



هناك الكثير من أجلي



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 معرفة ما تشعر به وكيف تشعر بتحسن

تحتوي هذه الرواية المصورة على قصة أليكس وجمال وجيسي وإيمي
وآري—مراهقين مرّوا ببعض الأمور. ستكون بعض تجاربهم مختلفة عما
تمر به، لكن قد يساعدك البعض الآخر.

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 أليكس

4

الجزء الثاني جمال

20

الجزء الثالث جيسي

42



الجزء الرابع إيمي وآري

52

الجزء الخامس جيسي (مجددًا)

65

خاتمة

75



الجزء الأول

أليكس

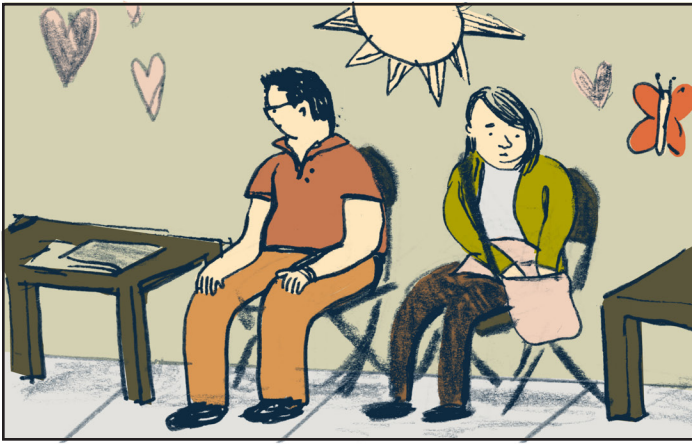
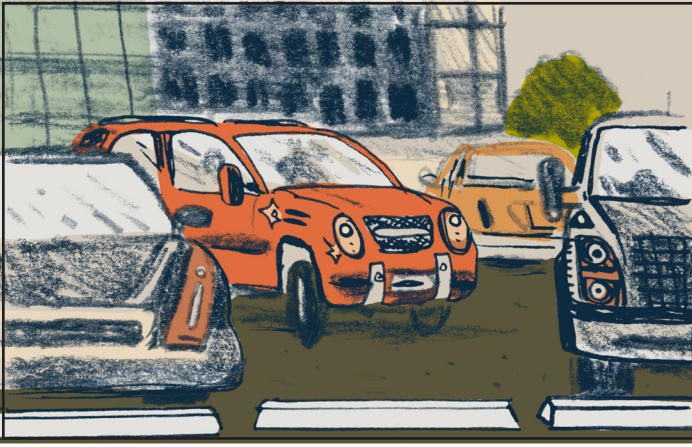














هل تريدان أن تأتي معي حتى نتحدث أكثر؟



أهلاً أنا تيا أنا مناصرة...

...وهذه طريقة رائعة لأقول لك إنني أعمل مع الأطفال مثلك لمساعدتك في كل هذه الأمور التي تجري.



بالتأكيد.



هل الكتاب الذي تقرأينه كتاب هزلي؟

لن تصدقي ذلك، ولكنني كنت أريد أن أصبح رسامة كتب هزلية عندما كنت طفلة.

أجل. وقد أخذت دورة وفعلت كل شيء، ولكنه اتضح أنه من الصعب حقاً، حقاً رسم هذه الصور الصغيرة! كانت ترهقني كثيراً. أه!

ماذا؟ أه، أجل

حقاً؟





...وعما حدث الليلة الماضية.



...عن عمتي جريس وصديقها...



وجهت إليّ تيا أسئلة أخرى أيضًا، عن المدرسة والمنزل...



إنه محرج جدًا...



كانت تيا لطيفة، ولكن كان الأمر أسخف من أن أتحدث عنه...



لا أعرف ما إذا كنت تريد تجربة هذا، ولكن هناك تمرين تنفس يستفيد منه الكثير من الأطفال ممن أعمل معهم عندما يشعرون بالتوتر أو الإحباط.

هل تريد تجربته؟



نعم.

لقد عانيت كثيرًا يا أليكس. هل تريد أخذ راحة؟



التقط نفسًا عميقًا

فقد يشعرك التقاط أنفاس عميقة بالهدوء.

