

# أنا مالك!



## أنت تعاني الكثير في الوقت الحالي.

قد تبدو الأمور مربكة بالفعل. وقد يكون لديك الكثير من الأسئلة والمشاعر المختلفة بخصوص ما يحدث.

هذا الكتاب لمساعدتك على معرفة بعض من ذلك.

ستجد موضوعات عن:

- مَنْ الأشخاص الذين قد تراهم أو تتحدث إليهم
- ما الذي قد يحدث بعد ذلك
- كيف تتعامل مع مشاعرك وكيف تشعر بالارتياح

هذه قصة مالك. قد تكون تجربته مختلفة عما مررت به، ولكنها قد تساعدك على فهم ما يحدث.

بغض النظر عما يحدث، يجب أن تعرف أنك لست وحدك. فهذه الأشياء تحدث لغيرك من الأطفال أيضًا.

وهناك طرق كثيرة للحصول على المساعدة والدعم. لا تخش أن تطلبها.

هذا الكتاب لك لتحتفظ به. اقرأه أو اكتب فيه أو ارسم عليه أو افعل ما تريد به. نأمل أن يساعدك.



## جدول المحتويات

الجزء الأول  
حدث شيء ما  
4

الجزء الثاني  
المناصر  
22

الجزء الثالث  
التحدث عن الأمر  
32

الجزء الرابع  
الاستعداد  
41

الجزء الخامس  
المحكمة  
61

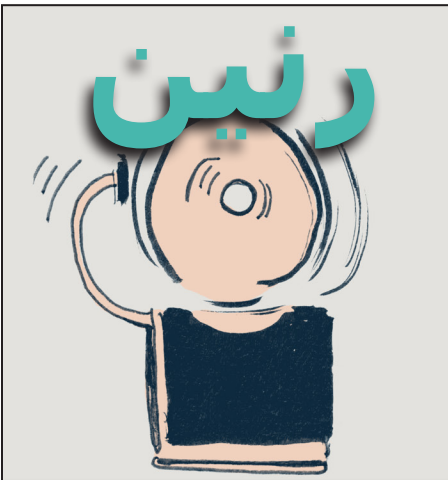
خاتمة  
75

الجزء الأول

حدث شيء ما













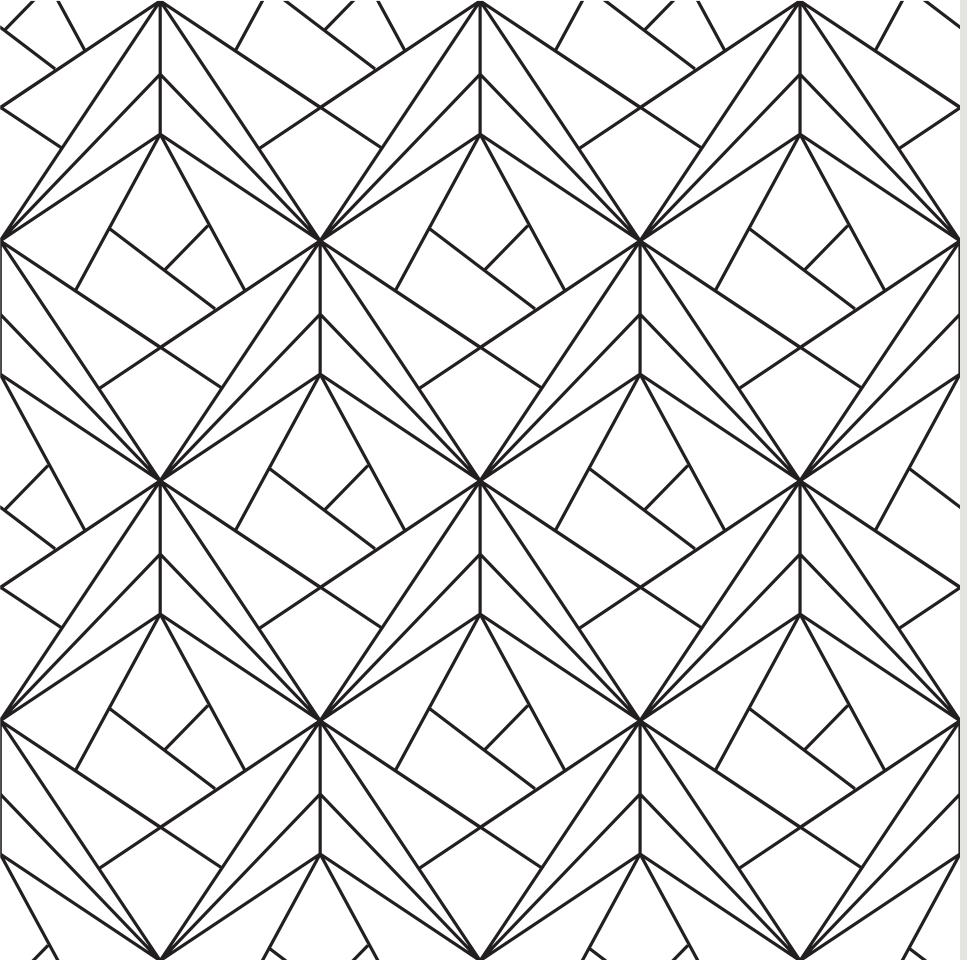




## شيءٌ للتلوين

أخبرت الأستاذة برياً مالك بأن الرسم والتلوين قد يساعده على الشعور براحة أكبر.

يمكنك تجربة ذلك لتعرف ما إذا كان يساعدك أيضًا. استخدم صفحة التلوين هذه تمامًا مثلما فعل مالك. أو جرب الرسم في دفتر الملاحظات الخاص بك.







...ولكنني تحدثت مع هذه السيدة. وقالت إنها مناصرة.  
وكان الأمر على ما يرام...

أهلاً مالك، أنا شانتيل.  
هل لديك أي أسئلة لي؟

















# بما تشعر؟

تحدث مالك مع الأستاذة بريا بشأن عدة مشاعر مختلفة يمر بها.  
