



# CÒN GÌ NỮA CHO TÔI



---

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

Quyển truyện tranh có những câu chuyện về Alex, Jamal, Jesse, Amy, và Ari—những em tuổi thanh thiếu niên đã trải qua một số việc. 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 Alex

4



## PHẦN 2 Jamal

20



## PHẦN 3 Jesse

42

## PHẦN 4 Amy và Ari

52



## PHẦN 5 Jesse

(Lần nữa)

65



## LỜI CUỐI

75

# PHẦN 1



Alex







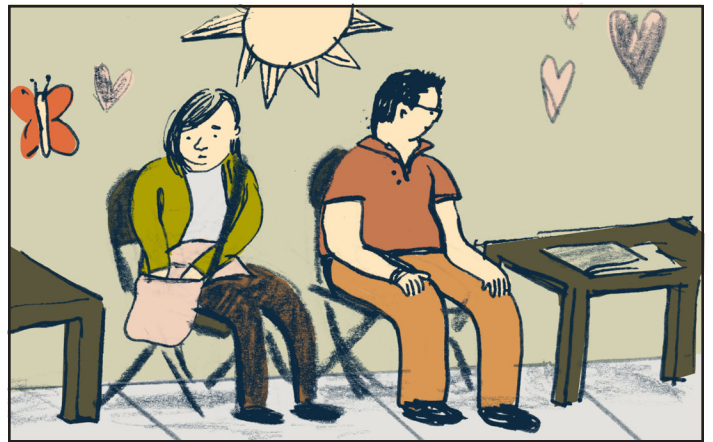
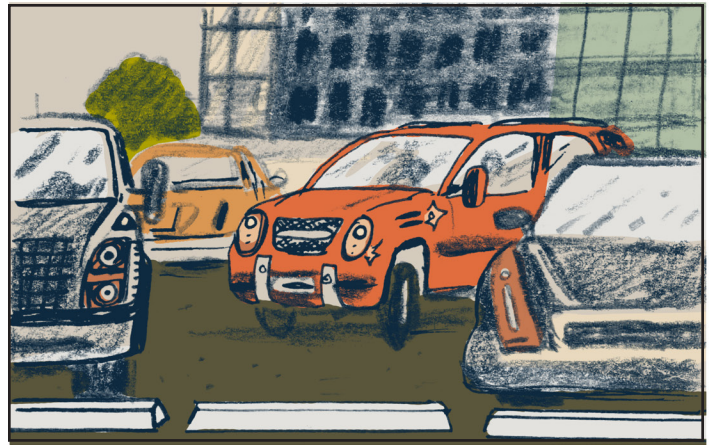






















Tia cũng hỏi tôi những câu khác về trường học và nhà...



...về Di Grace và bạn trai của di ấy...



...và về những gì đã xảy ra đêm đó.



Tia rất tử tế nhưng thật khó xử khi nói về...



Thật là ngượng...



Cháu đã chịu đựng nhiều, Alex. Cháu có muốn nghỉ một chút không?

Vâng.

Cô không biết cháu có muốn thử điều này không, nhưng bài tập thở này thật sự hữu ích cho nhiều trẻ khi các em bị căng thẳng hay quá tải.

Cháu muốn thử không?



# TẬP THỞ

---

Hít thở sâu có thể giúp em thấy bình tĩnh hơn.

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.



Tôi thực sự thấy bình tĩnh hơn.



Alex nè, cháu có thắc mắc nào cần hỏi cô về những gì đang xảy ra không?

Thưa vâng. Tại sao gia đình cháu phải tiếp tục trao đổi với cảnh sát? Tại sao có quá nhiều câu hỏi cho tất cả chúng cháu?



Cảnh sát phải điều tra những gì xảy ra đêm đó. Họ sẽ hỏi bất cứ ai thấy hay nghe bất cứ điều gì.

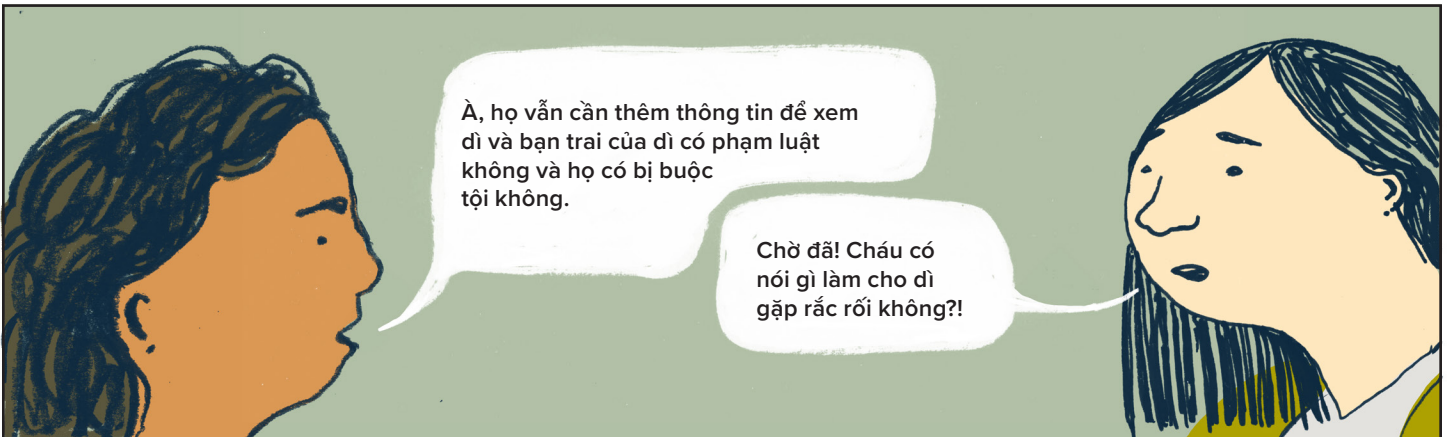
Nhưng họ bắt dì và bạn trai của dì cháu, rồi họ thả họ ra. Bây giờ chưa xong sao?

