

# KHÔNG CHỈ RIÊNG



## EM



---

Em có thể thấy nhiều việc đang xảy ra ngay bây giờ.  
Và có thể hơi khó hiểu.

Cuốn sách này có một số điều giúp em hiểu những gì đang xảy ra. Có một số thông tin về:

- những việc có thể xảy ra sắp tới
- những người em có thể gặp hay trao đổi
- cách biết em đang nghĩ gì và cách để thấy khác hơn

Truyện tranh này có những câu chuyện về Nishan và Lila—những trẻ vị thành niên đã trải qua một số chuyện. Một số kinh nghiệm của các em này sẽ khác với những gì em đã trải qua, nhưng một vài kinh nghiệm có thể hữu ích.

Có nhiều cách để yêu cầu người khác giúp đỡ và hỗ trợ.

Em có thể giữ sách này. Ghi vào, đọc lên, bất cứ điều gì. Hy vọng nó sẽ giúp ích.

Dù có điều gì xảy ra, em nên hiểu là em không cô đơn.

---



# MỤC LỤC

---

## **PHẦN 1** Nishan Hành Động Kỳ Lạ

5

## **PHẦN 2** Nishan Biết Được Những Gì Sắp Xảy Ra...

19

## **PHẦN 3** Lila Dọn Đi

31

## **PHẦN 4** Lila Bộc Lộ Hết

35

## **LỜI CUỐI**

65



# PHẦN 1



Nishan Hành Động Kỳ Lạ

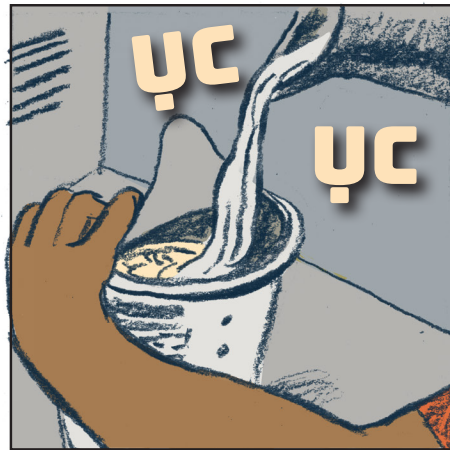
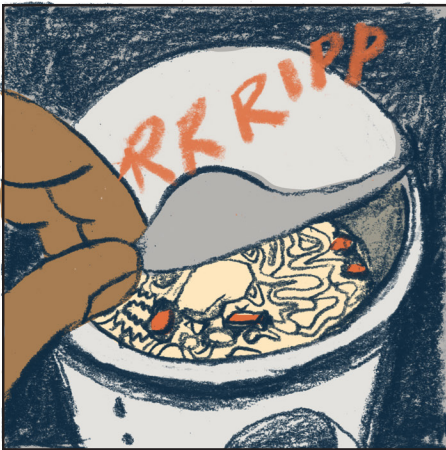




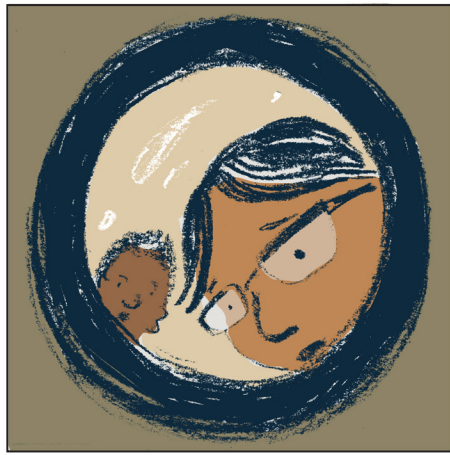












Xin chào, đây có phải là tư gia của gia đình Gupta không?



Vâng... Dạ đúng?



Tôi là Yadira và đây là Sandra, chúng tôi làm việc cho Dịch Vụ Bảo Vệ Trẻ Em (Child Protective Services, hay CPS). Ba mẹ cháu có ở nhà không?



Chỉ có mẹ cháu thôi. Mẹ cháu đang ở đây.



Chúng tôi có thể nói chuyện với bà ấy không?





















# ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

---

Nhân viên xã hội đến nhà của Nishan để xem em và em trai em có an toàn không. Phần lớn các cộng đồng đều có văn phòng có nhiệm vụ giữ cho trẻ em được an toàn và bảo đảm nhu cầu của các em được đáp ứng.

Nếu có người báo cho họ là có trẻ đang gặp nguy hiểm thì họ phải tìm hiểu những gì đang xảy ra, gọi là điều tra. Họ điều tra bằng cách nói chuyện với gia đình hay những người gần gũi với gia đình.

Sau khi điều tra xong, nếu nhân viên xã hội thấy trẻ an toàn thì họ sẽ đóng hồ sơ. Nếu nhân viên phụ trách thấy gia đình cần được trợ giúp thêm thì họ sẽ đến gặp để xem gia đình cần trợ giúp thế nào.

---

**Em có ở trong hoàn cảnh tương tự với Nishan không? Nếu có, em cảm thấy như thế nào? Nếu không thì em nghĩ mình sẽ có cảm giác ra sao?**