بم يشعر مالك في اعتقادك؟ بم تشعر أنت؟

حزين



سعيد



متفاجئ



هادئ



غاضب



قلق



مقزز



## ماذا يحدث؟

إذا خالف أحد الأشخاص القانون أو ألحق الأذى بشخصٍ آخر، فإن الشرطة تفتح قضية وتحاول معرفة ما حدث. وهذا يُسمى تحقيق.

في قصة مالك، كان هو "شاهدًا" لأنه رأى ما حدث و"ضحية" لأنه تآذى. وقد التقى مالك بالعديد من الأشخاص الكبار الذين يعملون على القضية وقد طرحوا عليه أسئلة بخصوص ما حدث.

سيتحدث الكبار إلى أشخاص مختلفين لمعرفة مزيد من المعلومات. وتسمى المعلومات المتعلقة بما حدث أدلة.

وفي نهاية الأمر، إذا لم تتمكن الشرطة من العثور على أدلة كافية، يتم إغلاق القضية. ولكن هذا لا يعني أن شيئًا لم يحدث.

أما إذا وجدوا أدلة كافية، فستنتقل القضية إلى الخطوة التالية.



## الجزء الثاني

# المناصر









وكانت تعرف ما يجري في القضية أيضًا.



شانتيل كانت لطيفة حقًا.



أوه.



مالك، لا أعرف هل  
أخبرك أحد بهذا حتى  
الآن، ولكن الشرطة  
قبضت على جارك.



ما شعورك نحو ذلك؟











# خدعة التنفس

أوضحت شانتيل لمالك كيفية استخدام التنفس لتشعر بالهدوء. يمكنك تجربة هذا عندما تشعر بالتوتر أو الضيق.

احبس نفسك  
وعدّ إلى اثنين.

ضع يديك على بطنك. خذ نفسًا عميقًا مع  
العد إلى ثلاثة واطرِك بطنك تمتلئ بالهواء.



كرر هذا ثلاث مرات.



ثم أخرج الزفير ببطء وأخرج  
كل الهواء الموجود في بطنك.



يمكنك أيضًا إغلاق عينيك أثناء التنفس.







## ماذا يحدث؟

قبضت الشرطة على جار مالك بعد أن وجدوا الأدلة اللازمة.

ثم ستجري المدّعية العامة، وهي محامية تعمل لدى الحكومة، مزيداً من التحقيقات.