Họ đang muốn biết những gì đã xảy ra trong tiến trình điều tra.



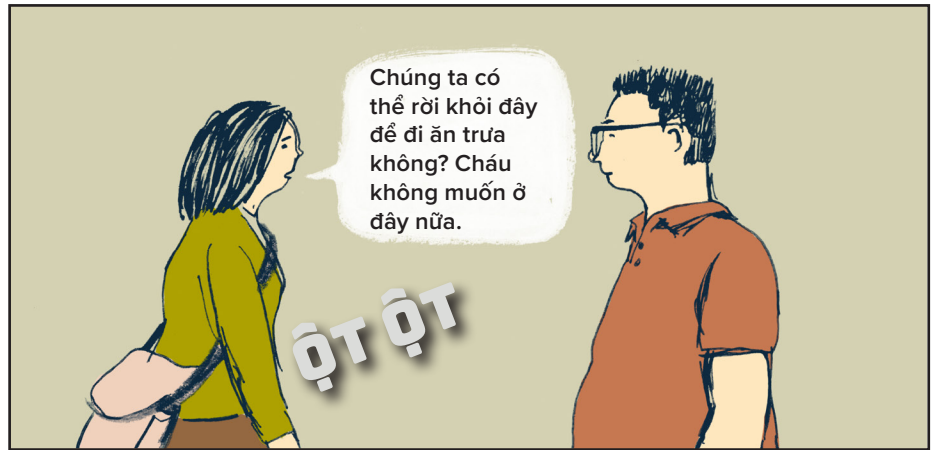
À, họ vẫn cần thêm thông tin để xem dì và bạn trai của dì có phạm luật không và họ có bị buộc tội không.

Chờ đã! Cháu có nói gì làm cho dì gặp rắc rối không?!











# ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

---

Nếu có người phạm luật hoặc làm người khác tổn thương thì cảnh sát muốn biết chuyện gì đã xảy ra. Đây gọi là điều tra.

Họ sẽ hỏi nhiều người khác nhau để tìm hiểu thêm, và có thể hỏi em những gì em biết.

Trong câu chuyện của Alex, cảnh sát bắt đầu điều tra để tìm thông tin về những gì đã xảy ra với dì của Alex và bạn trai của cô ấy. Alex vừa là nhân chứng vì em nhìn thấy những gì đã xảy ra và vừa là nạn nhân vì em bị thương. Em gặp nhiều người lớn khác nhau đang giải quyết nội vụ và trả lời các câu hỏi về những gì đã xảy ra.

Nếu cảnh sát không tìm thấy đủ chứng cứ thì sẽ đóng hồ sơ. Nếu nội vụ kết thúc thì điều này không có nghĩa là không có chuyện xảy ra.

Cảnh sát có thể bắt người (nếu họ chưa bắt) nếu tìm thấy đủ chứng cứ và nội vụ sẽ tiếp tục.

---

**Em có từng nói chuyện với cảnh sát chưa? Em cảm thấy như thế nào?**

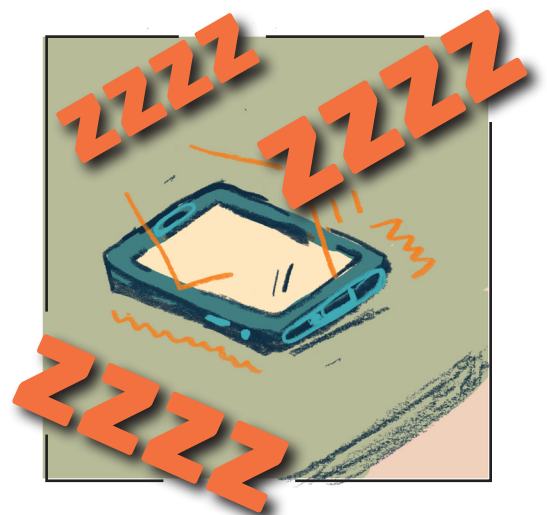
**Alex kể với Tia và Mari về những điều đã xảy ra. Ai giúp em khi đối diện với những việc khó khăn này?**

