







你并非独自一人















你现在可能头绪万千。可能感觉十分混乱。

这本书中的有些东西可以帮助你理解正在发生的事情。有关于以下内容的信息：

- 接下来可能发生的事情
- 你可能会见到或与之交谈的人
- 发现你的感受，以及如何感觉更好

这部图文小说讲述了尼山和莱拉的故事——这些青少年都遭遇了一些事情。他们的一些经历会和你所经历的不同，但有些可能会有所帮助。

有很多方法可以寻求帮助和支持。

你可以留着这本小说。写一点什么，读一下，怎么都行。希望能有所帮助。

不管怎样，你都应该知道你并不孤单。

目录

第 1 部分 尼山行为怪异

5

第 2 部分 尼山想出了下一步 ...

19

第 3 部分 莱拉搬家

31

第 4 部分 莱拉敞开心扉

35

后记

65

第 1 部分

尼山行为怪异



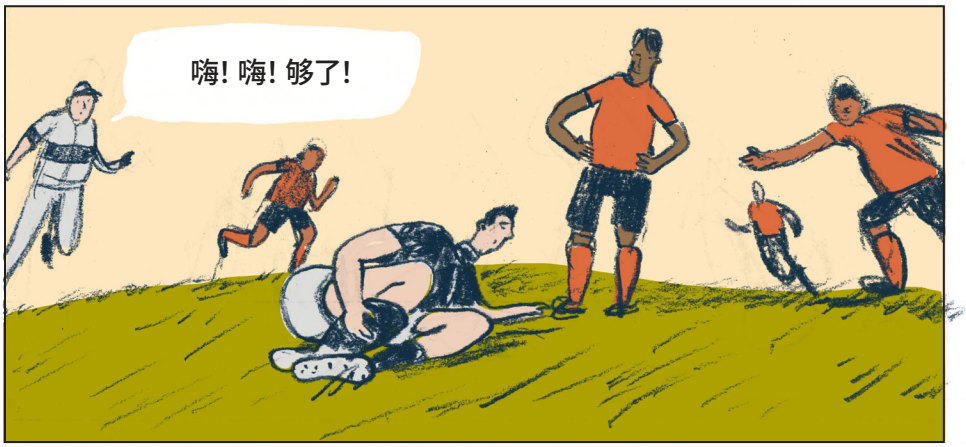








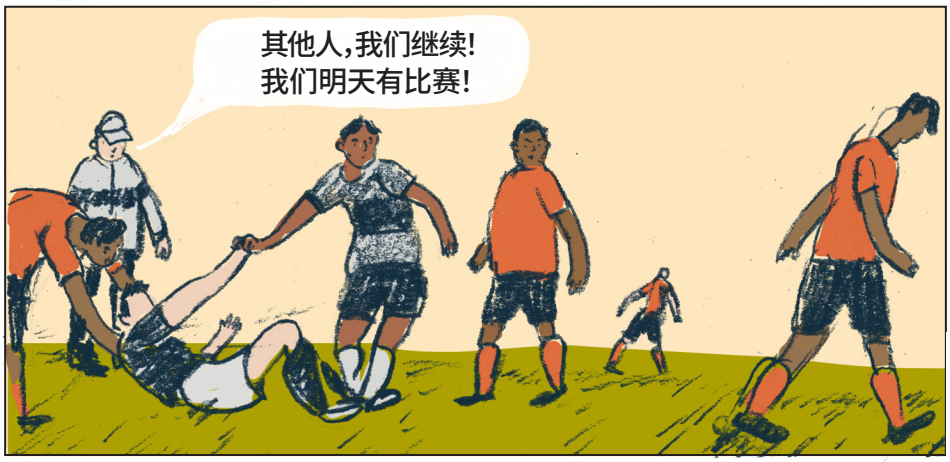

哐啷


嗨! 嗨! 够了!


放开我!
尼山! 什么…


尼山! 退到场外，马上! 去冷静一下!




其他人，我们继续!
我们明天有比赛!




怎么回事?


你想被踢出球队吗?
什么? 他推了我!
我讨厌那个家伙!


是啊，这是常有的事。不过，我从没见过你这样暴跳如雷。这是这周第二次了。


对呀。是吧，我说不好。
我突然变得如此愤怒 ...


好吧，别在我们明天的比赛中来这一出，伙计。
是啊，振作起来，兄弟。
假如他们知道就好了...
后来 ...
萨米尔，来吃吧!


怎么又是面条?
我没看到你给我做晚饭!
撕拉
咕噜
咕噜
滴
滴
1:25
滴
滴
START
1
3
我只是想念妈妈做饭的时候。想念爸爸还在这儿的时候…
吃吧，萨米尔。
咚咚!
咚咚!






嗨，古普塔家是
住在这儿吗?


呃…
是呀?


我叫亚迪拉，这是桑德拉，
我们在儿童保护局 CPS
工作。你爸妈在家吗?

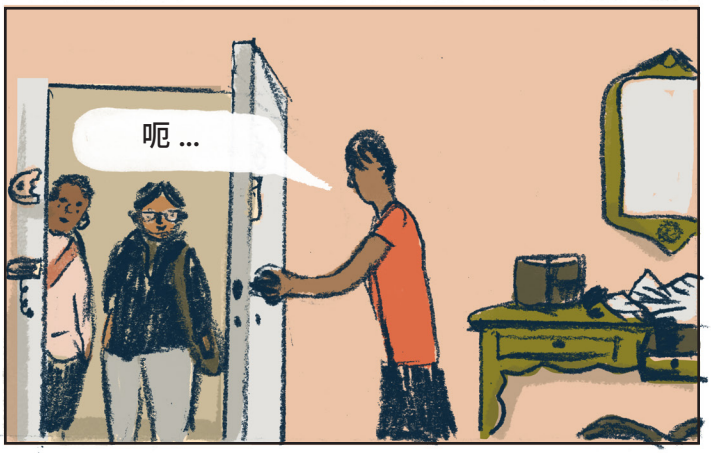



只有我妈妈。她在这里。


我们能和她谈谈吗?


妈! 有人来找你了。


我们可以进来吗?


呃 ...


谁呀?

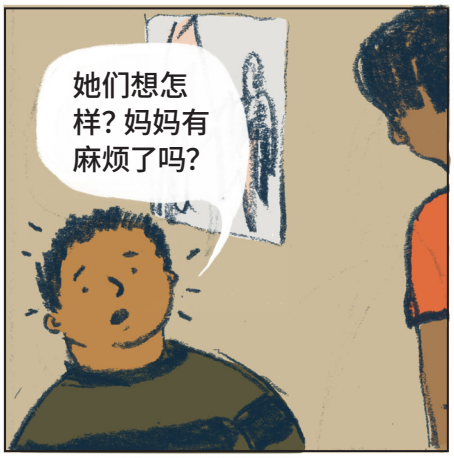

嗨,古普塔夫人? 我叫亚迪拉,
这是桑德拉,我们来自儿童
保护局 CPS。


什么? 你们来干嘛?
我们想问你几
个问题。


尼山,带着弟弟到你
们的房间去。


阿瓦德夫人,古普塔,
我们收到了一份报告,
我们想和你谈谈报告
里涉及的一些问题。

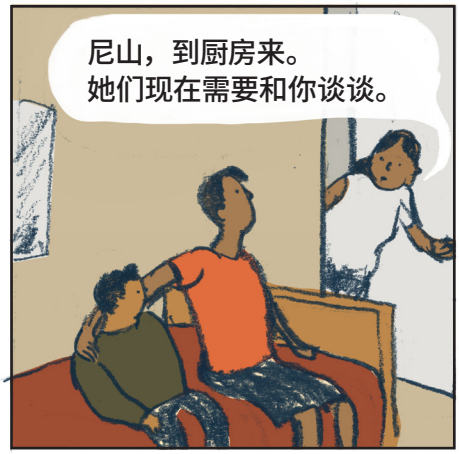

正在发生什么?
妈妈在和谁说话?
几位女士。
不用担心。


她们想怎样?妈妈有麻烦了吗?

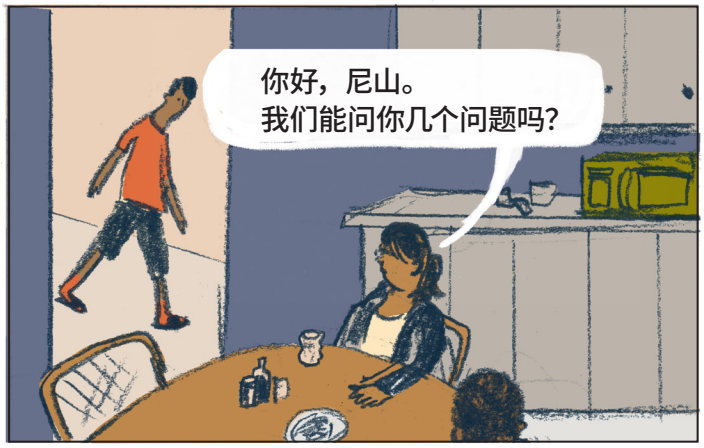

我不知道。
做你的作业吧,萨米尔。
不用担心。
好吧…你不害怕吗,尼山?


我…我不知道,萨米尔。
我只是…我们会解决的,好吗?


好吧。


尼山,到厨房来。
她们现在需要和你谈谈。




你好,尼山。
我们能问你几个问题吗?


