

السلامة والعافية في العلاقات الصراعية بعد مغادرتك

1. تأكدي من أنك تحتفظين بأطفالك معك.
2. دعي مدرسة أطفالك أو مركز الرعاية اليومية ومشرفو الفعاليات يعرفوا ماذا يحدث – بادري بتكملة أية أوراق مطلوبة لضمان أنهم يعرفوا بأنه لا يجب عليهم تسليم طفلك إلى المعتدي.
3. بعض الأشياء التي يجب مراعاتها:
 - أمر تقييدي
 - التخلص من هاتفك القديم والحصول على هاتف مع شريحة سيم جديدة
 - استخدام صندوق بريدي بدلاً من عنوان المنزل
 - فتح حساب مصرفي خاص بك
 - ضمان تغيير جميع أسماء الاستخدام وكلمات السر
 - الحصول على المشورة القانونية
 - الحصول على آلة تصوير فيديو أو أية أشكال أخرى من الأمن لمنزلك. كوني على دراية بأن القضبان الحديدية على النوافذ يمكن أن تشكل خطراً على السلامة في حالة نشوب حريق.
4. ابحثي عن السكن الطويل الأمد
5. من المرجح أن ينتابك خليط من المشاعر، قد تتضمن بعض هذه على:
 - الابتهاج والغبطة – الشعور بالحرية
 - الخوف من سلامتك، وسلامة أطفالك ومستقبلك
 - الذنب في البقاء بقدر ما فعلت، أو لهجره، أو لكليهما
 - عدم اليقين بشأن المستقبل
 - مشاعر غامرة حول:
 - كونك أم عزباء، تعتنين وتدعمين أطفالك
 - التعامل مع القضايا القانونية والأوراق المتعلقة بالانفصال
 - الحصول على منزل خاص وعمل الترتيبات فيه
 - حماية نفسك وأطفالك

مارسي التعاطف مع الذات

*

خذي وقتاً للرعاية الذاتية

*

كوني لطيفة مع نفسك

6. بادري في البحث عن المشورة ومجموعات الدعم

- تدبر جمعية ويست كوست للعائلات مجموعة دعم العنف المنزلي للنساء اللواتي تعرضن للعنف المنزلي.

7. من المرجح أن ينتاب أطفالك أيضاً العديد من المشاعر:

- الشعور بالذنب في المغادرة أو الشعور كأنهم خانوا والدهم
- الحزن على تفكك أسرهم، ومغادرة منزلهم
- الحزن إزاء أشياء تركوها وراءهم
- الخوف مما قد يحدث الآن
- الخوف من رؤية والدهم

8. اعتماداً على عمر طفلك، ومدى نضوجه، وفهمه وشخصيته، يمكن أن تظهر هذه المشاعر بطرق عديدة منها:

- السعادة
- الغضب
- البكاء
- نوبات الغضب
- الكوابيس
- التبول في الفراش
- سلوكيات مرتبطة بالقلق مثل قضم الأظافر
- آلام المعدة والصداع
- التعلق
- قلق الانفصال
- صعوبة التركيز في المدرسة
- إيذاء أنفسهم جسدياً

ما يشعر به طفلك وكيف يعبر عنه، لا بأس في ذلك.

إذا كنت تجد صعوبة في التأقلم، أطلب المساعدة من الأسرة والأصدقاء والمهنيين مثل المدرسين وموظفو رعاية الأطفال والمستشارين.