
这不是我
生活的
全部

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阿莉克丝、贾马尔、杰西、艾米和阿里的故事——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 阿莉克丝

4





第 2 部分 贾马尔

20

第 3 部分 杰西

42





第 4 部分 艾米和阿里

52



第 5 部分 杰西
（再次出现）

65

后记

75

第 1 部分

阿莉克丝


你怎么了，阿莉克丝？你看起来有点沮丧。你还好吗？
我应该告诉她吗？
我了解你，阿莉克丝。
还记得我跟你说我姨妈有个新男友吗？
那个现在和你住在一起的姨妈？
出事了。快说说！
是的，我的姨妈格蕾丝。他们昨晚吵了一架，情况变得很糟 ...
... 警察来了。
到你家？你当时在场吗？


是的，和我妈
妈在一起。


你没事吧?


是吧。
只是一些淤青。

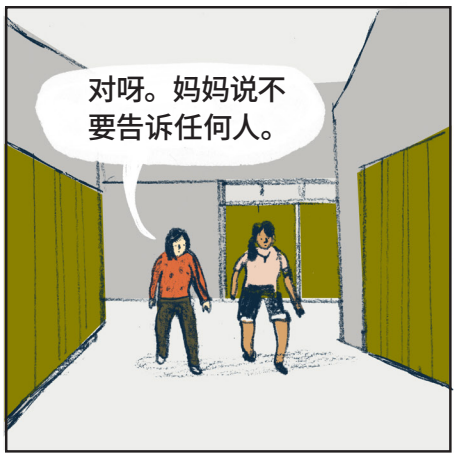

什么?!


不，我的意思是，
我只是碍事，他
们把我撞倒了。


真的不是
什么大事。
嗯? 如果你非要
那样说的话…

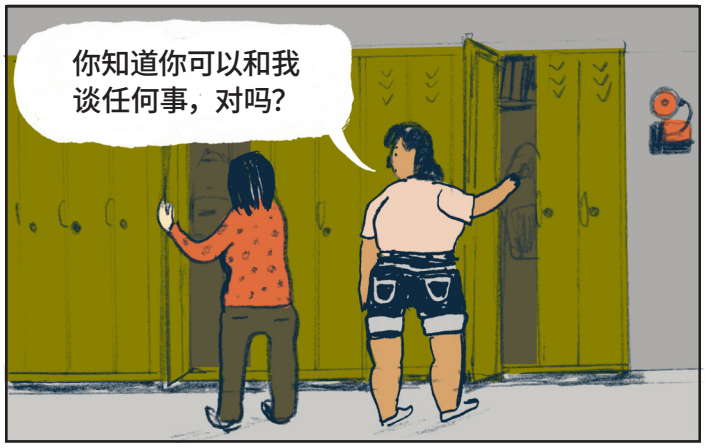

总之，警察问了我
和我妈妈很多问题。


WILD CATS
哦，哇，太激烈了。


对呀。妈妈说不要告诉任何人。


她很尴尬，因为我们的邻居看到了。


但是我有点害怕。有警察在我们家进进出出，管我们家的事情，这感觉很奇怪。你明白吧?
对呀。


你知道你可以和我谈任何事，对吗?

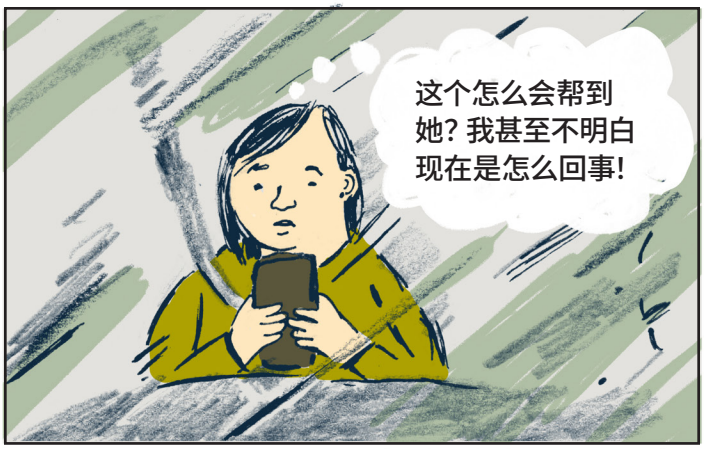

对呀。我知道。

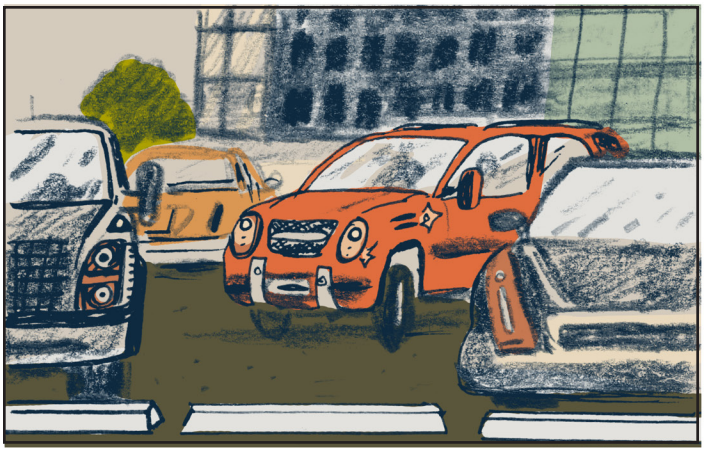

我以为现在已经结束了。

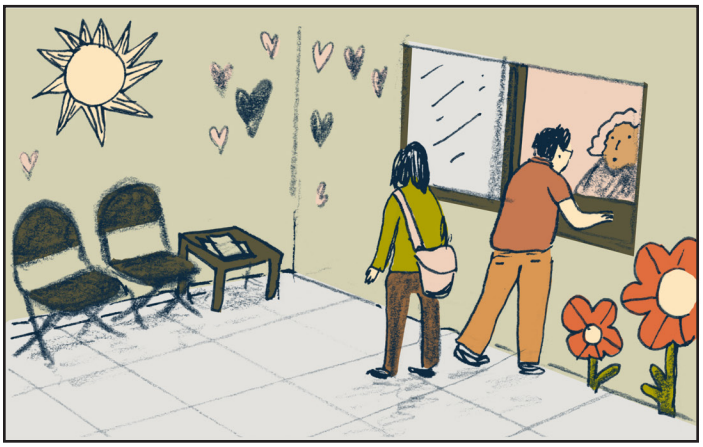

但是明天我得去和其他人谈谈这件事。光是想想就感觉难受。
砰
砰
呃，确实糟糕。

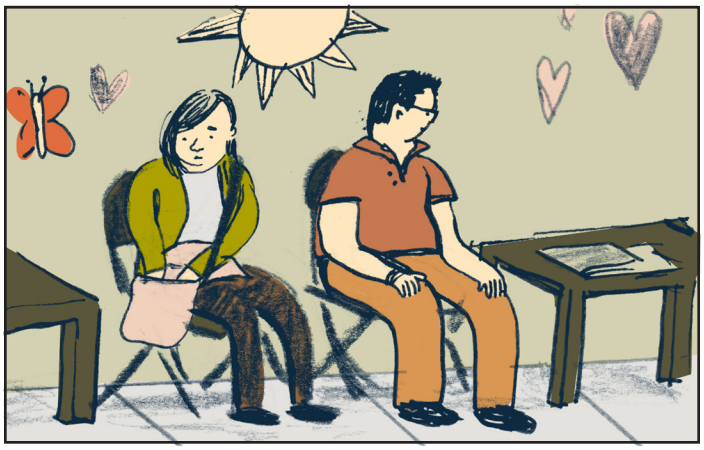

之后你想给我发短信吗？我们可以一起出去玩吗？我给你做指甲。这会让你高兴起来的。
GUM
对呀。好。
铃铃铃铃～
铃铃铃铃～
我得去上课了。
玛丽，答应我你不会告诉任何人？
当然不会。再见啦！
第二天 ...
阿莉克丝，你准备出发了吗？！？


快了!!!这就好了!!!
爸爸，他们为什么要和我谈话?
我觉得这应该是关于格蕾丝姨妈的。我没做错什么!
事情发生时你在场。
警察和妈妈谈过了，现在负责孩子工作的人也会问你问题。
他们只是想弄清楚发生了什么。
我知道你不想谈这个，但是我们必须谈，为了格蕾丝姨妈，好吗?


这个怎么会帮到她？我甚至不明白现在是怎么回事！












嗨，你是阿莉克丝吗？


嗯？对，就是我。


嗨，我是蒂亚。
我是权利倡导人...
... 简而言之，我为你这样的孩子服务，帮助你处理正在发生的事情。
想和我一起来吗，我们可以多聊聊？
好的。
你在看的是一本漫画书吗？
你不会相信，但我小时候曾经想成为一名漫画家。
对呀。我上了一门课，还有其他一些，但事实证明，画那些小画真的真的很难！不久我就厌倦了。哈！
嗯？哦，对
真的吗？


阿莉克丝，警察简单跟我讲了下发生的事情。
我的工作是帮助你完成这个过程，并回答你的问题。
听明白了吗?
明白。
你现在对这一切感觉如何?
我没事的。一切都结束了。


好吧。我知道一下子难以接受。
我有几个问题要问你。可以吗?
你在学校几年级?
高二刚开始。
你有喜欢的科目吗?
艺术?
为什么大人们总是问这个?


蒂亚还问了我其他关于学校和家庭的问题 ...


... 关于格蕾丝姨妈和她的男友 ...


... 关于那天晚上发生的事。


蒂亚人很好，但是谈这些就很尴尬…


太尴尬了…




你已经承受了很多，阿莉克丝。你想休息一下吗?
好吧。


我不知道你是否想试试这个，但是有一个呼吸练习，当我负责的许多孩子感到压力大或不知所措时，他们会发现这个练习真的很有帮助。
想试试吗?

