

أنا إيزابيلا



أنت تعاني الكثير في الوقت الحالي.

ربما تبدو الأمور محيرة فعلاً. وقد يكون لديك الكثير من الأسئلة والمشاعر المختلفة بخصوص ما يحدث.

هذا الكتاب لمساعدتك على معرفة بعض من ذلك.

ستجد موضوعات عن:

- من الأشخاص الذين قد تراهم أو تتحدث إليهم
- ما الذي قد يحدث بعد ذلك
- كيف تتعامل مع مشاعرك والطرق التي تُشعرك بالارتياح

هذه قصة إيزابيلا. قد تكون تجربتها مختلفة عما تمر به، ولكنها قد تساعدك على فهم ما يجري.

بغض النظر عما يحدث، يجب أن تعرف أنك لست وحدك. فهذه الأشياء تحدث لغيرك من الأطفال أيضاً.

وهناك طرق كثيرة للحصول على المساعدة والدعم. لا تخش أن تطلبها.

هذا الكتاب لك لتحتفظ به. اقرأه أو اكتب فيه أو ارسم عليه أو افعل ما تريد به. نأمل أن يساعدك هذا.

جدول المحتويات

الجزء الأول. جولي

4

الجزء الثاني. المكالمات الهاتفية

14

الجزء الثالث. الأستاذة ماري

20

الجزء الرابع. مقابلات الأم

31

الجزء الخامس. زيارات جولي

45

الجزء السادس. زيارة أخرى

49

الجزء السابع. المحكمة

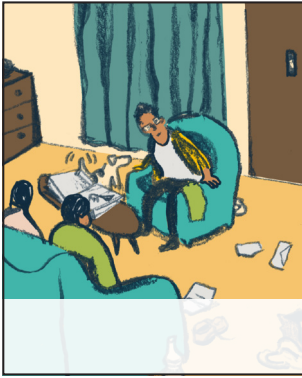
63

خاتمة

81

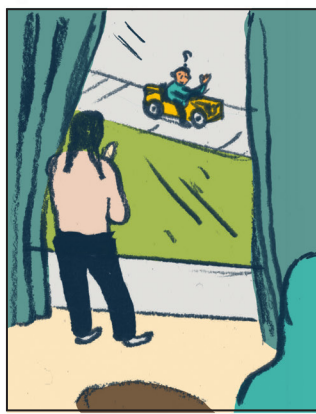
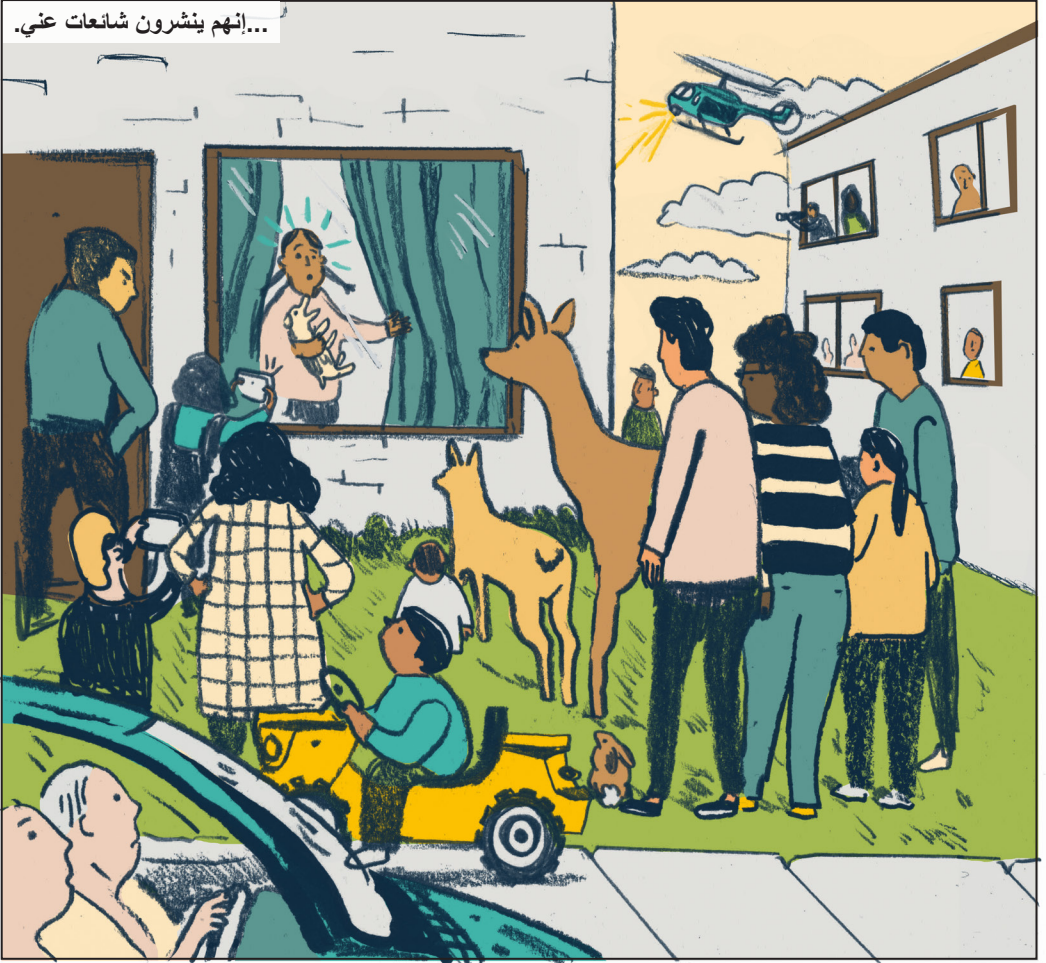
جولي