يمكنك القيام بذلك في أي مكان. جرب ذلك في المرة القادمة التي تشعر فيها بالتوتر أو الإرهاق.

التقط نفسًا عميقًا ببطء، وقم بعد
1 - 2 - 3 بينما تملأ بطنك بالهواء.

ثم احبس أنفاسك
في أثناء عد 1 - 2.



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

ثم أطلق زفيرًا ببطء وأخرج الهواء
الموجود واشعر بطنك فارغًا.

كرر هذا ثلاث مرات.



شعرت بمزيد من الهدوء حقًا.

أليكس، هل لديك أي أسئلة لي عما يجري؟

أجل، لماذا يجب أن تظل أسرتي تتحدث مع الشرطة؟ لماذا هناك الكثير من الأسئلة الموجهة لنا جميعًا؟

ولكنهم قبضوا على عمتي وصدقها، ثم أطلقوا سراحهما. ألم ينته هذا الآن؟

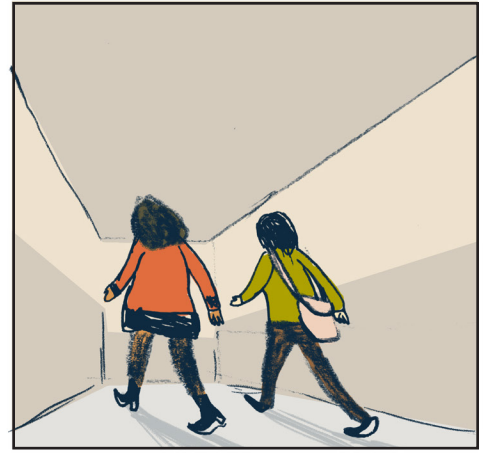
على رجال الشرطة أن يحققوا فيما حدث في الليلة الماضية. سيتحدثون إلى أي شخص رأى أو سمع أي شيء.

إنهم يحاولون معرفة ما حدث كجزء من التحقيقات.

حسنًا، لا يزالون يريدون مزيدًا من المعلومات لمعرفة ما إذا كانوا يعتقدون أن عمته أو صديقها قد اخترقا القانون وما إذا كانوا سيوجهون لهما اتهامات.

انتظر! هل يمكن أن يضعها أي مما أقوله في مأزق؟! انتظر!





ماذا يجري؟

إذا خالف أحد الأشخاص القانون أو ألحق الأذى بشخصٍ آخر، فإن على الشرطة محاولة معرفة ما حدث. وهذا ما يُسمى تحقيقًا.

سيحدثون إلى عدة أشخاص لمعرفة المزيد، وقد يطرحون عليك العديد من الأسئلة حول ما تعرفه.

في قصة أليكس، بدأت الشرطة تحقيقًا للحصول على معلومات حول ما حدث مع عمّة أليكس وصديقها. وكانت أليكس "شاهدة" لأنها رأت ما حدث و"ضحية" لأنها تأذت. وقد التقت بالعديد من المسؤولين ممن يعملون على حل القضية وقد أجابت عن الأسئلة بخصوص ما حدث.

وإذا لم تجد الشرطة أدلة كافية، فسيتم إغلاق القضية. وإذا انتهت القضية، فهذا لا يعني أنها لم تحدث رغم ذلك.

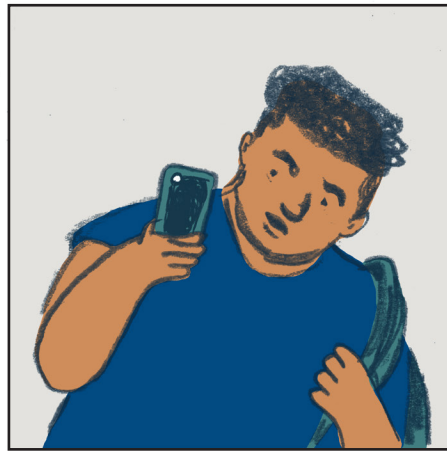
بينما إذا وجدت الشرطة أدلة كافية فقد تعتقل الشخص (إذا لم تكن قد عثرت عليها بالفعل)، وستستمر القضية.