呼吸练习

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 下。



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。

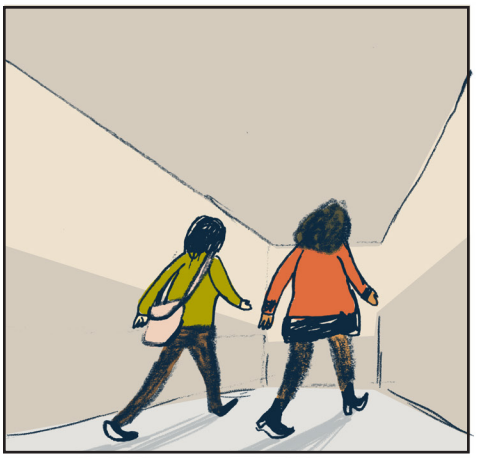


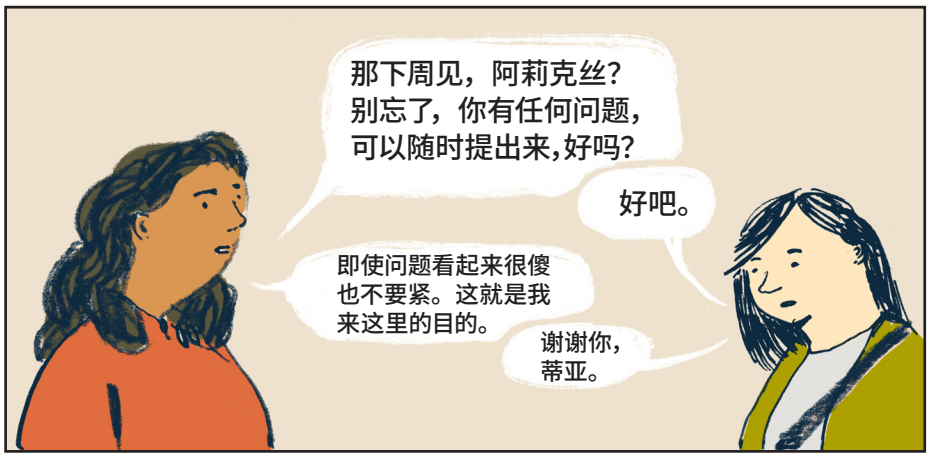
如果有帮助，你可以试着在呼吸的时候闭上眼睛，或者把手放在腹部感受呼吸的进进出出。




我真的感觉更平静了。
阿莉克丝，关于正在发生的事情，你有什么问题要问我吗?
对呀。为什么我的家人要一直和警察谈话? 为什么要问我们所有人这么多问题?
警察必须调查那天晚上发生的事情。他们会和任何看到或听到的人交谈。
但是他们逮捕了我姨妈和她的男友，然后放了他们。现在不是已经结束了吗?
作为调查的一部分，他们正试图弄清楚发生了什么。
嗯，他们仍然需要更多信息来弄清楚，他们是否认为你的姨妈或她的男友违反了法律，以及他们是否会提出指控。
等一下! 我说的话会给她带来麻烦吗? !


你没做错什么。这些都不是你的错，好吗?
好吧。
经过调查，如果警方没有找到足够的证据，就结案了。
但是如果他们确实找到了足够的证据，他们可能会逮捕这个人，然后这个案件就会向前推进。
但是我姨妈会怎样呢?她会没事吗?
我不确定，但我工作的一部分就是，如果情况有变，我就通知你，行吗?
我一有消息就通知你。如果你还需要什么，可以打电话给我。
咕咕咕咕
听起来你好像饿了。我们在这里已经有一段时间了。
我们定个时间下周再谈。




那下周见，阿莉克丝？
别忘了，你有任何问题，
可以随时提出来，好吗？
好吧。
即使问题看起来很傻
也不要紧。这就是我
来这里的目的。
谢谢你，
蒂亚。


怎么样，阿莉克丝？


我们能出去
吃午饭吗？
我不想再待
在这里了。
咕咕咕咕






玛丽：情况怎样？
你还好吗？
阿莉克丝：
还好。我们以
后再谈这个。
玛丽：好的。再见。
买了新指甲油，
让你开心起来！
超闪的哟！！！

正在发生什么

如果有人可能触犯了法律或伤害了另一个人，警察必须设法查清发生了什么。这叫做调查。

他们会和不同的人交谈，以了解更多信息，并且可能会向你提问，了解你所知道的情况。

在阿莉克丝的故事中，警方开始调查阿莉克丝的姨妈和她的男友发生了什么。阿莉克丝既是目击者，因为她看到了发生的事情，也是受害者，因为她受到了伤害。她遇到了做这个案件工作的不同成年人，回答问题，讲述所发生的情况。

如果警方没有找到足够的证据，那么这个案子就结束了。不过，如果案件结束，并不意味着没有发生。

如果警方确实找到了足够的证据，他们可能会逮捕这个人(如果这个人还没有被逮捕的话)，案件将会继续。

你曾经不得不和警察交谈吗？你对此有何感受？

阿莉克丝向蒂亚和玛丽讲述了所发生的事情。
当你经历困难时，谁会帮助你？

第 2 部分

贾马尔


嗡嗡
嗡嗡
嗡嗡




妈妈：约在周五下午 3 点。
妈：请把它记在你的日历上。


你是认真的吗？又一个？


哦，你来了！


对呀。我收到你的短信了。我们现在要见谁？


见负责这个案子的检察官。


那人是谁？


我们以前见过他们吗？

奥马尔打电话来了。你记得奥马尔吗？你的权利倡导人？

嗯。

他说检察官是那个决定他们是否有足够的证据进行庭审的人。

所以这个人会决定纳西姆会怎么样？

不是。我想，他们决定他是否会上庭。你应该问奥马尔。我不明白这一切。

等一下。如果我不想让他上庭呢？

哦，贾马尔。我知道你哥哥遇到这种事，确实麻烦。对我来说也不容易。不管他做了什么，他都是我儿子。

我们去和检察官谈谈，好吗？

好吧。

嗡嗡

嗡嗡

嗡嗡


阿里：嘿宝贝，
你还想见面吗?


阿里：嘿宝贝，
你还想见面吗?
贾马尔：是的，
20 分钟后到。
和妈妈谈论法
庭上的事情。


贾马尔：是的，
20 分钟后到。
和妈妈谈论法
庭上的事情。
阿里：呃。抱歉。
好，快到了就发
短信吧。


我得走了，妈妈。


好的，贾马尔。
别回来晚了。


周五 ...
嗨，你们一定是阿瓦德一家。
我是安娜·沃克，这个案
子的检察官。
嗨。
嗨，安娜，我
是阿瓦德夫人，
这是我的儿子，
贾马尔。
嗨，贾马尔。很高兴再
次见到你，阿瓦德夫人。


很高兴见到你们俩。
你需要点什么吗?


不，谢谢。


感谢前来。我今天想和你们坐下来谈谈纳西姆·阿瓦德的案子。


安娜，也许你向阿瓦德一家介绍一下你的办公室以及你做什么，可能会有帮助?
是的，那样就太好了。


好。我为政府工作。
我的工作是审查一个案件的证据，和所有相关的人交谈 ...
当警察认为某人犯了罪时，这个案子就会被分配到我所在的机构。
... 决定我们机构是否会起诉被指控犯罪的人。在本案中，那就是阿瓦德先生。阿瓦德夫人。


“起诉”他，是什么意思?
这意味着我们将对阿瓦德先生提起诉讼。阿瓦德夫人。

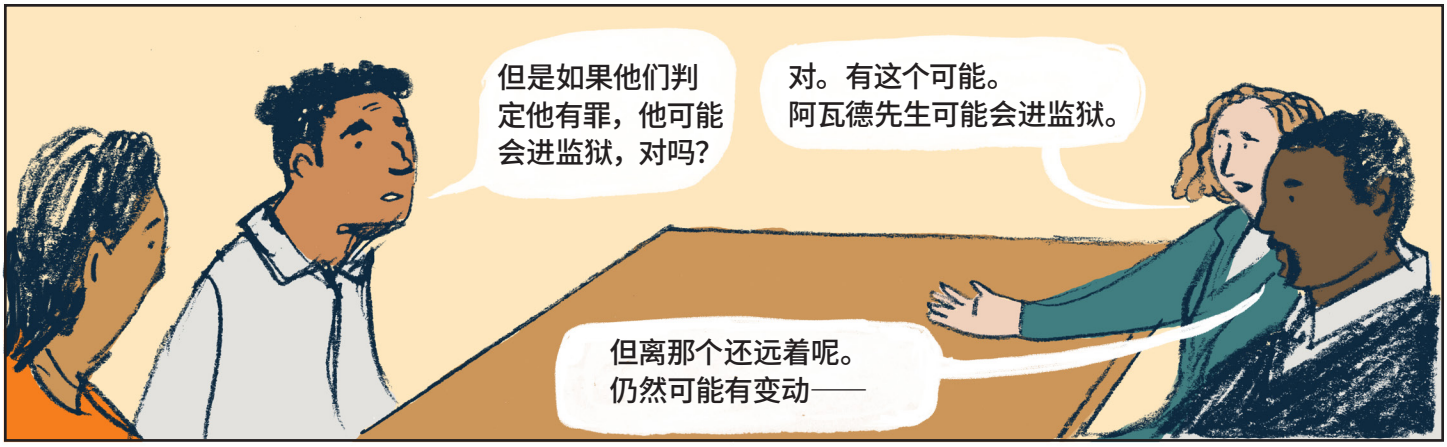

你们会决定不起诉吗?

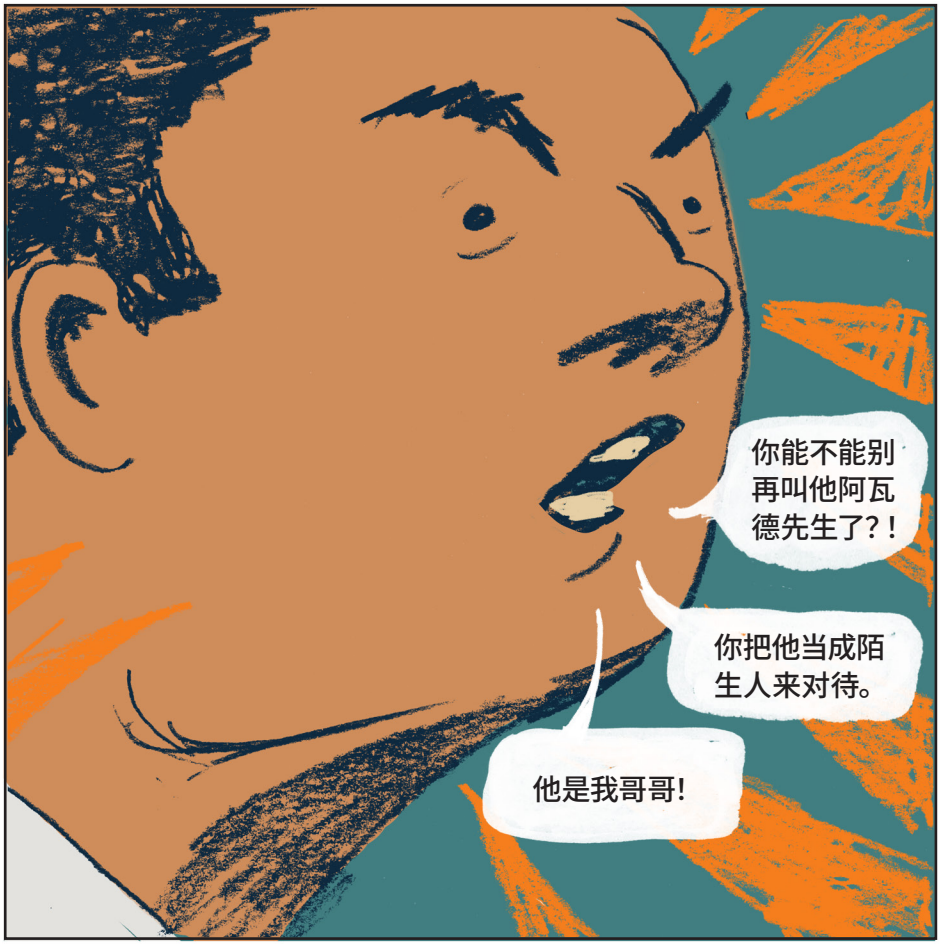

可能会。有时我们认为证据不足，或者我们找到了让我们认为他们没有做这件事的证据，或者可能有其他原因。


如果发生这种情况，纳西姆能回家吗?
能。


但是如果你起诉了，那是不是意味着纳西姆会上庭？
要看情况—
又来了。
贾马尔跟你较上劲了。
律师总是说“看情况。”
这是真的。无论如何，大多数案件实际上不会进行审判。
真的吗？
真的。通常当我们提起诉讼时，我们会与被告及其律师会面，讨论其他选项。
比如？
嗯，有时候我们会达成一致，被告会同意对不太严重的指控认罪 ...
... 为此接受特定惩罚，而不是接受审判。这叫做认罪协议。


