

انه ليس فقط أنت



هناك الكثير من الأمور التي تجري الآن. وقد يكون الأمر محيرًا جدًا. يحتوي هذا الكتاب على بعض الأمور التي تساعدك على فهم ما يجري. هناك معلومات حول:

- الأمور التي يمكن أن تحدث بعد ذلك
 - الأشخاص الذين قد تراهم أو تتحدث إليهم
 - طرق لمعرفة ما تشعر به وكيف تشعر بتحسن
- تحتوي هذه الرواية المصورة على قصص لنيشان وليلى—مراهقين مرًا ببعض الأشياء. ستكون بعض تجاربهما مختلفة عما تمر به، لكن البعض الآخر قد يساعدك.

وهناك عدة طرق للحصول على المساعدة والدعم. يمكنك الاحتفاظ بهذا. يمكنك الكتابة فيه وقراءته وما شابه. ونأمل أن يساعدك.

بغض النظر عما يحدث، يجب أن تعرف أنك لست وحدك.

جدول المحتويات

الجزء الأول نيشان يتصرف بطريقة غريبة

5

الجزء الثاني نيشان يفهم الخطوة التالية...

19

الجزء الثالث ليلي تنتقل

31

الجزء الرابع ليلي تتحدث عن الأمر

35

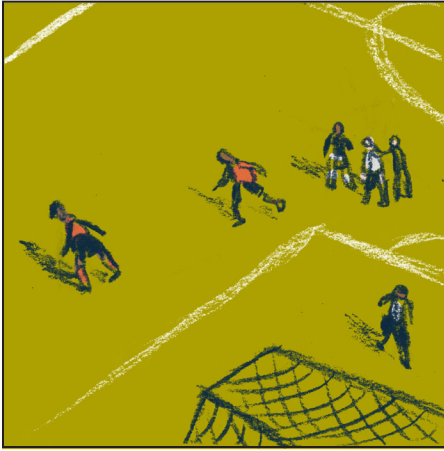
خاتمة

65

الجزء الأول

نیشان يتصرف بطريقة غريبة























ماذا يجري؟

جاء الأخصائيون الاجتماعيون إلى منزل نيشان لمعرفة ما إذا كان هو وشقيقه يعيشان في أمان. يوجد في معظم المجتمعات مكتب مهمته الحفاظ على أمن الأطفال والحرص على تلبية احتياجاتهم.

إذا أخبرهم أحدهم أن طفلاً ما في خطر، فإن مهمتهم معرفة ما يحدث، فيما يُعرف باسم التحقيق. يقومون بذلك من خلال التحدث إلى العائلة والأشخاص المقربين من العائلة.

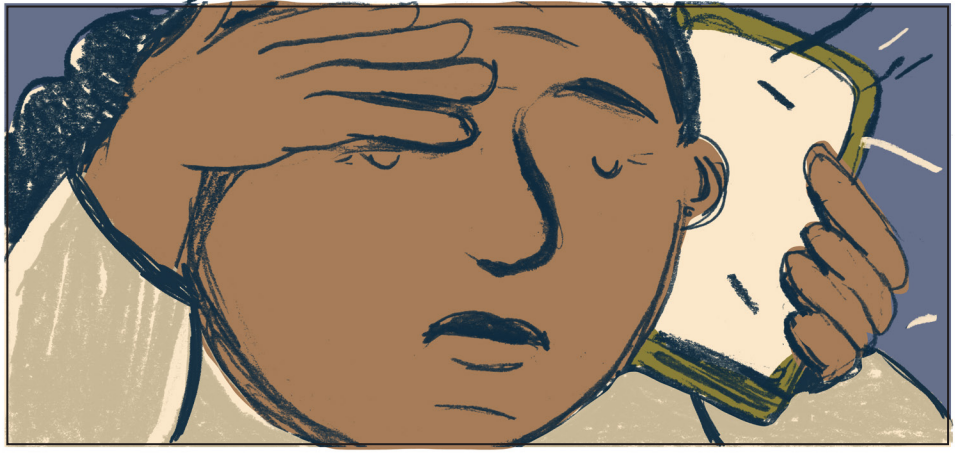
وفي نهاية التحقيق، إذا رأى الأخصائيون الاجتماعيون أن الطفل آمن، فسيغلقون القضية. وإذا رأى الأخصائيون الاجتماعيون أن الأسرة بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فسوف يقابلونهم لمعرفة نوع المساعدة اللازم.