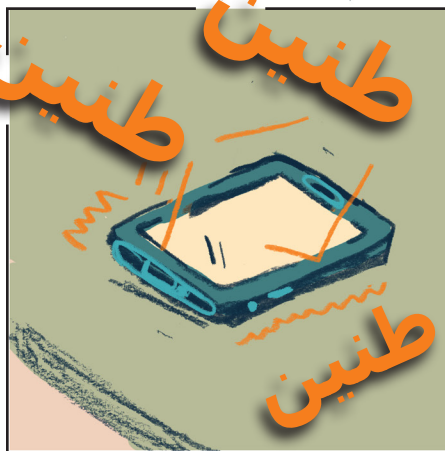
هل سبق وأن اضطررتم للتحدث مع الشرطة؟ وبم شعرتم تجاه ذلك؟

تحدثت أليكس مع تيا وماري حول ما حدث. من يساعدك عندما تمر بأمور صعبة؟

الجزء الثاني

جمال

















جمال!



لا بأس في ذلك. لقد عانيت كثيراً يا جمال. أنا أسفة كان هذا كله مشيراً للتوتر.



ولكن كيف يكون هذا عدلاً؟ أنتم تأخذون معلومات منّا ولكن ليس لنا قول في النهاية... لم تكونوا موجودين حتى عندما حدث كل شيء... فكيف تكونون أنتم أصحاب القرار؟



لنرتج قليلاً يا جمال. يمكننا العودة وإنهاء هذه المحادثة خلال دقيقة، أليس كذلك؟

حرّك جسمك

ويمكن لتحريك جسمك أن يكون طريقة جيدة لتخفيف التوتر.

قام عُمر وجمال
بنزهة قصيرة.



كما يمكن للقيام بأشياء مثل القفز أو الركض أو التمرين أو حتى الرقص التخلص من الطاقة الزائدة ومساعدة جسدك على الاسترخاء.











نعم.



ماذا قالوا لك؟

حسناً... أمور من قبيل الأشياء التي يجب عليّ مراعاتها، كن حذراً على وسائل التواصل الاجتماعي، هذا النوع من الأشياء.



ما رأيك في أنا؟ رأيك غضبت قليلاً اليوم.

لم أفهم يا أمي!

اعتقدت أن أنا ستكون في جانبنا أكثر.

لم لا تهتم بما نريد؟



أنا سعيدة لأنك تحدثت مع عمر. كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه.



لكن... لا أعتقد أن هذه هي وظيفتها. فهي ليست محاميتنا، إنما تمثل الحكومة؛ لذا فالأمر لا يتعلق بما نريد...



على أي حال. هل أنت جانع؟



أجل.



هل ستذهب لمقابلته مرة أخرى يوم الاثنين؟





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.







ماذا يجري؟

أحيلت القضية بعد انتهاء تحقيقات الشرطة إلى المدعي العام. المدعي العام هو محام يعمل لصالح الحكومة، ويجري مزيداً من التحقيقات.

ومن ثم يحدّد ما إذا كان لديه أدلة كافية للاستمرار في القضية أم لا. فإذا كان لديه ما يكفي من الأدلة فسيوجه الاتهامات ضد الشخص وتستمر القضية، وإلا أُغلقت القضية. ولكن حتى إذا أُغلقت القضية، فهذا لا يعني أن الجريمة لم تحدث.

قد تحدث أمور مختلفة إذا استمرت القضية.

غالبًا ما يتفاوض المدعى عليهم ومحاموهم مع المدعي العام. قد يقر المدعى عليه بالذنب في بعض التهم ويوافق على تنفيذ عقوبة معينة. ويسمى ذلك "تفاوض على شطب الدعوى" أو "تفاوض لتخفيف العقوبة".