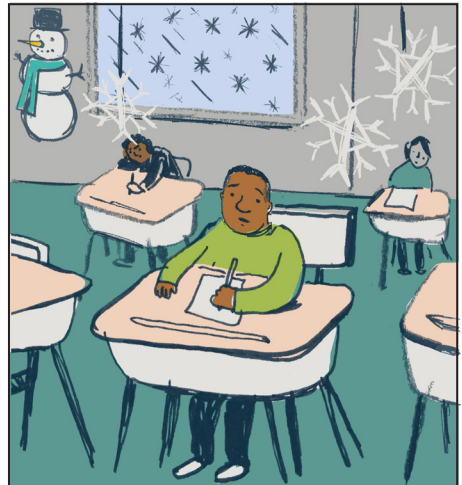
بعدها ستفكر المدّعية العامة فيما إذا كانوا قد وجدوا أدلة كافية وتقرر ما إذا كانت القضية ستنتقل إلى الخطوة التالية أم لا.

حتى إذا أُغلقت القضية، فهذا لا يعني أن شيئاً لم يحدث.



## الجزء الثالث

# التحدث عن الأمر



أذهب لزيارة الأستاذة بريا كثيرًا.



ليست هذه القضية فقط.



ليس شيئًا. نتحدث عن أمور أخرى.



وأشياء على التلفزيون. أو المدرسة.



مثل أصدقائي.

وفي بعض الأحيان نتحدث عما حدث.

..أعرف، أشعر وكأن  
الامر كله خطأي. ولا  
أريده أن يكرهني.

أتفهم لماذا تشعر هكذا،  
ولكن ما حدث لم يكن  
خطأك يا مالك.

عندما كنت أتحدث إلى المسؤولين الآخرين،  
كنت أشعر أحياناً أنني أقول شيئاً خطأ.

ولكن الأستاذة برياً تركتني أتحدث فقط.

أزور شانتيل أيضاً.

نتحدث عن أشياء مثل الموسيقى أحياناً. ولكن  
في معظم الأحيان نتحدث عن القضية.











لقد كرهت كل الانتظار.



كانت على حق. فنحن بالفعل لم نكن نعرف لبعض الوقت.



ستذهب القضية إلى المحاكمة.  
لحسن حظي.



ولكن بعد ذلك عرفنا.



هل ستظل صديقتي؟



أمل أن أخبر أليكس.



## ماذا يحدث؟

بعد أن تقرر المدّعية العامة استمرار القضية، قد تحدث أشياء مختلفة.

غالبًا، يتفاوض الشخص المتهم بالجريمة ومحاميه مع المدّعية العامة. إذا وافقوا، قد يقر الشخص المتهم بالذنب في تهم معينة ويوافق على عقوبة معينة. ويسمى هذا "تفاوض لتخفيف العقوبة".

إذا لم يوافقوا على ذلك، تنتقل القضية إلى المحاكمة.

في المحاكمة، ستحاول المدّعية العامة إثبات أن الشخص خالف القانون، وسيحاول محامي المتهم إثبات أن الشخص لم يخالف القانون.





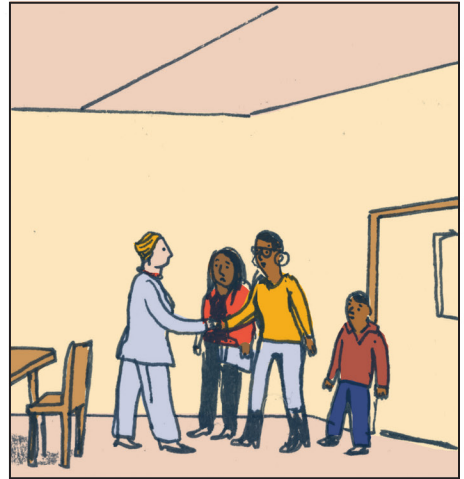
## الجزء الرابع

# الاستعداد















## استمر في التحريك

ساعدت شانتييل مالك عندما كان مثقلا بالهجوم بأن اقترحت عليه المشي.

قد يساعدك تحريك جسمك على تخفيف التوتر. قد تكون حركة بسيطة مثل المشي أو صعود الدرج أو شد الجسم أو القفز بالحبل أو التمرين أو حتى الرقص.