...إنهم ينشرون شائعات عني.

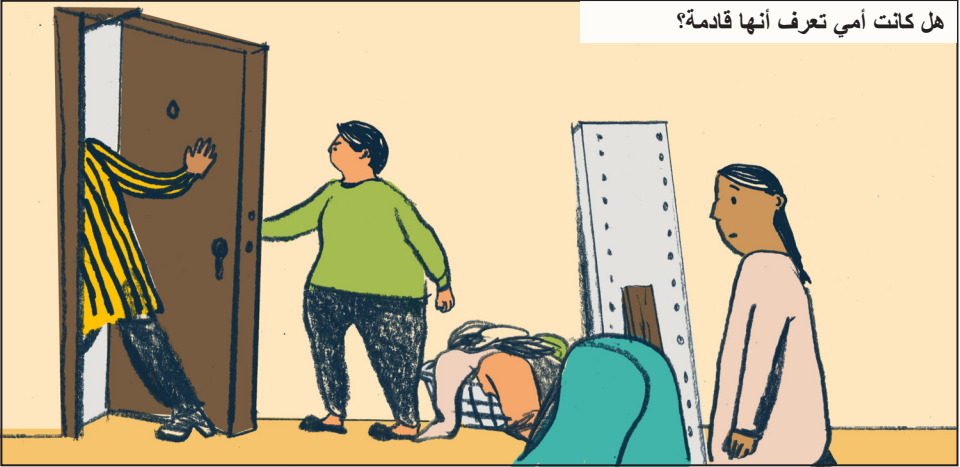




يمكنني أن أقول إن والدتي كانت غاضبة.



أرادت جولي التحدث معي على انفراد.



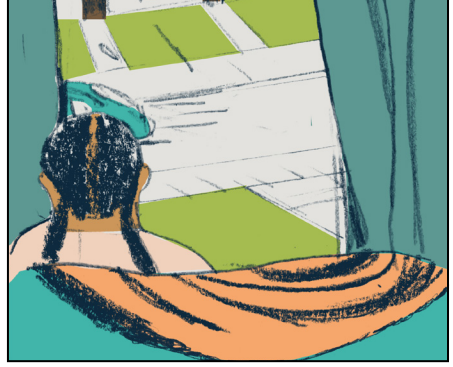
هل كانت أُمي تعرف أنها قادمة؟



أنا حقًا أريد أن أتحدث إلى صديقتي المقربة،
اليكس، عن هذا غدا.