**Nishan liên lạc với cậu của em để nhờ giúp đỡ. Em sẽ liên lạc với ai khi cần giúp đỡ?**

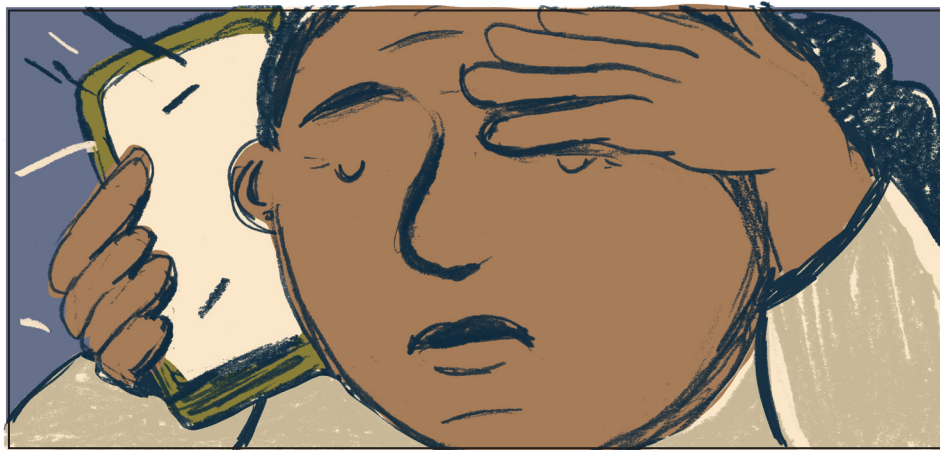




# **PHẦN 2**

---

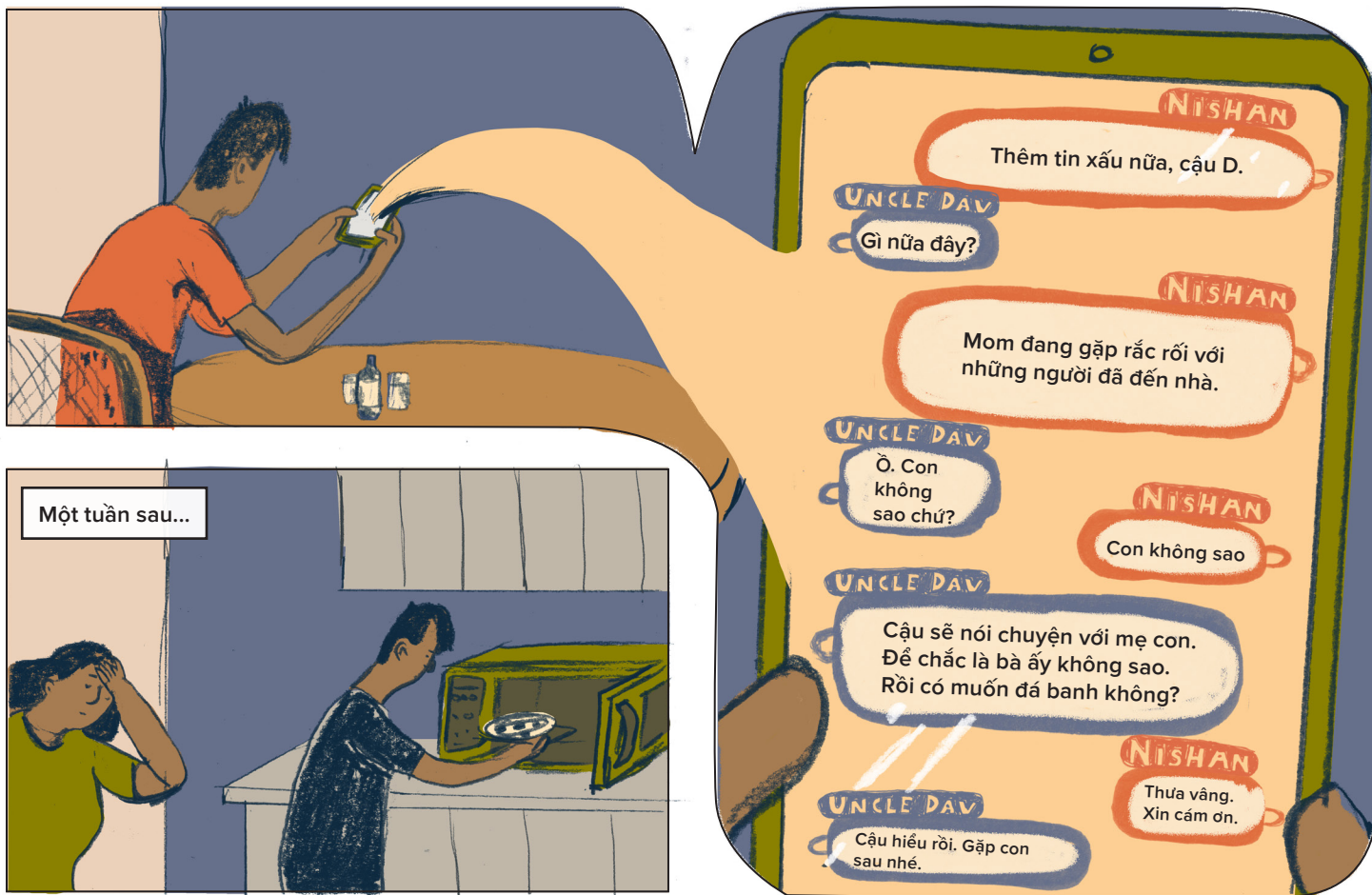
**Nishan Biết Được  
Những Gì Sắp Xảy Ra ...**













Có vẻ mẹ không ổn.



Họ muốn mẹ làm nhiều thứ.  
Họ gọi là "dịch vụ."

Điều này có nghĩa là gì?  
Giống như dịch vụ cộng  
đồng phải không?



À, không. Mẹ phải lấy các lớp  
khác nhau. Để chắc là mẹ  
biết cách chăm sóc các con.

BEEP



Họ muốn mẹ đi gặp cố vấn  
để cho họ biết cảm giác và  
tất cả những căng thẳng  
của mẹ kể từ khi ba con...

Ồ.



Nishan, họ cũng muốn con  
và Samir đi gặp cố vấn nữa.

Cái gì ạ? Tại  
sao? Chúng ta  
có làm gì sai  
không mẹ?



Không, không có gì sai hết. Nhưng  
mẹ biết điều này khó cho cả hai  
con, và mẹ biết về vụ gây gỗ ở trận  
đá banh của con, và...

Cái gì ạ? Con chỉ trải qua một  
ngày thật tệ! Ai nói với mẹ vậy?



Nishan. Mẹ nghĩ con nên nói  
chuyện với cố vấn. Mẹ đã yêu  
cầu họ lấy hẹn cho con và Samir.



Dạ được...nhưng Mẹ  
nè, làm sao mẹ lấy các  
lớp học trong khi làm  
hai việc? Nếu mẹ mất  
một việc làm thì sao?



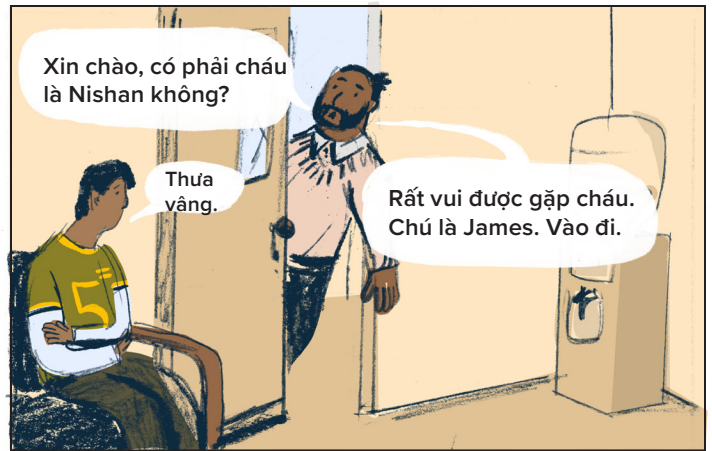
Mẹ sẽ tính,  
con đừng có lo.