هل كنت في وضع مشابه لنيشان؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فكيف شعرت؟
إذا كانت الإجابة بلا، فكيف ستشعر برأيك؟

لقد تواصل نيشان مع عمه للحصول على الدعم. مع من تتواصل عندما تحتاج إلى دعم؟

الجزء الثاني

نیشان يفهم الخطوة التالية...

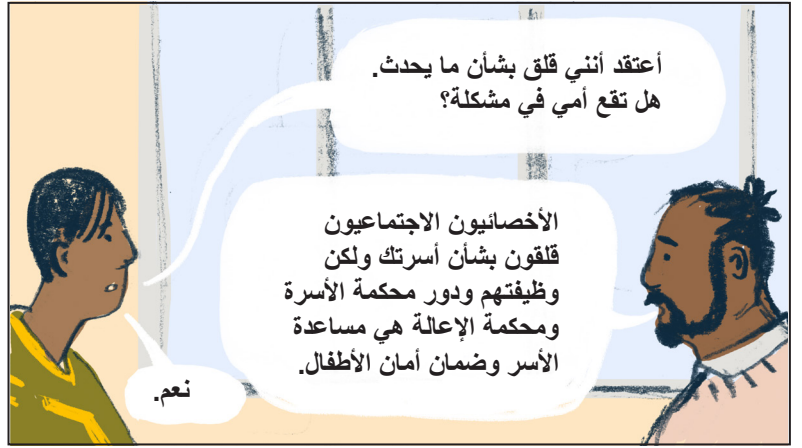














خذ نفساً عميقاً

قد يبدو ذلك بديهياً، لكن أخذ نفس عميق يمكن أن يساعدك على الشعور بالهدوء. يمكنك القيام بذلك في أي مكان. جرب ذلك في المرة القادمة التي تشعر فيها بالتوتر أو الإرهاق.

ثم احبس أنفاسك في
أثناء العد 1 - 2.



التقط نفساً عميقاً ببطء، وقم بعد
1 - 2 - 3 بينما تملأ بطنك بالهواء.



يمكنك محاولة إغماض عينيك أثناء التنفس،
أو وضع يدك على بطنك لتشعر بدخول
الأنفاس وخروجها إذا كان ذلك مفيداً.

ثم أطلق زفيراً ببطء وأخرج الهواء
الموجود واشعر بطنك فارغة.

كرر هذا ثلاث مرات.



ماذا يجري؟

في قصة نيشان، بدأ الأخصائيون الاجتماعيون في الاجتماع مع والدته. وقدموا إليها أنواعاً مختلفة من "الخدمات" أو المساعدة وقدموا المشورة إلى نيشان وسمير.

سيجتمع الأخصائيون الاجتماعيون مع العائلة لمعرفة نوع المساعدة التي تحتاج إليها. وقد يعني ذلك أخذ دروس أو الحصول على مشورة للمساعدة على إدارة المشاعر أو التوتر أو المساعدة في الأمور المنزلية أو أمور أخرى.

سيواصل الأخصائيون الاجتماعيون الاجتماع مع العائلة خلال هذا الوقت للتحقق من أحوالهم.

إذا رأوا أن الخدمات مفيدة وأصبح المنزل آمناً، فستكون القضية قد انتهت. أما إذا كانت الخدمات غير مفيدة أو رأوا أن المنزل لا يزال غير آمن، فقد يتعين على العائلة الذهاب إلى محكمة الأسرة أو الإعالة للتوصل إلى خطة.

تعلم نيشان بعض الأشياء الجديدة ليقوم بها عندما يشعر بالتوتر أو الإرهاق. ماذا تفعل عادة للشعور بحال أفضل عندما ينتابك التوتر؟

شجع جيمس نيشان للتركيز على الأشياء التي يحب القيام بها. ما الذي تستمتع بفعله ويشعرك بالسعادة والقوة؟

الجزء الثالث

ليلى تنتقل



دعيني أساعدك يا ليلي. أحضرت حقيبة سفر إضافية إن احتجت إليها.



نعم... كنت أظن الأمر انتهى.

لقد سررت من أن الأخصائيين الاجتماعيين قالوا إن بإمكانك البقاء معك هذا الوقت. ذلك الوقت في الرعاية...