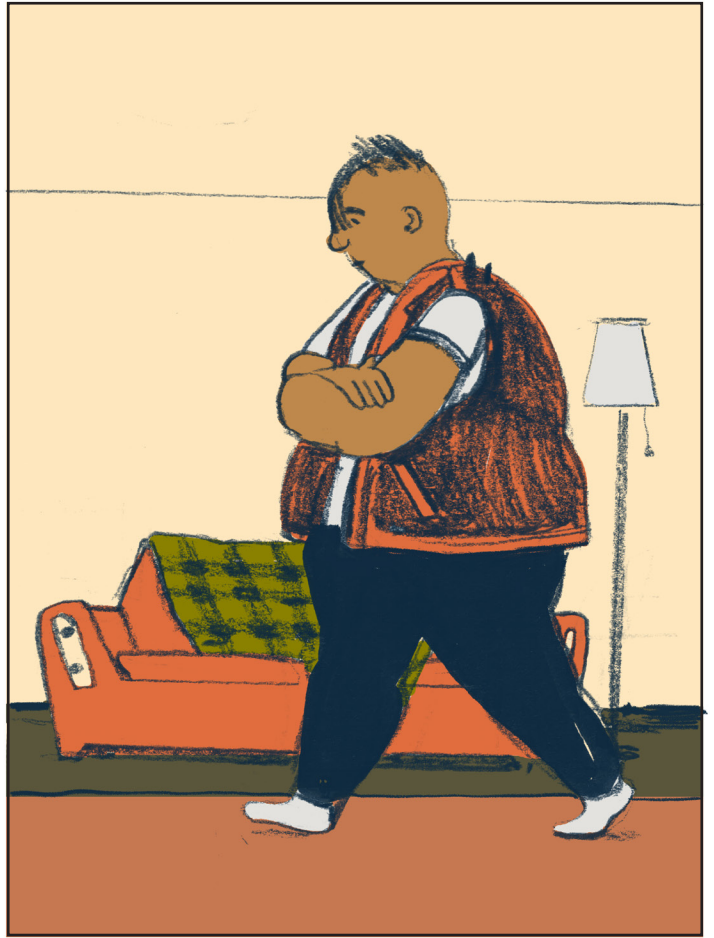
إذا لم يوافقوا على ذلك، تنتقل القضية إلى المحاكمة.

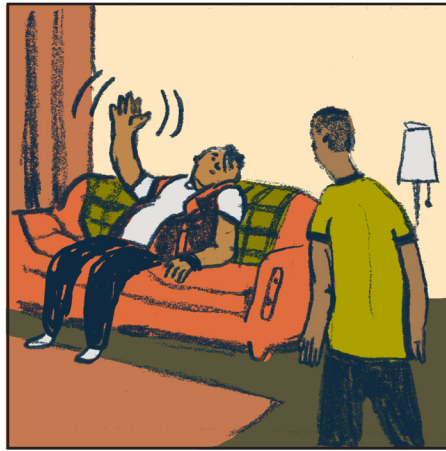
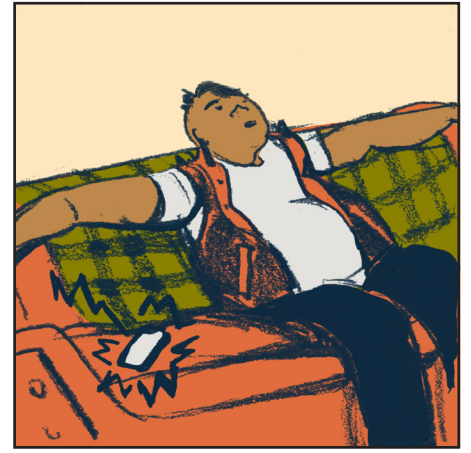
بماذا ستشعر لو كنت مكان جمال؟

عَلِمَ عُمَرُ جمال بعض الطرق للتغلب على التوتر ومواجهة صعوبات النوم. ماذا يمكنك أن تفعل عند الشعور بالتوتر لمساعدة نفسك على التحسن؟

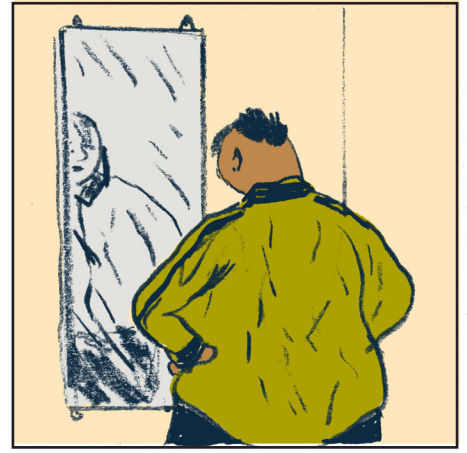
الجزء الثالث

جيسي

















ماذا يجري؟

لا تحال القضايا إلى المحكمة مباشرةً، فهناك خطوات كثيرة بين تحقيقات الشرطة ووقت بدء المحاكمة، وقد يبدو أنه لا شيء يحدث لفترة طويلة.

