنید. برای مثال، در جمع‌آوری زباله‌ها، کمپین کاشت درخت یا جشن محلی.

مثال: زمین بازی جدید

در یک ناحیه شهری، والدین می‌خواستند زمین بازی قدیمی امن‌تر شود.

آنها عکس گرفتند، امضا جمع کردند و با شهرداری صحبت کردند.

یک سال بعد، زمین بازی بازسازی شد.

امروز کودکان زیادی در آن بازی می‌کنند - و همه می‌گویند: "ایده خوبی بود!"



شما چه کار می‌توانید انجام دهید؟

بپرسید جلسه بعدی ناحیه شهری کی و کجا برگزار می‌شود.
اگر ایده‌ای دارید، به شهرداری یا بخش‌داری‌تان نامه بنویسید.
با همسایه‌هایتان درباره مشکلات و راهکارها صحبت کنید.
در رویدادهای ناحیه‌تان شرکت کنید.
مشارکت سیاسی از جایی که در آن زندگی می‌کنید آغاز می‌شود.



نقل قول درباره مشارکت

”اگر باهم صحبت کنیم، دیگران می‌توانند صدای ما را بشنوند.“

ادامه به فصل بعدی - مشارکت در مهدکودک

در اینجا می‌توانید ببینید که چگونه به عنوان ولی می‌توانید نظرتان را درباره روال روزمره فرزندانتان بیان کنید - با شرکت در گفتگوها، در کافه والدین یا در شورای والدین.

مشارکت در مهدکودک

والدین مهم هستند.
شما فرزندتان را بهتر از همه می‌شناسید.
در مهدکودک، می‌توانید هر روز نظرتان را بیان کنید و مشارکت داشته باشید.



توضیح کوتاه: چه کسی در مهدکودک تصمیم می‌گیرد؟

افراد زیادی در یک مهدکودک باهم کار می‌کنند:

- **مدیریت:** آنها روال روزمره را سازماندهی و فعالیت‌ها را برنامه‌ریزی می‌کنند.
 - **تیم مهدکودک:** آنها از بچه‌ها مراقبت و به آنها کمک می‌کنند.
 - **والدین:** آنها ایده‌ها و خواسته‌هایشان را ارائه می‌کنند.
 - **حامی:** مثلاً شهرداری، کلیسا یا یک انجمن.
- همه باهم کار می‌کنند تا از کودکان به خوبی مراقبت شود. 💡

جعبه دانش: حامی چیست؟

- حامی، سازمانی است که مالک مرکز مهدکودک است.
- این سازمان ممکن است شهرداری، کلیسا یا یک انجمن باشد.
- سازمان به کارکنان دستمزد پرداخت می‌کند و درباره قوانین و امکانات تصمیم می‌گیرد.
- درباره هرگونه سوال، می‌توانید با حامی نیز تماس بگیرید.

راه‌هایی برای مشارکت

گفتگوها

با تیم مهدکودک صحبت کنید.
بگویید چه چیز برای فرزندتان خوب است یا چه خواسته‌ای دارید.
این صحبت‌های کوتاه "گفتگوهای کوتاه غیررسمی" نامیده می‌شوند.

کافه والدین

بسیاری از مهدکودک‌ها کافه والدین دارند.
در آنجا می‌توانید با والدین دیگر دیدار کنید، سوال بپرسید و ایده‌هایتان را مبادله کنید.

شورای والدین

هر مهدکودک یک شورای والدین دارد.
این شورا درباره موضوعات مهم با مدیریت گفتگو می‌کند:
ساعات کار، غذا، گردش‌ها یا جشن‌ها.
می‌توانید برای یک موقعیت کاندید شوید - یا فقط دیدگاه‌تان را بیان کنید.

جعبه دانش: شورای والدین چیست؟

- شورای والدین گروهی از والدین منتخب است.
- آنها نماینده دیدگاه‌های همه والدین مهدکودک هستند.
- آنها مرتب با مدیریت صحبت می‌کنند و ایده‌هایشان را ارائه می‌کنند.
- هر کس می‌تواند برای یک موقعیت کاندید شود - فارغ از این که چقدر به زبان آلمانی مسلط است.