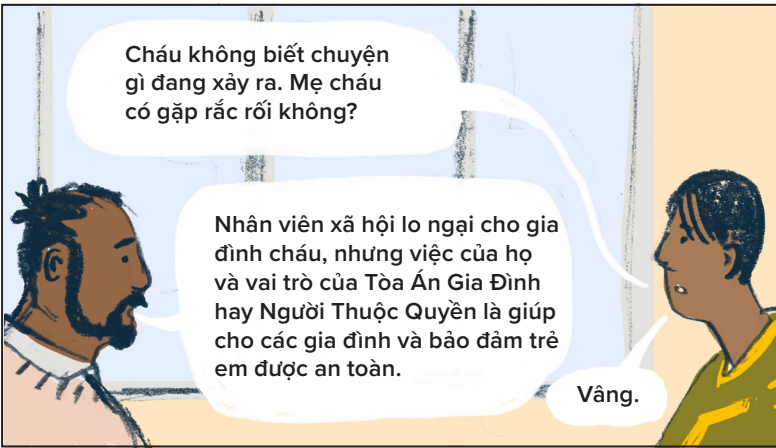
Ồ và thỉnh thoảng  
Yadira sẽ đến để  
kiểm tra, được chứ?  
Còn cậu Dav sẽ đến  
đây thường hơn để  
giúp nữa.



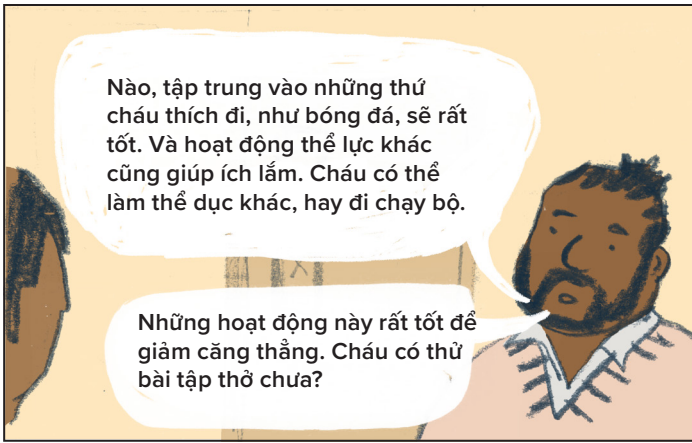
Vâng. Con đau  
bụng, con sẽ đi  
nằm chút.











# HÍT THỞ

Điều hiển nhiên là hít thở sâu sẽ giúp em bình tĩnh.

Em có thể tập thở như vậy ở bất cứ đâu. Thử tập lần tới lúc em thấy căng thẳng hay quá tải.

Hít sâu vào từ từ, đếm  
1 – 2 – 3 khi bụng đầy không khí.



Rồi nín thở trong lúc  
đếm 1 – 2.



Rồi thở ra từ từ để cho không khí ra ngoài, bụng trống rỗng.

Lặp lại điều này ba lần.

Nếu tốt thì em có thể nhắm mắt trong lúc hít thở, hay để tay lên bụng để cảm nhận hơi thở ra vào.





# ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

---

Trong câu chuyện của Nishan, nhân viên xã hội bắt đầu đến gặp mẹ em. Họ cho biết có nhiều loại “dịch vụ” hay giúp đỡ khác nhau, và cho Nishan và Samir gặp cố vấn.

Nhân viên xã hội sẽ gặp gia đình để biết họ cần loại giúp đỡ nào. Điều này có nghĩa là lấy lớp học, gặp cố vấn để kiểm soát cảm giác hay giảm căng thẳng, giúp những việc nhà hay những thứ khác.

Nhân viên xã hội sẽ tiếp tục gặp gia đình trong suốt thời gian này để biết họ đang thực hiện như thế nào.

Nếu họ thấy các dịch vụ hữu ích và nhà cửa an toàn thì sẽ đóng hồ sơ. Nếu dịch vụ không hữu ích hoặc nhà vẫn chưa an toàn thì gia đình có thể phải ra Tòa Án Gia Đình hay Người Thuộc Quyền để hoạch định.

---

**Nishan đã học được vài thứ mới để làm khi em bị căng thẳng hay quá tải. Em thường làm gì để bản thân thấy khá hơn khi bị căng thẳng?**

**James khuyến khích Nishan tập trung vào những việc em thích. Em thích làm gì để giúp em thấy vui và mạnh mẽ?**





# PHẦN 3

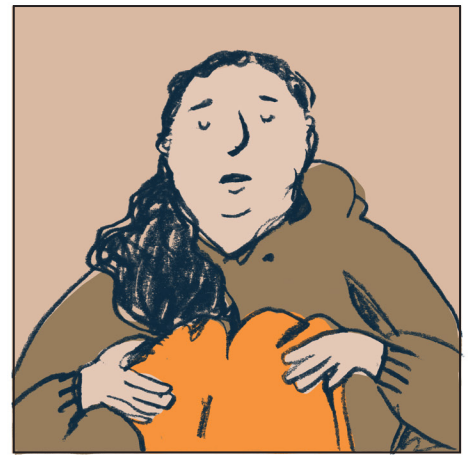


Lila Dọn Đi





Để bà giúp con, Lila. Bà mang thêm một cái vali nếu cháu cần.



Không, con làm được mà Bà. Con biết cách đóng gói đồ, đây không phải là lần đầu con phải dọn đi.

Bà xin lỗi. Bà biết con không muốn rời khỏi nhà. Không dễ chút nào.



Dạ...Con chỉ tưởng mọi việc đã xong rồi.

Con rất vui khi nhân viên xã hội cho biết con có thể ở với bà lần này. Lần kia là ở nhà nuôi tạm.



Nào bây giờ nó không xảy ra lần này. Chúng ta đừng nghĩ tới nó.



Chỉ là việc khi cảnh sát tới để bắt ông ấy đi...

Ồ, Lila. Bà con cần được giúp đỡ.



Ba con sẽ phải lấy lớp học cách làm cha mẹ và kiểm soát cơn giận, rồi tham gia chương trình phục hồi, hy vọng là con có thể trở lại khi nó cư xử khá hơn.

Con không chắc, Bà ơi.  
Con không chắc là con có muốn ở đây với ông ấy không. Quá căng thẳng. Ông ấy làm con sợ khi làm như vậy. Ông ấy nổi điên với con...



# ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

---

Lila phải rời khỏi nhà để sống cùng với bà trong thời gian giải quyết nội vụ.

Nếu nhân viên xã hội thấy trẻ không an toàn thì trẻ phải ở nơi nào khác cho đến khi trở về nhà an toàn. Đây gọi là “đem trẻ đi.”

Lila phải ở với bà em. Những trẻ khác có thể ở với thân quyến, bạn của gia đình, hay nhà nuôi tạm với gia đình khác, tùy theo hoàn cảnh của em.

---

**Em thấy thế nào nếu ở vào hoàn cảnh của Lila?**

**Em nghĩ điều gì sẽ giúp ích cho Lila? Điều gì giúp ích cho em?**



# PHẦN 4

---

Lila Bộc Lộ Hết







Cháu thực sự chẳng nói gì với họ vì cháu biết họ ra sao...

Cháu chỉ đi về phòng của mình.

Nhưng rồi họ bắt đầu la hét và đánh nhau rồi thành lớn chuyện.