你们来干嘛?
我们是个案工作员。
我们的工作是确保孩子们的安全以及为家庭提供帮助。


当某个孩子让人担心时，
我们会去他们家确保一切正常。
我们今天在这里，
是因为有人担心你
和你弟弟在家是
否安全。
很抱歉我们不得不为这来
你家，尼山。我们必须调
查我们收到的每一份报告。
我们要问你一些关于你和
你家人的问题。好吗?
好吧。
你在上
几年级?
学习怎么样?
通常谁做晚饭?
家里情况
怎样了?
你妈妈经常
不在家吗?
你在哪儿睡觉?
尼山，谢谢你和我们谈话。
我们现在要和
你弟弟谈谈。
你能帮我们叫
他过来吗?
好。
好吧。可是…之后会发生什么?
我们必须和其他一
些人谈谈，以帮助
我们了解正在发生
的事情。


比如谁?


你生活中的其他人，
像家人、邻居，也许
还有学校里的人。


多尴尬啊!


尼山?


哦，对不起。
我去叫萨米尔。

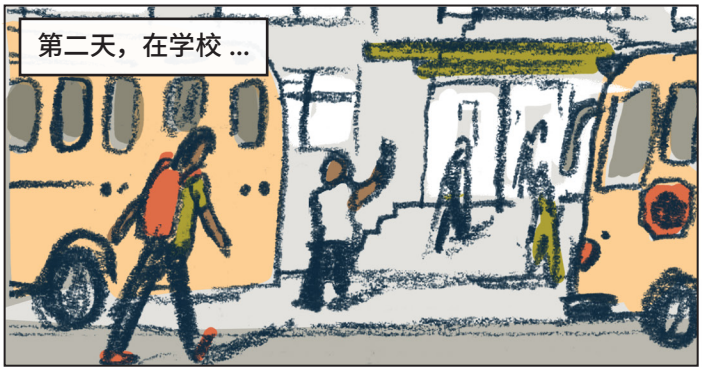



戴维舅舅
NISHAN
你忙吗?


NISHAN
你忙吗?
戴维舅舅
怎么了?


CONVERSATION WITH UNCLE DAV
NISHAN
我想妈妈有麻烦了。
NISHAN
有些人过来了，说是为了“保护孩子”？？？？？
NISHAN
问了我们好多问题。
UNCLE DAV
什么？
他们现在还在那儿吗？
NISHAN
对呀。
UNCLE DAV
好吧。我会过来的。
NISHAN
好吧。
UNCLE DAV
抱歉，尼。你妈妈正在经历一些事情，但她正在努力。
NISHAN
对呀。
UNCLE DAV
再见。




第二天，在学校 ...








你还好吗，尼山?
是呀，是呀。
我没事的。


我不敢相信她在这里!
每个人都会知道的!
这太让人尴尬了!


尼山?


尼山!


嗯? 什么?


你最近怎么了?
你表现得很奇怪。
别说了!


算了。快点，我们要迟到了。
随你怎样。



正在发生什么

个案工作员来到尼山的家，想知道他和他的弟弟是否安全。大多数社区都有一个办公室，它的工作就是保护孩子们的安全，确保他们的需求得到满足。

如果有人告诉他们一个孩子有危险，他们的工作就是弄清楚发生了什么，这可能被称为调查。他们通过与家人和其他与家人关系密切的人交谈来进行调查。

调查结束后，如果个案工作员认为孩子安全，他们会结案。如果个案工作员认为这个家庭需要更多帮助，他们会与他们会面，以确定他们需要什么样的帮助。

你有没有遇到过和尼山类似的情况？如果有，你感觉如何？如果没有，你觉得你会有什么感觉？

尼山向他的舅舅寻求支持。当你需要支持时，你会向谁求助？

第 2 部分

尼山想出了下一步 ...


几周后 ...
嗨，妈妈
嘘!
嗯，是的… 好的… “有理由”是什么意思？.....
好吧。我明白… 是… 星期二？好的…..好的。再见。
那是谁呀?
几周前来这里的那些人。
她们要干什么？她们会再来吗?
我不知道。
她们让我困惑。
她们说她们完成了调查，报告是“有理由”的。
那是什么意思?


我不知道。
我是个坏妈妈!


真对不起，尼山。
你知道，没有你爸爸在，真的很难。


我知道，妈妈。但是，现在是怎么回事?


我得去和个案工作员会面了，他们来过这里。她们说，我们要“谈谈他们的担忧，以及下一步行动”。


我们有麻烦了吗?


没有，尼山。你和萨米尔没有麻烦。

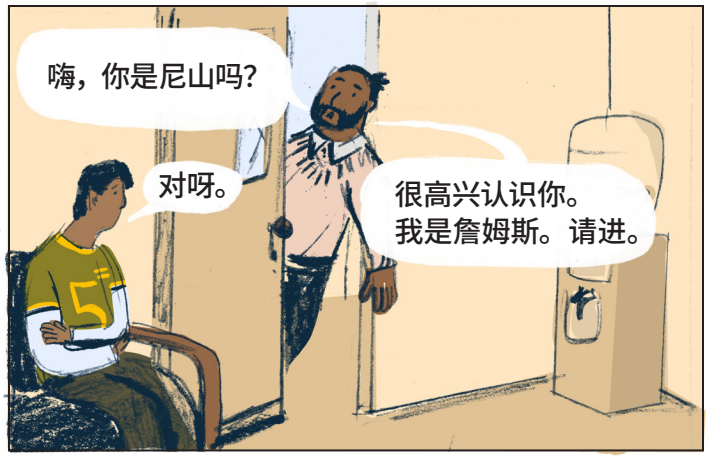

他们就是想确保我在照顾你们两个孩子…


我知道这很让人沮丧，但是尽量不要担心。
我就是…
好的，妈妈。


妈妈，你不用去上班吗?
噢! 去呀，我要迟到了。
再见...
NISHAN
更多坏消息，戴舅。
UNCLE DAV
怎么呢?
NISHAN
来家里的那些人，
给妈妈带来了麻烦。
UNCLE DAV
噢。
你还好吗?
NISHAN
算是吧。
UNCLE DAV
我会和你妈妈谈谈。确保
她没事。以后想找个时间
踢球吗?
NISHAN
好啊。
谢谢。
UNCLE DAV
你有我呢！回头见!
一周以后 ...
嗨，妈妈。没事吧?
我只是累了。我今天
在下班后和个案工作
员见了面。
哦…是吧。
结果怎样?
还好。


你听起来不太对劲。
哦，他们想让我做这么多事情。他们称之为“服务”。
那是什么意思？比如社区服务？
啊，不，是一些我必须参加的不同课程。确保我知道如何照顾你们。
BEEP
他们想让我去接受心理咨询，谈谈我的感受以及自从你父亲离开之后的所有压力…
噢。
尼山，他们希望你和萨米尔也去接受咨询。
什么？为什么呢？我们做错什么了吗？
没有，没有。但我知道这对你们俩来说都很难，我也知道你在踢球时打架，而且…
什么？我那天过得很糟糕！谁告诉你的？
尼山。我觉得你应该和心理咨询师谈谈。我让他们帮你和萨米尔预约。
好吧…但是妈妈，你兼职做两份工作，怎么再去上课呢？如果你失去一份工作呢？
我会想办法的，别担心。
哦，亚迪拉有时会过来看看，好吗？戴维舅舅也会经常过来帮助我们。
好吧 ... 我肚子疼，要去躺一会儿。


几天后 ...
我希望这不是在浪费我的时间。


嗨，你是尼山吗?
对呀。
很高兴认识你。我是詹姆斯。请进。



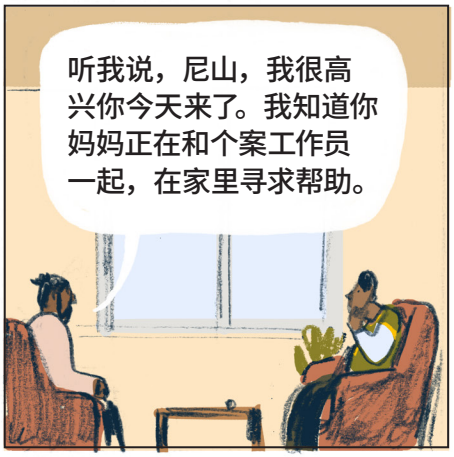

你是个足球迷，对不对?你踢足球吗?


嗯? 对呀。我在校队。


那太棒了。你觉得学校怎么样?


还好。


是的，我想这就是我当初对学校的感觉。


听我说，尼山，我很高兴你今天来了。我知道你妈妈正在和个案工作员一起，在家里寻求帮助。


我想让你知道，我的工作是帮助你，给你空间去谈你需要谈的任何事情。




但是我确实对你妈妈正在经历的情况有所了解，所以如果你有问题，我很乐意尝试回答。


我不知道这会不会让你感觉好点，但你不是唯一经历过这种事的孩子。其他孩子也在经历。
真的吗?
我知道，你可能感觉自己是孤独一人，但并非如此。
我想，我对发生的事情感到困惑。我妈妈有麻烦了吗?
个案工作员担心你的家人，但他们的工作以及家事法庭或抚养法庭的作用就是为家庭提供帮助，确保孩子的安全。
好吧。
足球踢的怎么样了?
他知道啦?!
还好。
我还是告诉他吧。
说实话，很糟糕。我无法集中注意力。几周前我和人打架了。我本来从来不做那种事的! 我当时只是太生气了…
谢谢你告诉我这些，尼山。你想告诉我更多关于那天发生的事情吗?
我知道现在正在发生很多事。也许当你感到不知所措或愤怒时，想想你能做些什么会有所帮助，让你冷静下来，感觉更好一点。
好的，一定。


嗯，专注于你喜欢做的事情，比如足球，这很好。而其他体力活动也不错。你可以做一些操练，或者去跑步。
这些很适合减压。你试过呼吸练习吗?