但是如果没有达成任何“协议”，那纳西姆就要接受审判?
是的，然后会有一场审判。
会有一群被称为陪审团的人 ...
... 他们听法庭上每个人说的话，包括安娜和阿瓦德先生的律师 ...
... 决定他们是否相信他有罪。
然后呢?
如果他们认为他有罪，法官会决定那个人下一步要做什么。
如果他们认为他无罪或者没有足够的信息可以得出结论，那么案件就会结束。
就这样?
对。


但是如果他们判定他有罪，他可能会进监狱，对吗？
对。有这个可能。阿瓦德先生可能会进监狱。
但离那个还远着呢。仍然可能有变动——


你能不能别再叫他阿瓦德先生了？！
你把他当成陌生人来对待。
他是我哥哥！


对不起，贾马尔。你说得对。从现在起我会叫他纳西姆。




如果我不想让你起诉他呢？如果我不想呢？
我是受害者，对吗？我可以发言吗？
你可以的。我很想听听你和你妈妈有什么想法。但是，不幸的是，我不能保证我们的决定会是你想要的。


但这太不公平了吧！你从我们这里获取信息，但我们最终没有任何发言权…当一切发生时，你甚至不在那里…所以凭什么由你来作出裁决呢？


贾马尔！


没关系。你已经承受了很多，贾马尔。很抱歉这一切给了你那么大的压力。


嘿，贾马尔，让我们休息一下。我们可以一会儿后回来再接着谈，好吗？





移动你的身体

移动身体是缓解压力的好方法。

奥马尔和贾马尔走了
一小段路。









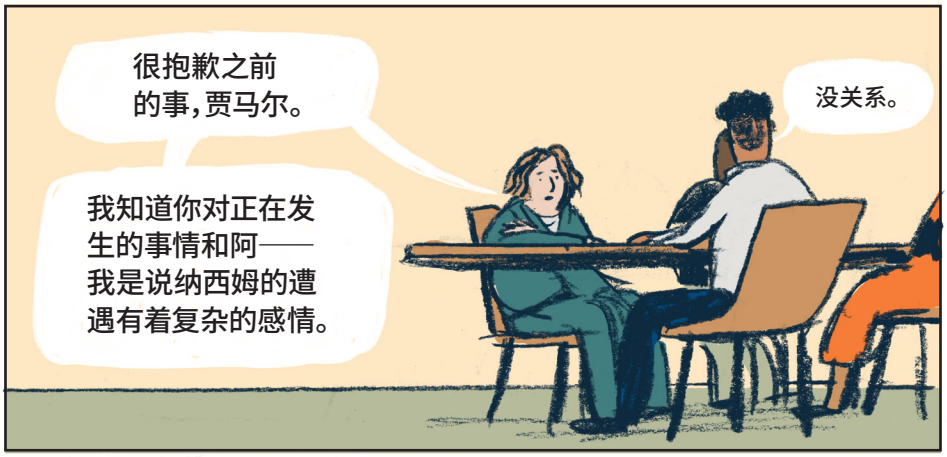
你也可以跳跳、慢跑、锻炼，
甚至跳舞来释放多余的能量，
帮助你的身体平静下来。

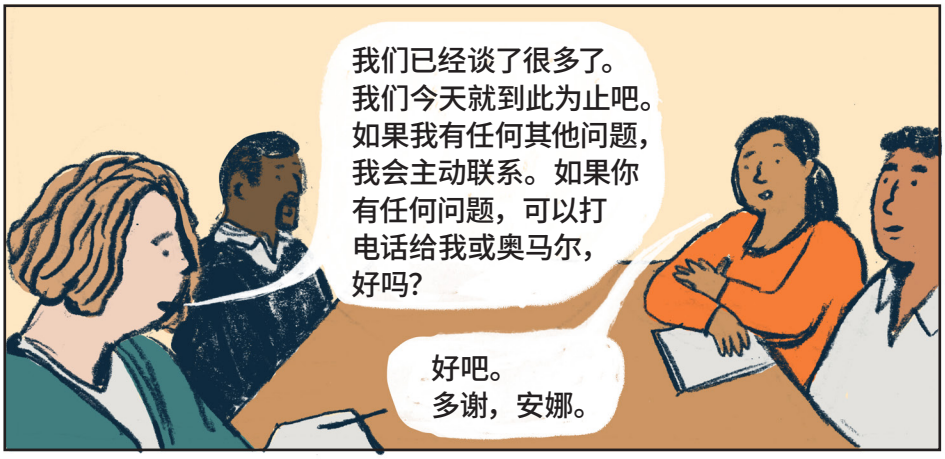

你感觉怎么样，贾马尔？
好吧。
谢谢你带我离开那里。
没问题。我的工作是帮助你，伙计。
我只是对这一切感到困惑。
我一直在想当时发生了什么…这不公平。
那天晚上太可怕了——我从未见过他那样。
但我不知道他是否应该因此入狱。
有很多不同的感觉是很正常的。
真的很复杂。
你需要一些时间来理清这一切。
但是安娜要做决定了。
那是她的工作。不管你怎么想，她都必须这么做。
我知道这很难接受。
但我认为对你来说，继续和我和她谈论你的感受很重要。


对呀。
我会的。


你准备好回去了吗?
差不多了。




很抱歉之前
的事,贾马尔。
我知道你对正在发
生的事情和阿——
我是说纳西姆的遭
遇有着复杂的感情。
没关系。


我们已经谈了很多了。
我们今天就到此为止吧。
如果我有任何其他问题,
我会主动联系。如果你
有任何问题,可以打
电话给我或奥马尔,
好吗?
好吧。
多谢,安娜。




不了,谢谢你们俩。你已
经经历太多了,我希望未
来会少一些压力和困惑。
阿瓦德夫人,你
介意我和贾马尔
单独谈谈接下来
的步骤吗?

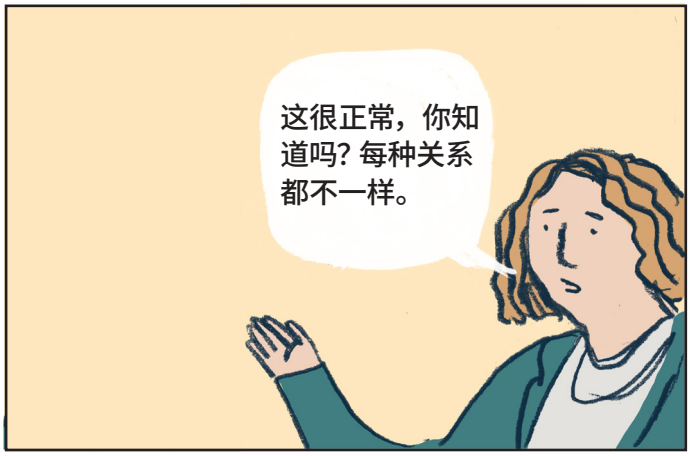

哦? 好的,我在外面等。




我有麻烦了是吗?


不，贾马尔，一点也不。我只是有事想跟你讨论一下。


我注意到你和你妈妈可能对这个案子以及对纳西姆的处置有不同的看法。


这很正常，你知道吗? 每种关系都不一样。


但是…任何人试图让你在法庭上说或不说某些事情，或者强迫你不要和警察或我说话，这都是不行的。
你舅舅，你邻居，甚至你妈妈都不能这样做。
如果你觉得别人在吓唬你，或者让你说一些不一样的话，马上告诉奥马尔或者我，好吗?


好吧…我不认为我妈妈曾试图做这样的事情，但我会告诉你的。


我知道你不想听这个，但你应该知道，人们可能会在社交媒体上谈论这个案子。

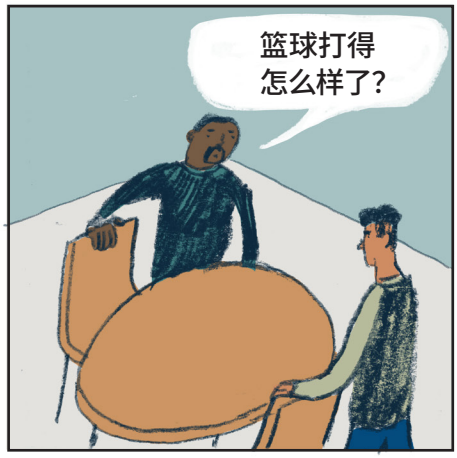

是啊，遗憾的是，这很常见。但你不必参与。
如果发生这种情况，你可能想避开社交媒体。
重要的是，无论是在网上还是在现实生活中，你都不必和任何你不想与之交谈的人谈论这件事。理解吗?
理解。
好了，就这样。再次感谢你今天来到这里，贾马尔。
让我们回到你妈妈身边。可以吗?


他们对你说了什么?
哦…比如一些需要注意的情况。小心社交媒体之类的东西。
好吧。
你觉得安娜怎么样? 我看到你之前有点不高兴。
我不明白，妈妈!
我以前以为安娜会更支持我们。
她为什么不在乎我们想要什么?
但是…我不认为那是她的工作。她不是我们的律师。她代表政府。所以这并非关乎我们真正想要的…
不过，我很高兴你和奥马尔谈过了。你需要和人倾诉。
你星期一还会再去见他吗?
会呀。
好吧。你饿了吧?

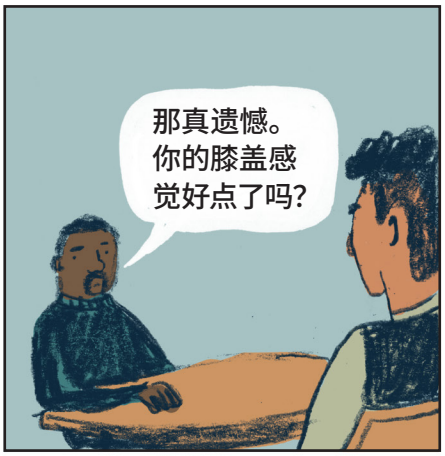

是的，但是我要去见阿里，不想迟到。
好的，贾马尔。别惹麻烦…


回头见，妈妈。


嗨，贾马尔!
嗨，奥马尔。
三个月后 ...


篮球打得怎么样了?


很不顺，伙计。这周我们输了一场大赛。


那真遗憾。你的膝盖感觉好点了吗?


还好 ...


家里情况怎样了?