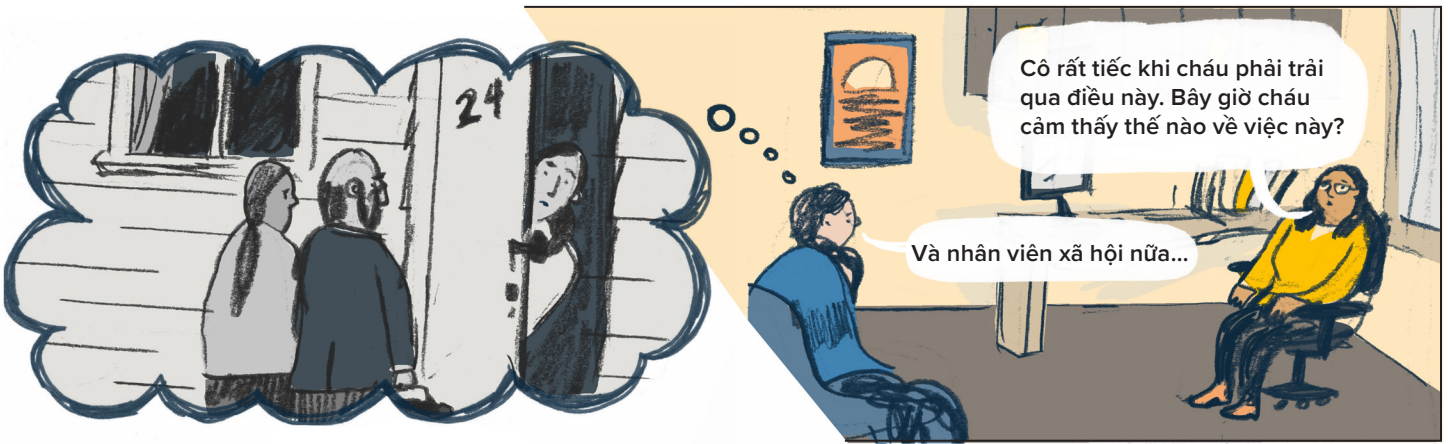


Cháu có nhìn thấy gì không?

Không, cháu ở trong phòng mình. Cháu rất sợ. Cháu nghĩ họ có thể... Cháu chỉ khóa cửa lại.



Rồi cảnh sát tới...



Cô rất tiếc khi cháu phải trải qua điều này. Bây giờ cháu cảm thấy thế nào về việc này?

Và nhân viên xã hội nữa...



Cháu không biết. Lần sau cùng cháu thấy như mình là người làm cho ông ấy giận, cô biết không? Giống như cháu bắt đầu chuyện đó. Nhưng lần này...



Cháu muốn điên lên khi ông ấy làm vậy. Ông ấy luôn nói là không muốn nhân viên xã hội có mặt quanh đây nữa nhưng rồi ông ấy không sửa đổi gì cả.





Như là cố gắng thêm chút nữa, cô biết không?!



Cô hy vọng cháu biết đây không phải là lỗi của cháu, Lila.

Không, cháu hiểu. Cháu có cảm giác như cố giúp ông ấy rồi ông ấy lại làm rối tung lên.



Cháu thấy thế nào khi ở với bà?

Dạ tốt. Không có gì lộn xộn... Cháu có thể tập trung vào việc riêng khi ở đây.



Như làm gì?



Cô biết đó, những thứ như làm bài tập hay không sợ khi có bạn tới chơi?



Tốt đó. Điều quan trọng là để đầu óc được thoải mái đôi chút. Cháu có thực hiện những kỹ thuật đối phó cô chỉ cháu trước đó không?



Dạ...Cô có thể chỉ lại cho cháu không? Cháu quên rồi.



Được, hãy cùng tập lại.

# CO CHẶC CƠ



Khi bị căng thẳng thì các cơ của mình có thể thực sự căng cứng.



Thử cong quặp và vấu ngón chân lại rồi giữ như thế đến hai lần đếm. Rồi thư giãn và duỗi ra.

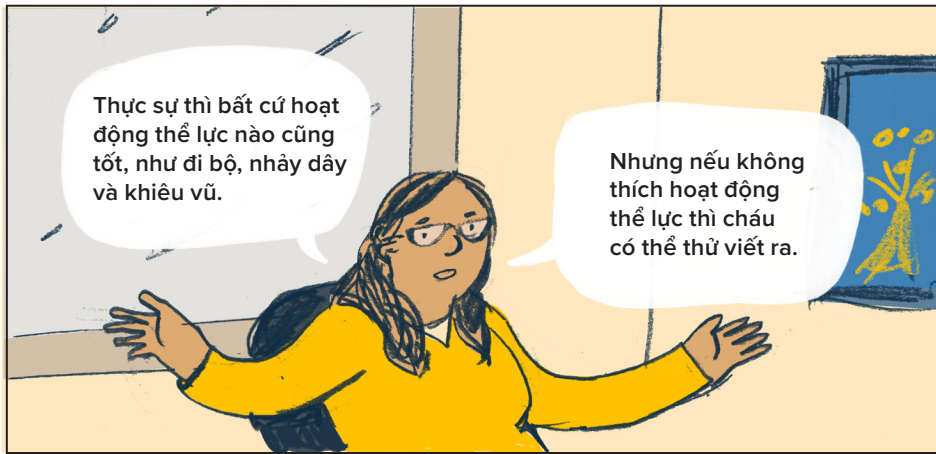


Sau đó, làm như vậy với bàn chân trong hai lần. Rồi thư giãn. Tới hai chân. Bụng. Vai, tay, bàn tay, và mặt.



Sau đó co cả cơ thể cùng lúc trong hai lần. Rồi thư giãn.







# VIẾT HAY VẼ RA

---

Viết hay vẽ có thể là một cách giúp em trút bỏ suy nghĩ và cảm giác để em không còn nghĩ đến chúng nữa và thấy bình tĩnh hơn.

Nếu có những điều quá khó để nói lớn lên hay có quá nhiều thứ nằm trong đầu thì cứ viết ra, hoặc để bản thân vẽ những gì hiện ra trong đầu. Đặt giờ trong năm hay mười phút, rồi chỉ viết hoặc vẽ.

Nếu có nhật ký, em có thể viết hay vẽ lên đó. Hoặc em có thể viết ra như viết thư. Em không cần phải đưa thư cho ai xem hết. Chỉ cần ghi ra hết có thể giúp em biết mình đang có cảm giác ra sao.

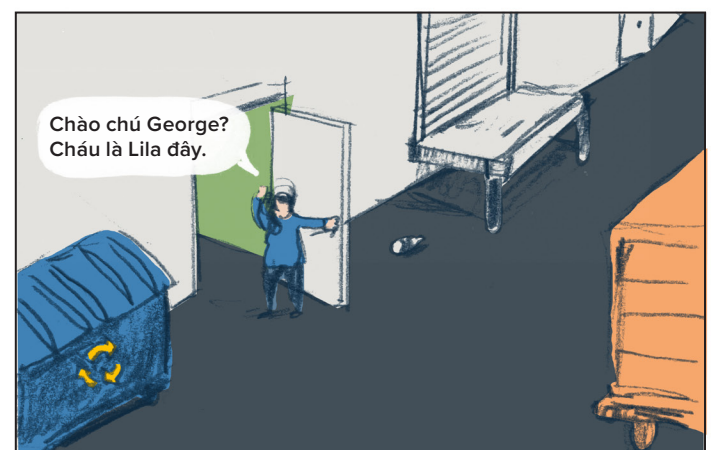
Em có thể viết hay vẽ lên đây, nếu muốn.









