

منازل



مايا

أهلاً!

يتحدث هذا الكتاب عن طفلة صغيرة اسمها مايا. ويتناول كتاب "مايا الشجاعة" بعض الأمور التي حدثت في أسرة مايا. كما يتناول الأحداث التي وقعت فيما بعد.

تحدث مثل هذه الأمور للعديد من الأطفال والعائلات. قد يكون ما يحدث لك مختلفاً. أو ربما يكون لديك مشاعر مختلفة تجاهه. فلا بأس. ترغب مايا في أن تعرفك أنك لست وحيداً.

يتناول الكتاب قصة تشبه قصتك. يمكنك الرسم فيه والتلوين والكتابة كما يمكنك الاحتفاظ به.



كانت مايا تحب فصل الصيف
كان تلعب بالخارج كل يوم تقريباً مع أصدقائها.



وكانت تتناول مثلجات حولت لسانها إلى اللون الأرجواني.



ذات يوم، سألت الأم مايا، "هل تتذكرين سام؟"



قالت مايا: "هذه هي السيدة اللطيفة التي حدثتني عن المحكمة وأعطتني أقلام تلوين."



"بالفعل. حان الوقت لنذهب لرؤيتها مجددًا."



أحبّت مايا سام.

لكن مايا يمكن أن تقول أن والدتها كانت تشعر بالقلق.
وهذا جعل مايا تشعر بالقلق أيضًا.

ذهبت مايا مع والدتها لمقابلة سام.

ابتسمت سام وقالت: "سررت برويتك يا مايا! هل هذا حسان جديد؟"



"نعم!" ردت مايا وهي تريها الحصان الأرجواني.

سألته سام: "ما اسمه؟"



"إنها لعبة ميدنايت! عمتي أعطتني إياها في عيد ميلادي. إنها تساعدني على الشعور بحالٍ أفضل في بعض الأحيان."

توجهت إليهم سيدة أخرى.



قالت الأم: "هذه جميلة يا مايا. إنها هنا لمساعدتي، مثلما تساعدك سام."

قالت جميلة: "مرحبًا يا مايا."
"تسرنى مقابلتك لنجلس."



قالت سام: "نحن نعمل جميعًا معًا
لتقديم المساعدة لكِ ولوالدتك."



نظرت إلى والدة مايا، التي سألت:
"هل تتذكرين القاضي يا مايا؟"



قالت مايا: "نعم؟"

"لقد رأيت أنك لن تكوني بأمان
عندما تذهبين إلى منزلك الآن."

قالت سام: "إنه يعتقد أن والدتك تحتاج إلى بعض المساعدة للاعتناء بك."



"يريد منك البقاء في مكان ما في الوقت الذي تتلقى والدتك فيه المساعدة."

قالت مايا وهي تبكي، "إلى أين؟ أنا لا أريد الذهاب".

قالت جميلة: "نحاول إيجاد مكان آمن لك للعيش فيه مع أسرتك أو مع أسرة أخرى تقوم بمساعدتك".

وسألت مايا: "لكن من سيعتني بي؟"

قالت الأم: "قال القاضي إنه يمكنك البقاء مع عمك".

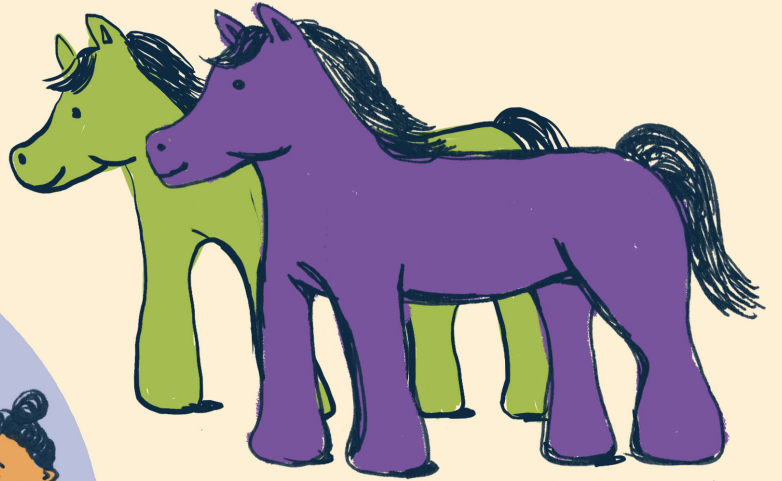


سألتهم مايا، "هل سأتمكن من رؤية أمي؟"



قالت جميلة: "أجل". "يمكنها أن تأتي لرؤيتك في منزل عمك، كما يمكنك التحدث معها على الهاتف في أي وقت."