好吧 ...
我还是睡不着。
我真的睡不着。我只是躺在那里想来想去。
而如果我真的睡着了，大概也就 20 分钟。

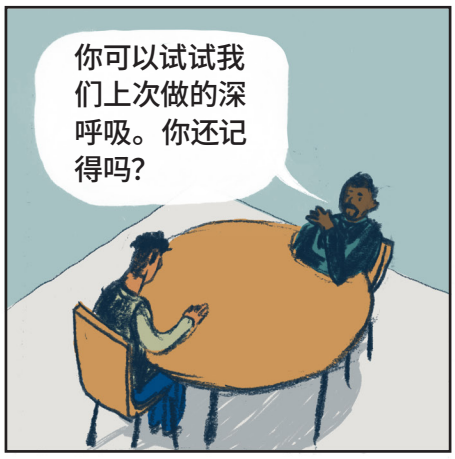

我也听到我妈妈整夜在房子里走来走去。


你跟她谈过这件事吗?


没有…我真的不想让她有更多负担。因为纳西姆的事情，她有很多事情要处理。


如果你一直醒着，你可以尝试一些事情，没准可以帮助你重新入睡。


是吗?


你可以试试我们上次做的深呼吸。你还记得吗?


两拍进，三拍出，对吧?


对呀。你还可以尝试写点什么，或者画点什么。


真的吗?


是的，就是一些能帮你摆脱思绪的东西。可以帮助你放下一些让你心烦意乱的东西。
或者戴上耳机听一些你觉得放松的音乐。所有这些都有帮助。

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）。




嘿，听好，我有些消息要告诉你。
什么?

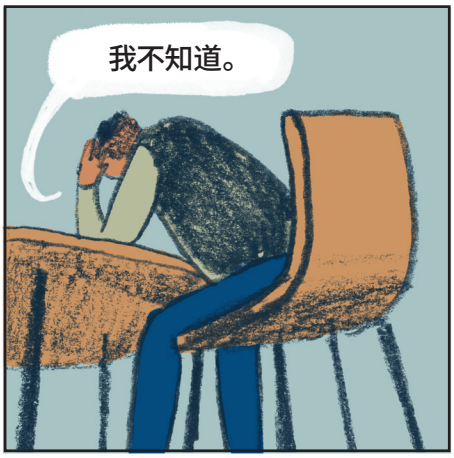

你哥哥和检察官达成了认罪协议。这个案子不会开庭。
噢。哦。好吧。


那么纳西姆会怎么样呢?


协议条款规定他服刑 3 年。

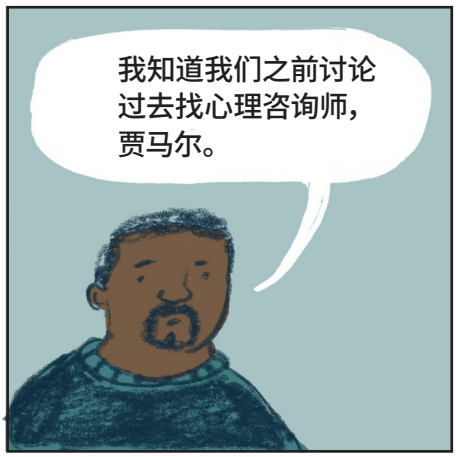

他要进监狱了?!


对呀。
对此你是什么感受?

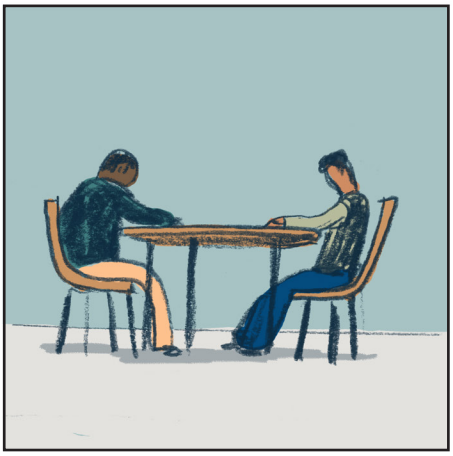

我不知道。


我妈妈会很难过的。

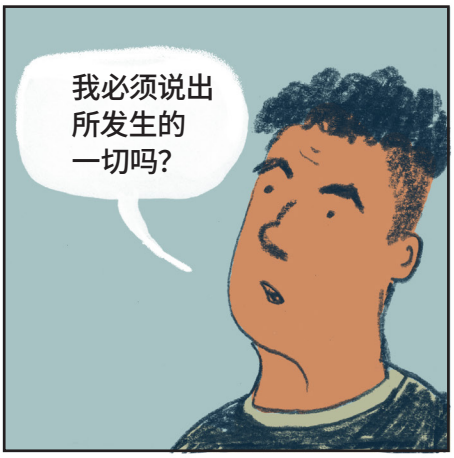

那你呢?
我不确定。
我 ... 不知道。


我知道我们之前讨论过去找心理咨询师，贾马尔。


我知道你并不想去。




但我认为，让一个不牵涉这个案子或你家庭的中立个人来帮你解决一些问题，会很有帮助，你知道吗?
如果你愿意，我还可以把你介绍进一个支持小组，这样你就可以和其他经历过类似事情的人交谈了?


我必须说出所发生的一切吗?


如果你不想的话，就不要说。


但他们可能会理解你的遭遇。


然后你就不会觉得你只是在和我这样的老人说话。
哈哈
哈哈
对呀。好的。我会试试看。
那天晚上晚些时候 ...

正在发生什么

经过警方进行调查之后，案件移交给检察官。检察官是为政府工作的律师。他们会更多地调查这个案件。

然后他们会弄清楚他们是否有足够的证据继续推进案件。如果他们这样做，他们将对该人提出指控，案件将继续推进。如果他们不这么做，案件就结束了。但即使结案，也不代表犯罪没有发生。

如果一个案件继续下去，可能会发生不同的情况。

通常被告及其律师会与检察官协商。被告可能会对某些指控认罪，并同意某种惩罚。这叫做“辩诉交易”或“认罪协议”。

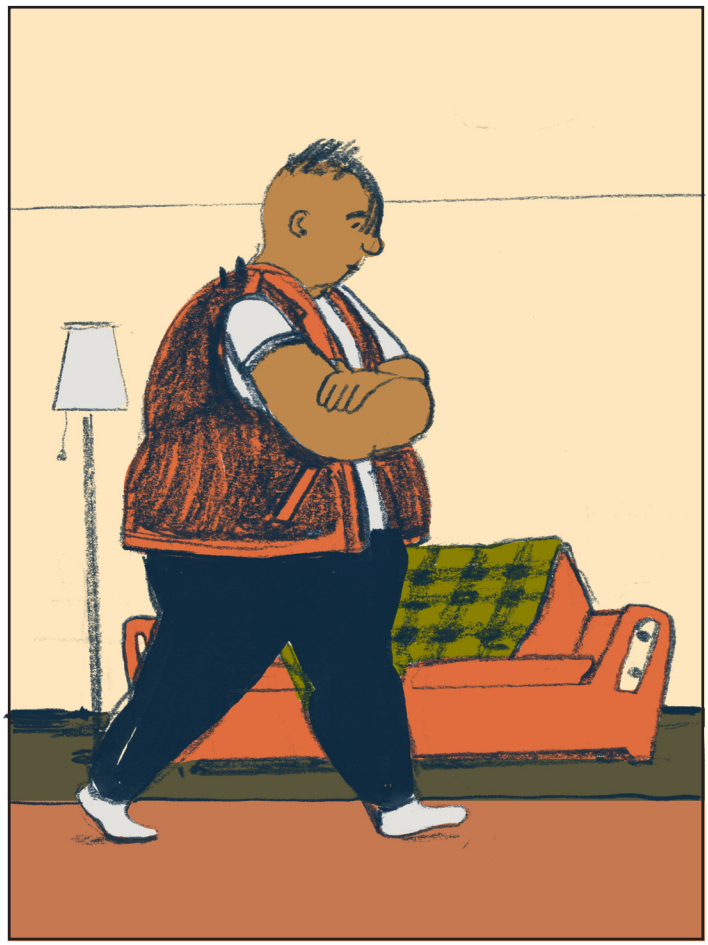
如果他们未能达成一致，案件将进行庭审。

假如你是贾马尔，你会有什么感受？

奥马尔教贾马尔一些应对压力和失眠的方法。当你感到有压力时，你能做些什么来帮助自己感觉更好？

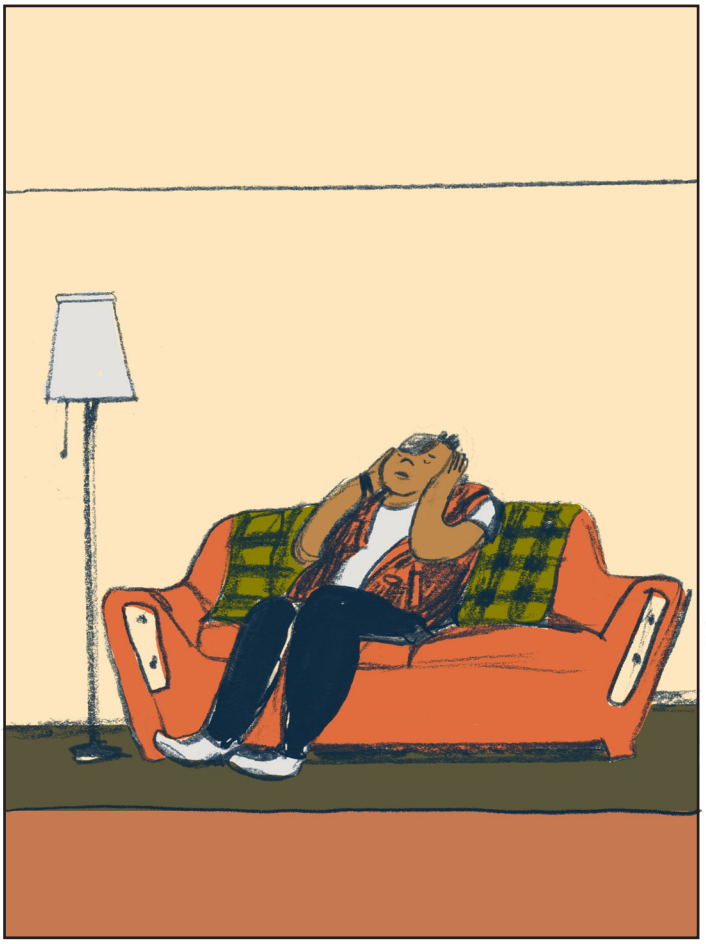
第 3 部分

杰西










提醒
（上午9点上庭!）
嘿，J，你准备好明天出庭了吗?
呃。我不知道，史蒂文。
你会没事的。你没问题的。
是呀，我只是有点紧张。压力太大了…
…如果人们在法庭上叫错我的名字怎么办?
当这种情况发生时，我觉得很奇怪。