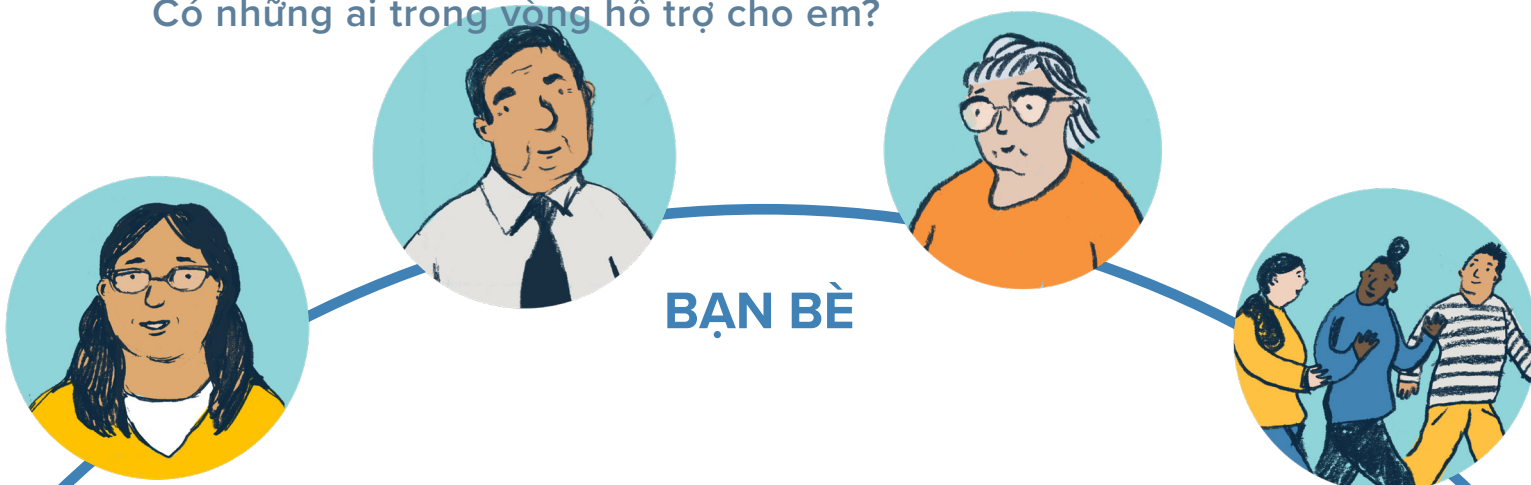


# NHÓM HỖ TRỢ

Lila có nhiều người trong đời giúp đỡ em. Bà em; chuyên viên trị liệu, cô Lopez; người biện hộ, chú George; và ngay cả đồng nghiệp của em đã giúp em bằng những cách khác nhau.

Em có thể tự nhắc mình về những người em có thể xin hỗ trợ trong cuộc sống.

Có những ai trong vòng hỗ trợ cho em?



**GIA ĐÌNH**

**CÁC EM**







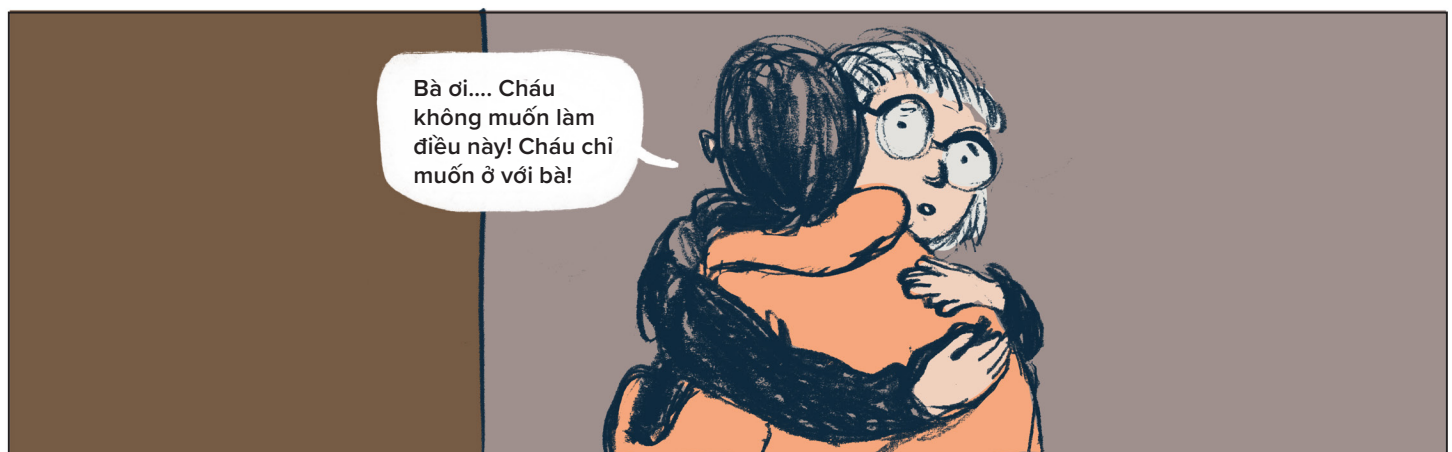
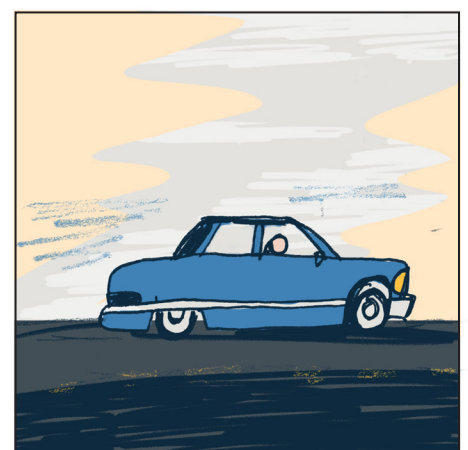