# PHẦN 2

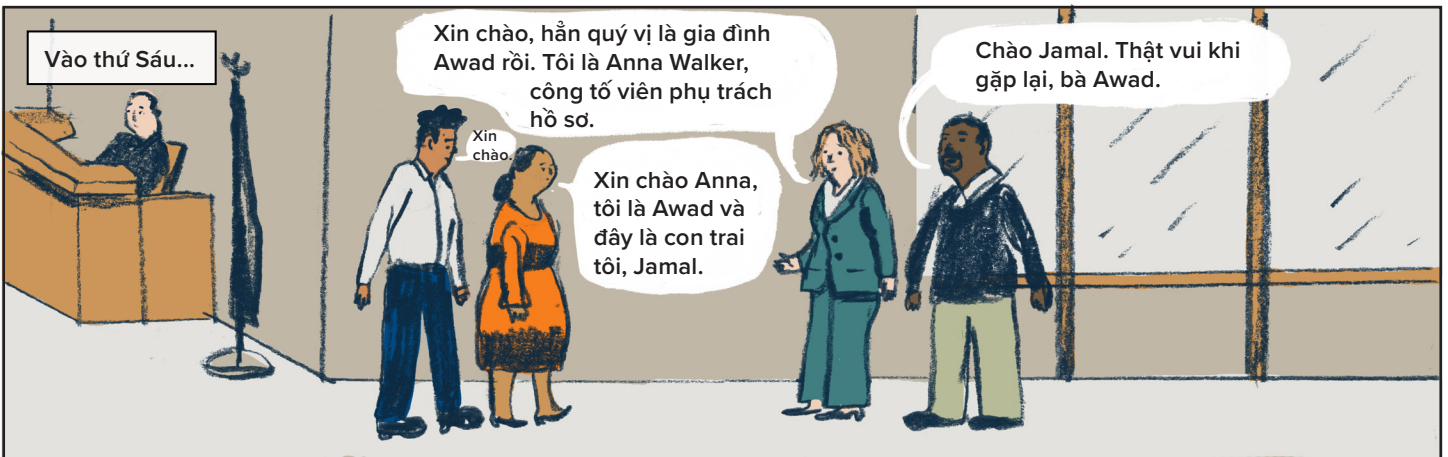
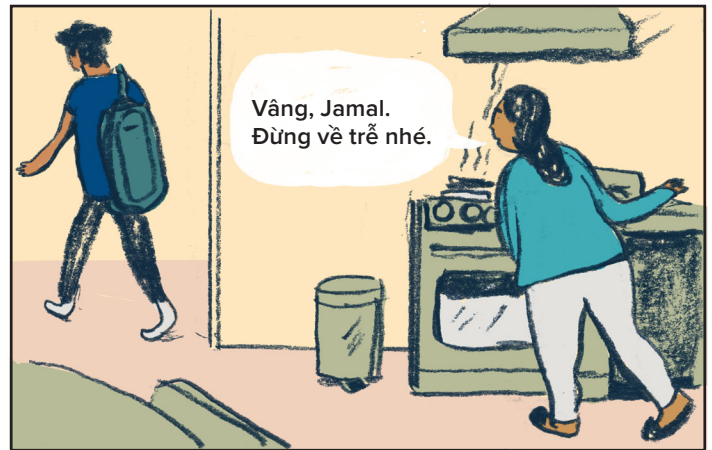
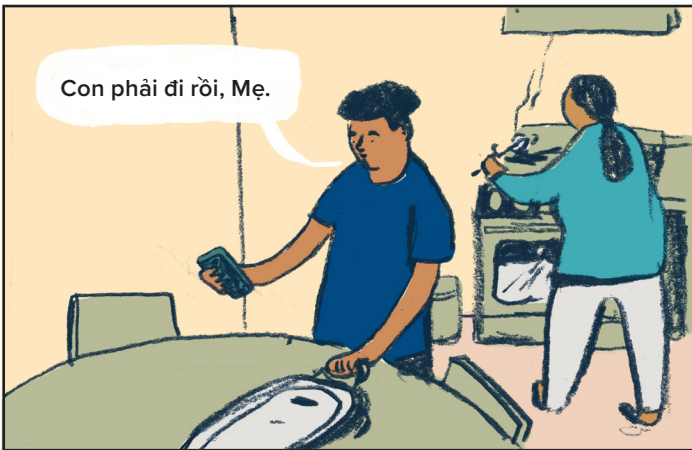


Jamal









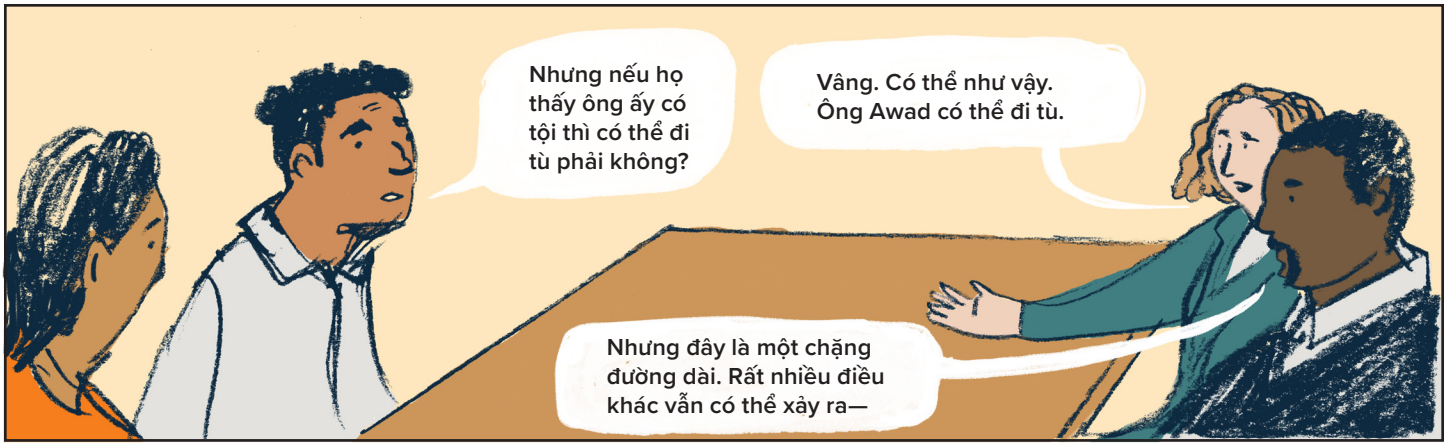




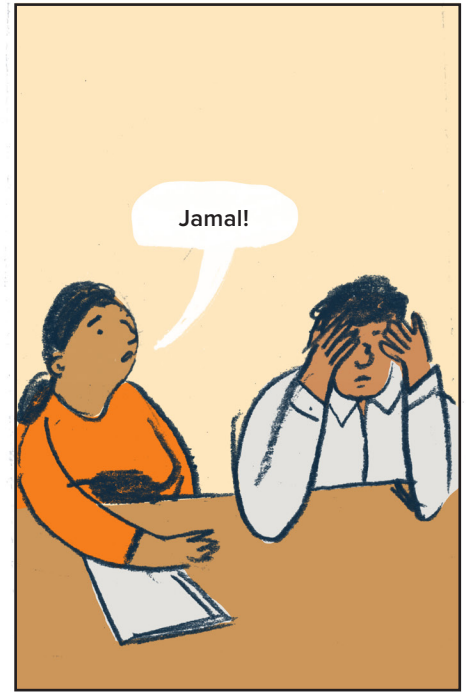












# DI CHUYỂN CƠ THỂ

---

Di chuyển cơ thể là một cách hữu ích để giảm căng thẳng.