لا، أنا بخير يا جدتي. أعرف كيف أحزم أمتعتي، فهذه ليست المرة الأولى التي أضطر فيها إلى الانتقال.

أنا أسفة.. أعلم أنك لا تريدين مغادرة منزلك، فالأمر ليس بهذه السهولة.



حسنًا، ليلي. والدك بحاجة إلى المساعدة.

جاءت الشرطة بعد وقت قصير لتأخذه...



مهلاً، هذا لا يحدث هذه المرة. دعينا لا نفكر حتى في هذا الأمر.



لا أعرف يا جدتي.

لست متأكدة حتى إن كنت أرغب في البقاء هنا معه أم لا. أنا متوترة للغاية. إنه يخيفني عندما يكون بهذه الحال، ويغضب كثيرًا علي...

سيتمتعن عليه أخذ دروس الأبوة والأمومة وإدارة الغضب والمشاركة في برنامج إعادة التأهيل، لذا أمل أن تعودي عندما يكون بحال أفضل.



ماذا يجري؟

اضطرت ليلي لمغادرة منزلها والبقاء مع جدتها في أثناء قضيتها.

إذا رأى الأخصائيون الاجتماعيون أن الطفل غير آمن، فيجب أن يبقى الطفل في مكان آخر لحين يكون من الآمن عودته إلى منزله. هذا ما يُطلق عليه "الاستبعاد".

يجب أن تمكث ليلي مع جدتها. قد يظل الأطفال الآخرون مع أحد أفراد العائلة، أو صديق العائلة، أو في رعاية عائلة أخرى، بحسب حالتهم.

كيف سيكون شعورك لو كنت مكان ليلي؟

ما الذي سيكون مفيدًا لـ "ليلى" برأيك؟ ما الذي سيكون مفيدًا لك؟

الجزء الرابع

ليلى تتحدث عن الأمر







شد العضلات



حاولي تكوير أصابع قدميك إلى الأعلى وشديها واستمري كذلك لمدة عدتّين. ثم استرخي وفكيها.



عندما يتوتر الناس، يمكن أن تتشنج عضلاتهم جدًا.



ثم شدي جسمك بأكمله في آن واحد مدة عدتّين. ثم استرخي.



ثم شدي قدميك لمدة عدتّين. واسترخي. وكذلك ساقيك. وبطنك. وكتفك وذراعيك ويديك ووجهك.



الكتابة أو الرسم

يمكن للكتابة أو الرسم أن يمثلًا طريقة لمعالجة أفكارك ومشاعرك وإخراجها حتى تشعر بالهدوء.

أما إذا كانت هناك أشياء يصعب قولها بصوت عالٍ أو كانت هناك الكثير من الأشياء التي تدور في ذهنك، فحاول تدوينها أو ارسم فقط ما يتبادر إلى ذهنك. اضبط مؤقت لمدة خمس أو عشر دقائق، واكتب أو ارسم ببساطة.

إذا كنت تحتفظ بمجلة فيمكنك الكتابة أو الرسم عليها. أو حتى كتابة هذه الأشياء في رسالة، ولا داعي لمشاركتها مع أحد. فقد يساعد ذلك على معرفة ما تشعر به لمجرد إخراج ما بداخلك.

أو يمكنك كتابتها أو رسمها في هذه المساحة الخالية إن أردت.







دائرة الدعم

كان لدى ليلي الكثير من الأشخاص الذين يدعمونها في حياتها. فجدتها والأستاذة لوبيز، المعالجة وجورج، مناصرها وحتى زميلها ساعدوها جميعًا بطرق مختلفة.

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

من في دائرة الدعم الخاصة بك؟

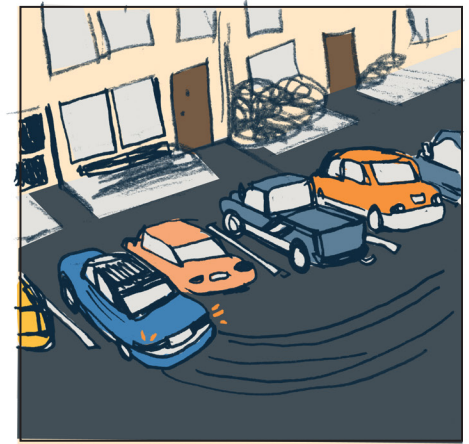
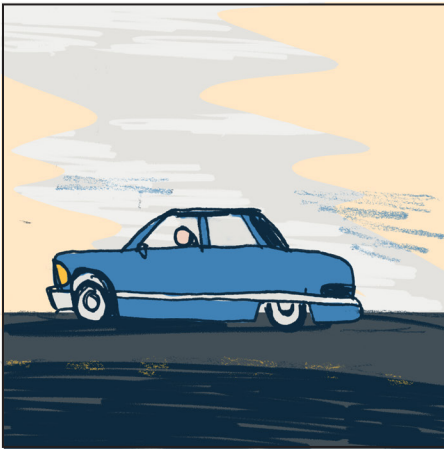