كان على جيسي الإدلاء بشهادتها، ولكن تم تأجيل موعد المحاكمة. إجراءات المحكمة معقدة وقد تستغرق فترة طويلة. ومن النادر إعادة جدولة مواعيد المحكمة.

يمكن -في بعض الحالات- تقديم تسهيلات في المحكمة لمساعدة الشهود على الشعور براحة أكثر أثناء الإدلاء بشهاداتهم، وقد تصدر المحكمة كذلك أمر حماية للشهود مثلما حدث في قضية جيسي، للتأكد من عدم تعرضهم للمضايقة أو التهديد من قبل المدعى عليهم.

بماذا ستشعر إذا تكرر تأجيل قضيتك في المحكمة، مثل قضية جيسي؟

يحصل عليها جيسي وستيفن في المحكمة حتى يشعروا براحة أكثر هل هناك أي شيء تحتاجه لتشعر براحة أكثر في المحكمة؟

الجزء الرابع

إيمي وآري









جلست ووجه لي
المحامون الأسئلة...



ثم ذهبت إلى المحكمة.



فقط نظرت إلى سيرينا وقلت الحقيقة.



...ثم المحامي.

إدأ، هل كنت في المنزل
في تلك الليلة؟



...أولا المدعي العام...



ولكني تذكرت حقوقي.

لا أفهم سؤالك.



كنت خائفة جداً. مثل، ماذا لو قلت شيئاً
خطأ؟ شعرت بالغثيان...



في إحدى المرات،
حاول المحامي الآخر أن
يربكني أو شيء من هذا
القبيل.

إدأ، هل تقولين
إنه كان هناك؟



غادرت.



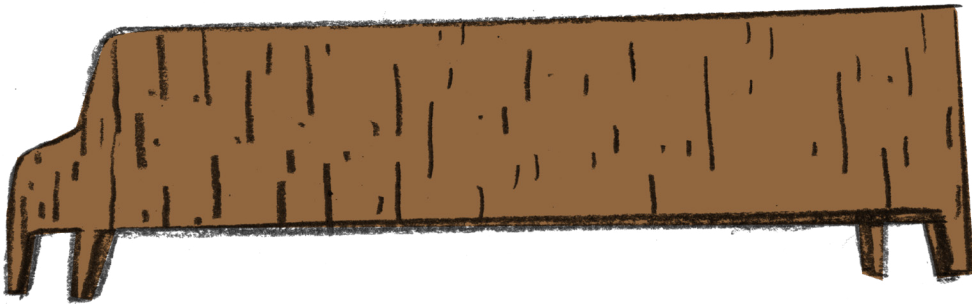
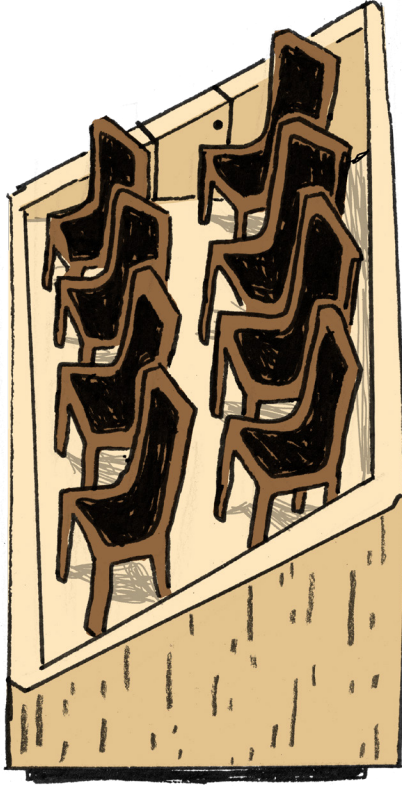
ثم انتهى الأمر.