"هل يمكنني إحضار أحصنتي؟"



قالت لها أمها: "بالطبع يا مايا." "يمكنك بالتأكيد إحضار أحصنتك!"

كانت مايا لا تزال تشعر بالقلق.

سألتهم مايا،
"متى يمكنني العودة إلى المنزل؟"



قالت الأم: "نحن لا نعرف حتى الآن."
"سيقرر القاضي ذلك."

"لكني سأبذل قصارى جهدي لكي تعودني
للعيش معي في المنزل قريبًا."

الأنشطة

طرحت مايا أسئلة عديدة على المسؤولين.
فيما يلي بعض منها.

من سيعتني بي؟



ماذا عن
العابتي؟



ما المدرسة التي سأذهب إليها؟



هل عندهم
أرجوحات؟

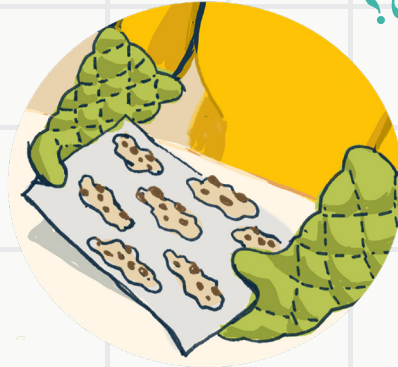
ما الأسئلة التي لديك؟

يمكنك استخدام تلك الصفحات للتحدث عنها مع المسؤولين
المساعدين لك.



هل سيكون لدي غرفة خاصة بي؟

هل سيكون لديهم الطعام
المفضل لي؟



ماذا عن
حيواني الأليف؟

هل بإمكانني رؤية أمي؟

متى يمكنني العودة إلى المنزل؟



"قالت سام: "أعلم أنه يوجد العديد من
الأمور تدور في رأسك". "بم تشعرين
يا مايا؟"



"بطني تؤلمني"

قالت لها سام: "عندما يكون لدينا مشاعر قوية، فإنها تنعكس
أحياناً على أجسامنا".

قالت سام: "قد يساعدك أحيانًا أن
تقومي بتمرين يريح جسمك،"" هل
ترغبين في تجربة تمرين
الشعيرية؟"



أجابتها مايا: "حسنًا"

هي دائمًا تريد القيام بتمرين
الشعيرية. "هل يمكننا القيام به
جميعًا؟"

الأنشطة

أخبرت سام مايا أنه في بعض الأحيان عندما يكون لدينا مشاعر قوية، فإنها تنعكس على أجسامنا. فيما يلي بعض ما تشعر به مايا وغيرها من الأطفال.



تشعرين بألم في معدتك



ضربات قلبك
سريعة



سيشعر جسمك
بالكامل بالشد



تشعرين بألم في رأسك



تبدأين
في التنفس سريعًا

هل تشعر بأي من هذا في جسدك؟

وأضافت سام أيضًا أن هناك أمورًا يمكن أن تقوم بها
مايا كي تشعر بتحسن.

شرحت سام ومايا لجميلة والأم كيف تقومان
بتمرين الشعيرية.

أولاً، قفي مستقيمة مع
وضع يديك بجانبك، مثل
الشعيرية غير المطهية.



خذي نفسًا عميقًا، ثم
أرخي جسمك كله مثل
الشعيرية المطهية.



هل يمكنك تجربة أن تكوني شعيرية؟

بعد ذلك، ذهبت مايا لتعيش مع
عمتها.

أحضرت معها أحصنتها وبطانيتها
المفضلة ووسادتها من المنزل.



لدى عمتي قوانين مختلفة في منزلها.