ما نوع الحركة الذي يساعدك على الشعور بتوتر أقل في اعتقادك؟

حاولت أن أمارس خدعة التنفس. وبدأنا  
التحدث مجددًا.



لقد شعرت بالارتياح حقًا عندما خرجت من  
تلك الغرفة. ولكن حان الوقت للعودة الآن.



نعم، سيكون في قاعة المحكمة  
أيضًا. ولكن لن تضطر إلى  
التحدث معه، ولا يُفترض أن  
يتحدث إليك.



إذا شهدت، هل سيتعين  
عليّ أن أراه؟



ما الذي يتعين على  
مالك فعله؟ كيف  
سيكون ذلك؟



وليس عليك حتى أن تنظر  
إليه. يمكنك النظر إليّ أو إلى  
شخص آخر تثق فيه.







إذا استمر الأمر لوقتٍ طويل،  
سأحرص على أطلب راحة تحت  
أي ظروفٍ حسناً؟



لا أزال أشعر بالتوتر عندما  
أشهد على الرغم من أنني  
أفعل ذلك كثيراً.

أعرف أن هذا قد يشعرك  
بالخوف.

حقاً؟



أجل.

ويمكننا أن نفعل أشياء  
تقلل الشعور بالخوف.

مثل ماذا؟

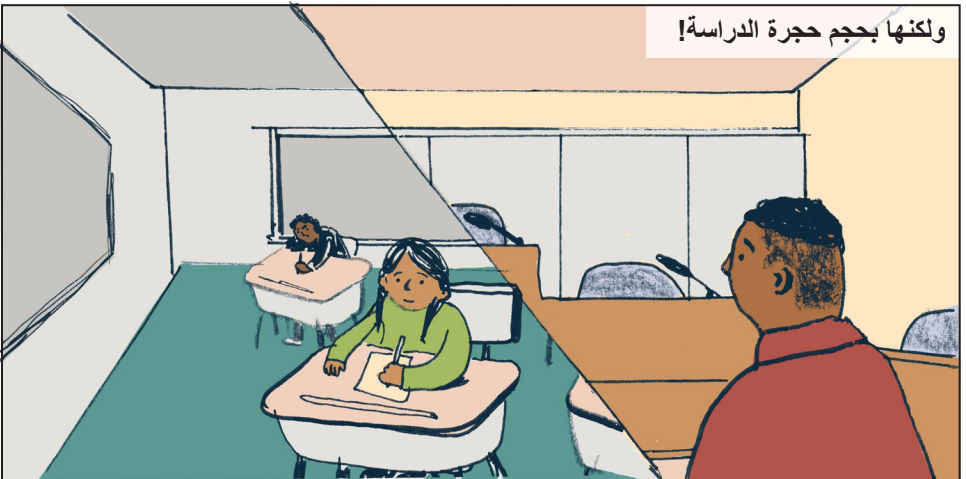




اعتقدت أنه مكان كبير ومخيف ومزدحم بالأشخاص مثلما يظهر في التلفزيون.



ولكنها بحجم حجرة الدراسة!

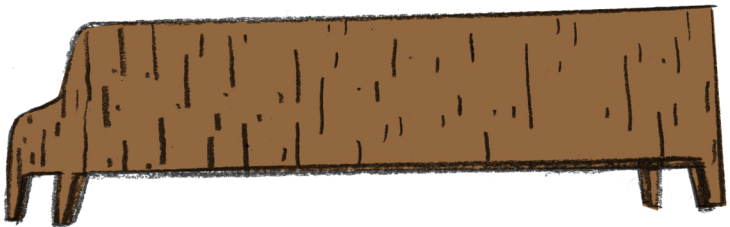
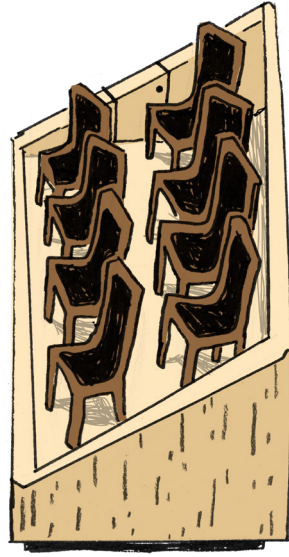
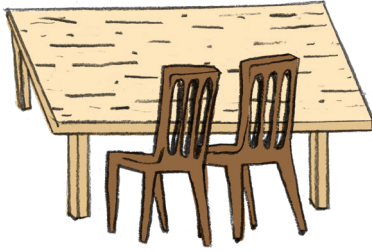