你能问问你的权利倡导人吗？或者问问检察官？

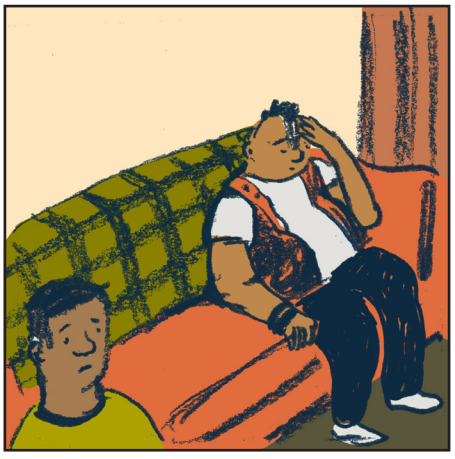

莉兹对此很在行。我只是弄不清那里其他所有人…

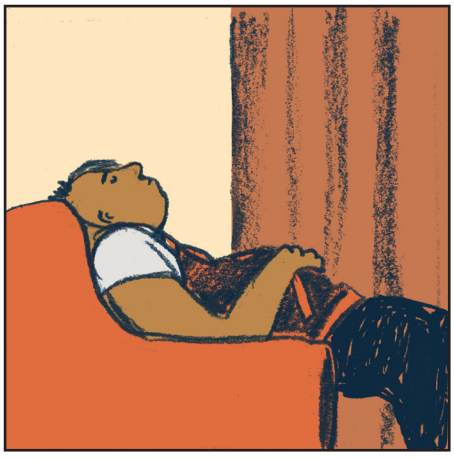

但你是对的 ...
我会和她谈谈。


我是说，如果开庭日期不再改变。我做准备好久了，然后就什么也没发生。只有。
你知道我有多讨厌见到迈克舅舅。这是我最不想做的事。

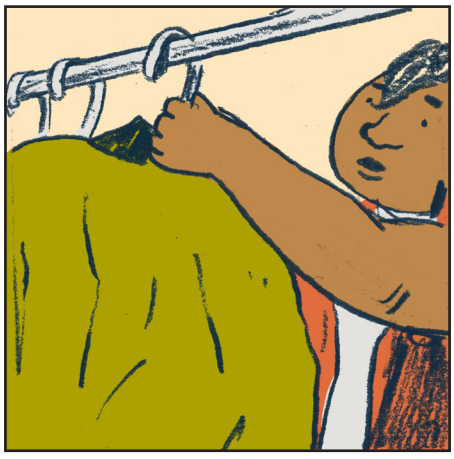

所以我自己准备好在法庭上见他，然后就什么也没发生？我总是我倍感压力，却总是白费！


是的，我我懂你。
对不起，兄弟。











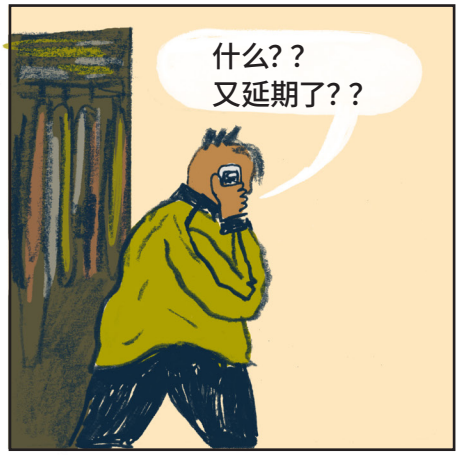

这套衣服行吗?
熨一下。
真的吗?
对呀。我的意思是，至少在你洗澡时把它挂在浴室里，这样就不会皱巴巴的了。
铃铃铃铃
铃铃铃铃
铃铃铃铃
呼入电话
莉兹
嗨，莉兹。我正要打电话给你说些事。


嘿，杰西，你好吗?


我很好。我正在准备明天要穿的衣服。


其实，我正想问你明天的事呢。
我担心他们会在法庭上叫错我的名字。
我见到我舅舅已经很紧张了，而且…如果不用担心这个就好了。


谢谢分享，杰西。你必须在开始作证时说出你的法定名字，但你可以让每个人都知道你叫“杰西”，我也会提醒他们。
但是…这其实就是我打电话的原因…审判又延期了。


什么?？又延期了?？


他们怎么能又取消了呢?


怎么可以这样?
抱歉。这在法庭上经常发生。
莉兹
他们想推到八月…你八月五号有空吗?
什么! 八月五号?!? 好像要再过一个月!
太让人沮丧了。
很抱歉日程安排这么困难。
我们找不到一个适合所有人的更靠前的日期。
这是不是意味着我和我哥哥可能会见到他?
在家? 还是在街上看到他?

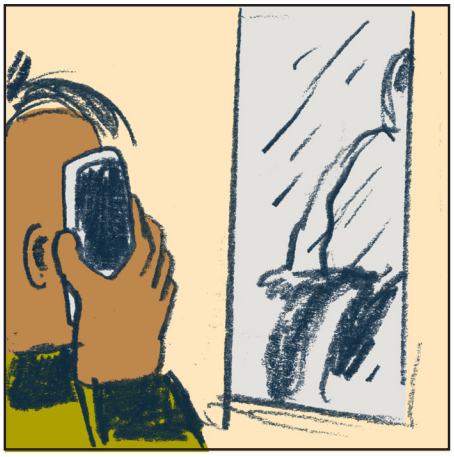

嗯，保护令意味着不允许他接触你们任何一个人。但是，对，你可能还会见到他。


但是不允许他故意看你或者试图吓唬你。他也不应该通过社交媒体或其他人与你交谈。


如果发生任何这种情况，请立即报警或告诉我，因为他违反了给你的保护令，这也可能属于证人恐吓。


对呀。好吧。


你还好吗?




对呀。我没事。




我还有一个问题。


好。什么?


会有给史蒂文的手语翻译吗?
我想确保他自在一些。


是呀! 多谢你提醒我。我去看一下。




嘿，杰西。我想要你记住，这一切都不是你的错。这也不是史蒂文的错。

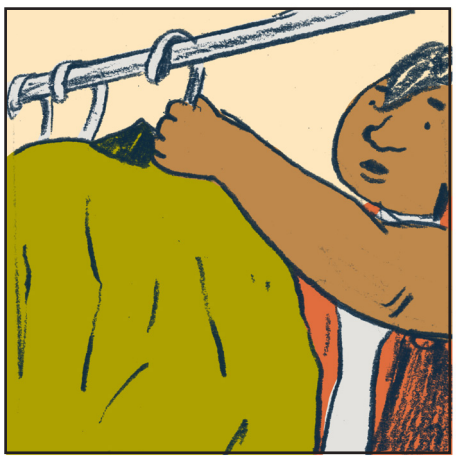

我知道 ...


你还想周三见面吗?


对呀。


好吧。谢谢你所做的一切，杰西。


嗯? 噢。对呀。谢谢你，莉兹。再见。



正在发生什么

案件不会马上开庭。从警方调查到审判开始有很多步骤，看起来很长一段时间都没有动静。

杰西本该作证，但审判日期被推迟了。法庭程序很复杂，可能需要很长时间。上庭日期被重新安排并不罕见。

在某些情况下，可以在法庭上提供合理便利，以帮助证人在作证时感到更自在。法庭也可以发布保护令（就像杰西那样），以确保证人不会受到被告的骚扰或恐吓。

如果你的案子像杰西一样不断被取消，你会有什么感受？

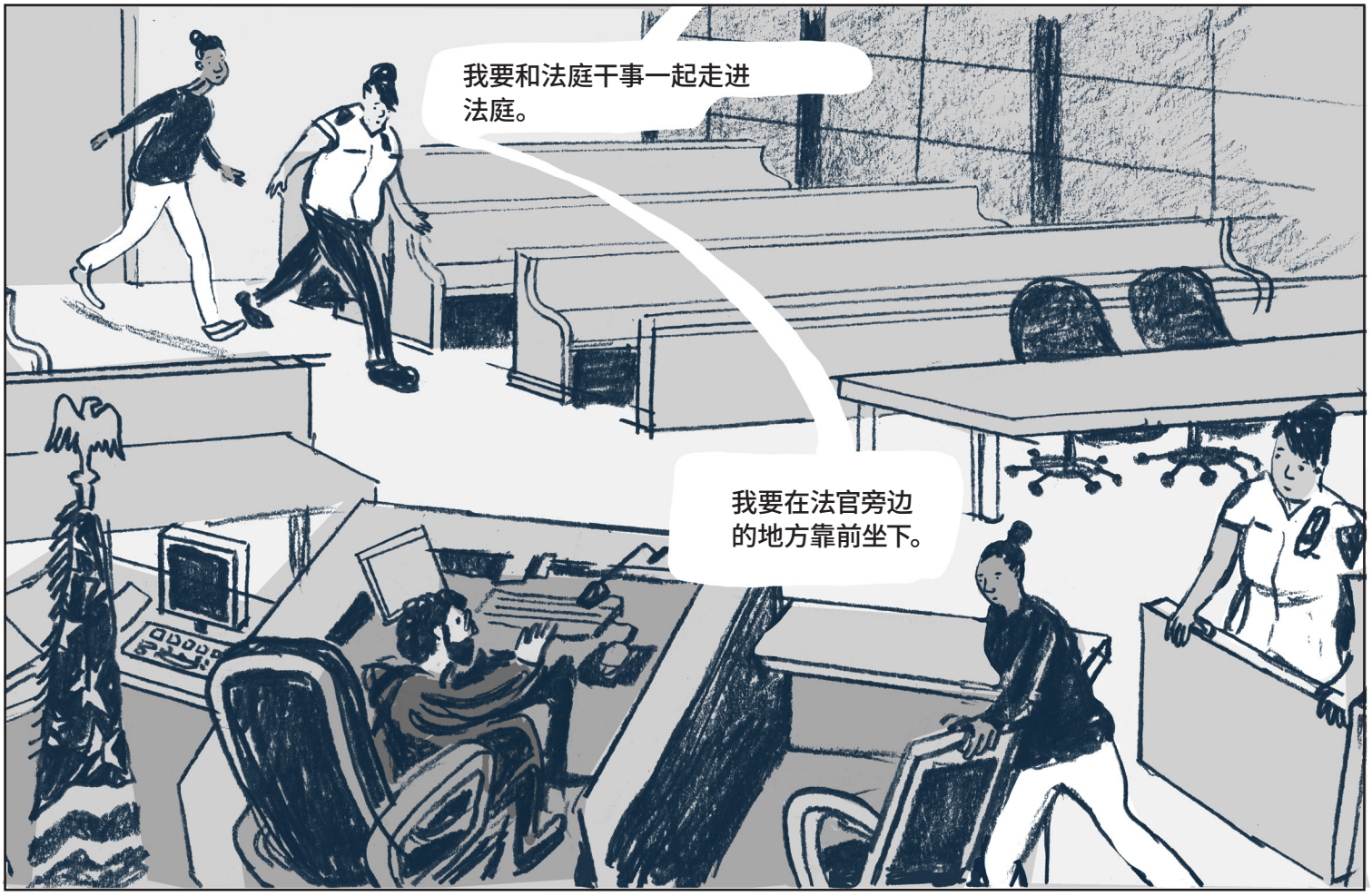
杰西和莉兹谈到可以在法庭上提供的合理便利，以帮助杰西和史蒂文感到更自在。你在法庭上有什么需要可以让你感到更自在吗？