مثال: نهار

والدین یک مهدکودک، می‌خواستند سبزیجات تازه بیشتر داده شوند.

شورای والدین با مدیریت صحبت کرد.

چند هفته بعد، یک برنامه غذایی جدید ارائه شد، با سبزیجات و میوه بیشتر.

همه راضی بودند.



شما چه کار می‌توانید انجام دهید؟

به مهمانی شب والدین یا کافه والدین بروید.
اگر چیزی را نمی‌فهمید پرسید.
دیدگاه‌تان را دوستانه و واضح بگویید.
در سازمان‌دهی یک جشن یا گردش کمک کنید.
افراد باهم خیلی چیزها را می‌توانند تغییر دهند.



نقل قول درباره مشارکت

“وقتی والدین و مربیان باهم همکاری می‌کنند، به نفع کودکان است.”

ادامه به فصل بعدی - مشارکت در مدرسه

در اینجا می‌توانید ببینید که والدین چگونه می‌توانند پرسش‌هایشان را بپرسند و در تصمیم‌گیری‌های مدرسه کمک کنند.

مشارکت در مدرسه

والدین می‌توانند در امور مدرسه نیز دیدگاه‌شان را بیان کنند. می‌توانید سوال بپرسید و پیشنهاداتی ارائه کنید. به این ترتیب می‌توانید در برنامه‌ریزی فعالیت‌های مدرسه فرزندانتان مشارکت کنید.



توضیح کوتاه: چه کسی در مدرسه تصمیم می‌گیرد؟

در یک مدرسه افراد زیادی باهم کار می‌کنند:

- معلمان: آنها بچه‌ها را به خوبی آموزش می‌دهند و می‌شناسند.
 - مدیریت مدرسه: آنها امور مدرسه را سازماندهی می‌کنند.
 - والدین: آنها تجربه و ایده‌های خود را به اشتراک می‌گذارند.
 - دانش‌آموزان: آنها می‌گویند چه چیز برایشان مهم است.
- هدف آن است که همه باهم تصمیم بگیرند و به همدیگر گوش کنند. 💡

جعبه دانش: سخنگوی والدین چیست؟

- در هر کلاس، والدین یک سخنگوی والدین انتخاب می‌کنند.
- او با معلمان درباره امور کلاس، مانند تکالیف یا جشن‌ها صحبت می‌کند.
- او نظرات والدین را به شورای والدین منتقل می‌کند.
- هر کس می‌تواند انتخاب شود - حتی با سطح زبان ساده.

جعبه دانش: مجمع مدرسه چیست؟

- والدین، معلمان و دانش‌آموزان در مجمع مدرسه کنار هم می‌نشینند.
- آنها درباره چیزهای مهم گفتگو می‌کنند: مثلاً قوانین مدرسه، پروژه‌ها یا تاریخ تعطیلات.
- هر کس می‌تواند دیدگاهش را بگوید و اکثریت تصمیم می‌گیرد.
- بچه‌ها به این ترتیب یاد می‌گیرند: مشارکت بخشی از دموکراسی است.

راه‌هایی برای مشارکت

سخنگوی والدین

با معلمان درباره موضوعات کلاس صحبت کنید - مثلاً گردش‌ها، جشن‌ها یا تدریس.

شورای والدین

چند شورای والدین، نمایندگی کلی والدین را تشکیل می‌دهند. آنها به نمایندگی از همه والدین مدرسه صحبت می‌کنند و با مدیریت مدرسه مشورت می‌کنند.

مجمع مدرسه

جایی است که والدین، معلمان و دانش‌آموزان باهم دیدار می‌کنند. آنها درباره مسائل مهم مانند قوانین مدرسه یا پروژه‌های جدید رای می‌دهند.