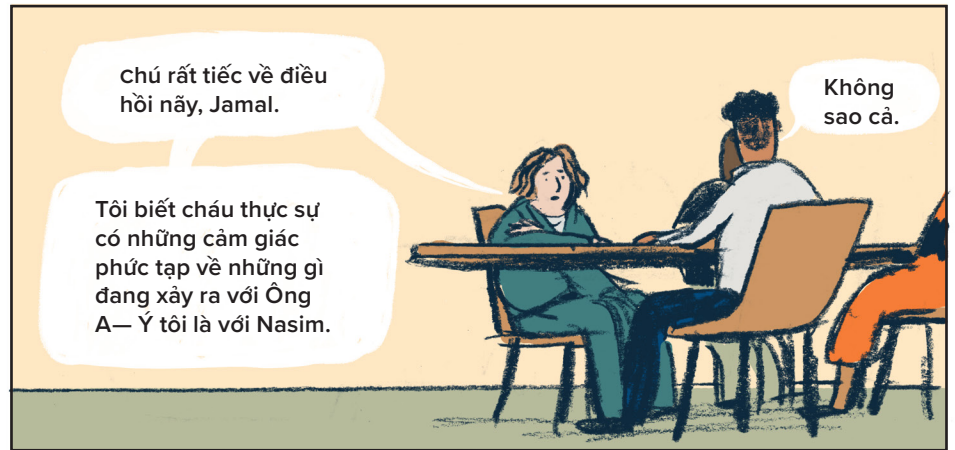
Omar và Jamal đi tản bộ.



Em cũng có thể làm những thứ như nhảy, chạy chậm, tập thể dục, hay kết cả khiêu vũ để bớt năng lượng dư, giúp cho cơ thể em dịu xuống.



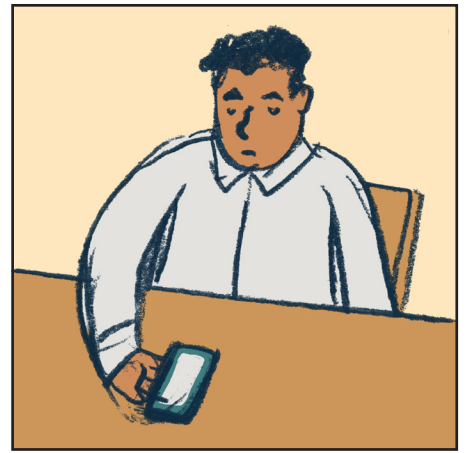






















# VIẾT HAY VẼ RA.

---

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.









# ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

---

Sau cuộc điều tra của cảnh sát, nội vụ đến tay của công tố viên. Công tố viên là luật sư làm việc cho chánh phủ. Họ điều tra thêm nội vụ.

Rồi xét coi có đủ chứng cứ để tiếp tục nội vụ hay không. Nếu đủ chứng cứ thì họ sẽ khởi tố người này rồi tiếp tục nội vụ. Nếu không đủ chứng cứ thì sẽ đóng nội vụ. Nhưng ngay cả khi đóng nội vụ thì không có nghĩa là tội phạm không xảy ra.

Nếu nội vụ tiếp tục, thì nhiều điều khác có thể xảy ra.

Thông thường, bị cáo và luật sư của họ sẽ thương lượng với công tố viên. Bị cáo sẽ nhận tội theo một số cáo buộc và đồng ý với vài hình phạt. Đây gọi là “thỏa thuận nhận tội,” hay “chịu tội.”

Nếu họ không đồng ý thì nội vụ sẽ được đưa ra xét xử.

---

**Nếu nằm trong trường hợp của Jamal thì em cảm thấy như thế nào?**

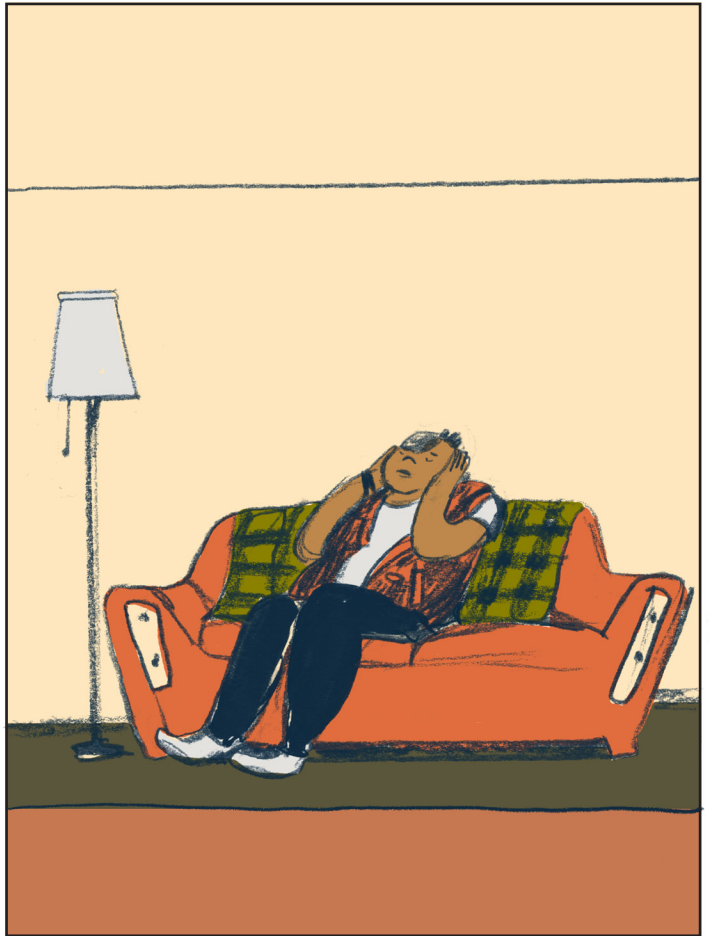
**Omar chỉ Jamal một số cách để đối phó khi bị căng thẳng và khó ngủ. Em có thể làm gì khi bị căng thẳng để giúp bản thân bớt lo lắng hơn?**