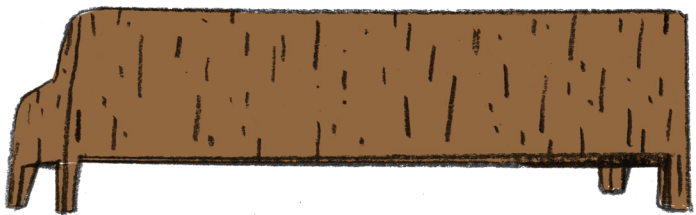
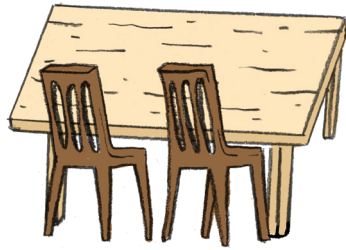
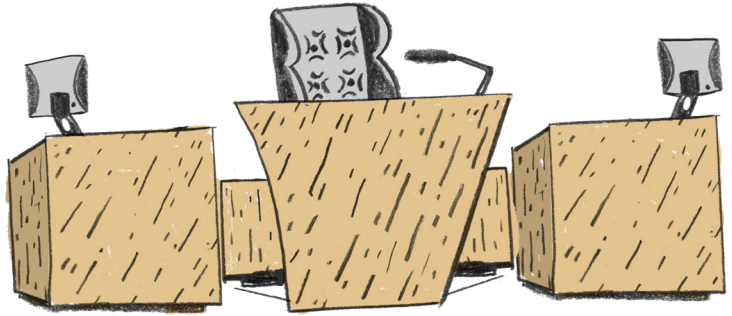
# قاعة المحكمة

أخذت شانتييل مالك ووالدته ليرى قاعة المحكمة، وأخبرته بجميع الأشخاص الذين سيحضرون ووظائفهم في المحكمة.

إذا كان عليك الذهاب إلى المحكمة، فقد تبدو قاعة المحكمة مختلفة قليلاً، ولكنها قد يكون بها الأشخاص أنفسهم.

يمكنك استخدام هذا الرسم للتحدث مع أحد المسؤولين عن قضيتك بشأن معرفة كل شخص وطبيعة عمله.













# الاستعداد للذهاب إلى المحكمة

وضّحت شانتيل لمالك العديد من الأشياء التي يمكنه فعلها ليققل انفعاله، وبعض الأشياء التي يمكنه فعلها للاستعداد للمحكمة.

فيما يلي بعض الأمور التي أخبرته بشأنها.

## الاستعداد

## الانفعال

إذا شعرت بالانفعال، فجرب أحد هذه الأشياء:

- جرب أن تتخيل كيف تريد التصرف إذا حدثت أشياء مختلفة. قد يبدو الأمر سخيفاً، ولكن تصور الأشياء قد يساعدك على الشعور بالهدوء.
- حاول التنفس بعمق شهيق وزفير عدة مرات. سيساعدك هذا كثيراً!
- شد عضلاتك ثم أرخها. افعل ذلك عدة مرات.
- إذا كان بإمكانك، تمشّ قليلاً أو حرك جسمك للتخلص من بعض الطاقة الزائدة. ويمكنك أيضاً أن تجرب المشي سريعاً لعدة ثوان، ثم التنفس بعمق والمشى ببطء لعدة ثوان، ثم المشى بسرعة ثم ببطء، بسرعة ثم ببطء لعدة مرات أخرى.
- إذا كان لديك دعاء خاص أو أغنية مهمة لك، فجرب أن تقوله أو أن تغنيها سواء بصوت مرتفع أو في رأسك.

- حاول أخذ قسط مناسب من النوم في الليلة التي تسبق المحكمة.
- وحاول أن تأكل شيئاً قبل الذهاب إلى المحكمة. فسوف يساعدك هذا على الشعور بالتحسن وسيمنحك الطاقة اللازمة.
- ليس عليك التهنيد، ولكن ارتد شيئاً لطيف من ملابسك المعتادة إن أمكن. يجب أن ترتدي شيئاً يجعلك تشعر بالراحة.
- من المحتمل أن تقضي وقتاً طويلاً في الانتظار، لذا أحضر معك شيئاً تقرأه أو تلعب به أو تفعله أثناء الانتظار.
- إذا كان لديك شيء مميز يساعدك أن تهدأ، فأحضره معك.