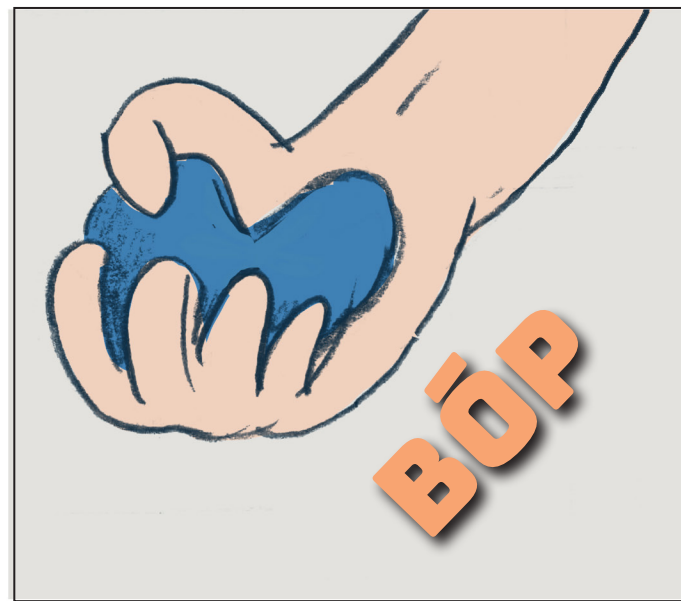
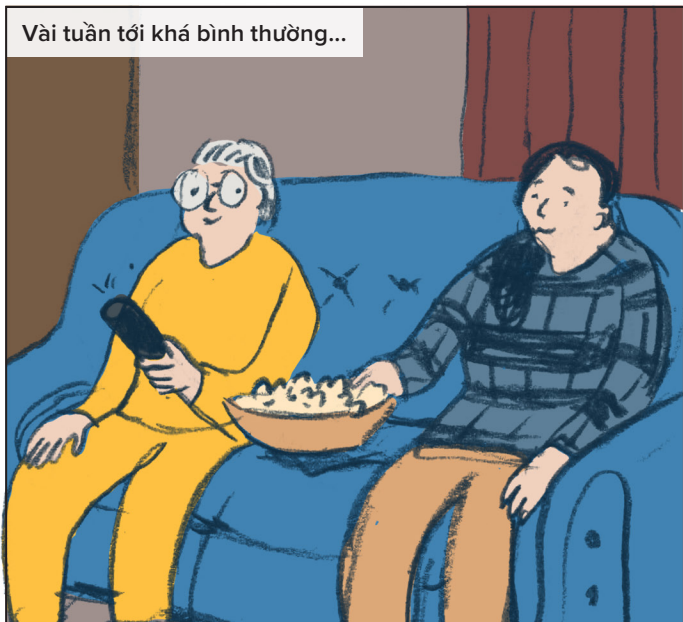








Vài tuần tới khá bình thường...



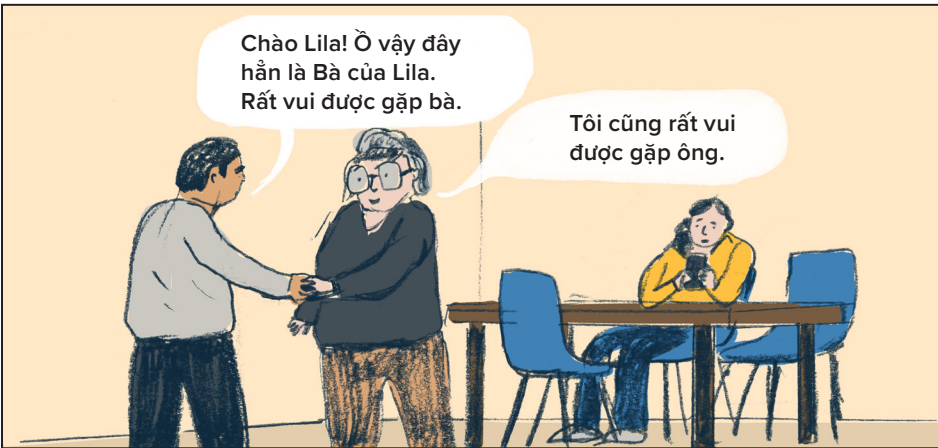


Rồi đã đến lúc phải chuẩn bị ra tòa...



Chào Lila! Ô vậy đây hẳn là Bà của Lila. Rất vui được gặp bà.

Tôi cũng rất vui được gặp ông.



Hôm nay chúng ta sẽ duyệt qua buổi tuyên khai sẽ như thế nào.



Trước hết, chú muốn cháu nhớ là cháu không cô đơn. Chú sẽ ở đó với cháu.



Còn những ai khác sẽ ở trong phòng với con bé? Tôi có thể vào đó không?



Có, bà có thể vào. Nhân viên xã hội đã từng đến nhà cháu, sẽ có mặt ở đó. Và quan tòa cùng với một số nhân viên tòa án cũng có mặt. Rồi ba cháu và luật sư của ông ấy.



Thật ra chúng ta có thể đi xem phòng xét xử bây giờ nếu cháu muốn.

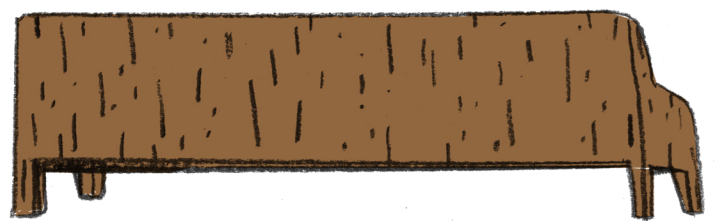
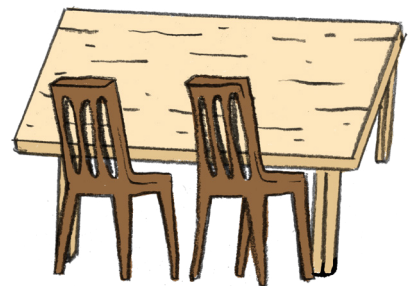
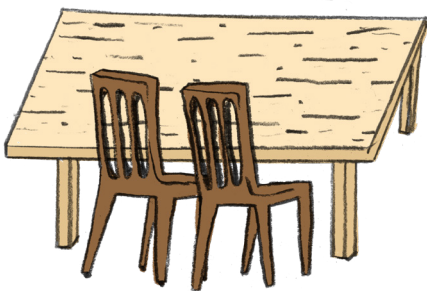
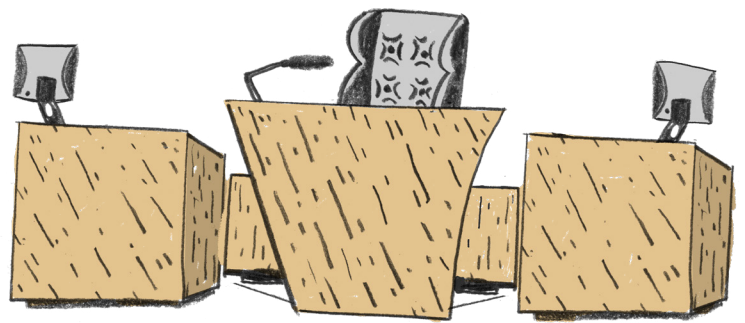


# VẼ HÌNH TÒA ÁN

---

George đưa Lila và bà em đến xem phòng xét xử, và cho em biết tất cả về những người sẽ có mặt trong phòng và nơi họ ngồi.