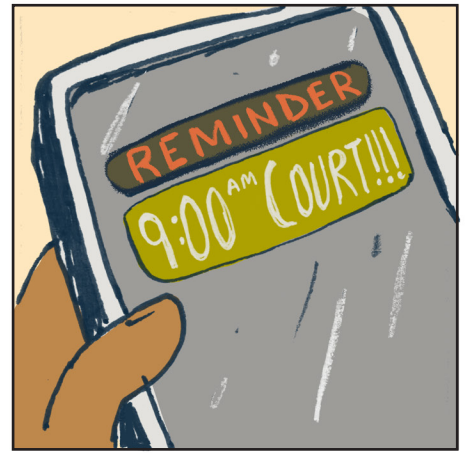
# PHẦN 3



Jesse











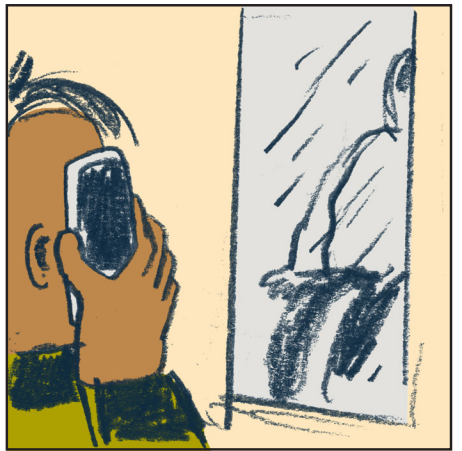
















# ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

---

Nội vụ không phải đưa ngay ra tòa. Có nhiều bước giữa quá trình điều tra và khi phiên xử bắt đầu, và dường như chẳng có gì xảy ra trong một thời gian dài.

Jesse phải tuyên khai, nhưng ngày xử bị hoãn lại. Việc tố tụng tòa án phức tạp và có thể mất nhiều thời gian. Ngày xét xử bị sắp xếp lại là chuyện bình thường.

Trong một số trường hợp, có thể sắp xếp tiện nghi tại tòa để giúp nhân chứng thấy thoải mái hơn khi tuyên khai. Tòa án cũng có thể cấp Lệnh Bảo Vệ như lệnh Jesse có, để chắc là bị đơn không sách nhiễu hay dọa dẫm nhân chứng.

---

**Em thấy thế nào nếu nội vụ tòa án cứ tiếp tục bị hoãn, như nội vụ của Jesse?**

**Jesse và Liz nói về các tiện nghi có thể được sắp xếp tại tòa để Jesse và Steven thấy thoải mái hơn. Em có cần gì để thấy thoải mái hơn tại tòa không?**



# PHẦN 4

---

Amy và Ari













Và rồi tôi ra trước tòa.



Tôi ngồi xuống và luật sư hỏi tôi...

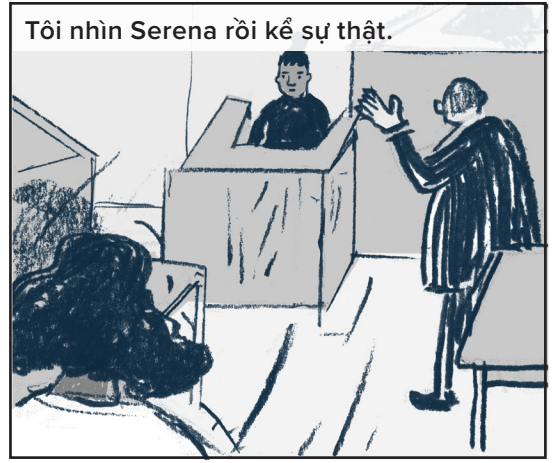


...trước là công tố viên...



...rồi tới luật sư của ông ấy.

Vậy cháu ở nhà đêm đó phải không? ~



Tôi nhìn Serena rồi kể sự thật.



Có một lần luật sư khác cố làm tôi bối rối hay điều gì đó.

Vậy, có phải cháu nói là ông ấy đã ở đó?



Tôi rất sợ. Tỉ như nếu tôi nói sai thì sao? Tôi muốn phát bệnh...



Nhưng tôi nhớ quyền hạn của mình.

Cháu không hiểu câu hỏi của chú.



Rồi mọi chuyện cũng qua.



Tôi đi ra.





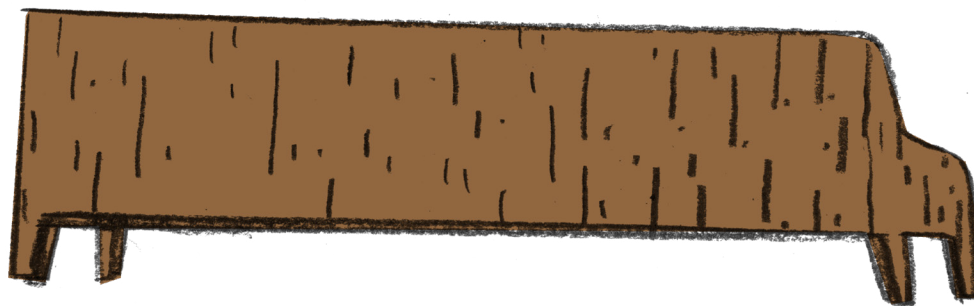
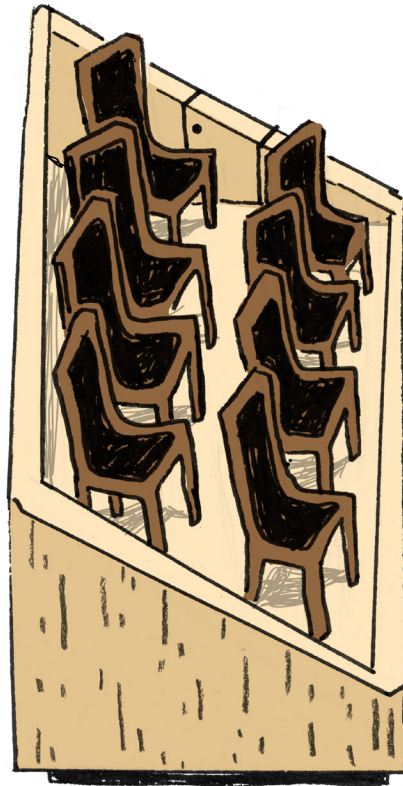