## الحصول على الدعم

## تجاوز الأمر

- من الممكن أن تشعر بالراحة في أن تفعل شيئاً تحبه عند الانتهاء، مثل مشاهدة فيلم أو تناول وجبتك المفضلة أو قضاء الوقت مع صديق. فكر في شيءٍ ما يمكنك التطلع إليه.

- فكر فيمن يمكنه مساعدتك على معرفة ما تشعر به ومن يمكنه مساعدتك في المحكمة.
- هل هناك مناصر أو صديق أو أحد أفراد العائلة يمكنه أن يأتي معك إلى المحكمة؟ إذا كان الأمر كذلك، فيمكنك أن تنظر إليه إذا شعرت بالانفعال.

## خطة يوم المحكمة

استخدم مالك قائمة شاتنيل ليضع خطة ليوم المحكمة. إذا كنت تريد، يمكنك استخدام هذه الصفحة لتعد خطتك الخاصة.

ما سأفعله للاستعداد:

إذا انفعلت، سوف:

سأتحدث عن مشاعري مع:

بعد المحكمة، سأفعل شيئاً أحبه:

اطلعت على نشرة شانتييل مع أمي ووضعتنا خطة ليوم المحكمة.

حسنًا يمكنني التحدث  
إلى الأستاذة بريا.

ماذا عن هذا الجزء،  
"من يمكنه مساعدتك  
في معرفة ما تشعر  
به؟"

أنا محرج للغاية لا  
أستطيع أن أخبرها.

بالتأكيد. وماذا عن أليكس؟  
لقد اعتدتما أن تكونا معًا  
طوال الوقت. كيف لا تقضي  
الوقت معها؟

أعتقد ذلك.

لا بأس إذا كنت لا تريد إخبارها.  
ولكنني أعتقد أنه من الجيد  
الاستمرار في التحدث إلى  
أصدقائك. هذا الجزء من حياتك  
لا يزال طبيعيًا، أليس كذلك؟



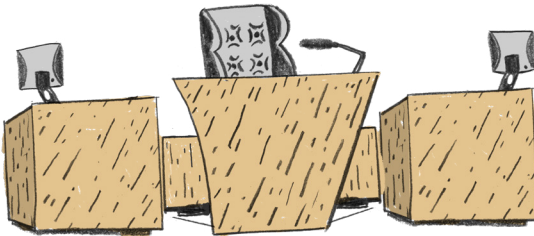
## ماذا يحدث؟

انتقلت قضية مالك إلى المحاكمة.

طلبت المدعية العامة من مالك الذهاب إلى المحكمة للتحدث  
عما حدث. وهذا يُسمى الشهادة.

لا يجب على معظم الأطفال الشهادة ولكن يجب على  
بعضهم. إذا كان عليهم ذلك، فتكون مهمتهم هي التحدث عما  
حدث والإجابة عن أسئلة رجال القانون.

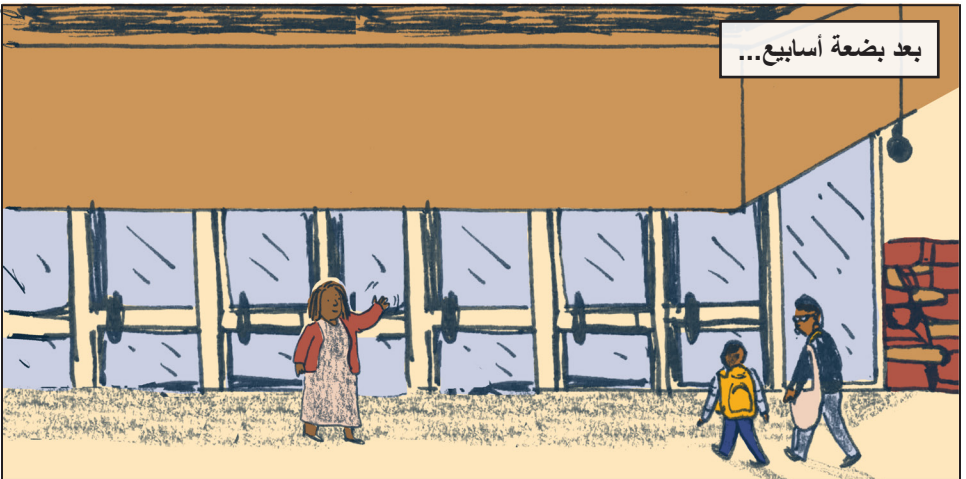
ستستمع هيئة المُحلفين إلى كل شخص يتحدث في المحكمة  
وتقرر ما إذا كانت ترى أن الشخص مذنب أم لا.