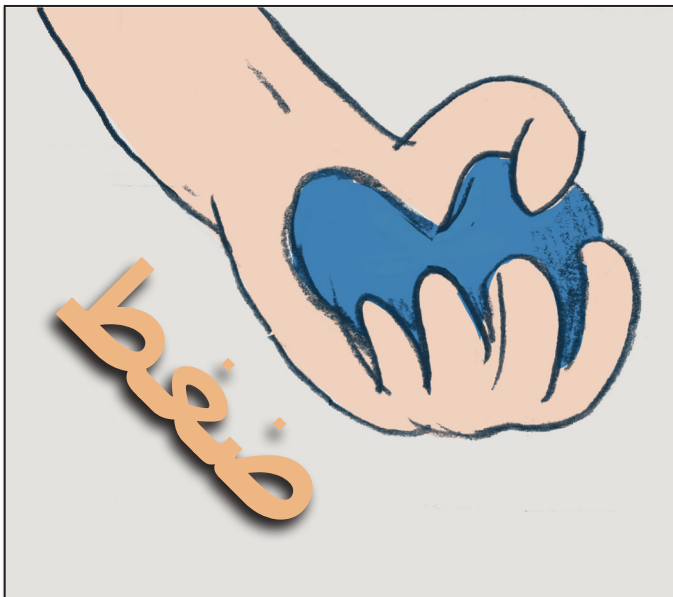








كانت الأسابيع القليلة التالية طبيعية جدًا...

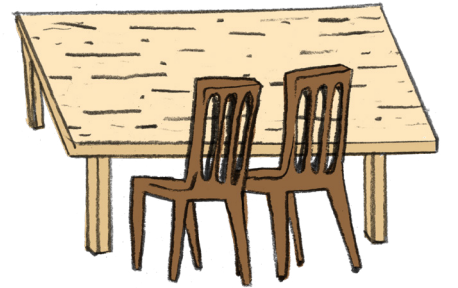
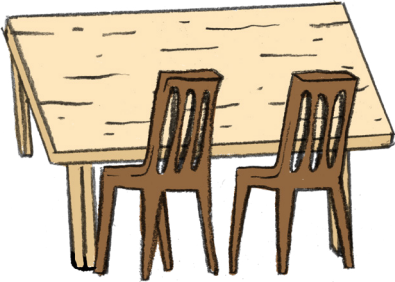
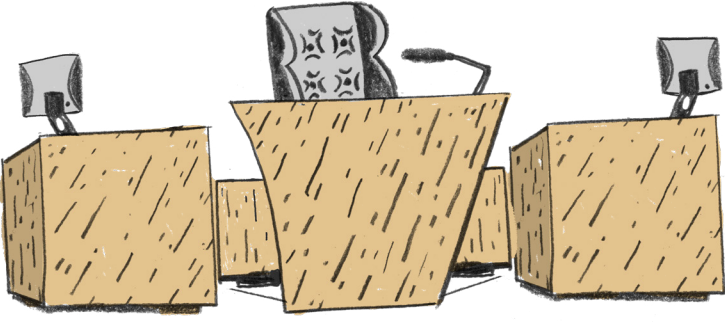




تصور قاعة المحكمة

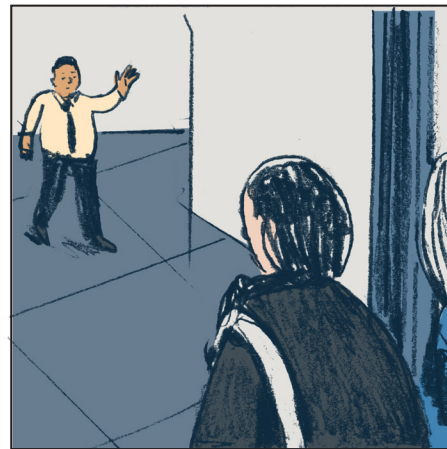
اصطحب جورج ليلي وجدتها لرؤية قاعة المحكمة، وأخبرها عن هوية جميع الأشخاص الذين سيحضرون إلى القاعة وأماكن جلوسهم.