Phòng xét xử của em có thể khác với phòng xét xử của Lila. Em có thể yêu cầu người giúp nội vụ của em, dùng hình vẽ để chỉ cho em ai sẽ ở ngồi ở đâu nếu em phải ra tòa.

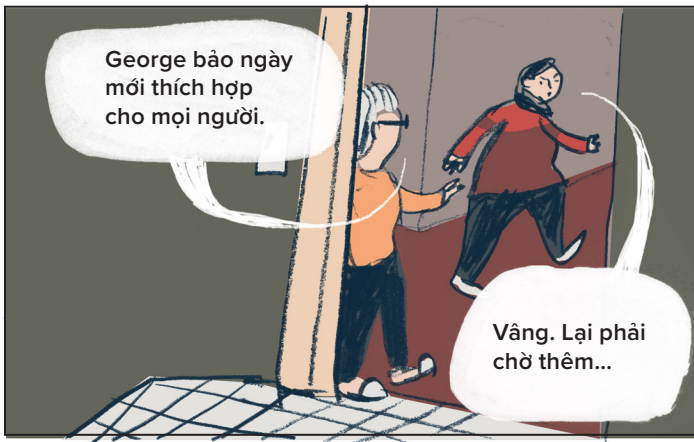


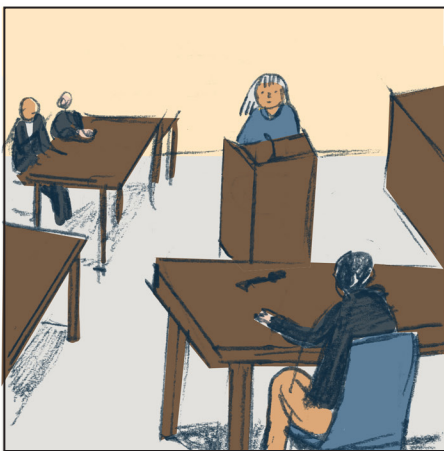
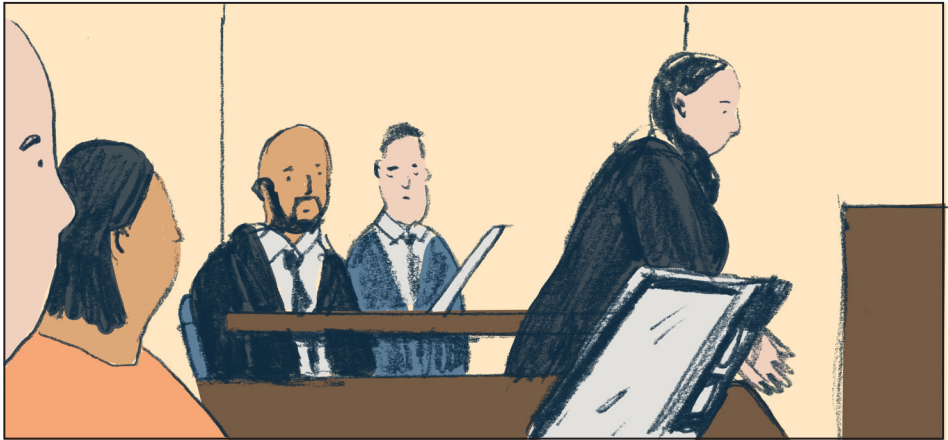


















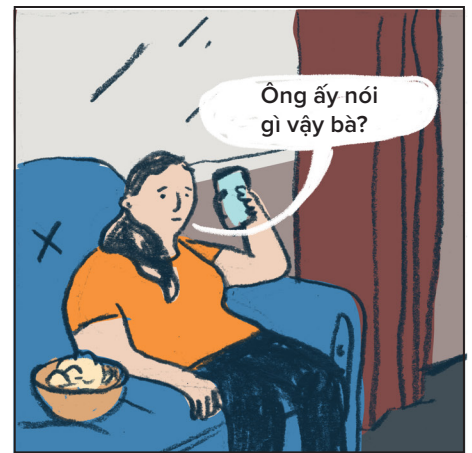




Một tuần sau...



Chào Lila, chú vừa nghe từ quan tòa.



Ông ấy nói gì vậy bà?



Nào... sau khi nghe mọi người trình bày, ông ấy quyết định bây giờ cháu sẽ ở với bà cháu.



Ba cháu sẽ phải tham gia một số chương trình và có vài phiên điều trần nữa.



Nếu quan tòa thấy như ông ấy có tiến bộ thì cháu có thể trở lại sống cùng với ông ấy. Nhưng mọi người cũng sẽ hỏi cháu và bà cháu trước khi bất cứ điều gì xảy ra. Chú sẽ tiếp tục yêu cầu những gì cháu muốn.



Nếu mọi việc không khá hơn thì chú nghĩ nhân viên xã hội sẽ buộc phải tìm một "hoạch định dài hạn."



Như vậy là sao?

Cơ bản là họ nói ở tại nhà bà ngay bây giờ là giải pháp tạm thời và họ muốn biết cháu sẽ sống lâu dài ở đâu.



Ồ. Cháu hiểu. Cháu có thể ở với bà cháu luôn không?





# HOẠCH ĐỊNH NGÀY RA TÒA

---

George chỉ Lila những điều khác em có thể làm để bớt căng thẳng, và một số việc em cần làm để chuẩn bị ra tòa.

George cũng khuyến khích Lila hoạch định cho ngày ra tòa. Nếu phải tuyên khai, em có thể sử dụng trang này để hoạch định cho ngày ra tòa. Nó có thể giúp em bình tĩnh và tự tin hơn.

## Hãy sẵn sàng.

- Nên ngủ thật nhiều vào đêm hôm trước.
- Nên ăn chút gì đó trước khi đến tòa. Việc này sẽ giúp em thấy khá hơn và có năng lượng để vượt qua chuyện này.
- Em không cần phải ăn mặc chải chuốt, nhưng hãy mặc thứ gì đó đẹp hơn bình thường một chút nếu có thể được. Mặc quần áo nào làm em thấy thoải mái.
- Có thể sẽ mất nhiều thời gian chờ đợi nên hãy mang theo thứ gì đó để đọc, chơi hoặc làm trong khi chờ đợi.
- Nếu có một đồ vật đặc biệt giúp em thêm bình tĩnh thì hãy mang theo.

## Lo lắng.

Nếu em thấy lo lắng thì hãy thử một trong những điều sau đây:

- Cố gắng hình dung cách em muốn phản ứng với những việc khác nhau. Nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng hình dung ra mọi thứ sẽ giúp em bình tĩnh hơn.
- Thử hít thở sâu và thở ra một vài lần. Việc này thực sự hữu ích!
- Thắt chặt cơ bụng rồi sau đó thả lỏng. Làm một vài lần.
- Nếu có thể được thì hãy đi dạo hoặc vận động cơ thể để bỏ bớt năng lượng thừa. Em cũng có thể thử đi bộ thật nhanh trong vài giây, rồi hít thở sâu và đi thật chậm trong vài giây, rồi lại đi nhanh rồi chậm, nhanh rồi chậm vài lần nữa.
- Nếu có lời cầu nguyện hoặc bài hát đặc biệt quan trọng với em thì hãy thử cầu nguyện hoặc hát to, hay nhắm trong đầu.