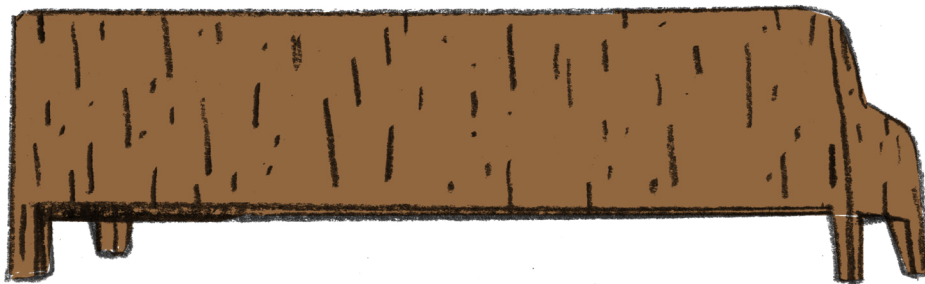
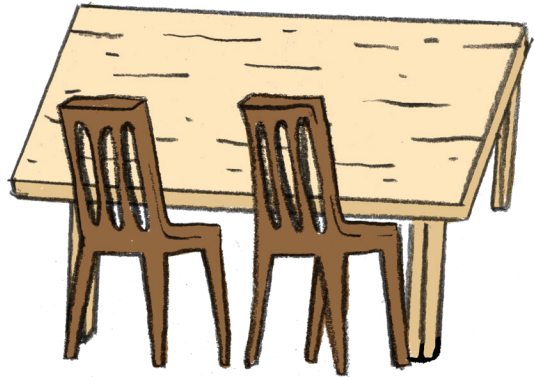
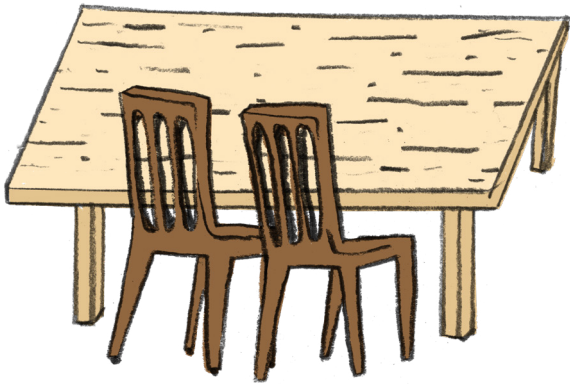
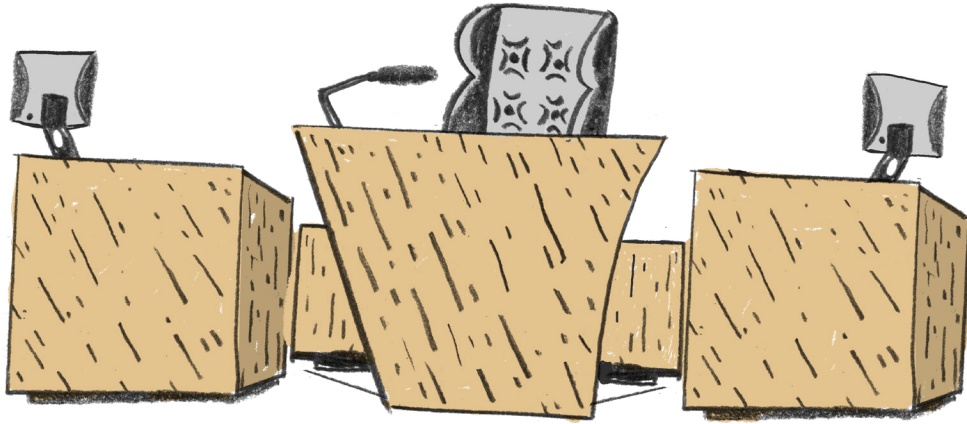
# VẼ HÌNH TÒA ÁN

---

Serena dẫn Amy đến phòng xét xử trước khi tuyên khai và cho Amy biết tất cả những người trong phòng này là ai và họ ngồi ở đâu.

Phòng xét xử của em có thể khác với Amy, nhưng em có thể sử dụng hình vẽ bên dưới để tự làm quen với những người ở đó nếu phải ra trước tòa.













# HOẠCH ĐỊNH NGÀY RA TÒA

---

Serena chỉ cho Amy những cách khác nhau để bớt lo lắng và một vài thứ em có thể làm để sẵn sàng ra tòa.

Serena cũng khuyến khích Amy 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!
- Co 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?

---

Amy phải tuyên khai, hay ra tòa để trình bày về những gì đã xảy ra. Nếu hồ sơ phải xét xử thì em cũng có thể phải tuyên khai. Nếu điều này xảy ra thì công tố viên và biện hộ của em có thể giúp em hiểu sự việc xảy ra như thế nào và chuẩn bị sẵn sàng.

Mặt khác, nội vụ của Ari không đưa ra xét xử. Công tố viên quyết định không theo đuổi nội vụ. Nếu điều này xảy ra, thì không có nghĩa là người bị buộc tội không làm hay mọi người không tin em. Em vẫn có thể yêu cầu người biện hộ hỗ trợ của em.