مثال: جشن مدرسه



والدین و معلمان می‌خواستند موسیقی در جشن مدرسه بیشتر باشد.

در مجمع مدرسه رای‌گیری انجام شد.

اکنون هر سال یک گروه موسیقی مدرسه برنامه اجرا می‌کند و همه با آن می‌رقصند.

شما چه کار می‌توانید انجام دهید؟

به مهمانی شب والدین یا جشن مدرسه بروید.

اگر چیزی را نمی‌فهمید بپرسید.

در یک رویداد کمک کنید یا برای والدین دیگر ترجمه کنید.

اطلاعات را در گروه کلاس به اشتراک بگذارید.

شما به صورت کتبی هم می‌توانید مشارکت کنید.

همچنین می‌توانید به مدرسه یا معلمان نامه بنویسید. برای مثال:

■ یک نامه یا ایمیل کوتاه همراه با یک ایده بنویسید

■ فرم نظرسنجی مدرسه را پر کنید،

■ در اپلیکیشن والدین پیامی بنویسید.

حتی کارهای کوچک هم مهم هستند. آنها باعث می‌شوند حس کنید به آنجا تعلق دارید.

نقل قول درباره مشارکت

"وقتی والدین دیدگاه‌هایشان را بیان می‌کنند، بچه‌ها دموکراسی را یاد می‌گیرند."

ادامه به فصل بعدی - همکاری فعال

همکاری فعال در اینجا می‌تواند ببینید که چگونه می‌توانید به همراه دیگران - در یک انجمن، در یک پروژه یا در ناحیه‌تان - تغییری ایجاد کنید.

همکاری فعال

در مقایسه با وقتی تنها هستیم، باهم کارهای بیشتری می‌توانیم انجام دهیم. وقتی افراد باهم کار می‌کنند، می‌توانند کارهای زیادی انجام دهند. به این ترتیب، یک ایده به یک پروژه تبدیل می‌شود و کلمات به تغییر.



جعبه دانش: انجمن یا پروژه چیست؟

- انجمن گروهی از افراد است که به صورت منظم باهم کار می‌کنند - مثلا در زمینه ورزش، فرهنگ، آموزش یا حفاظت از محیط زیست.
- پروژه اغلب کوچک‌تر است.
- زمانی ایجاد می‌شود که افراد در بازه زمانی کوتاه، خودشان را به یک هدف متعهد می‌کنند، مثلا علیه طرد نژادپرستانه در خانه شهروند یا برای یک زمین بازی.
- هر دو گروه نشان می‌دهند که: باهم می‌توانیم به هدفی دست یابیم.

راه‌هایی برای مشارکت



گروه محله افراد محله

برای بهبود امور باهم دیدار می‌کنند، مثلاً برای کاشتن درخت، تمیز نگه داشتن خیابان‌ها یا برنامه‌ریزی جشن‌ها.



انجمن والدین

والدین به یکدیگر کمک می‌کنند و برای بهبود آموزش فعالیت می‌کنند. آنها به خانواده‌ها کمک می‌کنند، تدریس تقویتی یا کافه‌های والدین را سازماندهی می‌کنند.



پروژه برای حقوق برابر

گروه‌های زیادی علیه تبعیض یا نابرابری مبارزه می‌کنند. آنها نشان می‌دهند که: هر رای مهم است، از جمله رای شما.

مثال: دیدار والدین



تعدادی از مادران می‌خواستند همدیگر را بهتر بشناسند.

آنها یک برنامه دیدار والدین در مرکز ناحیه شهری ترتیب دادند.

اکنون آنها هفته‌ای یک بار همدیگر را می‌بینند، چای می‌نوشند و برای فعالیت‌های مشترک برنامه‌ریزی می‌کنند.

آنها به خانواده‌های جدید در آغاز کارشان در مدرسه کمک می‌کنند.

شما چه کار می‌توانید انجام دهید؟

بپرسید چه گروه‌ها یا انجمن‌هایی در شهرتان وجود دارند.

به یک برنامه دیدار گروهی بروید و با افراد آشنا شوید.