أشعر بشيء غريب بخصوص
جولي وأسئلته.



ماذا عنك؟

هل تحدثت إلى شخص مثل جولي؟

إذا كان الأمر كذلك، فكيف كان شعورك؟

وإذا لم تتحدثي، فبما ستشعرين إذا تحدثت في اعتقادك؟







ماذا يحدث؟

أنت أخصائية اجتماعية تُدعى جولي إلى منزل إيزابيلا لتعرف ما إذا كانت آمنة. يوجد في معظم المجتمعات مكتبًا مهمته الحفاظ على أمن الأطفال. في المكان الذي تعيش فيه إيزابيلا، يُسمى وكالة خدمات حماية الأطفال، CPS، ولكن اسمه يختلف باختلاف الأماكن.

إذا أخبرهم أحد أن أحد الأطفال قد لا يكون بأمان، فوظيفتهم هي اكتشاف الأمر. يفعلون هذا عن طريق التحدث إلى العائلة والأشخاص الآخرين، مثل الجيران والمعلمين، لمعرفة ما يجري.

وفي نهاية هذه العملية، التي قد تُسمى تحقيقًا، إذا رأى الأخصائي الاجتماعي أن الطفل في أمان، فسيتم إغلاق القضية. وإذا رأى الأخصائيون الاجتماعيون أن الأسرة بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فسوف يقابلونهم لمعرفة نوع المساعدة اللازم.



الجزء الثاني

المكالمة الهاتفية











ماذا يحدث؟

طلب الأخصائيون الاجتماعيون من والدة إيزابيلا الدخول إلى المقابلة. وفي المقابلة سيحاولون معرفة أي نوع من المساعدة تحتاجه الأسرة لتكون في أمان.

الجزء الثالث

الأستاذة ماري





...وأنتها لطيفة حقًا.



قالت أليكس أن ابن عمها تحدث
إلى الأستاذة ماري قبل ...



أعتقد أنني سأحاول.







أخبرت الأستاذة سالنتي ماري عن المادة الدراسية
المفضلة لدي. وأخبرتها إنه التاريخ.



ثم أعطتني كتاب تلوين. ليس كتاب تلوين للصغار،
ولكن واحداً من تلك الكتب اللطيفة المخصصة للكبار.



وسالنتي عن صديقتي المقربة...
أخبرتها إنها أليكس.

ما جعل شعوري يتحسن إلى حد ما أنه كان لدي ما أفعله أثناء التحدث.



حقًا؟ لست أنا فقط؟



أعرف أنك قد لا
تريدين التحدث
عن الأمر.
ولكن يمر كثير
من الأطفال بما
تمرين به.



يمكنهم زيارة أي عائلة
لأسباب كثيرة.

ولا بأس من أن تحتاج
العائلات إلى المساعدة
في بعض الأحيان.

مثل ماذا؟

قد يتلقى الأطفال الآخرون في
مدرستك زيارات من الأخصائيين
الاجتماعيين لعائلاتهم.





ولكن... في الواقع، هذا جعلني أشعر أنني أفضل. أعرف أن هذا يبدو سخيًا. ولكن، لا يهم.

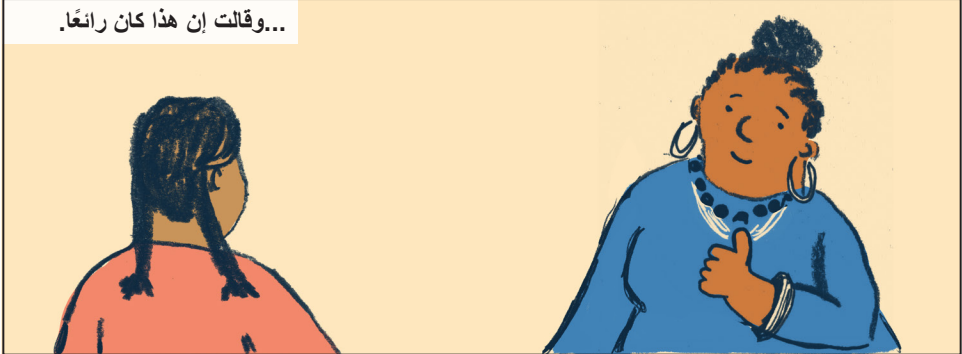


أخبرتني أنه من الجيد أن أعبر عن مشاعري عن طريق التحدث أو الكتابة.