تحب مايا اللعب على الأرجوحة كثيرًا. على الأقل حتى
يبدأ الطقس في البرودة بالخارج.



ولكن العمة لم تترك مايا تشاهد التلفزيون
وقتاً طويلاً كما كانت تفعل من قبل.

كما اعتادت أن تنام مبكراً.



أصبح لدى مايا العديد من الأمور التي تجعلها مشغولة.
وأحياناً تذهب لمقابلة مستشارتها أنيا.

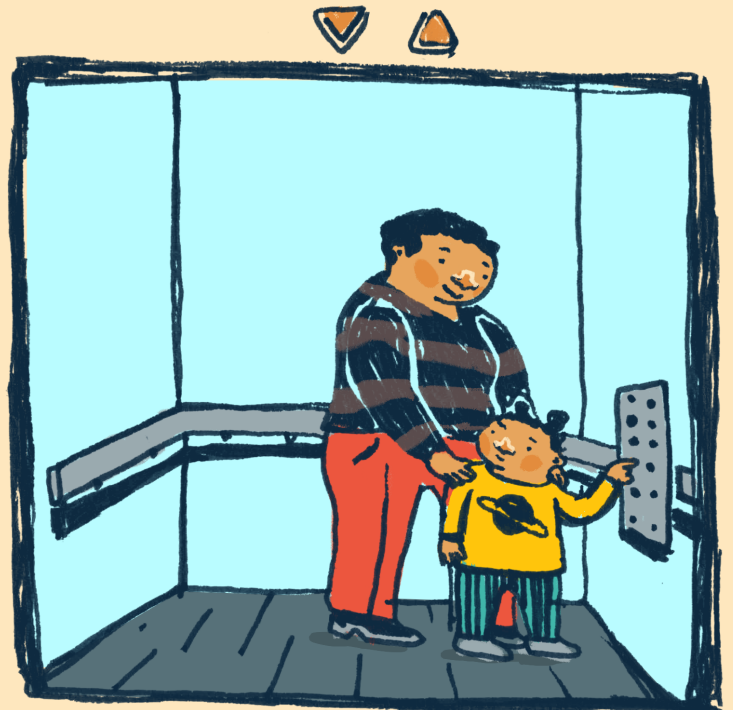


أحببتها مايا. وكانت تلون وتلعب بالألعاب أثناء
التحدث معها.

وفي أيام أخرى، كانت تذهب لمقابلة
أشخاص مسؤولين آخرين.



كلهم كانوا يتحدثون كثيرًا. وأحيانًا لا
تتذكرهم جميعًا.



في الليل، كنت أعاني من صعوبة في
النوم في بعض الأحيان.

افتقدت مايا أمها وحصانها



الأنشطة

عندما تجد مايا صعوبة عند النوم،
فإنها تجرب بعض الأمور التي علمتها لها سام.

1. في البداية، أخذت نفساً عميقاً. ثم أثنت أصابع قدميها وشدت عضلات قدميها جيداً. ثم أرختها.
2. شدت عضلات أرجلها جيداً. وأرختها.
3. شدت عضلات بطنها. وأرختها.
4. شدت عضلات ظهرها. وأرختها.
5. شدت عضلات عنقها وكتفيها. وأرختها.

6. شدت عضلات ذراعيها. وأرختها.

7. شدت عضلات يديها. وأرختها.

8. شدت عضلات وجهها. وأرختها.

9. ثم شدت عضلات جسمها بالكامل جيدًا، من رأسها إلى أصابع قدميها في الوقت نفسه. وأرختها، قبل النوم مباشرة.

هل وجدت صعوبة من قبل عند الذهاب إلى النوم؟
ما الذي يساعدك على النوم؟



في بعض الأحيان، كانت العمّة تأخذ مايا لتري سام.
أحيانًا تكون أمها وجميلة هناك أيضًا.



في بعض الأحيان، تكون يوم زيارة الأم يومًا سعيدًا.



وفي أحيان أخرى، يكون يومًا حزينًا.



في كل مرة، تسأل مايا ألم يحن بعد
وقت العودة إلى المنزل.