## Xin hỗ trợ.

- Nghĩ về người có thể giúp em bớt lo lắng và giúp em ở tòa.
- Có người hỗ trợ, bạn bè hay người trong nhà nào có thể đến tòa không? Nếu có thì em có thể nhìn vào họ nếu thấy lo lắng.

## Vượt qua.

- Khi mọi chuyện kết thúc, thì nên làm một điều gì mình thích, như xem một bộ phim, ăn một bữa ưa chuộng hoặc dành thời gian với một người bạn. Hãy nghĩ đến điều gì em muốn làm.

**Nếu muốn, em có thể dùng danh sách ở trên để lập hoạch định riêng cho ngày ra tòa.**

Những việc tôi sẽ làm để chuẩn bị sẵn sàng:

Nếu thấy lo lắng, tôi sẽ:

Tôi sẽ chia sẻ về cảm giác của mình với:

Sau đó, tôi sẽ thực hiện những thứ như:



# ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

---

Lila đang ở cùng với bà trong lúc cha em tiếp tục các dịch vụ tòa án yêu cầu và làm cho ngôi nhà an toàn hơn.

Khi một đứa trẻ không thể sống ở nhà như Lila thì tòa sẽ tiếp tục kiểm tra cha mẹ hay người giám hộ để bảo đảm họ đang sắp xếp cho ngôi nhà an toàn hơn. Họ cũng sẽ kiểm tra đứa trẻ để chắc là em có mọi thứ cần thiết để sống khỏe mạnh.

Họ cũng sẽ lập ra “hoạch định dài hạn” để trẻ không ở trong hoàn cảnh tạm bợ quá lâu. Điều này có nghĩa là sắp xếp để đưa trẻ về nhà, hay bảo đảm trẻ có nơi an toàn khác để sống tốt.

Tiến trình này có thể mất nhiều thời gian, ngay cả hàng năm trời. Tòa án sẽ cứu xét những gì cha mẹ hay người giám hộ và trẻ muốn nhưng cũng sẽ phải xét đến những điều khác đang xảy ra trong đời sống và hoàn cảnh của họ.

Toàn bộ tiến trình sẽ chấm dứt khi tòa thấy trẻ có thể an toàn trở lại nhà hoặc có nơi lâu dài khác để sống.

---

**Nếu phải ở xa nhà một thời gian, điều quan trọng mà em cần có hay làm, là gì?**

# LỜI NÓI CUỐI

---

Câu chuyện của Nishan và Lila cho thấy một số điều có thể xảy ra để bảo vệ trẻ em và trong hệ thống Tòa Án Gia Đình hay Người Thuộc Quyền. Kinh nghiệm của em có thể khác với của những em này vì có nhiều điều khác nhau xảy ra. Nhưng càng biết nhiều thì em càng chuẩn bị kỹ và có nhiều quyền để nêu thắc mắc và yêu cầu những gì mình muốn và cần.

Em có thể cho ý kiến về những gì xảy ra. Đừng ngại yêu cầu trợ giúp, nêu thắc mắc và tìm hiểu quyền hạn của em trước tòa.

---



Dự Án Tài Liệu về Nhân Chứng Trẻ Em của Trung Tâm Đổi Mới Tòa Án (Center for Court Innovation) là nỗ lực hợp tác giữa Trung Tâm Đổi Mới Tòa Án và Trung Tâm Sư Phạm Thành Thị (Center for Urban Pedagogy), theo thỏa thuận hợp tác Số 2016-VF-GX-K011, được trao bởi Bộ Tư Pháp, Văn Phòng Chương Trình Tư Pháp, Văn Phòng Nạn Nhân Tội Phạm của Hoa Kỳ. Ý kiến, phát hiện và kết luận hay khuyến cáo được trình bày trong tài liệu này là từ những người đóng góp và không nhất thiết đại diện cho quan điểm hoặc chính sách chính thức của Bộ Tư Pháp Hoa Kỳ.

Trung Tâm Đổi Mới Tòa Án cố gắng tạo ra một hệ thống tư pháp nhân đạo và hiệu quả hơn bằng cách thực hiện nghiên cứu ban đầu và giúp khởi động cải cách trên khắp thế giới.

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

Trung Tâm Sư Phạm Đô Thị là một tổ chức phi lợi nhuận, sử dụng sức mạnh của thiết kế và nghệ thuật để tăng cường sự tham gia có ý nghĩa của người dân hợp tác với những cộng đồng bị thiệt thòi trong lịch sử.

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

Minh Họa: Ryan Hartley-Smith

Thiết Kế: Anabelle Pang

Trung Tâm Đổi Mới Tòa Án xin cảm ơn những đối tác của dự án và những người quan tâm; cùng những trẻ em, người chăm sóc, người thực hiện hệ thống tư pháp trên khắp đất nước, đã đóng góp vào việc phát triển ra sản phẩm này.

NCJ 300649

Văn Phòng Nạn Nhân Tội Phạm cam kết nâng cao năng lực của Quốc Gia trong việc hỗ trợ nạn nhân tội phạm và dẫn đầu trong việc thay đổi thái độ, chính sách và thực hành để nâng cao công lý và hàn gắn tất cả nạn nhân tội phạm.

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

Văn Phòng Chương Trình Tư Pháp là một cơ quan liên bang, cung cấp sự lãnh đạo từ liên bang, trợ cấp, huấn luyện, hỗ trợ kỹ thuật và những tài nguyên khác để nâng cao năng lực của Quốc Gia trong việc ngăn chặn và giảm thiểu tội phạm, hỗ trợ nạn nhân và nâng cao pháp quyền bằng cách củng cố hệ thống tư pháp hình sự và vị thành niên. Sáu văn phòng của chương trình này — Phòng Hỗ Trợ Tư Pháp, Phòng Thống Kê Tư Pháp, Viện Tư Pháp Quốc Gia, Văn Phòng Nạn Nhân Tội Phạm, Văn Phòng Tư Pháp Vị Thành Niên và Phòng Ngừa Phạm Pháp, và Văn Phòng Kết Án, Giám Sát, Bắt Giữ, Ghi Danh và Theo Dõi Tội Phạm Tình Dục — hỗ trợ nỗ lực chống tội phạm của tiểu bang và địa phương, cấp quỹ cho hàng ngàn chương trình dịch vụ nạn nhân, giúp cộng đồng quản lý tội phạm tình dục, lo liệu nhu cầu của thanh niên trong hệ thống và trẻ em gặp nguy hiểm, đồng thời nghiên cứu và cung cấp dữ liệu quan trọng.



Office for Victims of Crime  
**OVC**