أخبرتها عن اليوميات التي أكتب فيها كل ليلة...



...وقالت إن هذا كان رائعًا.



لقد وضحت لي بعض الأشياء التي يمكنني أن أفعلها وحدي
لأساعد نفسي على الهدوء عندما أشعر بالتوتر.



مثل أخذ أنفاس عميقة والعد تنازلياً من 10 في رأسي.



أو الهمهمة بأغنيتي المفضلة.



سأراك الأسبوع القادم؟



حسنًا. إلى
اللقاء!

خدعة التنفس

وضحت الأستاذة ماري لإيزابيلا كيفية القيام بتمارين التنفس لتشعر بالهدوء. يمكنك تجربة هذا عندما تشعر بالتوتر أو القلق.

ضع يديك على بطنك. خذ نفسًا عميقًا مع العد إلى ثلاثة واطرك بطنك تمتلئ بالهواء.

احبس نفسك
وعُد إلى اثنين.



كرر هذا ثلاث مرات.

ثم أخرج الزفير ببطء وأخرج كل الهواء الموجود في بطنك.



يمكنك أيضًا إغلاق عينيك أثناء التنفس.

ماذا يحدث؟

ساعدت الأستاذة ماري إيزابيلا على استيعاب بعض مشاعرها المتعلقة بكل ما كان يحدث.

يمكنك طلب المساعدة أيضاً. قد يكون هناك أخصائي اجتماعي أو استشاري يمكنك التحدث معه. وقد يكون لديك مناصر لمساعدتك أو أخصائي اجتماعي.

لا تخف من أن تطلب من أحد البالغين الذين يعملون على قضيتك أن يساعدك أو يساعد شخصاً آخر يمكنك التحدث معه عن مشاعرك.



الجزء الرابع

مقابلة الأم



...الأستاذة ماري أصبحت جزءًا من هذا.



حسنًا، باستثناء...



أنا لا أكره أن أرى الأستاذة ماري كل أسبوع.



...ولكن الأستاذة ماري ليست كذلك. ماري.



أشعر أن المعلمين دائمًا يبحثون عن الإجابات الصحيحة...

مشاعر

ميول
للقبي



ولكنني لا أزال أتضايق عندما
تسألني عن مشاعري.

دائرة الدعم

تحظى إيزابيلا بوجود أشخاص في حياتها لدعمها. فقد ساعدتها صديقتها المقربة أليكس ووالدتها والأستاذة ماري بطرق مختلفة.

قد يفيدك تذكير نفسك بالأشخاص الموجودين في حياتك الذين يمكنك طلب المساعدة منهم. من في دائرة الدعم الخاصة بك؟ وماذا يفعل لمساعدتك؟

الأصدقاء والكبار الآخرون

العائلة

أنت



مثلما أكون متوترة عندما يكون لدي
اختبار كبير في المدرسة.



ذات يوم، كانت أمي تبدو متوترة.



هل تتذكرين
جولي؟



لقد ارتدت ملابس مختلفة عن تلك التي ترتديها عادةً في
العمل أيضًا.

أمي، هل اليوم
هو يوم مميز في
العمل؟



هذا هو اليوم الذي يجب أن أذهب لمقابلتها في المحكمة
فيه. إنها تقول أنها بحاجة إلى مزيد من المعلومات، لذا
عليّ أن أذهب لأخبرها بها.

المحكمة؟

عرفت هذه الكلمة من
التلفزيون...





كنت أفكر في حال أمي.



هل هي بخير.



هل تغيرت الأمور.

لم أكن أرغب في
أن تتغير الأمور.