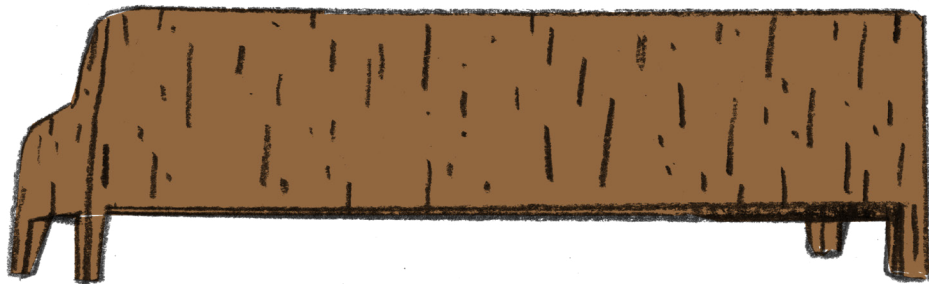
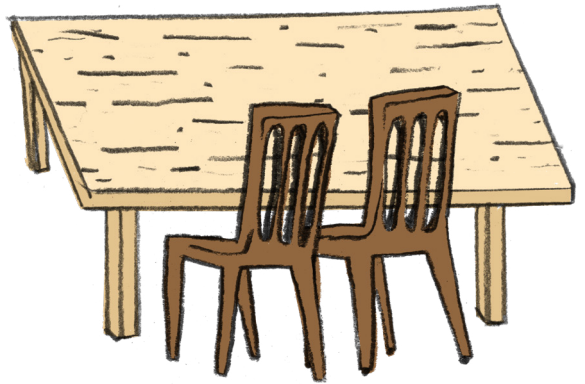
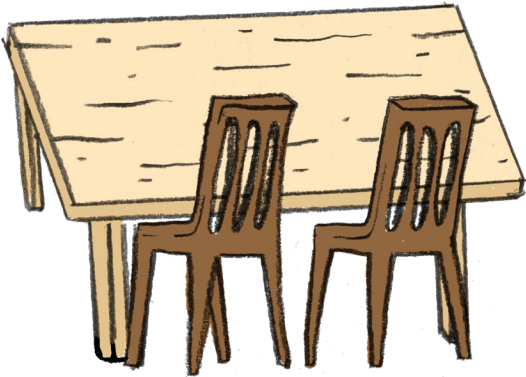
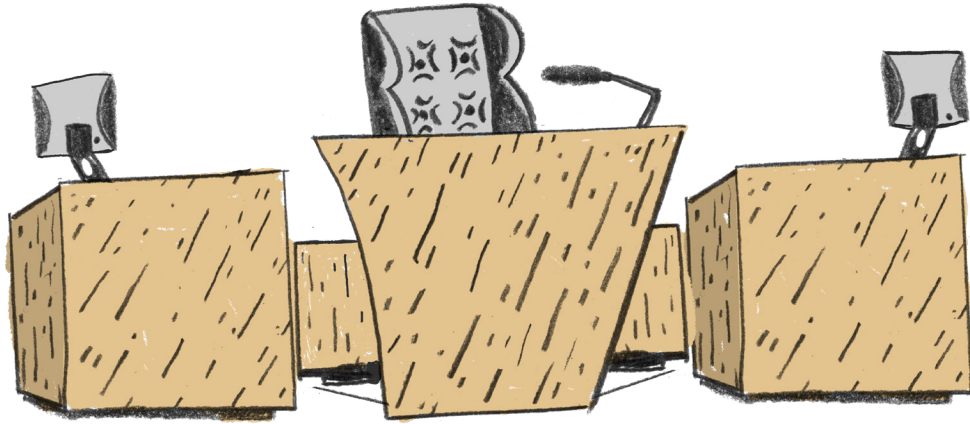


تصور قاعة المحكمة

اصطحبت سيرينا إيمي لرؤية قاعة المحكمة قبل الذهاب للإدلاء بشهادتها وأخبرتها بجميع الأشخاص الذين سيحضرون إلى القاعة وأماكن جلوسهم.

قد يختلف شكل قاعة المحكمة عن القاعة التي كانت بها إيمي، ولكن يمكن استخدام الرسومات أدناه للتعرف على من سيجلس أين، إذا كان عليك الذهاب إلى المحكمة.