不是。那样做有用吗?
确实。我实际上经常使用。
来，让我示范给你看，我们可以一起试试。

休息一下

虽然看起来再明显不过，但深呼吸可以帮助你感觉更平静。

你可以在任何地方做这个。下次当你感到有压力或不知所措时，试一试吧。

慢慢地深呼吸，数 1-2-3，
让你的腹部充满空气。



然后屏住呼吸，数 1-2 。





然后慢慢呼气，让所有的空气都出来，
感觉你的腹部已排空。重复三次。



如果有帮助，你可以试着在呼吸的时候闭上眼睛，或者把手放在腹部感受呼吸的进进出出。


这份材料还展示了一些你可以做的其他事情。你喜欢听音乐吗?


喜欢。
为什么问这个?


听你喜欢的音乐其实也有帮助。尤其是任何能让你放松的音乐。我喜欢听古典音乐，但你应该听你喜欢的任何音乐。
哦。好吧。


我知道你现在得走了，但我们定个时间下周再见吧。这是我的电话号码，你可以在需要时联系我。可以吗?
谢谢!

正在发生什么

在尼山的故事里，个案工作员开始与他的母亲见面。他们为她提供不同种类的“服务”或帮助，并为尼山和萨米尔提供咨询。

个案工作员会与一个家庭见面，以确定他们需要什么样的帮助。这可能意味着上课，接受咨询，以便更好地管理情绪或压力，帮助处理家里的事情，或者其他事情。

在这段时间里，个案工作员将继续与家人见面，了解他们的情况。

如果他们认为这些服务有所帮助，并且家里是安全的，那么这个案子就会了结。如果服务没有帮助，或者他们认为家里仍然不安全，这个家庭可能不得不去家事法庭或抚养法庭，以便制定一个计划。

尼山学会了做一些新的事情来应对压力或不知所措的情形。当你感到有压力时，你通常会做什么来帮助自己感觉更好？

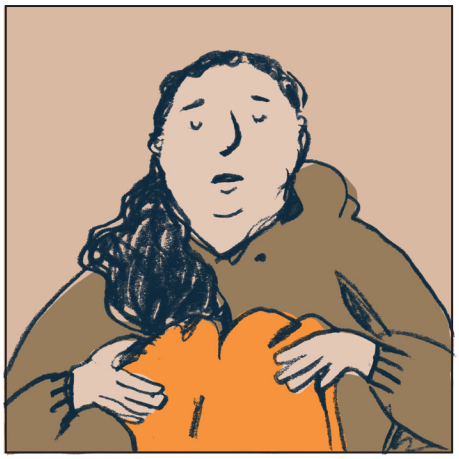
詹姆斯鼓励尼山专注于他喜欢做的事情。你喜欢做什么让自己感到快乐和强大？

第 3 部分

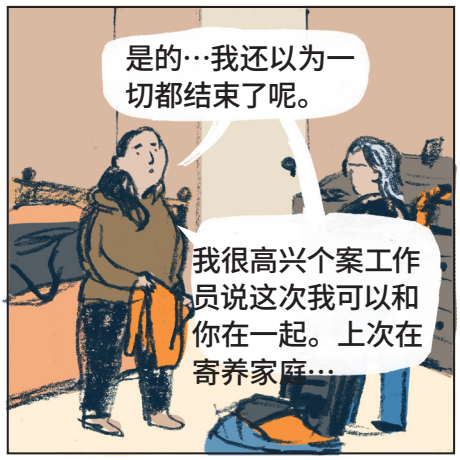
莱拉搬家

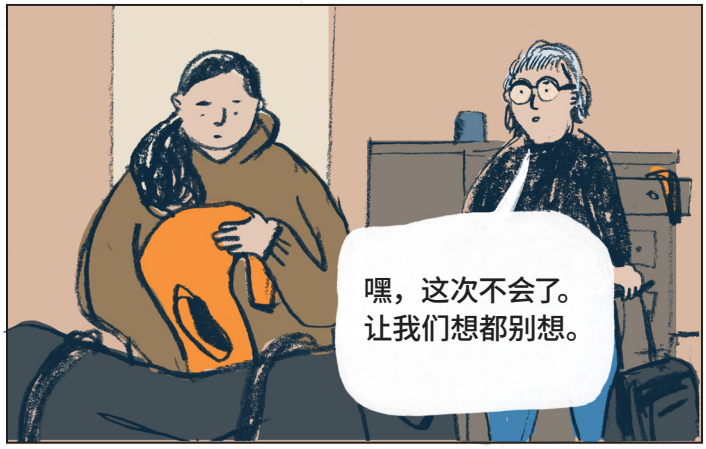



让我来帮你，莱拉。我多带了一个手提箱，看你是否需要。

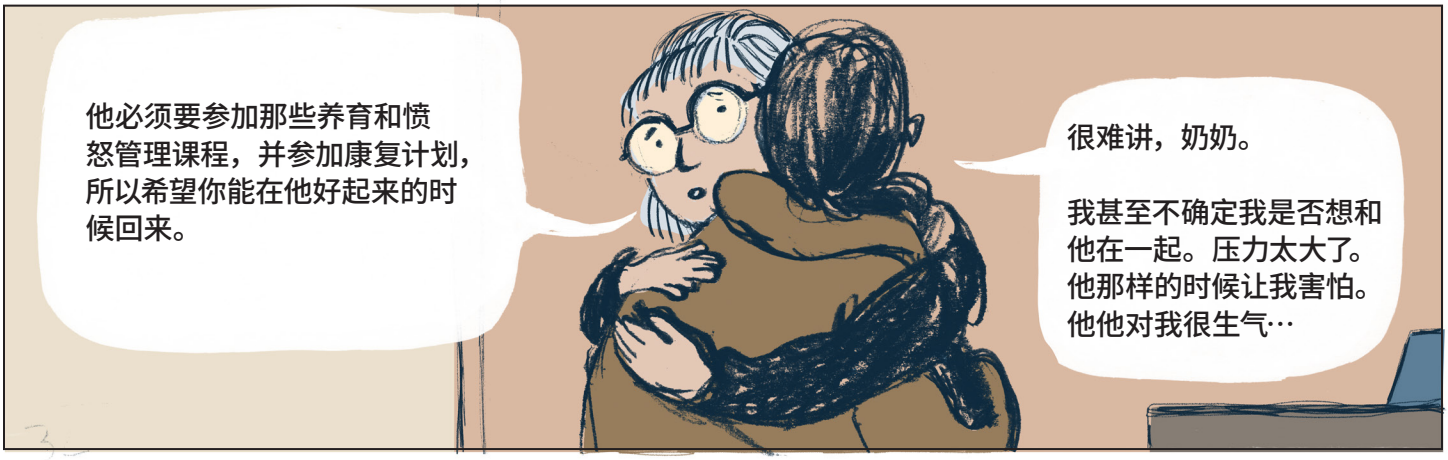



不用，我没事，奶奶。我知道怎么打包，又不是第一次搬家。
抱歉。我知道你不想离开你的家。这让人难受。


是的…我还以为一切都结束了呢。
我很高兴个案工作员说这次我可以和你在一起。上次在寄养家庭…


嘿，这次不会了。让我们想都别想。


哦，莱拉。你爸爸需要帮助。
只是当警察来带走他的时候…


他必须要参加那些养育和愤怒管理课程，并参加康复计划，所以希望你能在他好起来的时候回来。
很难讲，奶奶。
我甚至不确定我是否想和他在一起。压力太大了。他那样的时候让我害怕。他他对我很生气…


嘿，这些都不是你的错。你懂的，对吗？
是吧。


你只有在事情有所改变之后才会回来。


现在让我们收拾行李。
好吧。


总之，我需要有人帮我吃今天早上做的那个特别的巧克力蛋糕…
你想给我催肥吗？


还是你了解我！我们走吧，亲爱的。
吡吡



正在发生什么

莱拉在办案期间不得不离开家，和奶奶住在一起。

如果个案工作员认为孩子不安全，那么孩子必须待在其他地方,直到回家是安全的。这可能被称为“搬迁”。

莱拉和她奶奶住在一起。其他孩子们可能会和一个家庭成员、一个家庭的朋友住在一起，或寄养在另一个家庭里，这取决于他们的具体情况。

假如你是莱拉，你会有什么感受?

你认为什么会对莱拉有帮助? 什么会对你有帮助?

第 4 部分

莱拉敞开心扉

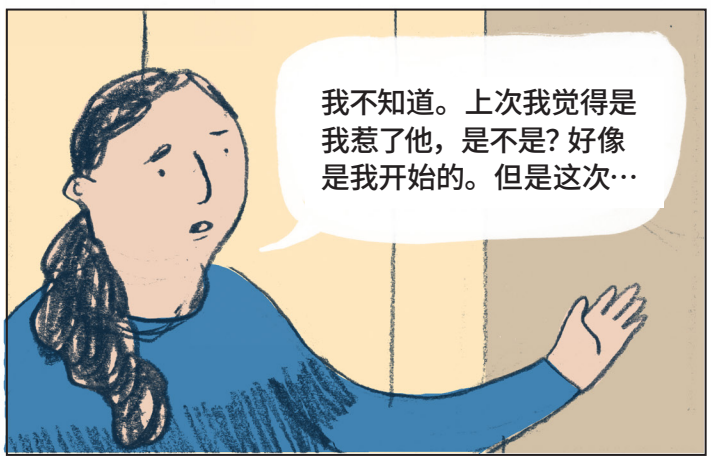

几天后 ...
嗨，莱拉，你好吗?
我没事。
我喜欢那件毛衣。颜色真好!
谢谢你，洛佩兹女士。
你这周过得怎样?你和你爸爸谈过了吗?
哦，嗯…. 我又去我奶奶家了。
怎么样?
其实还好。
你是自己去的，还是个案工作员让你去的?
个案工作员。但一切还好。我有点高兴。
你想谈谈发生了什么吗?
行吧 ... 我回到家时，他的朋友们在那里。