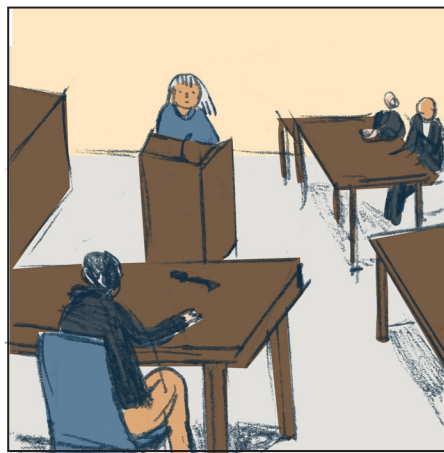
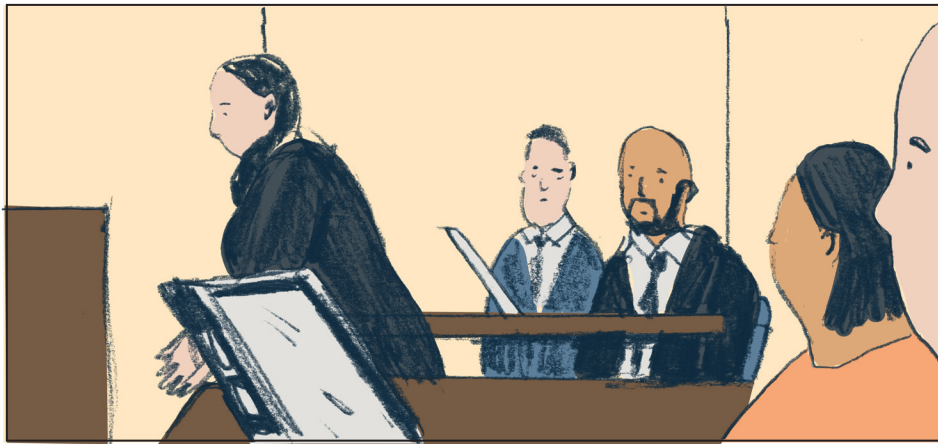
قد تختلف قاعة المحكمة الخاصة بك عن قاعة محكمة ليلي. يمكنك أن تطلب من أحد العاملين في قضيتك استخدام الرسم التالي ليوضح لك أماكن الأشخاص الذين سيحضرون إلى القاعة إذا كان عليك الذهاب إلى المحكمة.

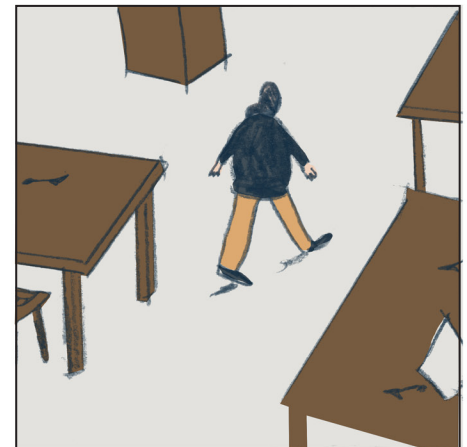
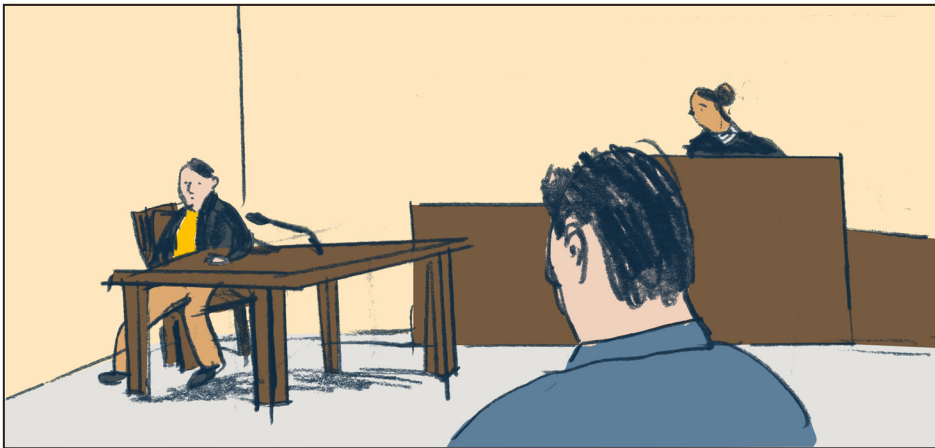
















هذه في الأساس هي طريقتهم لقول إن البقاء عند جدتك الآن حل مؤقت، وسيربغون في معرفة المكان الذي ستعيشين فيه بشكل دائم.