التخطيط ليوم المحكمة

وضّحت سيرينا لإيمي العديد من الأشياء التي يمكنها فعلها لتقلل انفعالها، وبعض الأشياء التي يمكنها فعلها للاستعداد للمحكمة،

وشجعتها 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 التهنّدم، ولكن ارتدي شيئاً لطيف 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 سخيّاً، 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 تنتظر 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 انفعلت، سوف:

سأتحدث عن مشاعري مع:

بعد ذلك سأقوم بعمل:

ماذا يجري؟

كان على إيمي الإدلاء بشهادتها أو الذهاب إلى المحكمة للتحدث عما حدث. إذا أُحيلت قضيتك إلى المحكمة فقد يتعين عليك الإدلاء بشهادتك كذلك. وإن حدث ذلك، يمكن للمدعي العام والمناصر الخاص بك مساعدتك على الاستعداد وفهم كيف تجري الأمور.

على الجانب الآخر، لم تحل قضية آري للمحكمة. قرّر المدعي العام عدم متابعة القضية. هذا يحدث أحياناً، لكنه لا يعني أن المتهم بارتكاب الجريمة لم يفعلها في الواقع، أو الناس لا يصدقونك. ما زال بإمكانك طلب الدعم من المناصر الخاص بك.

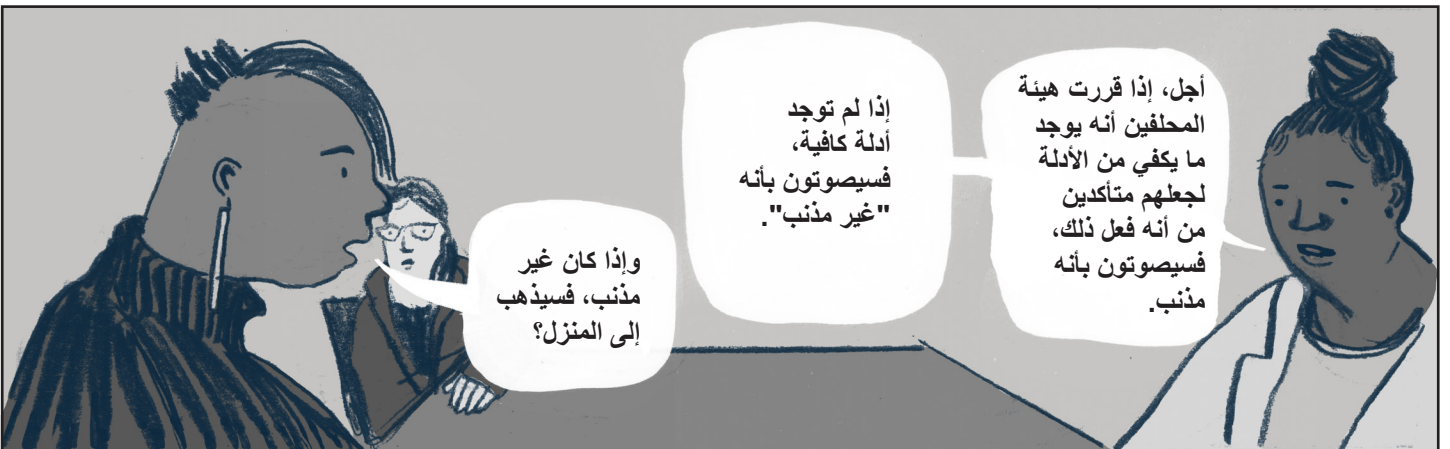
بما ستشعر إذا كان عليك الإدلاء بشهادة؟