我没有真的对他们说什么，因为我知道他们会 ...
我就是回到了自己的房间。
但是后来他们开始大喊大叫，动手打架，事情失控了。


你看到什么了吗?
没有，我待在我的房间里。不过，我很害怕。我以为他们会…我就把房门锁上了。

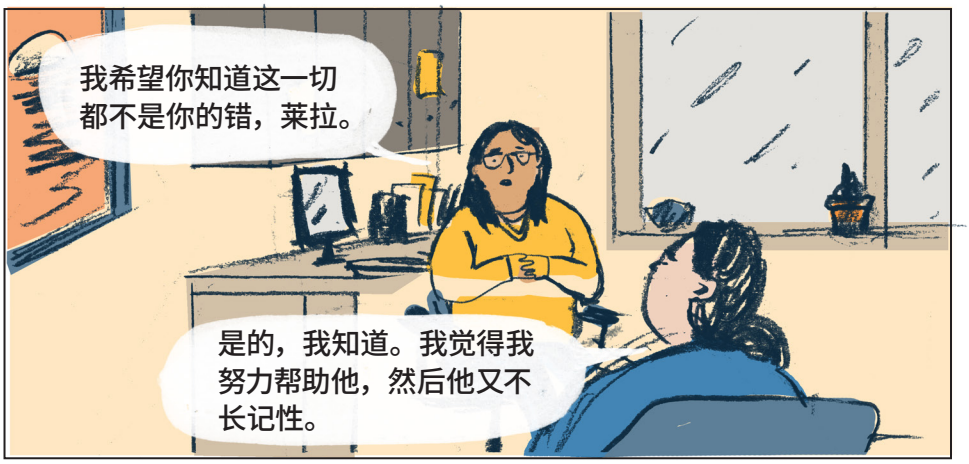

KNOCK
KNOCK
然后警察来了…


24
很抱歉你经历了这些事情。你现在感觉怎样?
然后个案工作员也来了...


我不知道。上次我觉得是我惹了他，是不是? 好像是我开始的。但是这次…

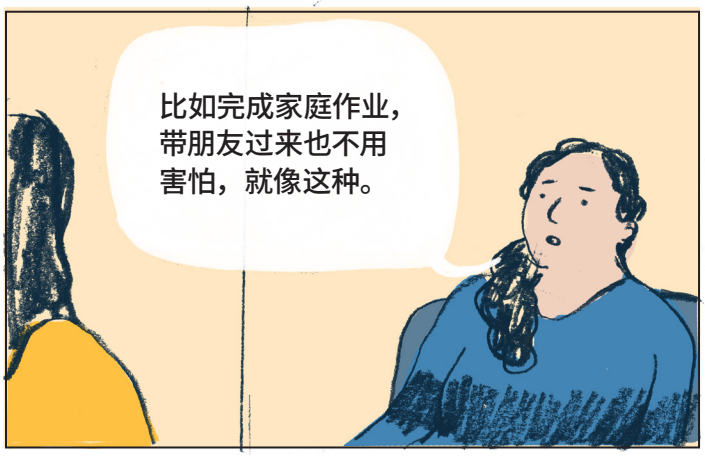

我想我对他那样做很生气。他总是说他不想让个案工作员再来了，但他就是无法振作自己。


怎么就不能再努力一些呢?!


我希望你知道这一切都不是你的错，莱拉。
是的，我知道。我觉得我努力帮助他，然后他又不长记性。


和奶奶在一起感觉如何?
还好。没什么烦扰。我在那儿的时候可以专心做自己的事情。


比如?


比如完成家庭作业，带朋友过来也不用害怕，就像这种。


很好。重要的是暂时忘掉这件事。你在采用我之前跟你说过的那些应对技巧吗?


嗯 ... 你能和我一起再过一遍吗?我都忘了。


没问题，让我们一起试试。

肌肉绷紧



当人们感受到压力时，他们的肌肉会变得非常紧绷。



试着蜷缩和绷紧你的脚趾，保持两秒钟。然后放松，将脚趾舒展开来。



然后，绷紧你的双脚两秒钟。然后放松。然后是你的双腿。你的肚子。你的肩膀、手臂、手和脸。



然后同时绷紧全身两秒钟。然后放松。


你可以全身心地去做。我知道这感觉有点傻，但确实有助于释放压力。
这有点帮助了吗?
有点儿。
真的，任何身体活动都有帮助，比如散步、跳来跳去、跳舞。
但如果你不想做身体活动，你可以试着写点什么来代替。
听起来像是做家庭作业。
哈! 有点儿，但这是帮助你感觉更好的家庭作业，所以也许值得?
是吧。

写写画画

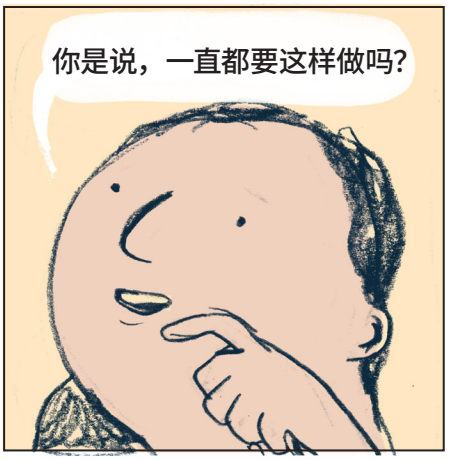
写写画画可以用来处理你的想法和感受，让你感觉更平静。

如果有些事情很难说出来，或者你脑子里有太多的事情，试着把它们写下来，或者随意画出你想到的东西。设置一个五到十分钟的计时器，就用来写写画画。

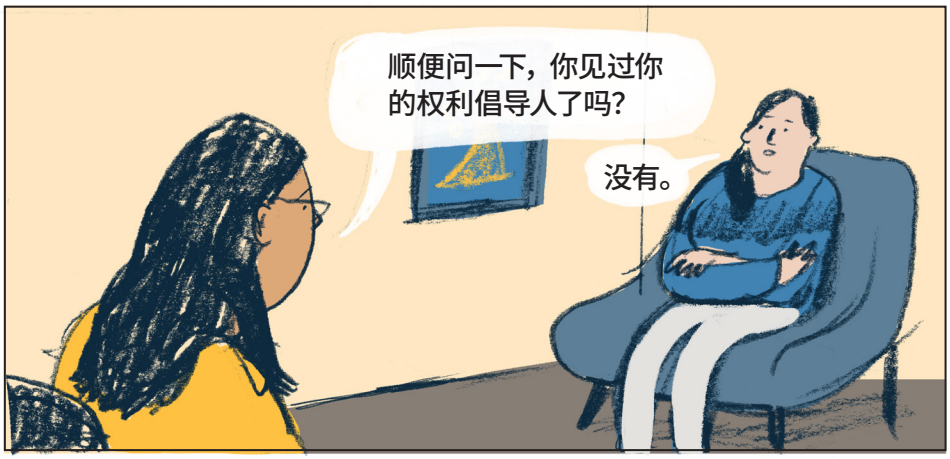
如果你写日记，你可以在那里写写画画。你甚至可以把它写成一封信。你不必和任何人分享这封信。把一切都说出来可以帮助你理解自己的感受。

你也可以在这个空间里写字或画画（如果你想的话）。


下周我可以给你一些其他想法。但是现在，试试这些，看看下次你感到不知所措时这样做是否有帮助。


你是说，一直都要这样做吗?

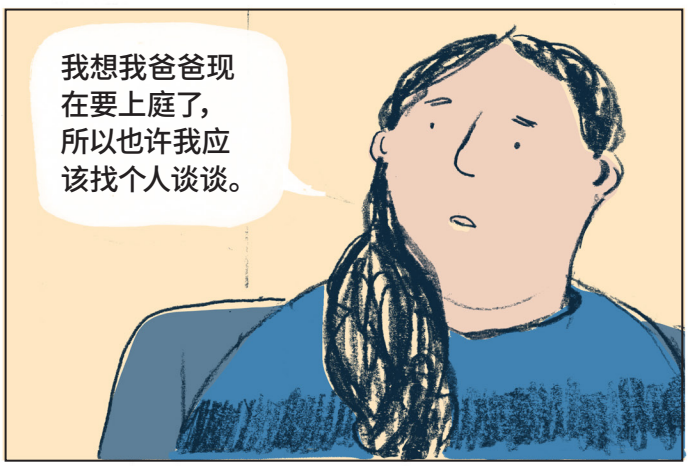

你需要的任何时候。


顺便问一下，你见过你的权利倡导人了吗?
没有。

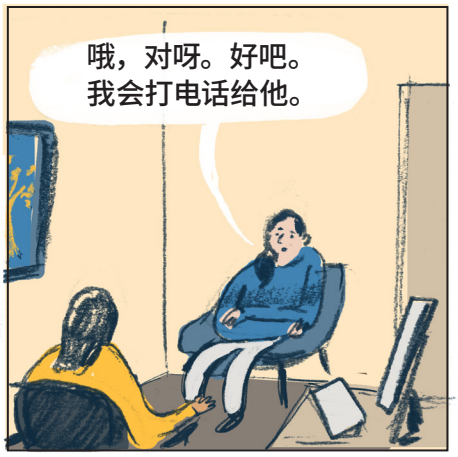

你要去见吗?


我不知道。
真是太麻烦了…


莱拉，我知道你以前跟这些系统打过交道，但是一个权利倡导人真的可以帮助你理解正在发生的事情，以及帮助其他成年人理解你需要什么。
对呀。


我想我爸爸现在要上庭了，所以也许我应该找个人谈谈。


先试试看吧。你应该告诉你的权利倡导人你告诉我的关于和你奶奶住在一起的事情，这样他就能和对方律师和法官一起商议，看看你是否能继续留在你现在所在的地方。


哦，对呀。好吧。
我会打电话给他。


很好。哦，在你走之前，我想邀请你参加一个我为经历类似事情的年轻人创办的团体。和与你的案件无关的人交谈会有帮助。他们和你年龄相仿。另外，还有披萨 ...