التخطيط ليوم المحكمة

وضح جورج لليلى العديد من الأشياء التي يمكنها فعلها لتقلل من انفعالها، وبعض الأشياء التي يمكنها فعلها للاستعداد للمحكمة.

وشجعها كذلك على وضع خطة ليوم المحكمة. إذا كان عليك الإدلاء بشهادتك، فيمكنك استخدام هذه الصفحة لوضع خطة ليومك في المحكمة. وقد يساعدك ذلك على الشعور بمزيد من الهدوء والثقة.

الاستعداد

- 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 ألطف من ملابسك المعتادة إن أمكن. ارتدي شيئاً يشعرك 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.

الانفعال

إذا شعرت بالانفعال، فجرب أحد هذه الأشياء:

- جرب أن تتخيل كيف تريد التصرف إذا حدثت أشياء مختلفة. قد يبدو الأمر سخيلاً، 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 والمشي ببطء لعدة ثوان، ثم المشي بسرعة ثم ببطء، بسرعة ثم ببطء لعدة مرات أخرى.
- إذا كان لديك دعاء خاص أو أغنية مهمة لك، جرب أن تقولها أو أن تغنيها سواء بصوت مرتفع أو في رأسك.

الحصول على دعم

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

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.

يمكن استخدام القائمة أعلاه -إن أردت- لمساعدتك في وضع خطة خاصة ليومك في المحكمة.

ما سأفعله للاستعداد:

إذا انفلتت، سوف:

سأتحدث عن مشاعري مع:

بعد ذلك سأقوم بعمل:

ماذا يجري؟

تعيش ليلي مع جدتها بينما يواصل والدها القيام بالخدمات التي تطلبها المحكمة ويحاول جعل المنزل أكثر أماناً.

عندما لا يستطيع طفل مثل ليلي العيش في المنزل، ستواصل المحكمة متابعة الوالد أو الوصي للتأكد من أنهما يعملان من أجل جعل المنزل أكثر أماناً. وسيتابعون الطفل أيضاً ويتأكدون من أن لديه كل ما يحتاج إليه ليكون بصحة جيدة.

سيعملون أيضاً في سبيل تحقيق "خطة ديمومة السكن والعيش" حتى لا يكون الطفل في وضع مؤقت لفترة طويلة جداً. قد يعني ذلك العمل على إعادة الطفل إلى المنزل أو التأكد من وجود مكان آمن آخر يعيش فيه إلى الأبد.

قد تستغرق العملية وقتاً طويلاً، ربما سنوات. ستنظر المحكمة فيما يريده الوالد أو الوصي وما يريده الطفل، ولكن سيتعين عليها أيضاً النظر في الأشياء الأخرى التي تحدث في حياتهم ووضعهم.

تنتهي العملية برمتها إما عندما ترى المحكمة أن عودة الطفل إلى المنزل أصبح آمناً مرة أخرى أو عندما يكون لديه مكان دائم آخر للعيش فيه.

إذا اضطررت إلى الابتعاد عن المنزل لفترة، فما الذي يهكم اصطحابه أو القيام به؟

خاتمة

توضح قصص نيشان و ليلي بعض الأمور التي قد تحدث في نظام حماية الطفل ومحكمة الأسرة أو الإعاقة. قد تختلف تجربتك عن تجربتهما بسبب كثير من الأشياء المختلفة التي قد تحدث. ولكن كلما عرفت أكثر، زاد استعدادك وزادت قدرتك على طرح الأسئلة وطلب ما تريده وتحتاج إليه.

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 2016-VF-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

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

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 300649

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

مكتب برامج العدالة هو وكالة فيدرالية تقدم الريادة والمنح والتدريب والمساعدة الفنية وغيرها من الموارد الفيدرالية لتحسين قدرة الدولة على منع الجريمة وتقليلها، وللمساعدة 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