المنزل

لم يكن المنزل رائعا دائما، ولكن ألا ينطبق
هذا على الجميع؟











ماذا يحدث؟

قرر الأخصائيون الاجتماعيون أن والدة إيزابيلا تحتاج إلى مساعدة للعناية بها. وقد قابلوا والدتها في المحكمة للتحدث عن هذا ومعرفة ما نوع المساعدة التي تحتاج إليها.

يمكن للأخصائيين الاجتماعيين العمل مع أي عائلة لمساعدتهم في جعل منزلهم أكثر أمانًا. يمكنهم التوصية "بخدمات" مثل دورات الأبوة والمعالجين للمساعدة بخصوص المشاعر والتوتر، ومساعدتهم على الأمور المنزلية مثل التنظيف أو توفير الطعام الكافي. ويمكنهم أيضًا أن يطلبوا من الأسرة اتباع القواعد، مثل منع صديق والدة إيزابيلا من أن يأتي مرة أخرى.



الجزء الخامس

زيارات جولي



وأحيانًا كانت أُمِّي تغضب
مني، كالعادة.



لكن جولي كانت تأتي كل شهر.



يمكنني أن أقول إنها كانت مرهقة من الذهاب إلى
العمل وهذه الدورات.

كانت تتصرف هكذا دائمًا عندما تأتي جولي لزيارتنا.
ترسلني أُمِّي إلى الغرفة الأخرى.



سألتني الأسئلة نفسها مثل...



كأننا نتحدثان. ثم يأتي دوري
لأحدث إلى جولي وحدي.

ثم تذهب.



هل تذهبن
إلى المدرسة
في موعدك؟

كيف تجري
الأمور في
المنزل؟

هل رأيت
مايكل
مؤخرًا؟



ومرة أخرى...



ومرة أخرى...



ومرة أخرى...



ماذا يحدث؟

بعد أن أسند الأخصائيون الاجتماعيون لوالدة إيزابيلا خدمات تقوم بها، كانت جولي تزور الأسرة بانتظام لتعرف كيف حالها.

سيستمر الأخصائيون الاجتماعيون في المتابعة للتأكد من أن مساعدتهم نجحت. وعندما يشعرون أن المنزل أصبح آمناً، سيتركون الأسرة وحدها وسيتم إغلاق القضية.

إذا لم تؤدي الخدمات إلى تحسين الأمور في المنزل ولا يزال المنزل غير آمن للطفل، فقد يطلب الأخصائيون الاجتماعيون من الأسرة الذهاب إلى المحكمة.



الجزء السادس

زيارة أخرى









أعرف أن شيئًا ما لم يكن على ما يرام.



ثم غادرت.



وجهت إليّ جولي أسئلتها المعتادة:



ثم وجهت إليّ مزيدًا من الأسئلة عن ما إذا كانت أمي تتركني في المنزل وحدي وتقابل مايكل.

أمي، ماذا حدث؟ ماذا قالت؟

لا أعلم—علينا أن
نتنظر لنعرف.











الشعرية

وضحت الأستاذة ماري لإيزابيلا طريقة أخرى
للاسترخاء عندما تكون منزعجة.



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

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

جربي أن تفعلي هذا عدة مرات.
إنه خفيف نوعًا ما ولكنه ينجح!







ماذا يحدث؟

عرفت إيزابيلا أنها يجب أن تذهب إلى المحكمة. في بعض الأحيان يضطر الأطفال لذلك. إذا كان عليك أن تذهبي إلى المحكمة، فيمكنك طلب المساعدة لتفهمي كيف تبدو وماذا سيحدث هناك.