嗯 ... 好吧，我会考虑的 ...
我得去工作了，下周见。


好吧。下周见，
莱拉!


叮铃铃铃
叮铃铃铃
ASK ME
ABOUT

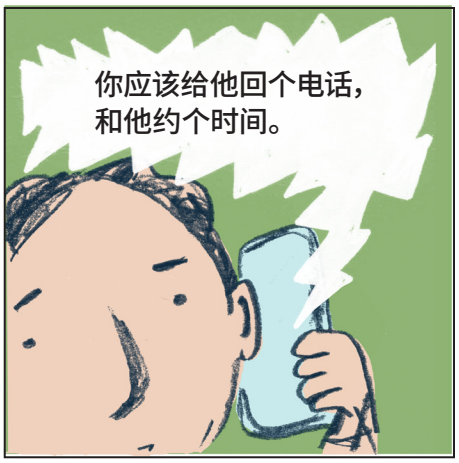

奶奶? 怎么了?
没事吧?
莱拉，你的权利
倡导人乔治找你。
LILA


哦，是吗?
他怎么说?
他想和你谈谈你爸爸即将进行的听证会。
ASK
ABOUT
IN-STORE
SAVINGS


什么? 什么听证会?
THE
FUTURE
IS
KHAKI


那天我告诉你的那个。
你爸爸上庭那个。


哦，对呀，想起来了。


你应该给他回个电话，
和他约个时间。


是呀，是呀。我会的。
我现在得回去工作了。
莱拉 - 我了解你。你最好现在就搞定。我需要你在回家时就把见面安排好，否则我就不给你做甜点了。

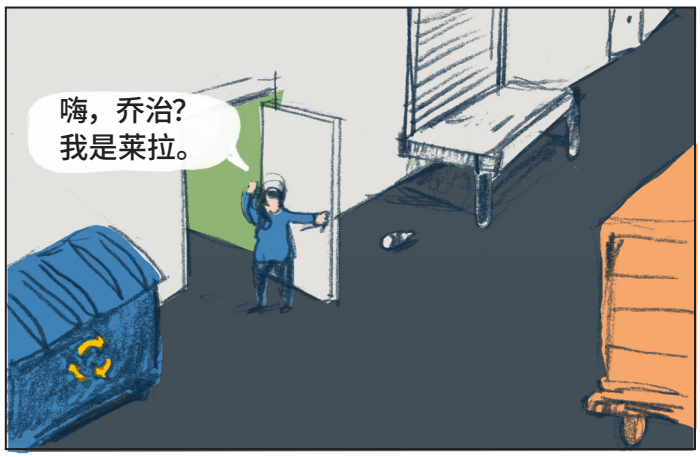

啊。好，我现在就做…
可不能错过你的派。




别担心。只有我。
但是你最好快点，
要不达米安就回来了…


是的，我快弄完了。
只需要很快打个电话。
你在和恐龙通话吗？谁还会继续用那种电话？


我奶奶。
就是她。
真滑稽。再见！

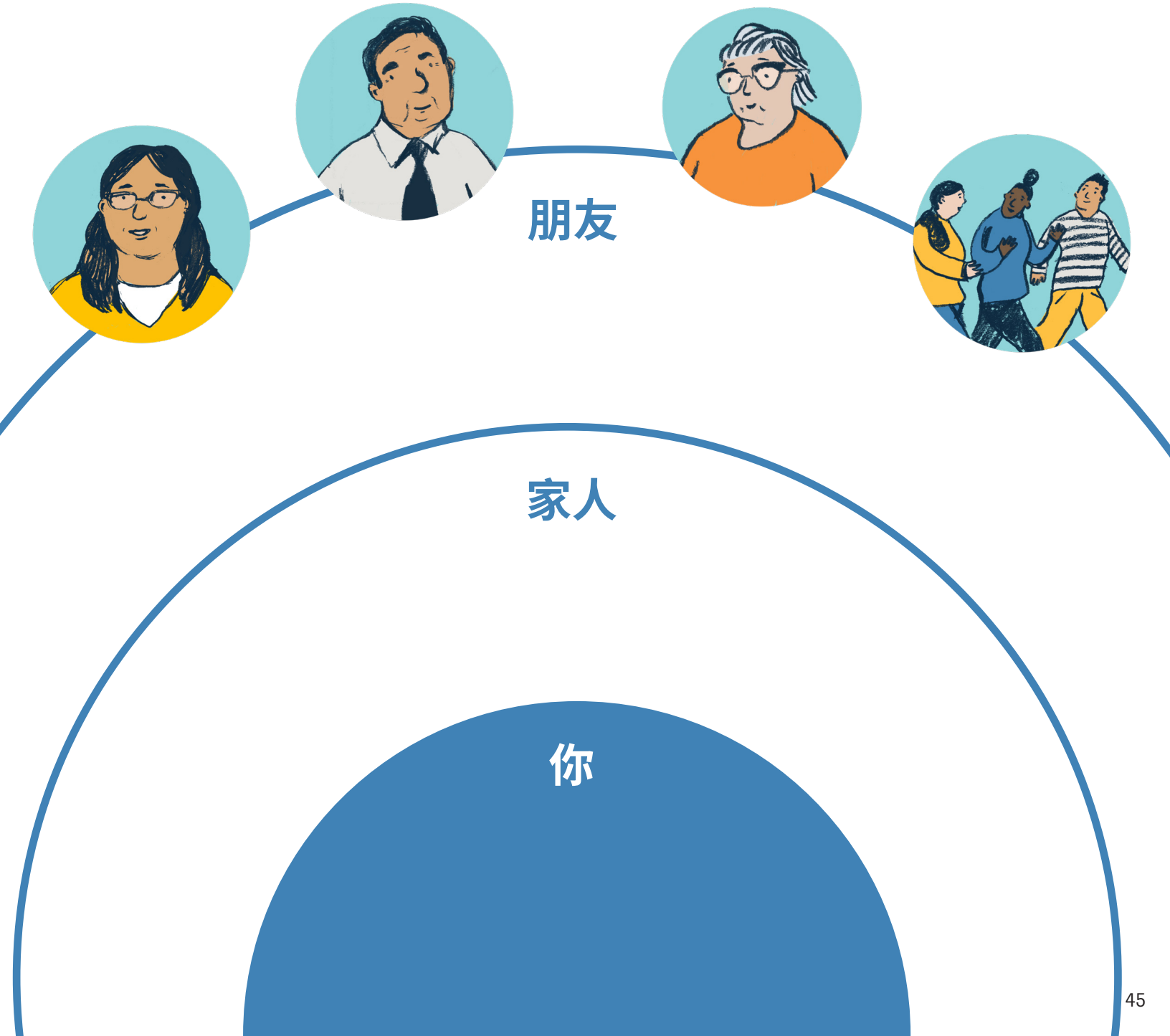

嗨，乔治？
我是莱拉。

支持圈

莱拉在生活中得到很多人的支持。她的奶奶;她的治疗师,洛佩兹女士;她的权利倡导人，乔治；甚至她的同事都以不同的方式帮助她。

提醒你自己，在你的生活中你可以寻求帮助的人，可能会有所帮助。

你的支持圈里有谁?




两周后…
莱拉，嗨！抱歉，我迟到了。现在事情有点让人手忙脚乱了。
没问题。我才刚到。
很好。莱拉，我今天想见你的原因是——
… 因为我爸爸的听证会？
是呀，没错。所以你已经知道了。你有什么问题吗？
会不会和我爸爸上法庭一样？他说他谈到了个案工作员给他安排的课程。
对呀。对。他这次也是在法官面前回答问题。
谁问问题？他们问什么？
多半是法官或个案工作员的律师在问。
他们会询问他是否遵循了个案工作员对服务和课程的建议。最后，法官将决定接下来会发生什么。这意味着他们也会谈论你是否会回家。


如果我想和我奶奶在一起呢?
你想这样吗?
不在家陪爸爸很奇怪，但在奶奶家也真好。没乱七八糟的事情…没有警察…
我知道。嗯，这取决于法官，但法官也会想知道你的想法。
为什么呢? 他们不在乎我怎么想!
他们在乎的。他们要考虑很多事情，其中之一就是你的想法。
他们上次不在乎!
我知道很难相信这次会成功，但我们必须努力，对不对?
是吧。不管怎样，会发生什么呢?
通常，法官会问你爸爸的课程和药物成瘾治疗项目进展如何。然后法官会听取个案工作员的意见。
但是法官也想听听你的意见。
等等，你说什么? 我要上法庭吗? 我以前不必去的! 现在是为什么呢? 我做错什么了吗?