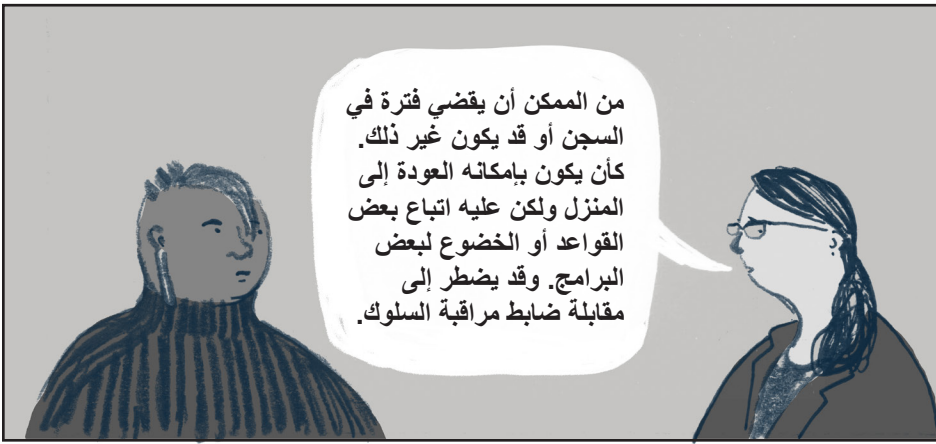
بما ستشعر إذا لم تحل قضيتك إلى المحاكمة، مثل قضية آري؟

الجزء الخامس

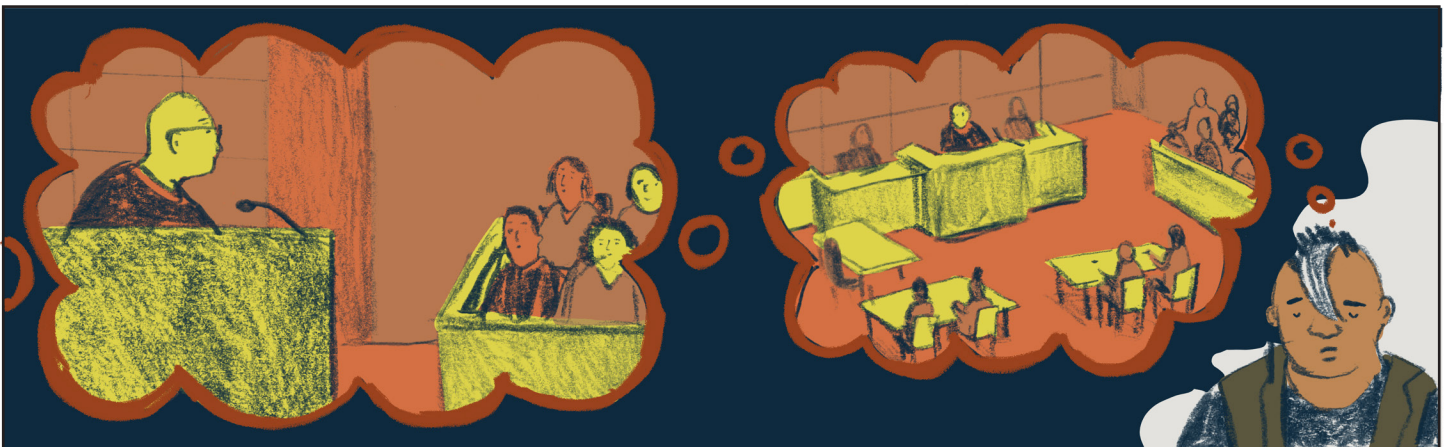


جيسي (مجددًا)









نرى بأن المدعى عليه....

غير مذنب

مذنب







...أنا ألكس



...أنا جيسي



...أنا آري



...أنا إيمي



...أنا جمال

دائرة الدعم

أليكس وجمال وجيسي وإيمي وآري كان لديهم أشخاص يدعمونهم في حياتهم. قدم لهم أصدقاءهم وأفراد أسرهم ومحاموهم ومناصروهم وغيرهم سبل المساعدة بطرق مختلفة.

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

من في دائرة الدعم الخاصة بك؟

الأصدقاء

العائلة

أنت

خاتمة

قد تراودك مشاعر متناقضة حول ما يحدث، هذا أمر طبيعي.

حتى بعد انتهاء القضية، فهذا لا يعني أنك ستتوقف عن التفكير أو لن تراودك مشاعر حيال ما حدث.

لكن لا شيء مما حدث كان خطأك. أنت لست لوحيدك، ولا يمكن لهذه التجربة تحديد مصير حياتك بأكملها. تحدّث دائماً مع المناصر أو الطبيب المعالج وأفراد الأسرة والأصدقاء الداعمين لك وغيرهم ممن هم دائرة الدعم الخاصة بك.

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 300650

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