كانت سام تقول: "لم يحن الوقت يا مايا كانت والدتك تبذل
قصارى جهدها، لكن القاضي يقول إنه لم يأتي الوقت المناسب
بعد. أنا متأسفة."

كانت الأم تجيبها: "أعدك بأني سأستمر في
المحاولة يا مايا".

كانت جميلة تقول: "نحن نبذل قصارى
جهدنا يا مايا".



وترد مايا: "حسناً".

كانت مايا حزينة.

قالت عمته: "أعلم أنه ليس مثل منزل والدتك يا مايا، لكن هذا منزلك من الآن."



"إذا كان هناك أمر ما يمكنني القيام به يجعلك تشعرين أنه منزلك، فيمكنك إخباري به، حسناً؟"

قالت مايا: "حسناً"

وضعت العمّة يدها على كتف مايا.

وقالت لها: "هل تريدين الذهاب لصنع بعض الفقاعات في الخارج؟"
"أنا أعلم أن هذا يجعلك تشعرين بتحسن في بعض الأحيان."



قالت مايا وهي تأخذ الفقاعات: "أعتقد ذلك".

وبالخارج، رأَت مايا فتاة أخرى تلعب.
سألَتها مايا: "أترغبين في نفخ الفقاعات معي؟"



نظرت الطفلة الصغيرة لأعلى وهي تبتسم. "بالتأكيد!"

ابتسمت مايا أيضًا. لقد جاء الصيف مرة أخرى.

ولم تكن مايا تعلم متى ستعود لمنزلها.

كانت بعض الأيام شاقة. وكانت لديها مشاعر قوية. ولكن كان لديها أصدقاءها وأحسنتها.



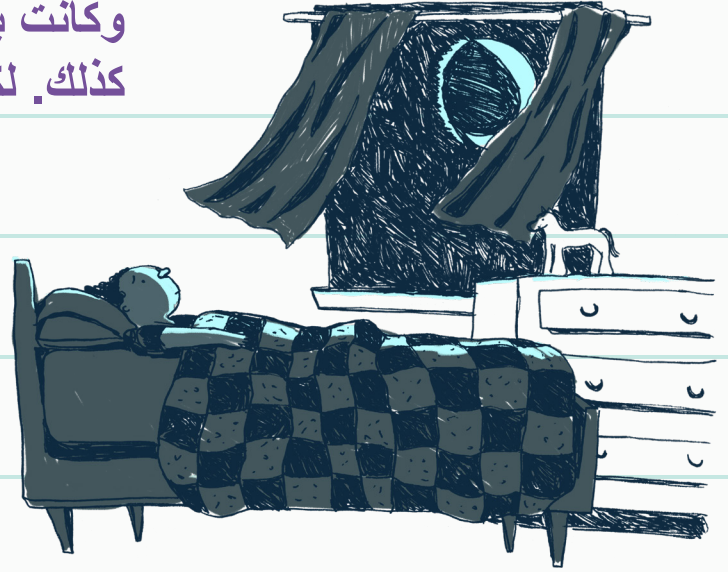
وقريبًا سيكون الطقس أكثر حرارة حتى تتمكن
من تناول المثلجات الأرجوانية مرة أخرى.

ماذا تغير؟

ما الأشياء التي ظلت كما هي؟

عندما ذهبت مايا للبقاء مع عمته، تغيرت بعض الأمور.

وكانت بعض التغيرات جيدة. وبعضها لم يكن كذلك. لكن ظلت هناك بعض الأمور كما هي.



في قصة مايا، عليها اتباع قوانين مختلفة في منزل عمته. لكنها ظلت تلعب بحصاتها المفضل.

ما الذي تغير بالنسبة إليك؟

هل هناك تغيير لم ترغب فيه؟

هل يمكنك التفكير في تغيير واحد جيد فعليًا؟



ماذا بقي كما هو؟

ما الذي لا تزال تفعله وأنت مستمتع؟

ماذا يذكرك بأنك ما زلت كما أنت؟

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 300641

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، ولمساعدة الضحايا، ولتعزيز قواعد القانون عن طريق تقوية الأنظمة الجنائية وأنظمة قضاء الأحداث. كما أن مكاتب برامج 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