به یک پروژه بپیوندید یا خودتان فعالیت کوچکی را آغاز کنید.

درباره موضوعتان صحبت کنید - شاید افراد دیگری پیدا کنید که بخواهند به شما بپیوندند.

توصیه:

- همچنین می‌توانید ایده‌هایتان را بنویسید - مثلاً روی تابلوی اعلانات در مرکز ناحیه شهری یا در یک جعبه ایده‌ها.
 - بعضی گروه‌ها یا انجمن‌ها مسابقات کوچک ایده‌پردازی برگزار می‌کنند.
 - مشارکت، به روش‌های مختلف انجام می‌شود، نه فقط از راه گفتگو.
- تغییر دادن چیزی، به صورت گروهی آسان‌تر است.

نقل قول درباره مشارکت

”به تنهایی صدایم بلند است - باهم قوی هستیم.“

ادامه به فصل بعدی - جسارت برای مشارکت
در اینجا یاد خواهید گرفت که چرا بیان دیدگاه مهم است و این کار در آلمان بی‌خطر است

جسارت برای مشارکت

بعضا گفتن دیدگاه شخصی آسان نیست. شاید از گفتن یک چیز اشتباه می‌ترسید. یا ممکن است در کشور زادگاهتان تجربیات بدی داشته باشید. ولی در آلمان:

شما آزاد هستید دیدگاهتان را بیان کنید - و هیچ کس نمی‌تواند بابت آن شما را مجازات کند.

جعبه دانش: آزادی بیان یعنی چه؟

آزادی بیان یعنی: 

شما می‌توانید آنچه را که فکر می‌کنید بیان کنید - حتی اگر دیگران متفاوت فکر کنند. می‌توانید به صورت مسالمت‌آمیز اعتراض کنید، بنویسید، صحبت کنید یا پلاکارد نقاشی کنید. تنها نکته مهم این است که: دیدگاهتان نباید به دیگران آسیب بزند یا به آنها توهین کند.



توضیح کوتاه: حقوق شما در آلمان

در آلمان همه افراد برابرند.

- هیچ کس نباید به دلیل زبان، کشور زادگاه، دین یا عقیده مورد تبعیض قرار گیرد.
- شما می‌توانید با دیگران دیدار کنید، انجمن تشکیل دهید و تظاهرات کنید.
- مشارکت سیاسی بی‌خطر است - این موضوع در قانون آمده شده است.

جعبه دانش: قانون اساسی شامل چه چیزهایی است؟

- قانون اساسی مهمترین قانون در آلمان است.
- این قانون شامل حقوق و وظایف همه افراد است.
- برای مثال: هر فرد می‌تواند دیدگاه‌هایش را آزادانه بیان کند.
- با هیچ‌کس نباید به دلیل کشور زادگاه یا دینش بدرفتاری شود.
- همه افراد در برابر قانون برابرند.

مثال: گروه والدین

در یک مدرسه، بسیاری از والدین در ابتدا از صحبت کردن پرهیز می‌کردند.

یکی از مادران گفت: "من نمی‌توانم به آلمانی صحبت کنم." با این حال ایده‌اش را گفت و همه گوش دادند. از آن روز به بعد، والدین مرتب باهم دیدار می‌کنند.

آنها جشن‌ها را برنامه‌ریزی می‌کنند و به یکدیگر کمک می‌کنند.



شما چه کار می‌توانید انجام دهید؟

- با یک نفر صحبت کنید. این کار باعث حس امنیت می‌شود.
- در یک جلسه، سوالی بپرسید.
- اگر نمی‌خواهید ایده‌تان را با صدای بلند بگویید، آن را بنویسید.
- گام‌های کوچک بردارید، هر گام مهم است.
- جسارت با یک کلمه شروع می‌شود.

نقل قول درباره مشارکت

"تغییر زمانی آغاز می‌شود که نظرم را بیان می‌کنم."