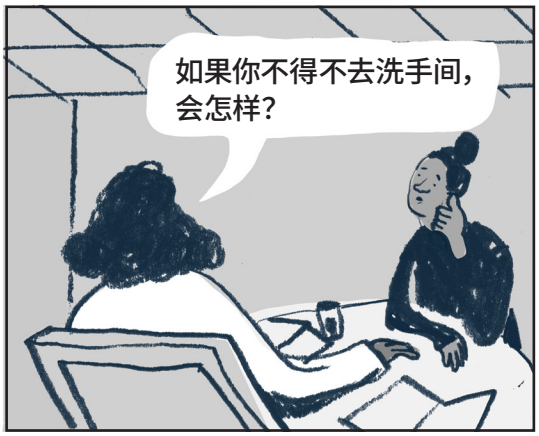
第 4 部分

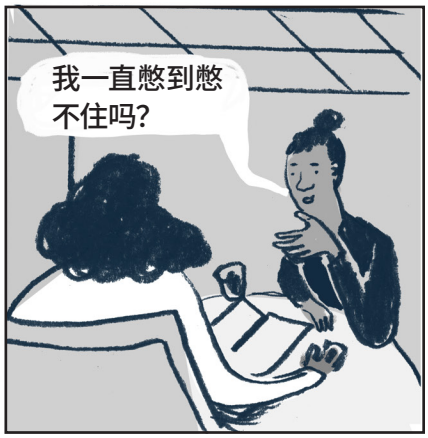
艾米和阿里


我就是不想上庭。
我真的很害怕，怕我会哭出来，或者我不得不再次见到她。
我做到了。我在法庭上作证了。
真的吗?
很可怕吗?律师有没有像电视上那样咄咄逼人?
很可怕，但不是那样的。
我当时吓坏了。但这很奇怪。作证后我感觉好像好多了。
就像我有了机会，说出我所看到的一切…
在中心工作的瑟琳娜真的帮了我。
我进去的时候我爸会在吗?
对呀。他会和他的律师坐在一起。
他会杀了我的。我不能进去。


我知道这很难，但你要说的话对陪审团和法官来说很重要。
我很担心。
那天晚上他大喊大叫地离开了我们家。如果他再冲我大喊大叫怎么办?
你爸爸不应该在法庭上对你说什么。
不过，在法庭上有很多人在为你留心，其中包括法庭干事。
如果我爸爸故意看我呢?
自那以后，我奶奶对待我不一样了
…我没见过他那边的人…但我知道他们都很难过…
听我说，我也会在法庭上。如果你害怕或紧张，看看我或其他你信任的人。
你想了解一下接下来会发生什么吗?
好呀。

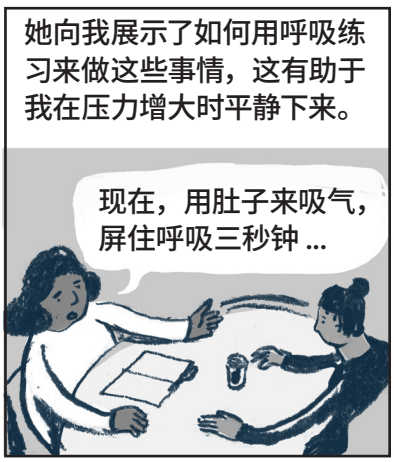

我要和法庭干事一起走进法庭。
我要在法官旁边的地方靠前坐下。

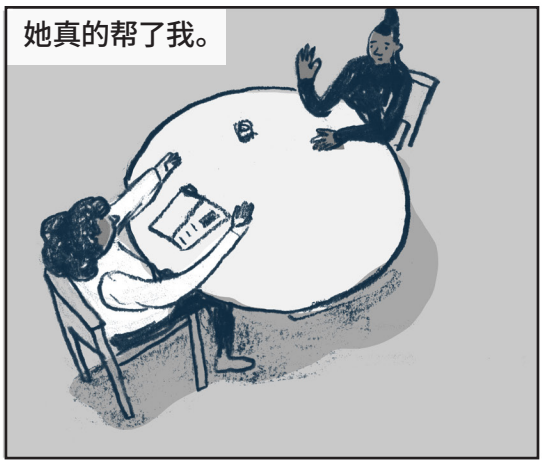

如果你不得不去洗手间，会怎样?


我一直憋到憋不住吗?


HA HA HA
HA HA HA

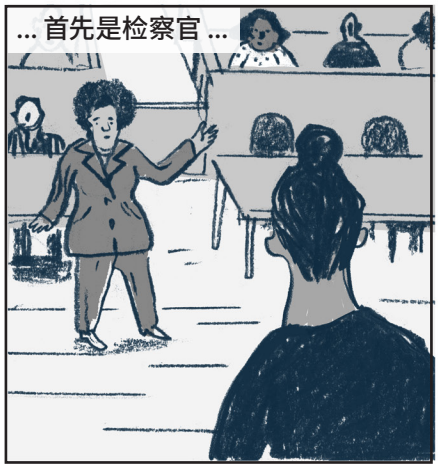

不!
我要求休息一会儿。


她向我展示了如何用呼吸练习来做这些事情，这有助于我在压力增大时平静下来。
现在，用肚子来吸气，屏住呼吸三秒钟 ...


她真的帮了我。

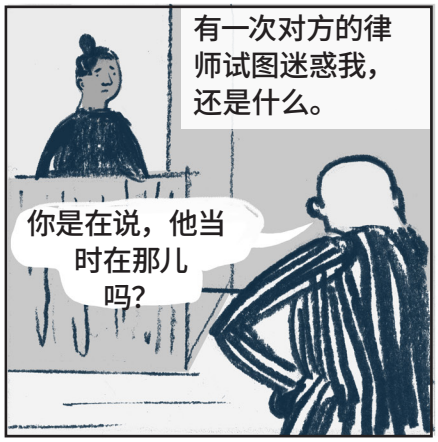

然后我走进法庭。


我坐下来，律师问了我一些问题 ...

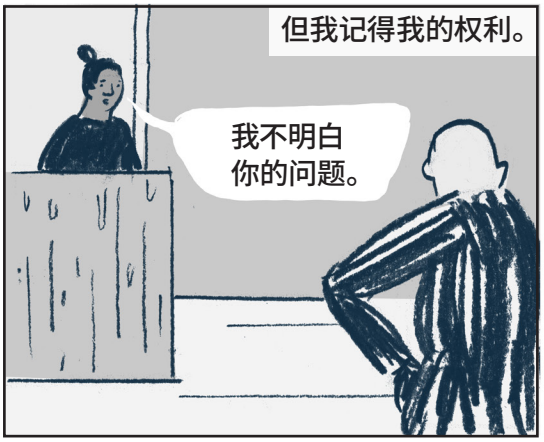

... 首先是检察官 ...


... 然后是他的律师。
那天晚上你在家吗?


我只是看着瑟琳娜，说了实话。


有一次对方的律师试图迷惑我，还是什么。
你是在说，他当时在那儿吗?


我好害怕。比如说，如果我说错了呢? 我觉得不舒服…


但我记得我的权利。
我不明白你的问题。


然后就结束了。




我离开了。

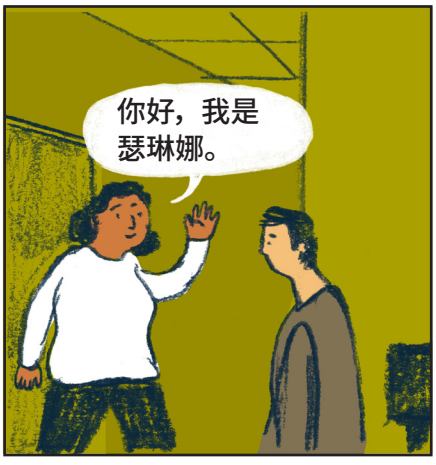

你做得很棒。
你有什么感受?
我不知道。太奇怪了。我还是觉得有点压力，但是在大家面前大声说出来感觉很好。

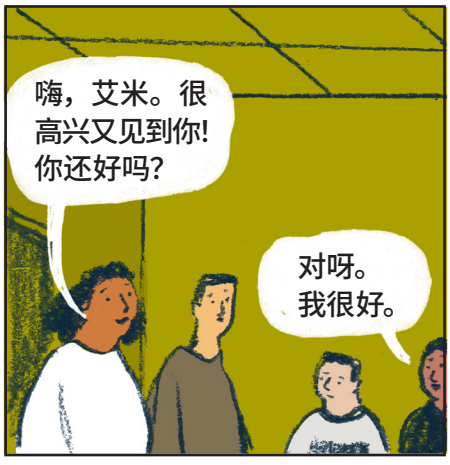

是吗?
对呀。好像每个人都在听，他们听到了我要说的话。


但接下来会怎么样?
我们还不知道，但让我们谈谈可能发生的事情。


真的吗? 你感觉好点了吗?
是的，我的意思是，这真的很难做到。起初我真的很担心，但我很高兴我做到了。


德里克?