不，莱拉，你没麻烦。但是法官想听听你对你爸爸的看法。就像我说的，你的感受真的很重要。
噢。我爸爸会去吗？我必须当他面说吗？
他可能会在那里，但他不应该对你说什么。唯一问你问题的人应该是他的律师、法官，还有个案工作员的律师。
噢。
你还好吗？想休息一下吗？
我还好！但是我为什么要上庭呢？！
好吧。我明白。这并非易事。让我们休息一下。
抱歉。对呀。我压力很大。
我知道。我的工作是帮助你。我们可以过一遍法庭上将会发生的情况，以及你如何做好准备，这样就不那么可怕了。
这样行吗？
对呀。好吧。
我可以帮你告诉法庭你的意愿，比如你想和你奶奶在一起。
好吧。


之前，你说过法官需要听取其他人的意见，这样他们才能决定发生什么事 ... 以及他会怎么样？
嗯…可能会发生一些不同的事情。法官可能会说你会和你爸爸住在一起。同时你的个案工作员会过来看看。
跟以前一样？
是呀，没错。
或者，他们可能制定一些规则，你爸爸必须遵守这些规则才能让你回家。你应该待在你奶奶家，直到那些规则得到遵守，或者法官也可能把你送到寄养家庭，又或者—
等等，什么？！！你是说我可能会被寄养？我就不能和我奶奶待在一起吗？是因为我还没满 18 岁吗—
冷静，莱拉。很抱歉我让你不知所措了。让我们退后一步，一步一步来。
有些孩子被寄养，但有些孩子，像你一样，可以和家人或朋友住在一起。你说你现在真的很喜欢和你奶奶在一起，所以你可以留在那里。我只想确定，你知道所有的可能性。

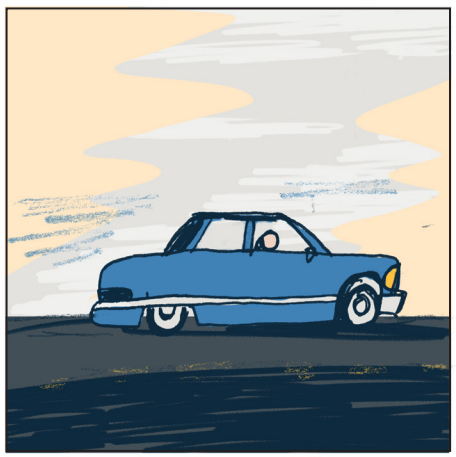

好吧，知道了。
呃，我觉得不舒服。

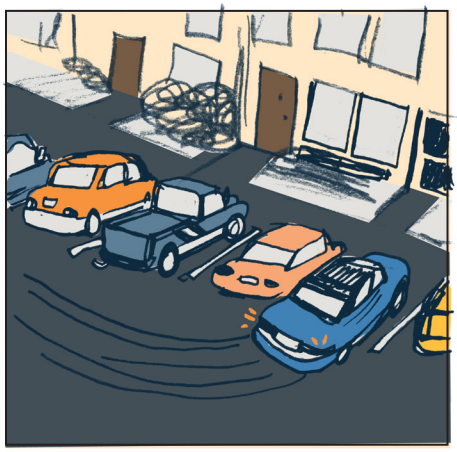

在你上庭之前，我们还有时间。我们现在休息一下，下次我们可以详细讨论会发生的各种情况，好吗?


好吧。
另外，如果你有问题或者只是想谈谈，就打电话给我，好吗?


好吧。谢谢。
好。这就是我来这里的目的。



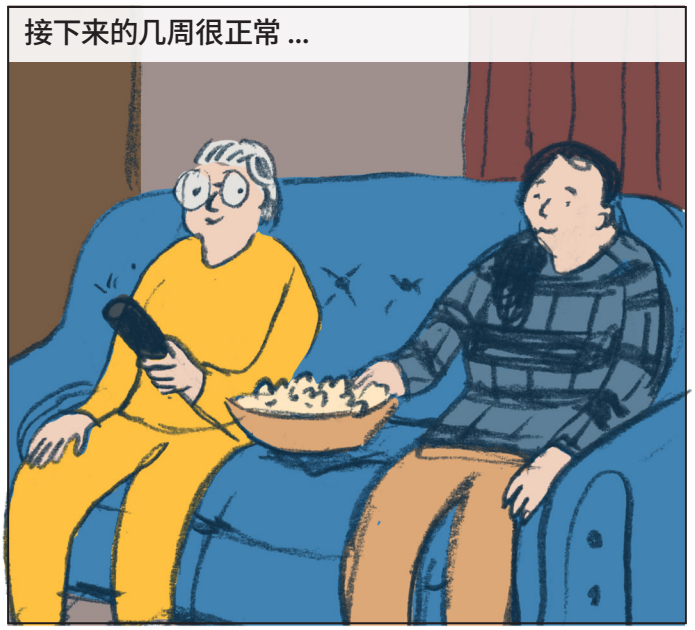





你好! 你们见面谈得怎样?


你还好吗?


奶奶… 我不想离开你! 我就是想和你在一起!

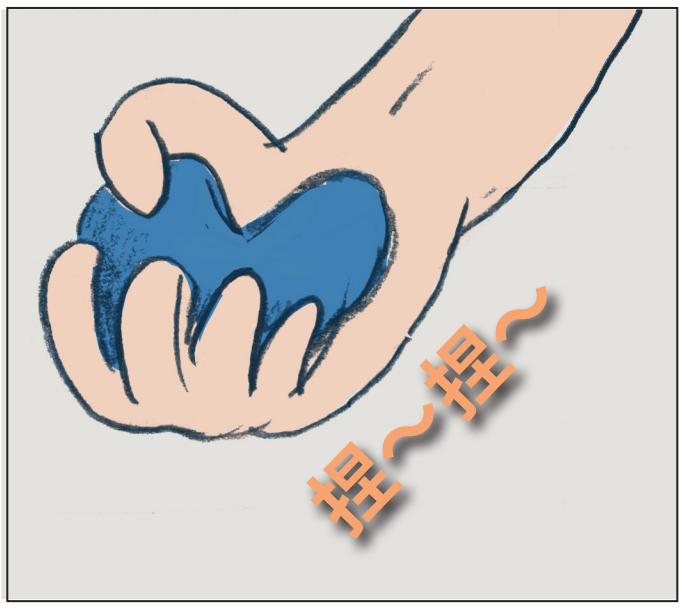

接下来的几周很正常 ...



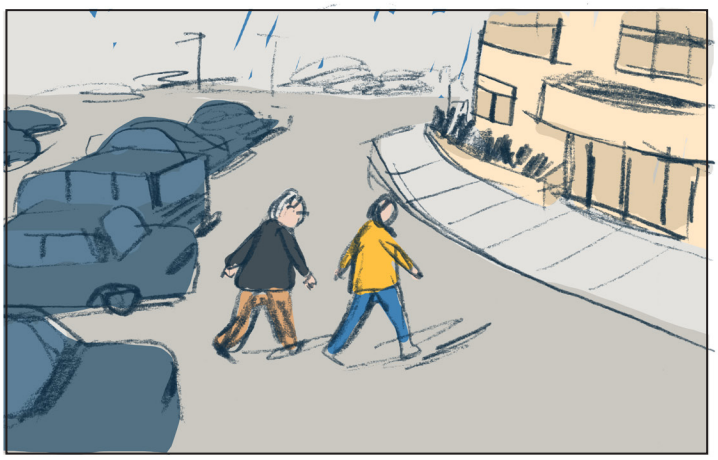



特卖
返校季


1 2 3

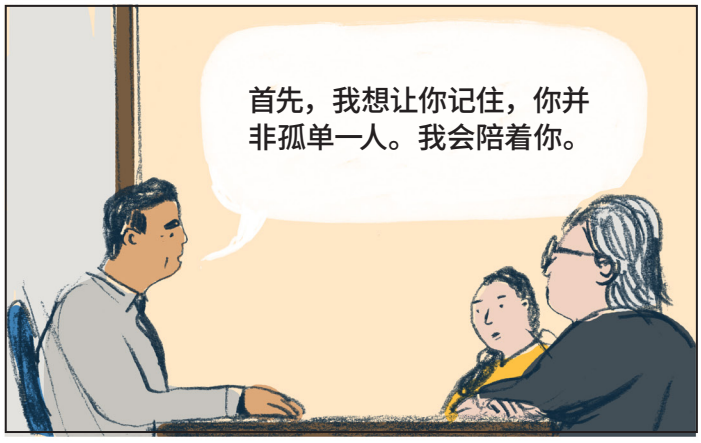

捏~捏~


然后该为上庭做准备了...