- ادامه به فصل بعدی - از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟
- در اینجا می‌توانید ببینید که در صورت نیاز به پشتیبانی - به زبان و در نزدیکی خودتان - به کجا مراجعه کنید.

از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

انسان بعضا به پشتیبانی نیاز دارد.
 شاید سوال یا مشکلی داشته باشید.
 جاهای زیادی وجود دارند که می‌توانید به آنها مراجعه کنید که حتی به زبان خودتان صحبت می‌کنند.
 هیچ‌کس مجبور نیست همه کارها را به تنهایی انجام دهد.



جعبه دانش: مرکز مشاوره چیست؟

- مرکز مشاوره جایی است که می‌توانید در آنجا کمک بگیرید.
- افرادی آنجا کار می‌کنند که به حرف‌های شما گوش می‌کنند و راهکار جستجو می‌کنند.
- مشاوره، رایگان و محرمانه است، یعنی:
- اطلاعات شما به دیگران داده نخواهند شد.
- می‌توانید تماس بگیرید، به آنجا بروید یا پیام بفرستید.

راه‌هایی برای مشارکت

کمک در مهدکودک یا مدرسه

با مدیریت یا شورای والدین صحبت کنید.
پرسید چه کسی مسئول والدین است.
اغلب افراد راهنمای والدین یا مترجمانی وجود دارند که می‌توانند کمک کنند.

کمک در شهر شما

در دفتر شهروندان می‌توانید اطلاعاتی درباره گرفتن وقت، فرم‌ها یا درخواست‌ها دریافت کنید.
هیئت مشاوره یکپارچگی به افراد دارای پیشینه مهاجرت کمک می‌کند.
در مرکز ناحیه شهری می‌توانید با خانواده‌های دیگر آشنا شوید و کمک بگیرید.

کمک در زمینه تبعیض

اگر با شما ناعادلانه رفتار شود، دفتر مبارزه با تبعیض به شما کمک می‌کند.
می‌توانید با آنها تماس بگیرید، پیام بفرستید یا یک وقت بگیرید.
همچنین سازمان‌هایی وجود دارند که در موارد نژادپرستی، خشونت یا رفتار ناعادلانه کمک می‌کنند.

کمک برای والدین

شبکه‌های والدین مانند شبکه فدرال والدین سازمان‌های مهاجران
برای آموزش و مشارکت (bbt)* در سراسر آلمان به خانواده‌ها کمک می‌کنند.
از آنها می‌توانید مشاوره، مطالب و اطلاعات تماس بگیرید.
www.bundeselternnetzwerk.de

کمک در اینترنت

در بسیاری از وبسایت‌ها می‌توانید اطلاعات را به زبان ساده پیدا کنید.
موضوع‌تان را در موتور جستجو وارد کنید، مثلاً: "مشاوره خانواده (Beratung Familie) + ناحیه شهری شما"
به وبسایت‌های شهرداری‌ها، انجمن‌ها یا مراکز رسمی توجه کنید.

شما چه کار می‌توانید انجام دهید؟

اگر چیزی را نمی‌فهمید، لطفاً کمک درخواست کنید.
از والدین دیگر یا دوستان‌تان پرسید از کجا کمک می‌گیرند.
به یک مرکز مشاوره بروید. این نشانه توانایی است.
اگر می‌توانید، به دیگران نیز کمک کنید.
باهم، هیچ کس تنها نیست.



نقل قول درباره مشارکت

"کمک خواستن، نشانه توانایی است."

ادامه به فصل بعدی - جسارت برای ادامه - حتی اگر بلافاصله نتیجه ندهد
در اینجا می‌آموزی چرا مهم است که حتی اوضاع بلافاصله تغییر نمی‌کند، زود تسلیم نشوی.
یاد می‌گیری که هر صدا اهمیت دارد و اینکه دموکراسی با پایبندی، شجاعت و گام‌های کوچکِ فراوان شکل می‌گیرد.