你好，我是瑟琳娜。

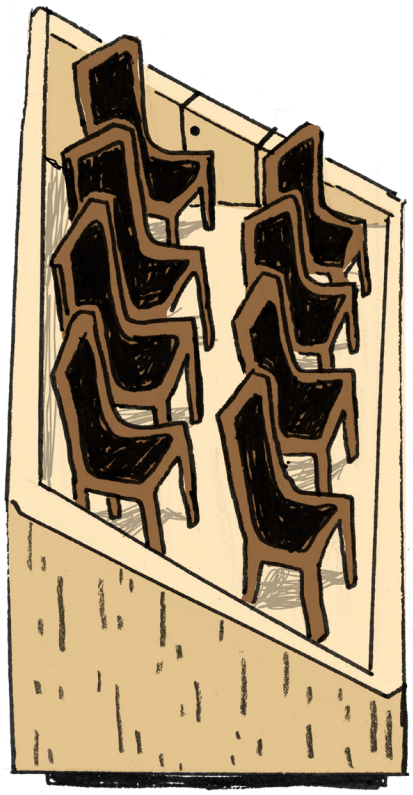

嗨，艾米。很高兴又见到你! 你还好吗?
对呀。我很好。

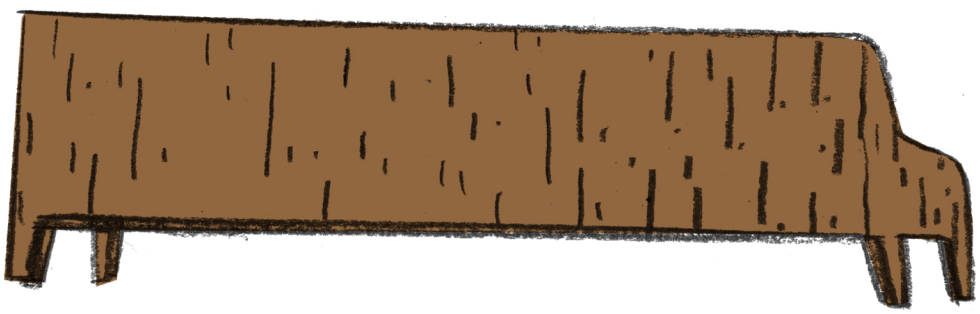


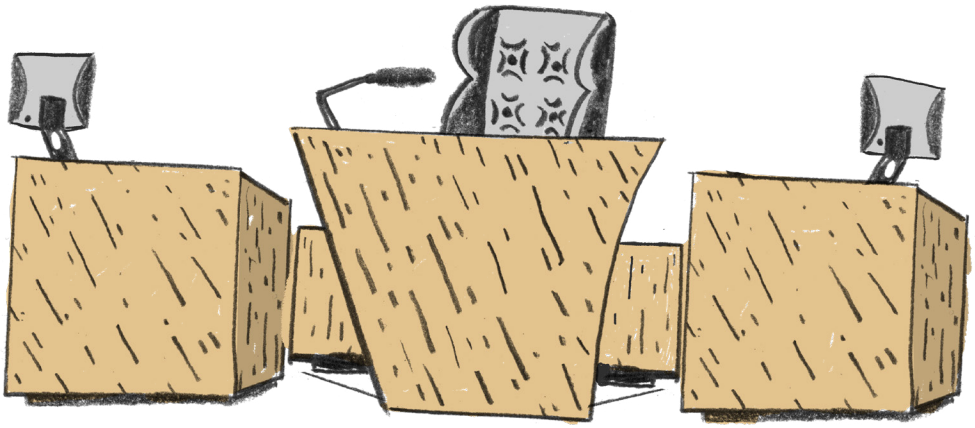
法庭图片

瑟琳娜在艾米作证前带她去了法庭，告诉她所有在场的人会是谁，他们会坐在哪里。

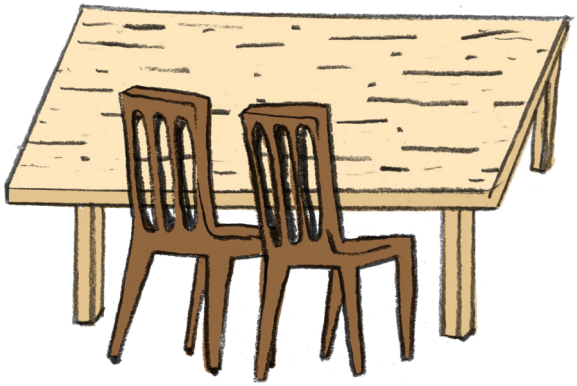
你的法庭可能看起来和艾米的不同，但是你可以用下面的图来熟悉一下，如果你必须上庭，谁会在哪里。

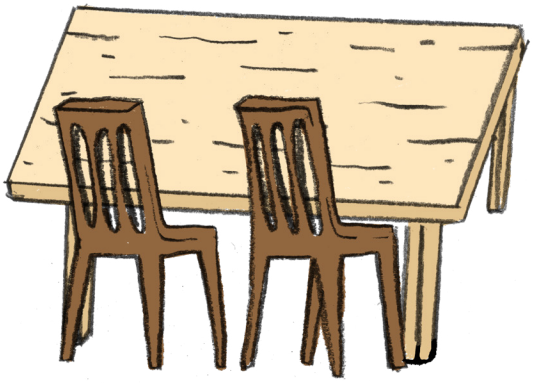
















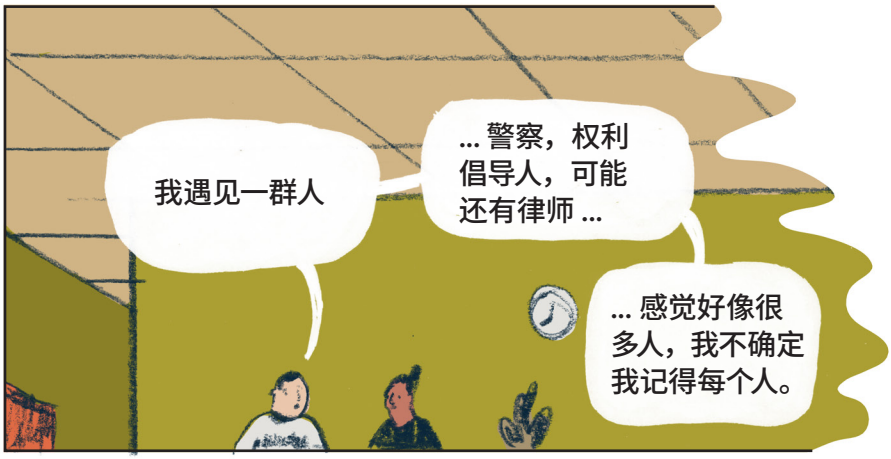


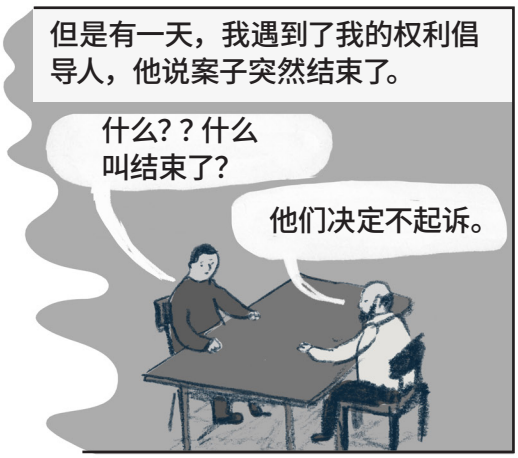

我没必要作证。但是听你说这些，让我有点希望我当初作证了。


什么？？作证一点都不好玩。我不想作证。
不…不，我知道。我不是那个意思。


你只是…你谈到有机会分享你的感受，人们听你说话。


我和我的邻居泰勒出了点儿事。我告诉了别人，然后…


我遇见一群人
… 警察，权利倡导人，可能还有律师 …
… 感觉好像很多人，我不确定我记得每个人。


但是有一天，我遇到了我的权利倡导人，他说案子突然结束了。
什么？？什么叫结束了？
他们决定不起诉。


所以我们就不用上庭了?
我知道这听来令人难以置信，阿里。但这并不意味着事情没有发生或者检察官不相信你。
但是…那为什么就这么结束了呢?
有时他们认为他们没有足够的证据来立案。
或者他们在调查中发现了其他我们并不知道的东西。
但是我可以把你和一些将来可以为你提供支持的人建立联系。
如果对你还有帮助的话，你可以继续去看心理医生。可以吗?
哦。确实让人难以接受。
是的…但好像现在没事了。今天是我最后一次和摩西见面，但我还是去看了我的治疗师，而且…情况有所好转。
以前我认为上庭是唯一选择，也是唯一让我感觉更好的方法。
但是与摩西的会面向我展示了还有其他方法。我想，这样就可以让自己对事情感觉更好…让事情有个了断。
是 .. 嗯…我想是的。
嘿，阿里。你今天感觉如何?
嗨，摩西。
再见。
好。再见。

规划你的上庭日

瑟琳娜向艾米展示了她可以做的、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。

瑟琳娜还鼓励艾米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

艾米不得不作证，或者去法庭讲述所发生的事情。如果你的案子开庭，你可能也要作证。如果发生这种情况，检察官和你的权利倡导人可以帮助你了解所要发生的情况，并做好相应准备。

另一方面，阿里的案子没有进行审判。检察官决定不就此案采取进一步行动。如果发生这种情况，并不意味着被指控犯罪的人没有犯罪，也不意味着人们不相信你。你仍然可以向你的权利倡导人寻求支持。

如果你必须作证，你会有什么感受?

如果你的案子像阿里的案子那样不进行审判，你会有什么感受?

第 5 部分

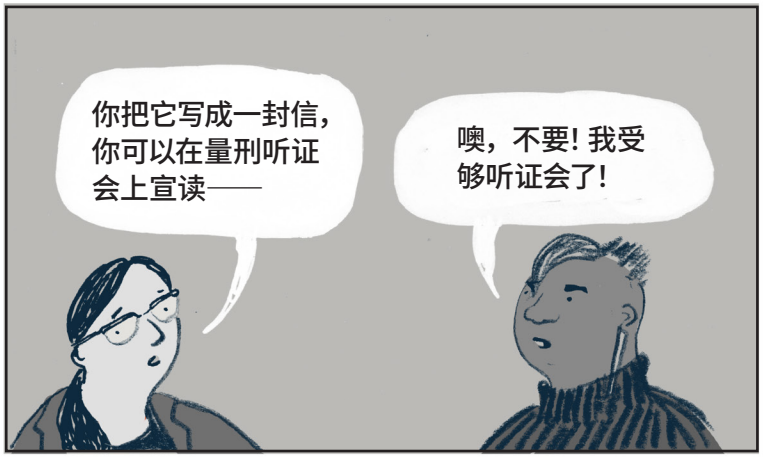
杰西（再次出现）


终于作证了，是什么感觉？
还…还好？
我的意思是这很难，但终于结束了。我有机会说出来，发生了什么事。有一点点我说话有人听的感觉。
那太棒了。
但是，帕克女士，他们可能想让我再来一次！
你什么意思？
我不知道。他们说了一些关于受害者影响声明的话？
上周，当我们谈论判决时…
我们期待陪审团很快做出决定。
这一切最终会结束吗？整整两年了！
我知道你厌倦了，杰西。你想再过一遍可能的结果吗？
有罪 / 无罪，对吗？
如果陪审团认为有足够的证据让他们确信是他干的，他们会判他有罪。
如果没有足够的证据，他们会认定他“无罪”。
如果他无罪，他会回家吗？

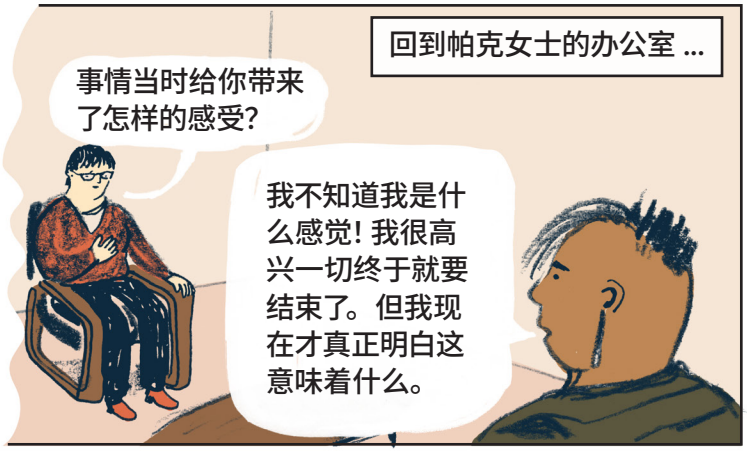

如果发生这种情况，我们可以谈谈你的选项以及什么会有所帮助。
不管怎样，如果他被判无罪，并不意味着没有发生，好吗？
我们相信你。我要你知道这一点
但那不会发生，对吧？我是说，他不进监狱的可能性有多大？
好吧，如果他被判有罪，将会有另一场听证会，叫做量刑听证会，法官将听取不同人的意见，并做出惩罚裁决。
坐牢，对吧？
可能是坐牢，也可能是其他什么。比如他可以回家，但必须遵守某些规则或参加各种计划。他可能要去见缓刑官。
即使他回家了，我们也可以得到另一个保护令，这意味着他仍然不能和你说话或出现在你附近。
所以并非是要事情回到过去。我们可以谈谈你想要做什么，以及你需要什么来感到安全。


杰西，法官在量刑时会考虑的一件事就是，这对你有什么影响。
我是说，我作证的原因就是这个，对吗?


是的，但是有一种东西叫做受害者影响声明，你可以在陈述中告诉法官这对你有何影响，以及你认为应当施加什么惩罚。


你把它写成一封信，你可以在量刑听证会上宣读——
噢，不要! 我受够听证会了!