الجزء السابع

المحكمة





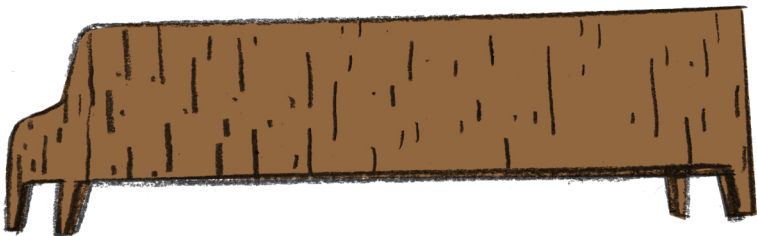
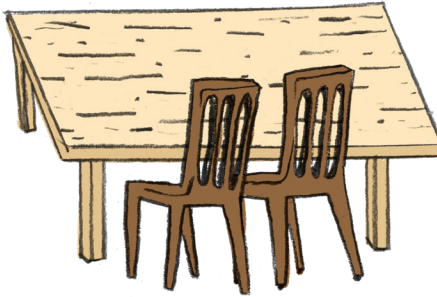


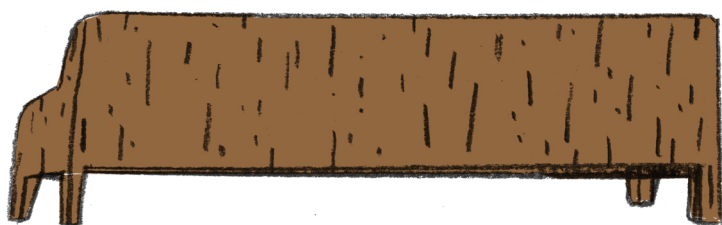
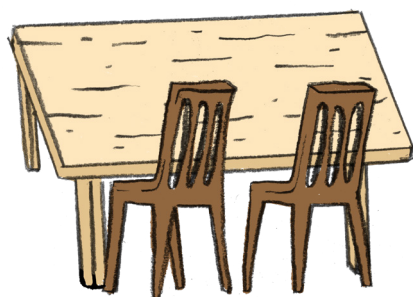
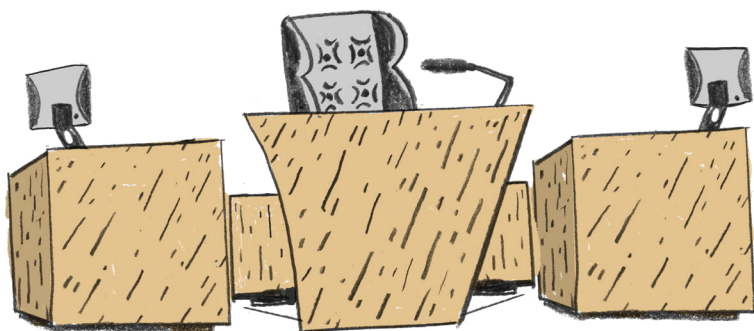
قاعة المحكمة

أخذ شاكري إيزابيلا لترى قاعة المحكمة، وأخبرها بجميع الأشخاص الذين سيحضرون ووظائفهم في المحكمة.

إذا كان عليك الذهاب إلى المحكمة، فقد تبدو قاعة المحكمة مختلفة قليلاً، ولكنك قد تترين بها الأشخاص أنفسهم.

يمكنك استخدام هذا الرسم للتحدث مع أحد المسؤولين عن قضيتك بشأن معرفة كل شخص وطبيعة عمله.













الاستعداد للذهاب إلى المحكمة

وضح شاكري لإيزابيلا العديد من الأشياء التي يمكنها فعلها لتقلل انفعالها، وبعض الأشياء التي يمكنها فعلها للاستعداد للمحكمة.

فيما يلي بعض الأمور التي أخبرها بها.

الاستعداد

الانفعال

إذا شعرت بالانفعال، فجرب أحد هذه الأشياء:

- جرب أن تتخيل كيف تريد التصرف إذا حدثت أشياء مختلفة. قد يبدو الأمر سخيفاً، ولكن تصور الأشياء قد يساعدك على الشعور بالهدوء.
- حاول التنفس بعمق شهيق وزفير عدة مرات. سيساعدك هذا كثيراً!
- شد عضلاتك ثم أرحها. 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، فجرب أن تقوله أو أن تغنيها سواء بصوت مرتفع أو في رأسك.