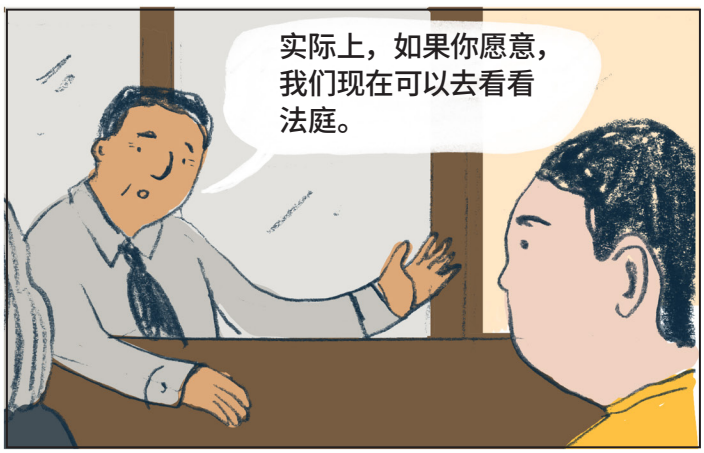

嗨，莱拉！哦，你一定是奶奶。很高兴见到你。
我也很高兴见到你。


今天我们要来看看作证是什么样的。


首先，我想让你记住，你并非孤单一人。我会陪着你。


还有谁会和她在房间里？我能去吗？

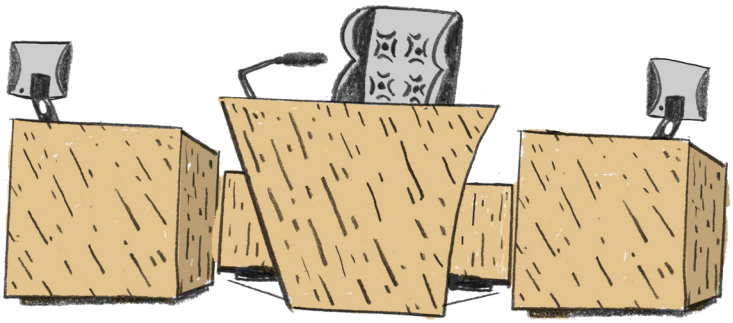

是的，你可以去。来你家的个案工作员会在那里。法官和一些法庭工作人员也会在那里。还有你爸爸和他的律师。


实际上，如果你愿意，我们现在可以去看看法庭。

法庭图片

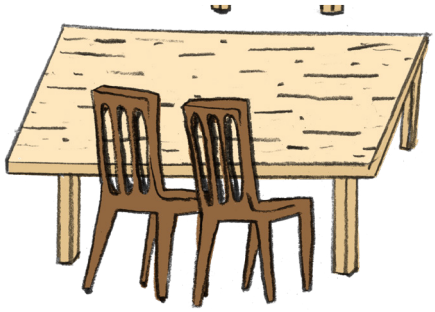
乔治带着莱拉和她的奶奶去参观法庭，告诉她所有在场的人会是谁，他们会坐在哪里。

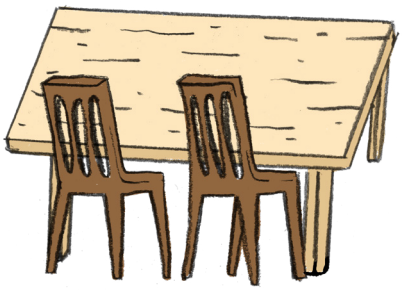
你的法庭可能和莱拉的不同。你可以让处理你的案子的人用下面的图画告诉你，如果你必须上庭，谁会在哪里。



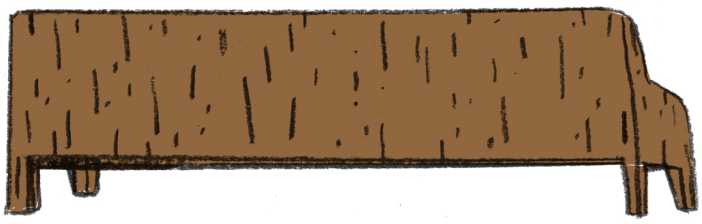













他们会问我什么样的问题?
会问你和爸爸住在一起的情况，以及和奶奶住一起感觉怎么样。
我知道，在你不认识的人面前谈论发生的事情很可怕。
我不得不作证时依旧会紧张，尽管我经常作证。我可以给你一些可能有帮助的建议。
但是我已经说过很多次了。我和你、我的治疗师、个案工作员都谈过了…我永远也忘不了发生了什么。
我知道，但我想让你尽可能感到自在。
如果莱拉紧张了，忘记了什么，怎么办?
那你就那么说。他们会要求你说实话，如果你忘记了或者需要一小会儿来回想起来，那你就可以这么说。这是事实。
好吧。如果我感到困惑或不理解，怎么办?
都一样。就那么说。如果你感到不知所措，就可以要求休息一会。
好的…


你可以运用你的放松技巧。别忘了带些东西来消磨时间。法庭上有很多等待时间。
好吧。我已经习惯了等待。


别忘了那些基本常识。前一天晚上睡个好觉，上庭前好好吃饭，等一切都结束了，也许试着犒劳一下自己，这样你就有所期待了。


哦，我知道要做什么样的蛋糕了！


我觉得你会做得很好，莱拉。那我们法庭上见？如果你在此期间需要什么，打电话给我。
谢谢。


让我们回家吧。有这么多问题需要思考呢。


几周后…
莱拉！！


来啦！我差不多准备好了。


不用着急了。乔治刚刚打电话来。听证会延期了，所以你今天不用去法院了。


什么？他怎么说？我整个周末都在想这件事——我睡不着！


对不起，莱拉。乔治说这经常发生…我想这意味着你会有更多时间做准备。


我想…只是我有更多的时间考虑这个问题。
我有点高兴我不必做这件事，但我希望能快点结束。我觉得我花了这么多时间却什么也没做。


可不能这么说。这一切都很重要。这关乎你的生活。


我知道。我只想恢复正常生活。
乔治说新日期是 9 月 18 日。

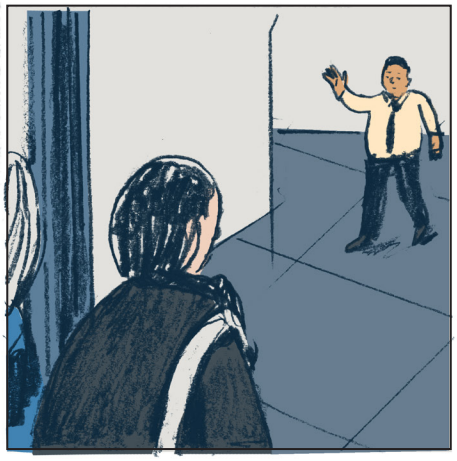

什么？？我还以为他们会重新安排在下周。那离现在还早呢！

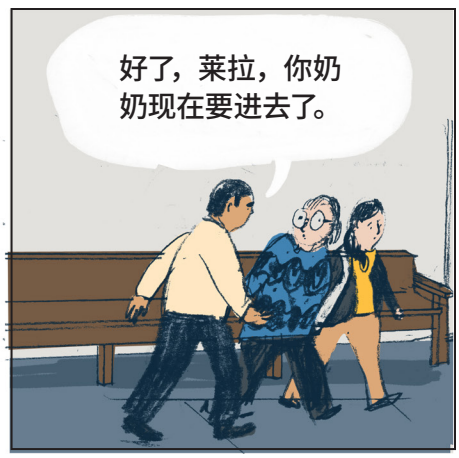

乔治说那是对每个人都合适的下一日期。
好吧。更多等待…




啊啊啊！


终于到 9 月了。




好了，莱拉，你奶奶现在要进去了。

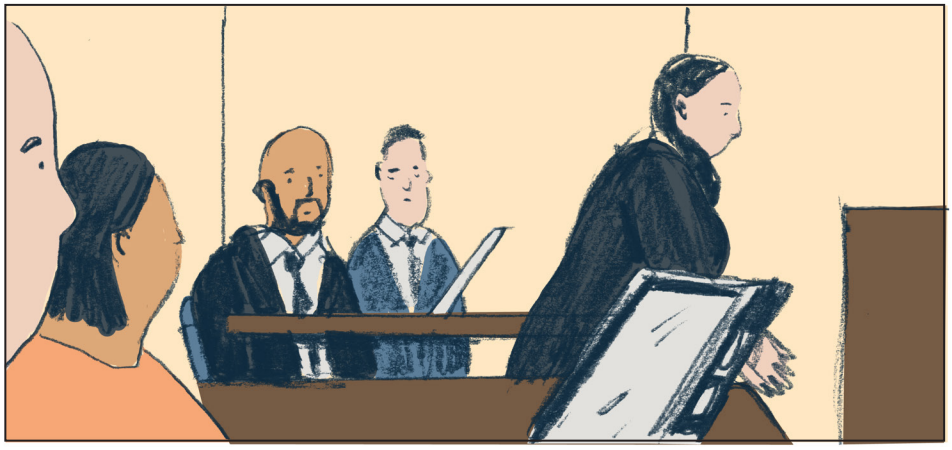

我和你一起待在外面，
到时候法庭干事会来
接我们进去，好吗？



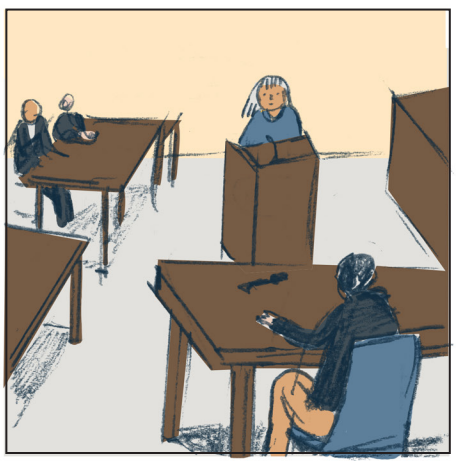


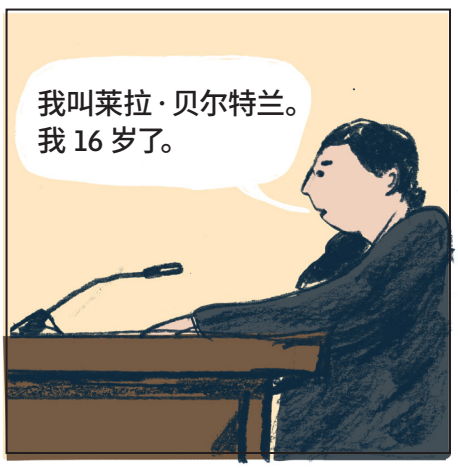

我们准备好了，
你可以进来了，
莱拉。



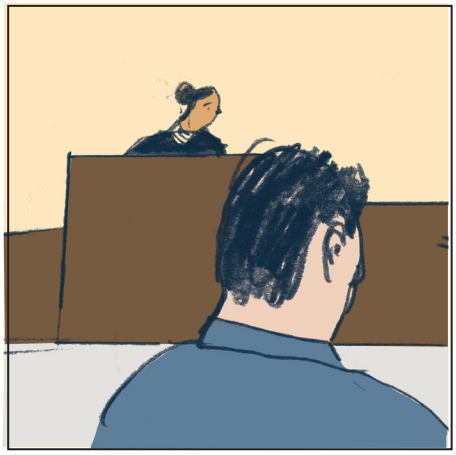







我叫莱拉 · 贝尔特兰。
我 16 岁了。


那天晚上你什么
时候回家的?




我不知道该说些什么。


好吧，我可以
看着乔治 ...




你能重复一下
那个问题吗?