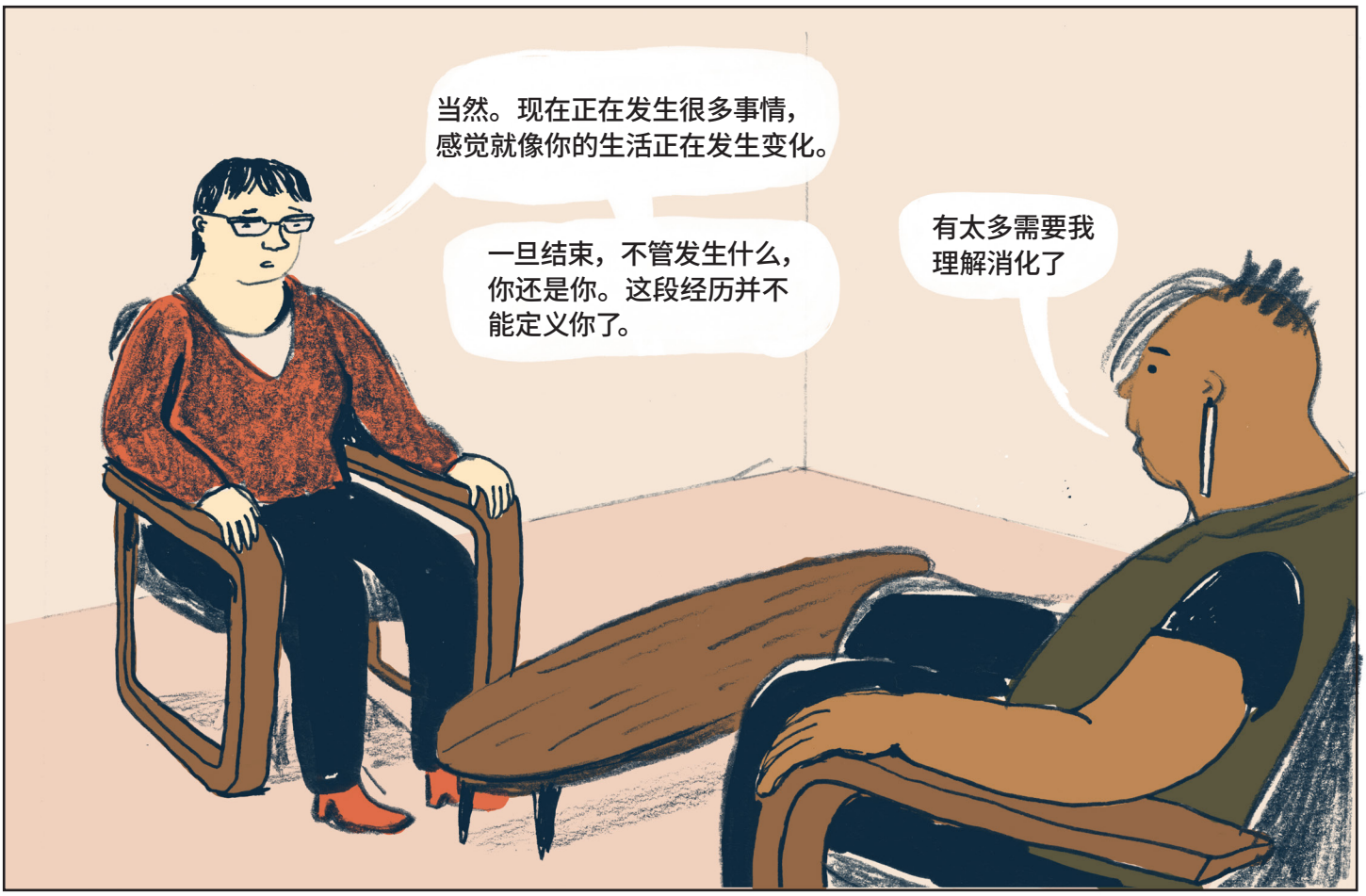

或者，我可以替你念出来。
别有压力。你应该只做你想做的事，但是有些人觉得这会有帮助 ...


回到帕克女士的办公室 ...
事情当时给你带来了怎样的感受?
我不知道我是什么感觉! 我很高兴一切终于就要结束了。但我现在才真正明白这意味着什么。


这对你意味着什么?
嗯，我的遭遇不公平。但是进监狱是最好的事情吗? 我觉得我这样对他，把他送进监狱…


这不是你的错，杰西。
我知道，我也不想让他像什么都没发生一样一走了之。


很难将那些感觉藏而不露。尤其当心中五味杂陈时。我很高兴你告诉我。
我想这些感觉一直都在的，但是谈论裁决变得非常真实。你明白吧?


当然。现在正在发生很多事情，
感觉就像你的生活正在发生变化。
一旦结束，不管发生什么，
你还是你。这段经历并不
能定义你了。
有太多需要我
理解消化了


你介意我休息一下，
出去走几分钟吗?
没问题。我会
在这里，等你
准备好回来。



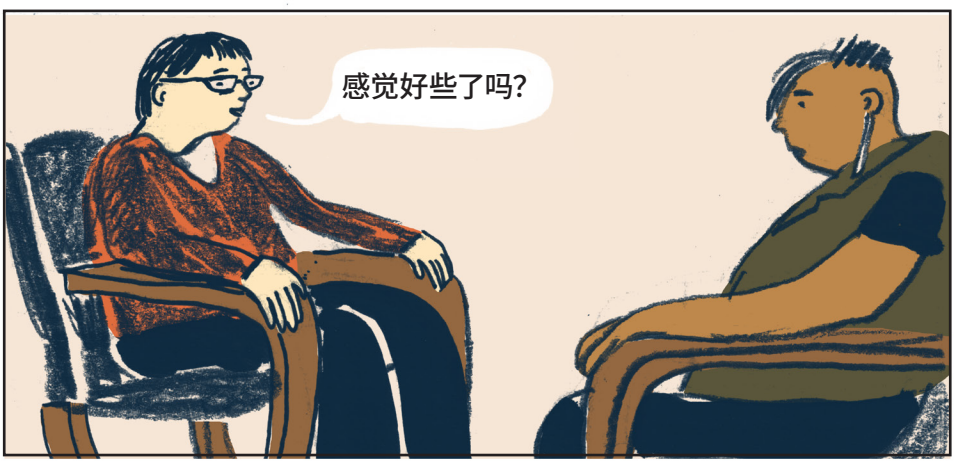



我们裁定被告 .....
有罪
无罪




哦。




感觉好些了吗?


嗯? 噢。对呀。


几周后 ...
我没意识到这一切结束时感觉会有多奇怪。


我在这上面投入了很多精力。变得焦虑、愤怒、害怕、悲伤。我知道要过很长时间自己才会忘记。


但是帕克女士是对的…这段经历并不能定义我。


我不仅仅是受害者或证人 ...



... 我是杰西



... 我是阿莉克丝



... 我是贾马尔



... 我是阿里



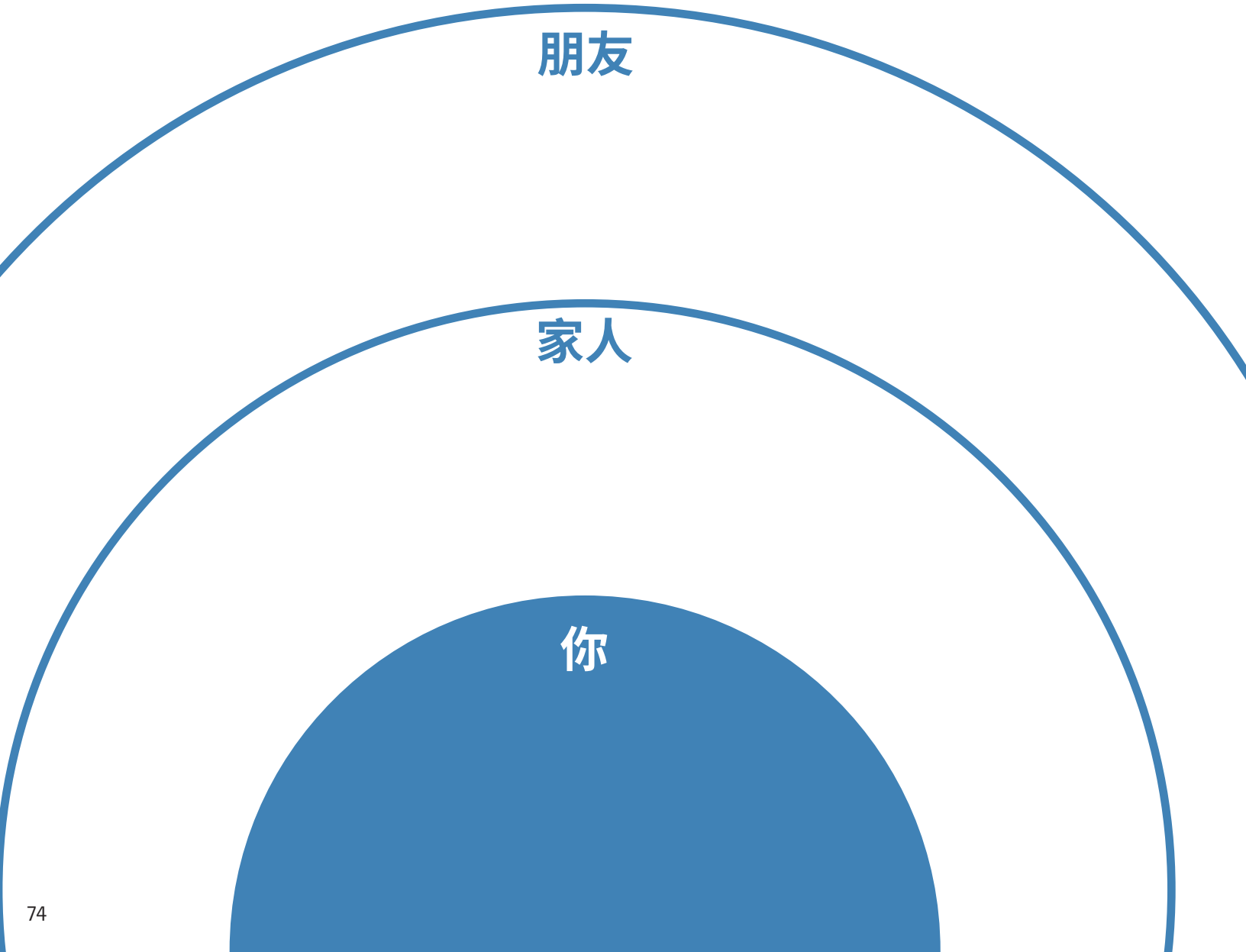
... 我是艾米

支持圈

阿莉克丝、贾马尔、杰西、艾米和阿里的生活中都有人支持他们。他们的朋友、家人、权利倡导人、治疗师和其他人以不同的方式帮助他们。

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？



后记

你可能对正在发生的事情有复杂的感觉。这很正常。

即使案子结束了，也不意味着你会停止思考或感受所发生的事情。

但所发生的一切都不是你的错。你并不孤单。这种经历并不一定要定义你的人生变。继续与你的权利倡导人或治疗师、支持你的朋友或家人以及你支持圈里的其他人交谈。

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 300650

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