- 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 التهنّد، ولكن ارتدّ شيئاً لطيف من ملابسك المعتادة إن أمكن. يجب أن ترتدي شيئاً يجعلك تشعر بالراحة.
- من المحتمل أن تقضي وقتاً طويلاً في الانتظار، لذا أحضر معك شيئاً تقرأه أو تلعب به أو تقعه أثناء الانتظار.
- إذا كان لديك شيء مميز يساعدك أن تهدأ، فأحضره معك.

الحصول على الدعم

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.

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

خطة يوم المحكمة

استخدمت إيزابيلا قائمة شاكري لوضع خطة ليوم المحكمة. إذا كنت تريد، يمكنك استخدام هذه الصفحة لتعد خطتك الخاصة.

ما سأفعله للاستعداد:

إذا انفعلت، سوف:

سأتحدث عن مشاعري مع:

بعد المحكمة، سأفعل شيئاً أحبه:





تحدثت عن نفسي وعن أمي.



كان القاضي مختلفًا عما تصورته، ولكنه كان لطيفًا.



شعرت بالتوتر عندما سألوني عن مايكل، ولكنني كنت أنظر إلى شاكري طوال الوقت...



كان الأمر غريبًا لأنه كان هناك ميكروفون وقال القاضي إنهم يسجلون ما أقول.



1... 2...



...وأنتفس بعمق قبل الإجابة وهذا ساعدني.







في تلك الليلة ذهبت مع أمي لمشاهدة فيلم عند أليكس.



كنت مشغولة جدًا لدرجة أنني لم أرها لفترة طويلة فعلاً.



لقد شعرت بالارتياح حقًا لأنني أصبحت طفلة عادية مجددًا.



ماذا يحدث؟

ذهبت إيزابيلا ووالدتها إلى المحكمة وتحدثتا إلى أحد القضاة. في بعض الأحيان يريد القاضي فقط أن يقابل الطفل، ولكن في أحيان أخرى يريد أن يحضر الطفل إلى المحكمة ويجيب عن الأسئلة. وهذا يُسمى الشهادة.

حصلت إيزابيلا على مساعدة من مناصر شرح لها كيفية الشهادة وساعدها على الاستعداد.

بعد سماع ما يقوله كل شخص في المحكمة، يمكن للقاضي أن يقرر ما إذا كان المنزل آمناً للطفل أم لا، وما إذا كان الوالد أو الوصي سيستمر في تقديم خدمات مثل أخذ دورات أو اتباع مزيد من القواعد.

إذا رأى القاضي أنه ليس من الآمن للطفل أن يظل في المنزل، فيمكنه أن يطلب منه البقاء مع شخص آخر، مثل أحد أفراد العائلة أو صديق للعائلة أو عائلة أخرى مساعدة، لحين يكون من الآمن له العودة إلى المنزل.



خاتمة

توضح قصة إيزابيلا بعض الأشياء التي قد تحدث في محكمة الأسرة أو محكمة الإعالة.

قد تختلف تجربتك عن تجربتها بسبب كثير من الأشياء المختلفة التي قد تحدث. ولكن كلما عرفت أكثر عما قد يحدث، زاد استعدادك وزادت قدرتك على طلب الأشياء التي تريدها أو تحتاجها.

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 جهدًا مشتركًا 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 تاريخيًا.

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 300644

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

هؤلاء هم الأشخاص الموجودون في قاعة المحكمة



المدعى عليه



محامو خدمات حماية الطفل



محامو خدمات حماية الطفل
(CPS)



المناصر الخاص المعين
من قبل المحكمة
(CASA)



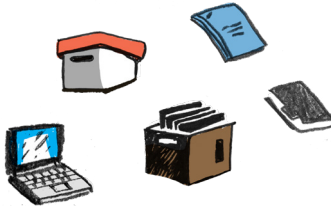
الوصي لأغراض التقاضي
(GAL)



محامي الأطفال (AFC)



مناصر الأسرة/ الضحية



الأخصائي الاجتماعي

يمكنك وضع هذه الملصقات على رسم قاعة المحكمة في الصفحات 66-67.



المحامي أو المستشار المعين



القاضي



ضابط المحكمة



موظف المحكمة أو
مساعد المحكمة



محامي المحكمة



المرجم الفوري



كاتب المحكمة