---

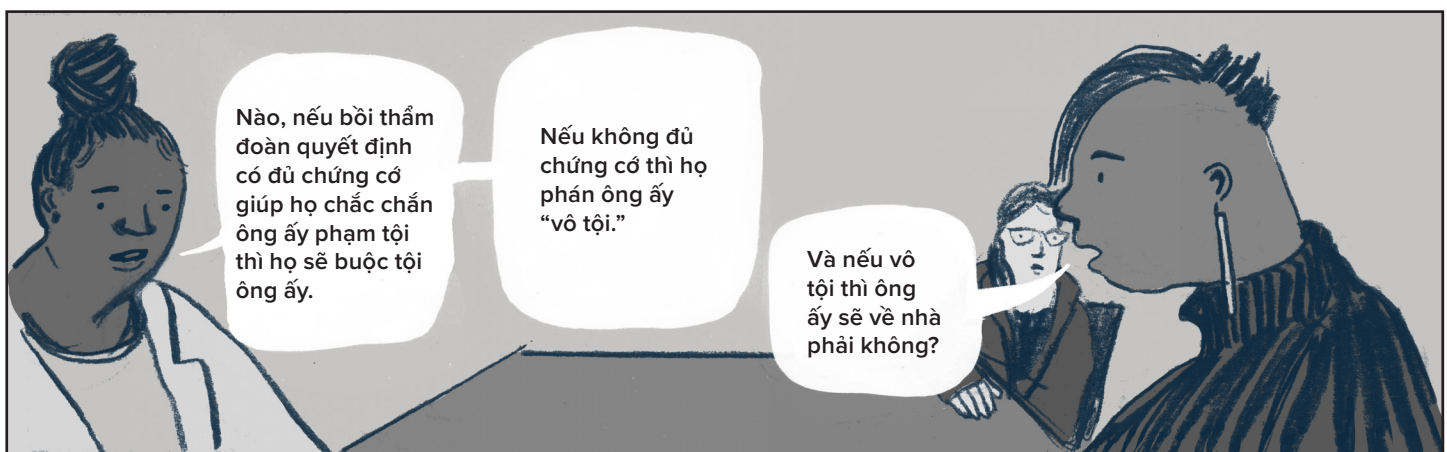
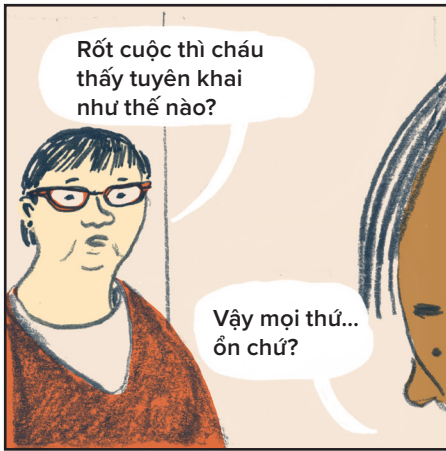
**Nếu như phải tuyên khai thì em thấy như thế nào?**

**Em nghĩ sao nếu nội vụ của mình không đưa ra xét xử, như của Ari?**

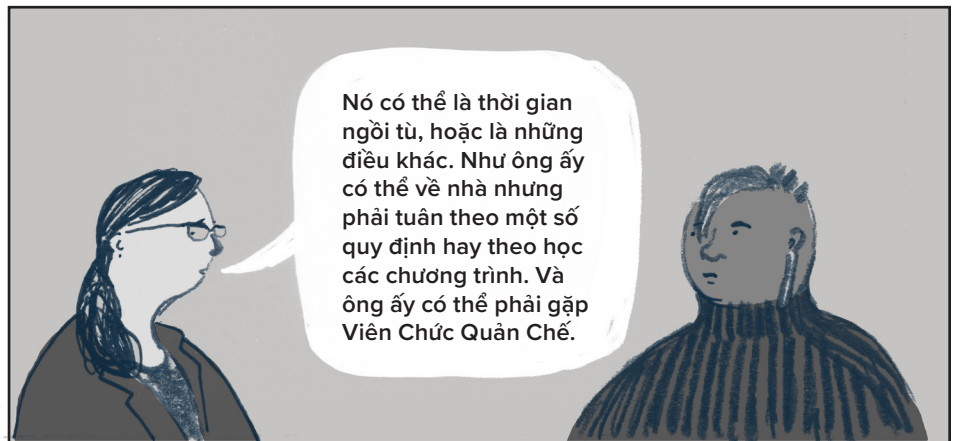
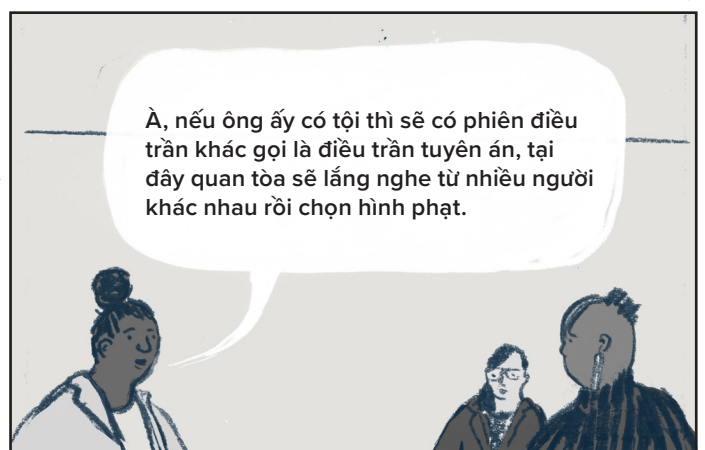
# PHẦN 5



Jesse (Lần nữa)