جسارت برای ادامه - حتی اگر بلافاصله نتیجه ندهد

در یک دموکراسی، افراد می‌توانند دیدگاه‌هایشان را بگویند و در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند. آنها می‌توانند بگویند چه چیز برایشان مهم است. آنها می‌توانند باهم کار کنند و بخواهند چیزی را تغییر دهند.

ولی: حتی هنگامی که افراد وقت، انرژی و شوق زیادی صرف می‌کنند، همیشه بلافاصله نتیجه نمی‌گیرند. بعضا یک پروژه به هدف دست نمی‌یابد.

برای مثال: افرادی یک زمین بازی جدید در ناحیه شهری می‌خواهد. آنها امضا جمع می‌کنند، با سیاستمداران صحبت می‌کنند و ایده‌های خوبی ارائه می‌کنند. با این حال زمین بازی جدیدی ساخته نمی‌شود. حس سنگینی است. خیلی‌ها بعد از آن از خود می‌پرسند: "اصلا کار ما ارزشش را داشت؟"

دموکراسی یعنی:

دادن ایده‌ها، بحث کردن، یافتن راه‌های توافق.

و بعضا هم دموکراسی یعنی:

پذیرفتن این که دیگران طور دیگری تصمیم می‌گیرند.

شکست‌ها بخشی از آن هستند. آنها نشانه ضعف نیستند، آنها بخشی از راه هستند.

مهم این است که:

افراد همچنان باهم گفتگو می‌کنند.

افراد ادامه می‌دهند.

افراد از یکدیگر یاد می‌گیرند.

مایا آنجلو، فعال حقوق مدنی¹ گفته است:

"من یاد گرفته‌ام که مردم حرف‌های شما را فراموش می‌کنند،

ولی هرگز حسی را که در آنها ایجاد کرده‌اید فراموش نمی‌کنند."

و رُزا پارکس² گفت:

"من یاد گرفته‌ام که انسان هرگز آنقدر کوچک نیست که نتواند تفاوتی ایجاد کند."

1 مایا آنجلو (1928-2014) نویسنده و فعال سیاه‌پوست و مشهور حقوق مدنی اهل ایالات متحده آمریکا بود. او درباره زندگی‌اش، تجاربش در زمینه نژادپرستی و قدرتی که مردم در درون‌شان دارند، نوشت. او با کتاب‌ها و اشعارش به افراد زیادی جسارت داد. او همچنین به عنوان معلم کار می‌کرد و در رویدادهای مهم شرکت می‌کرد.

2 رُزا پارکس (1913-2005) فعال سیاه‌پوست حقوق مدنی در ایالات متحده آمریکا بود. او به دلیل خودداری از دادن صندلی‌اش به یک مرد سفیدپوست در اتوبوس مشهور شد. تصمیم جسورانه او منجر به اعتراضات گسترده علیه تبعیض نژادی شد. رُزا پارکس همه زندگی‌اش را وقف مبارزه برای برابری و حقوق برابر کرد.

این جملات نشان می‌دهند:
هر رای مهم است. حتی اقدامات کوچک هم می‌توانند چیزی را تغییر دهند.
ممکن است زمین بازی جدید فوراً ساخته نشود.
ولی گروه مزبور کار مهمی انجام داد:
آنها نشان دادند که مردم به مسائل اهمیت می‌دهند.
آنها جسارت را اثبات کردند.
آنها به دیگران نشان دادند که: کودکان دارای حقوق هستند. ما می‌توانیم نظر بدهیم.
جسارت اغلب با کارهای کوچک آغاز می‌شود - یک گفتگو، یک ایده، یک گام نخست.
زمانی که مردم باهم باشند، جسارت رشد می‌کند.
جسارت باقی می‌ماند، حتی اگر چیزی بار اول به نتیجه نرسد.

بنابراین:

تسلیم نشوید. دوباره برگردید. همچنان سوال کنید. از نو شروع کنید.
دموکراسی اینگونه شکل می‌گیرد - هر روز، از طریق بسیاری از کارهای کوچک.

