

संघर्षपूर्ण संबंधों में सुरक्षा और कल्याण जब आप आप रिश्ता छोड़ देते हैं:

1. सुनिश्चित करें कि आप अपने बच्चों को अपने पास रखें।
2. अपने बच्चों के स्कूल, डे केयर, और एक्टिविटी सुपरवाइजर्स को अपने हालात की जानकारी दे दें - यह सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक कागजी कार्रवाई करें कि वे आपके बच्चे को आपके शोषणकर्ता को नहीं सौंपें।
3. आप इन कुछेक उपायों पर विचार कर सकते हैं:
 - एक रिस्ट्रेनिंग ऑर्डर तैयार करें
 - अपने पुराने फोन से छुटकारा पाएं और इसकी जगह एक नया सिम वाला फोन ले लें
 - घर के पते के बजाय पीओ बॉक्स का इस्तेमाल करें
 - अपना स्वयं का बैंक खाता खोलें
 - यह सुनिश्चित करें कि सभी यूजर नेम और पासवर्ड बदल दिए गए हैं
 - कानूनी सलाह लें
 - अपने घर में वीडियो कैमरा या अन्य प्रकार की सुरक्षा लगाएं। इस बात का ध्यान रखें कि आग लगने की स्थिति में खिड़कियों पर सलाखें लगी होने से सुरक्षा खतरे में पड़ सकती है।
4. दीर्घकालिक आवास की तलाश करें
5. आप संभवतः कई भावनाओं से गुजरेंगे, इसमें से कुछ ये हैं:
 - राहत और जोश – छुटकारा पाने की भावना
 - अपनी, अपने बच्चों, अपने भविष्य की सुरक्षा को लेकर डर
 - जितनी देर आप उस रिश्ते में रहे, या जितना समय आपने इससे निकलने में लगाया, या दोनों के लिए अपराध बोध
 - भविष्य के लिए अनिश्चितता
 - निम्न के लिए भावनाओं का उभार:
 - एकल माता-पिता होने के चलते, अपने बच्चों की देखभाल और उनको सहारा देना
 - अलगाव से संबंधित कानूनी मुद्दों और कागजी कार्रवाई से निपटना
 - अपने घर को फिर से बसाना
 - अपनी और अपने बच्चों की सुरक्षा करना

स्वयं के प्रति दयालु बनें * अपनी देखभाल के लिए समय निकालें * आत्म-करुणा का अभ्यास कर

6. परामर्श सेवा और सपोर्ट ग्रुप से सहायता लें

- वेस्टकोस्ट फैमिलीज उन महिलाओं के लिए डोमेस्टिक वायलेंस सपोर्ट ग्रुप चलाते हैं जो घरेलू हिंसा का शिकार बनी हैं।

7. आपके बच्चे भी कई तरह की भावनाओं को महसूस करेंगे:

- अपने दूसरे अभिभावक को छोड़ने या धोखा देने का अपराध बोध
- अपने परिवार के टूटने, अपना घर छोड़ने का दुःख
- दूसरे घर में छूट गयी वस्तुओं का दुख
- अब क्या होगा, उसके विषय में डर
- अपने दूसरे अभिभावक से मिलने का डर

8. आपके बच्चे की उम्र, परिपक्वता, समझ और व्यक्तित्व के आधार पर ये भावनाएँ खुद को कई तरह से प्रकट कर सकती हैं:

- खुशी
- गुस्सा
- रोना
- नखरे
- दुःस्वप्न
- बिस्तर गीला करना
- घबराहट भरा व्यवहार जैसे नाखून चबाना
- पेट और सिर दर्द
- हमेशा आपसे चिपके रहना
- अलग होने को लेकर घबराहट
- स्कूल में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- खुद को शारीरिक रूप से नुकसान पहुँचाना

आपका बच्चा जो कुछ भी महसूस करता है और जिस तरह से भी उसे व्यक्त करता है, वह ठीक है।

यदि आप इस सबका सामना करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, तो परिवार, दोस्तों तथा शिक्षकों, चाइल्ड केयर वर्कर और काउंसलर जैसे पेशेवरों की मदद लें।