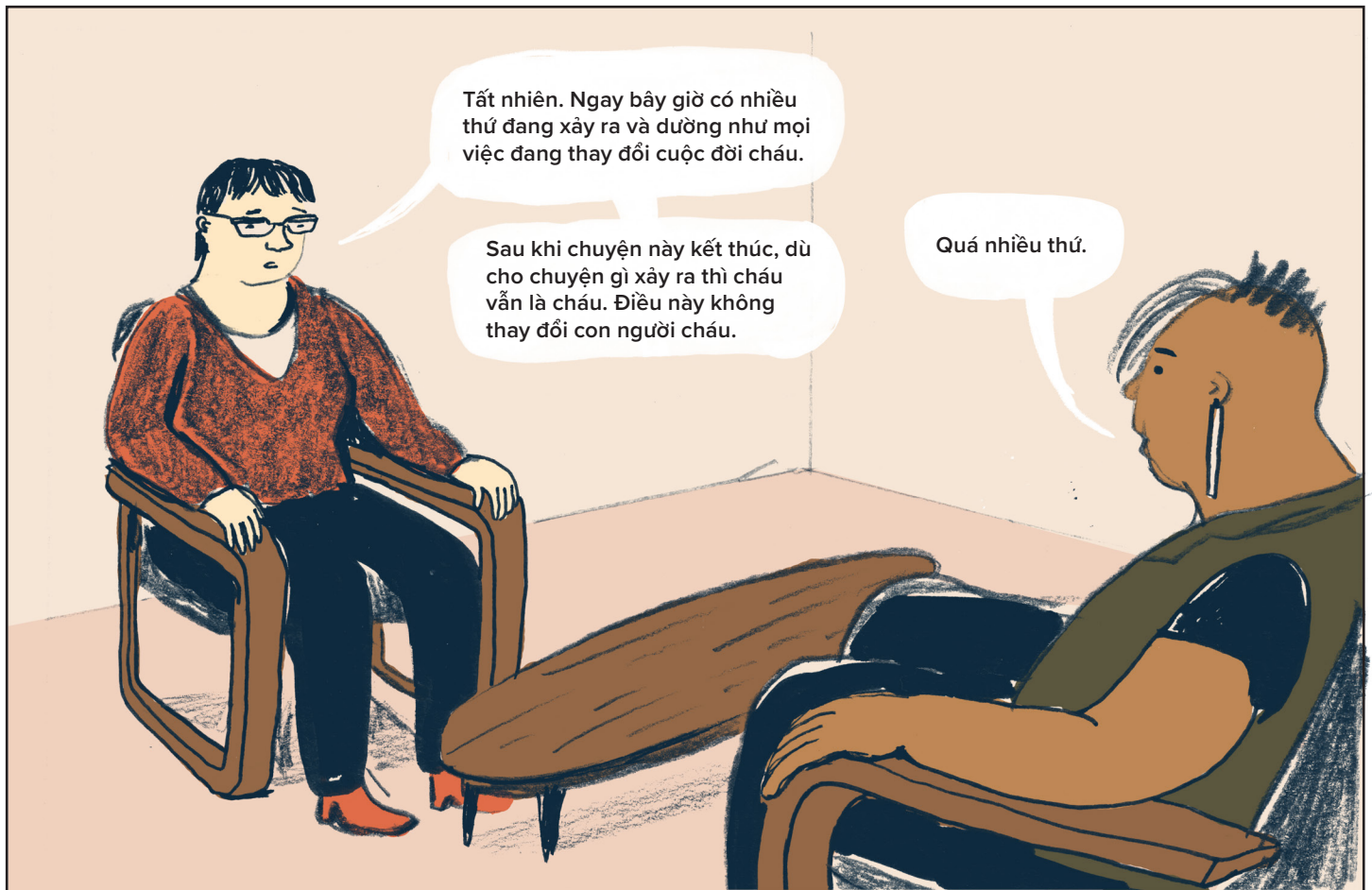












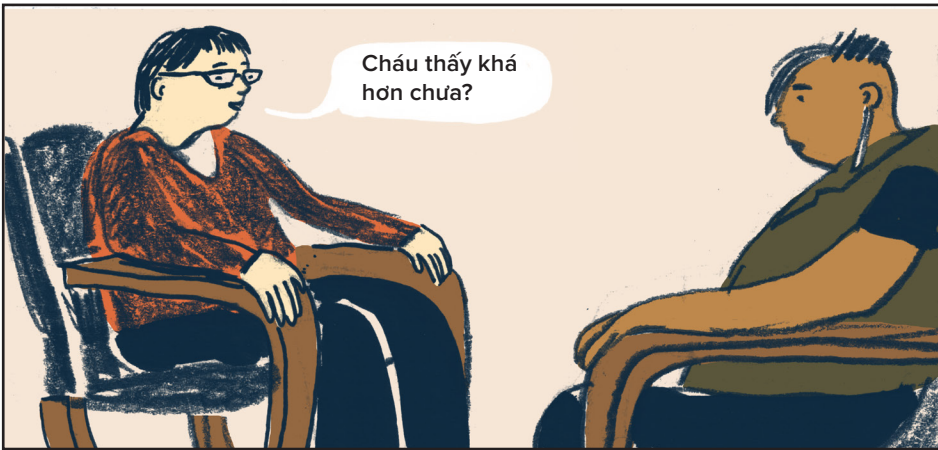


Chúng tôi tuyên bố bị cáo....

Có tội

Vô tội









...Cháu là Jesse



...Cháu là Alex





**...Cháu là Jamal**



**...Cháu  
là Ari**



**...Cháu là Amy**

# NHÓM HỖ TRỢ

---

Alex, Jamal, Jesse, Amy, và Ari có những người hỗ trợ các em. Bạn bè, thân quyến, biện hộ, chuyên viên trị liệu, và những người khác giúp các em theo những cách khác.

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?

**BẠN BÈ**

**GIA ĐÌNH**

**CÁC EM**

# LỜI NÓI CUỐI

---

Em có thể có những cảm giác lẫn lộn về những gì đang xảy ra. Đây là điều bình thường.

Ngay cả khi nội vụ kết thúc thì không có nghĩa là em ngừng suy nghĩ hay có những cảm giác về những gì đã xảy ra.

Nhưng việc xảy ra chẳng phải lỗi của em. Và em không cô đơn. Kinh nghiệm này không nói lên cả cuộc đời em. Hãy tiếp tục nói chuyện với biện hộ hay chuyên viên trị liệu, với bạn bè và thân quyến hỗ trợ và những người khác trong nhóm hỗ trợ của em.

---



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 300650

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**