ادامه به فصل بعدی - جعبه‌ابزار و چشم‌انداز آینده
در اینجا می‌آموزی که جعبه‌ابزار چیست، آن را کجا می‌توانی پیدا کنی و چه کاربردی دارد.
در جعبه‌ابزار، نشانی‌ها، پیوندها و پیشنهادهای به‌روز را پیدا می‌کنی که به تو کمک می‌کنند در محل خودت مشارکت کنی.



!Jetzt bist du dran

.Politische Teilhabe beginnt im Alltag

.Frag nach, mach mit, bring dich ein – in deiner Kita, in deiner Schule, in deiner Stadt

.Jede Stimme zählt

.Auch deine

جعبه ابزار و دورنما

این کتابچه راهنما توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانید مشارکت کنید و در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنید. ما هیچ آدرس یا لینک اینترنتی را مستقیماً در کتابچه راهنما قرار ندادیم.

به دو دلیل:

آدرس‌ها و وبسایت‌ها مرتب تغییر می‌کنند.

این کتابچه راهنما برای استفاده گروه‌ها و مراکز مختلف - در شهرها و محل‌های مختلف - در نظر گرفته شده است. به همین دلیل یک جعبه ابزار جداگانه ایجاد کردیم.

جعبه ابزار را می‌توانید از اینترنت دانلود کنید. در آن آدرس‌ها و لینک‌های مهم موجود است. برای مثال: اطلاعات شهر، مراکز مشاوره و برنامه‌های آموزشی، شوراهای والدین، مراکز شهری و انجمن‌ها، و پروژه‌هایی که می‌توانید در آنها مشارکت کنید.

جعبه ابزار به صورت مرتب به روز می‌شود و گسترش می‌یابد.

به این ترتیب همیشه می‌توانید اطلاعات به‌روز را برای محل سکونت‌تان پیدا کنید.

این کتابچه چگونگی کار فرایند مشارکت را توضیح می‌دهد.

و جعبه ابزار نشان می‌دهد که از کجا می‌توانید پشتیبانی دریافت کنید.

این کتابچه راهنما و جعبه ابزار در کنار هم به عملی کردن ایده‌ها کمک می‌کنند -طوری که خواست مشارکت، به مشارکت واقعی تبدیل می‌شود.

منظور از آنها، ایده‌های خود شما است.

صفحه‌ای برای ایده‌های خودتان: 

اطلاعات نشر:

ناشر: Bündnis Eine Welt Schleswig-Holstein e.V.

V.i.d.S.P.: Suzanne Vogel-Vitzthum

.Bündnis Eine Welt SH e.V

Sophienblatt 100, 24114 Kiel

www.bei-sh.de

هیئت تحریریه / هماهنگی: ^

سوزان فوگل-ویتستوم

ایده، متن، طرح:

سوزان فوگل-ویتستوم و جمینا فِربِر در چارچوب پروژه PORT + Kiel

طراحان مشترک:

پروژه Mutter-Kind-Frühstück - خانه خانواده - پروژه Gaarden vernetzt

طرح‌بندی و طراحی:

کارا چان

:Titelseite und Illustrationen

Basierend auf Vorlagen von Freepik, zum Teil weiterentwickelt

und bearbeitet durch Cara Chan unter Verwendung KI-gestützter Bildbearbeitung

مهلت ویرایش: پایان سال 2025

کمتَر خارجی بودن. والدین دیدگاه‌هایشان را بیان می‌کنند. اظهار نظر و مشارکت. والدین مهاجر فعال

Creative Commons

[/https://creativecommons.org/chooser/](https://creativecommons.org/chooser/)



CC BY-NC-SA

Untitled © 2025 by Bündnis Eine Welt

Schleswig-Holstein e.V. is licensed under

CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit

[/https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

این کتابچه با حمایت مهربانانه:

- وزارت امور اجتماعی، جوانان، خانواده، سالمندان، ادغام و برابری
- بنیاد اجتماعی فونوویا
- کار اکوئمنیک کلیسای شمالی