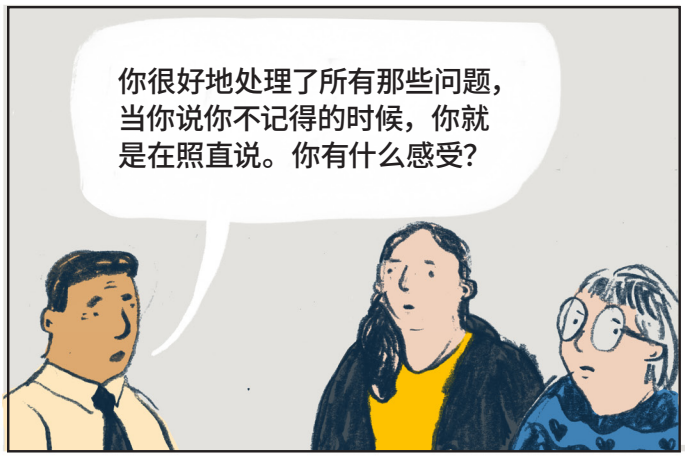

什么时候才
能结束?







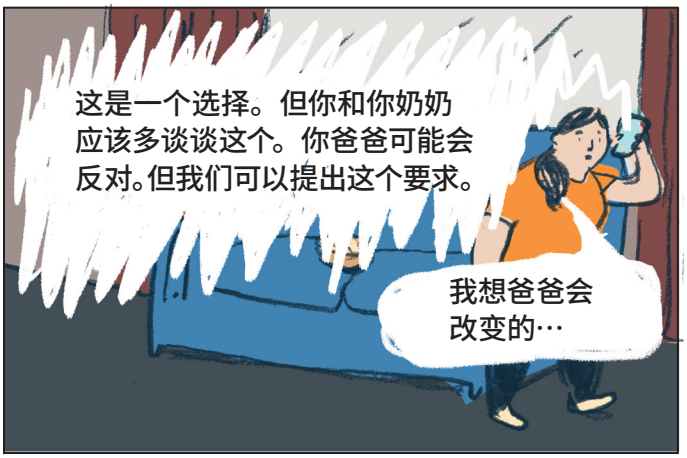



你很好地处理了所有那些问题，
当你说你不记得的时候，你就
是在照直说。你有什么感受?


呃。很高兴一
切都结束了。


你做得很棒。我太骄傲了。
我知道这不容易。


一周以后…
嗨，莱拉，我刚从法官那里听说了。
他怎么说?
嗯…听了大家的意见后，他决定你现在和你奶奶住在一起。
你爸爸将不得不参加更多的计划，还要参加几场听证会。
如果法官觉得他已经取得了足够的进步，那么他可能会试图让你再次和他一起生活。但在发生任何事情之前，我们也会与你和你奶奶联系。我会继续争取你想要的。
但如果情况没有好转，我认为个案工作员会努力制定你的“永久计划”。
那是什么意思?
他们基本上是在说，现在住在你奶奶家是暂时的，他们想弄清楚你会永久住在哪里。
噢。我知道。我可以永久和奶奶在一起吗?

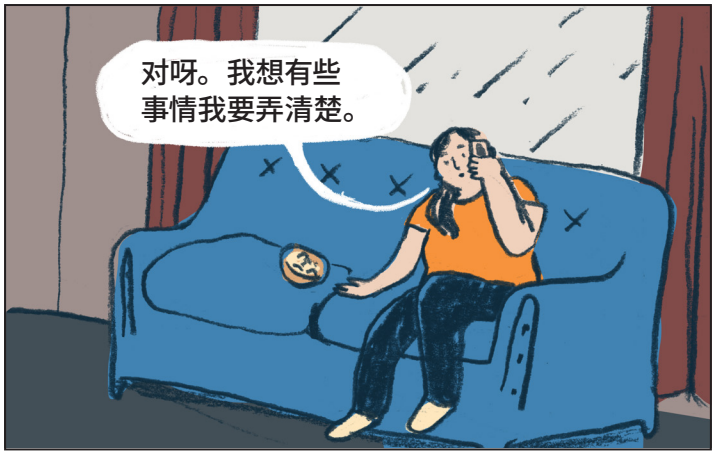

这是一个选择。但你和你奶奶应该多谈谈这个。你爸爸可能会反对。但我们可以提出这个要求。
我想爸爸会改变的…


你不必现在决定，但无论如何，得和你奶奶谈谈。确保你们两个都感觉可以，好吗?
好吧。这些都不容易。


不是。确实不容易。你已经历了很多。但你一直很坚强。


想想你想要什么。如果你想更多谈谈，打电话或发短信给我吧。
好吧。谢谢。


你知道吗，你的治疗师也可以和你谈谈这个?


对呀。我想有些事情我要弄清楚。

规划你的上庭日

乔治向莱拉展示了她可以做的、用来减少紧张的不同事情，以及她可以为准备上庭做的一些事情。

乔治还鼓励莱拉为她的上庭日制定一个计划。如果你必须作证，你可以用这一页来计划你的上庭日。这可以帮助你感到更平静和更自信。

做好准备

- 前一天晚上尽量多睡觉。
- 上庭前尽量吃点东西。这会帮助你感觉更好，有精力坚持下来。
- 你不必打扮，但如果可以的话，穿得比平时好看一点。穿一些让你感觉良好的衣服。
- 你可能会花很多时间等待，所以在你等待的时候带些东西来阅读、玩耍，或者做些事情。
- 如果你有一个特别的东西可以让你感到平静，那就带上它。

不要紧张

如果你感到紧张，尝试以下方法：

- 试着想象一下，如果发生不同的情况，你会有什么反应。这听起来可能很傻，但是想象各种情况可以让你感觉更平静。
- 试着深呼吸几次。真的很有帮助！
- 绷紧肌肉，然后放松。这样做几次。
- 如果可以的话，散散步或者活动一下身体，以此来消耗一些多余的能量。你也可以试着快走几秒钟，然后深呼吸，慢走几秒钟，然后先快后慢，先快后慢，重复几次。
- 如果你有一首对你很重要的特别的祈祷文或歌曲，试着大声说出来或唱出来（在脑海里默念或吟唱也行）。

获得支持

- 想一想，什么人能够帮助你弄清楚自己的感受，以及什么人可以在法庭为你提供帮助。
- 有没有权利倡导人、朋友或家人可以上庭？
  如果有的话，你紧张的时候可以看一看他们。

坚持下来

- 结束后做一些你喜欢做的事情会感觉很好，比如看电影，美餐一顿，或者和朋友在一起。想一些你可以期待的事情。

如果你愿意，你可以使用上面的列表来帮助你为你的上庭日制定自己的计划。

我要做的准备工作：

如果我紧张，我会：

我将和谁谈谈我的感受：

之后，我会做一些事情：

正在发生什么

莱拉和奶奶住在一起，而她的父亲继续参加法院要求的服务，并试图让家里更安全。

当一个孩子不能像莱拉一样住在家里时，法院会继续跟进父母或监护人的情况，以确保他们努力让家里更安全。他们也会询问孩子，确保他们拥有健康生活所需的一切。

他们还会努力制定一个“永久计划”，这样孩子就不会在暂时的情况下待太久。这可能意味着努力让孩子回家，或者确保他们有另一个安全的地方永久居住。

这个过程可能需要很长时间，甚至几年。法院将考虑父母或监护人想要什么，孩子想要什么，但也必须考虑他们生活中发生的其他事情和他们的情况。

当法庭认为孩子再次回家是安全的，或者他们有了另一个永久居住地，所有的需求都得到满足，整个过程就结束了。

如果你不得不离开家一段时间，你有什么，或者做什么，对你来说是重要的？

后记

尼山和莱拉的故事展示了儿童保护和家事或抚养法庭系统中可能发生的一些事情。你的经历可能和他们的不同，因为可能会发生很多不同的事情。但是你了解得越多，你就越能做好准备，就越有能力去提出问题，以及要求得到你想要或需要的东西。

你可以对发生的事情有发言权。不要害怕求助，不要害怕提问，了解在法庭上自己有什么权利。

法院创新中心的“儿童证人材料项目”是法院创新中心和城市教育学中心的协作项目，得到美国司法部、司法方案办公室、犯罪受害者办公室授予的合作协议#2016-VF-GX-K011的支持。本文件中表达的意见、发现、结论或建议仅代表作者本人，不一定代表美国司法部的官方立场或政策。

法院创新中心致力于通过开展原创性研究和帮助在世界各地发起改革，来创建一个更加有效和人道的司法系统。

www.courtinnovation.org

城市教育学中心是一个非营利组织，它利用设计和艺术的力量，与历史上被边缘化的社区合作，促进有意义的公民参与。

www.welcometoCUP.org

插图：Ryan Hartley-Smith

设计：Anabelle Pang

法院创新中心感谢项目合作伙伴和利益相关方；以及全国各地为本产品的开发做出贡献的儿童、看护者和司法系统从业人员。

NCJ 300649

犯罪受害者办公室致力于提高国家援助犯罪受害者的能力，并在改变态度、政策和做法以促进所有犯罪受害者的正义和康复方面发挥领导作用。

www.ovc.ojp.gov

司法方案办公室是一个联邦机构，提供联邦领导、赠款、培训、技术援助和其他资源，以提高国家预防和减少犯罪、援助受害者的能力，并通过加强刑事和少年司法系统来加强法治。它的六个方案办公室——司法援助局、司法统计局、全美司法研究所、犯罪受害者办公室、少年司法和预防犯罪办公室以及性犯罪者判刑、监测、逮捕、登记和跟踪办公室——支持州和地方打击犯罪的努力，资助数千个受害者服务方案，帮助社区管理性犯罪者，解决系统中的青年和处于危险中的儿童的需求，并提供重要的研究和数据。

Office for Victims of Crime
OVC