الجزء الخامس

# المحكمة



كنت متوترًا جدًا لدرجة أن معدتي كانت  
تؤلمني.



وساعدتني أيضًا المهمة بأغنيتي المفضلة.



لكن طريقة التنفس ساعدتني.



ولم يكن الأمر هينًا، فقد  
اضطررنا للانتظار طويلاً في  
المحكمة...





فقد أتى ضابط المحكمة ليأخذني.



ولكنها كانت كما قالت شانتيل بالضبط.



وجلست بجانب القاضي.



وذهبنا إلى قاعة المحكمة.



ولكنني تذكرت أن أستمع في التنفس.



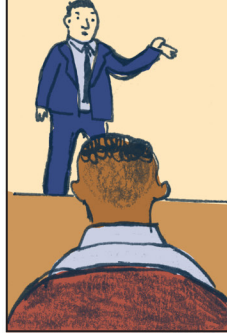
كان قلبي ينبض بسرعة كبيرة.



شعرت بالحيرة مرة واحدة.



لقد وجهوا إليّ أسئلة.



...وتذكرت حقوقي.

هل من  
الممكن تكرار  
السؤال؟



ولكنني رأيت شانتيل...



ثم انتهى الأمر.













أخيراً تحدثت مع أليكس مرة أخرى. لقد قالت إنها  
تفتقد الخروج معي وكانت سعيدة لأنني بخير.



من الجيد أن تتحدث إلى صديق بدلاً من شخص  
مسؤول للتغيير.



اعتقدت أن كل شيء سيتغير بسبب ما حدث.

حتى أليكس تعرف شخصاً آخر عليه أيضاً  
الذهاب إلى المحكمة. أعتقد أنني لست  
وحدتي.







ربما يبدو الأمر صادمًا، ولكن شانتيل على حق...



... أيًا كانت الطريقة التي ستنتهي بها هذه القضية،  
فهي ليست حياتي بالكامل. فأنا ما زلت مالك.

# دائرة الدعم

كان مالك متوترًا ومرتبكًا، ولكنه كان قادرًا على التحدث إلى المعالجة، الأستاذة بريا؛ والمناصرة، شانتييل؛ ووالدته؛ وصديقه المقربة، أليكس، عما كان يمر به. إلى من تلجأ لتطلب الدعم عندما تمر بأمر صعب؟ وماذا يفعل لمساعدتك؟

قد يفيدك تذكير نفسك بالأشخاص الموجودين في حياتك الذين يمكنك طلب المساعدة منهم.

اكتب أسماءهم أو ارسمهم في دائرة الدعم الخاصة بك أدناه (يمكنك حتى أن تذكر حيوانًا أليفًا).

الأصدقاء والكبار الآخرون

العائلة

أنت

## ماذا يحدث؟

ذهب مالك إلى المحكمة وأدلى بشهادته. كما قام بذلك أشخاص آخرون أيضاً.

استمعت هيئة المُحلفين إلى كل شخص في المحكمة. جميع الأدلة في القضية، بما فيها ما قاله الأشخاص في المحكمة، أشبه بقطع الأحجية. فإذا كانت بعض القطع مفقودة أو لا تتلاءم مع بعضها، فيجب على هيئة المُحلفين أن تقرر أن الشخص "غير مذنب"، وسيتم إغلاق القضية. وهذا لا يعني أن هيئة المُحلفين لا تصدقك، ولكن الأحجية غير مكتملة.

وإذا كانت جميع قطع الأحجية تتلاءم معاً، فستقرر هيئة المُحلفين أن الشخص "مذنب". ثم سيقدر القاضي ما على ذلك الشخص فعله بعد ذلك.

قد يتم احتجازه أو سجنه، أو قد يكون بإمكانه العودة إلى منزله ولكن عليه اتباع قواعد أخرى أو الذهاب إلى برامج.



## خاتمة

قد تختلف تجربتك عن تجربة مالك. ولكن كلما عرفت أكثر عما حدث، زاد استعدادك وزادت قدرتك على طلب الأشياء التي تريدها أو تحتاج إليها.

قد يكون لك رأي فيما يحدث. لا تخف أن تطلب مساعدة وأن تطرح أسئلة وأن تعرف ما حقوقك في المحكمة.

يعتبر مشروع مواد الأطفال الشهود التابع لمركز إبداع المحكمة جهداً مشتركاً بين مركز إبداع المحكمة ومركز علم النفس الحضري، وهو مدعوم بالاتفاقية التعاونية رقم -VF-2016-GX-K011، الممنوحة من وزارة العدل في الولايات المتحدة مكتب برامج العدل، مكتب ضحايا الجريمة. إن الآراء والنتائج والاستنتاجات أو التوصيات المذكورة في هذا المستند خاصة بالمساهمين ولا تمثل بالضرورة الموقف الرسمي لوزارة العدل في الولايات المتحدة أو سياساتها. يعمل مركز إبداع المحكمة على إنشاء نظام عدل أكثر كفاءة وإنسانية عن طريق إجراء أبحاث أصلية والمساعدة في بدء عمليات الإصلاح حول العالم.

[www.courtinnovation.org](http://www.courtinnovation.org)

مركز علم النفس الحضري هو مؤسسة غير ربحية تستخدم قوة التصميم والرسم لزيادة المشاركة المدنية الهادفة، بالشراكة مع المجتمعات المهمشة تاريخياً.

[www.welcometoCUP.org](http://www.welcometoCUP.org)

الرسوم التوضيحية: ريان هارتلي سميث

التصميم: أنابيل بانج

يعرب مركز إبداع المحكمة عن امتنانه لشركاء المشروع وأصحاب الأسهم؛ والأطفال ومقدمي الرعاية والعاملين في نظام العدالة في جميع أنحاء البلاد الذين ساهموا في تطوير هذا المنتج.

NCJ 300645

يلتزم مكتب ضحايا الجريمة بتعزيز قدرة الأمة على مساعدة ضحايا الجريمة ولتقديم الريادة في تغيير السلوكيات والسياسات والممارسات لدعم العدالة ولعلاج جميع ضحايا الجريمة.

[www.ovc.ojp.gov](http://www.ovc.ojp.gov)

مكتب برامج العدالة هو وكالة فيدرالية تقدم الريادة والمنح والتدريب والمساعدة الفنية وغيرها من الموارد الفيدرالية لتحسين قدرة الدولة على منع الجريمة وتقليلها، ولمساعدة الضحايا، ولتعزيز قواعد القانون عن طريق تقوية الأنظمة الجنائية وأنظمة قضاء الأحداث. كما أن مكاتب برامجها الست- مكتب المساعدة في مجال العدالة ومكتب إحصاءات العدالة والمعهد القومي للعدالة ومكتب ضحايا الجريمة ومكتب قضاء الأحداث ومنع الجنوح ومكتب إصدار الأحكام والمراقبة والاعتقال والتسجيل والمتابعة لمرتكبي الجرائم الجنسية - تدعم الجهود الدولية والمحلية في مكافحة الجريمة وتمول الآلاف من برامج خدمة الضحايا وتساعد المجتمعات على التعامل مع مرتكبي الجرائم الجنسية وتهتم باحتياجات الشباب في النظام والأطفال المعرضين للخطر وتقدم أبحاث وبيانات مهمة.



Office for Victims of Crime  
**OVC**





# هؤلاء هم الأشخاص الموجودون في قاعة المحكمة



مناصر الضحية



ضابط الشرطة



المدعى عليه



هيئة المحلفين



القاضي

يمكنك وضع هذه الملصقات على رسم قاعة المحكمة في الصفحات من 52 إلى 53.



محامي الدفاع



المدعي العام



كاتب المحكمة



ضابط المحكمة



ضابط المراقبة



ضابط الإفراج المشروط



المترجم الفوري

