

امنیت و سلامتی در روابط دارای تعارض

پس از ترک

1. مطمئن شوید که فرزندان را همراه خود نگه می‌دارید.
2. موضوع را به اطلاع مدرسه، مددکار، و سرپرست فعالیت‌ها برسانید- برای این‌که مطمئن شوید آن‌ها از عدم تحویل فرزندان به فرد آزارگر آگاه هستند، همه اسناد و فرم‌های لازم را پر کنید.
3. مواردی که باید در نظر بگیرید:
 - صدور دستور منع
 - کنار گذاشتن تلفن قدیمی و تهیه یک تلفن با سیمکارت جدید
 - استفاده از صندوق پستی به‌جای آدرس خانه
 - افتتاح حساب بانکی به نام خودتان
 - حصول اطمینان از تغییر تمامی نام‌های کاربری و رمزهای عبور
 - دریافت مشاوره حقوقی
 - تهیه یک دوربین ویدئویی یا اشکال دیگر مراقبت‌های امنیتی برای خانه. توجه داشته باشید که میله‌های روی پنجره‌ها در صورت آتش‌سوزی می‌توانند خطرناک باشند.
4. به‌دنبال مسکن برای اسکان طولانی مدت باشید.
5. ممکن است که احساسات مختلفی را تجربه کنید، بعضی از این احساسات عبارتند از:
 - آرامش و شادی - احساس آزادی
 - بیم و ترس برای آینده خود و فرزندان
 - احساس گناه برای مدت زمانی که در آن شرایط ماندید، یا برای ترک آن، یا برای هر دو
 - عدم قطعیت و اطمینان نسبت به آینده
 - احساسات بیش از حد و خارج از طاقت در مورد:
 - تبدیل شدن به یک والد مجرد و مراقبت و حمایت و پشتیبانی از فرزندان به‌عنوان یک والد مجرد
 - انجام کارها و روندهای حقوقی و اداری مربوط به طلاق
 - تامین تجهیزات و راه‌اندازی خانه خودتان
 - مراقبت از خودتان و فرزندان

با خودتان مهربان باشید * برای خودتان وقت بگذارید * به خودتان مهربانی کنید

6. به دنبال گروه‌های مشاوره و حمایت باشید.

- وستکوست فمیلیز یک گروه حمایت از قربانیان خشونت خانگی را برای زنانی که خشونت خانگی را تجربه کرده‌اند اداره می‌کند.

7. فرزندان شما ممکن است که احساسات زیادی را تجربه کنند:

- احساس گناه به خاطر ترک خانه یا حس خیانت کردن به والد دیگرشان
- غم و اندوه از متلاشی شدن خانواده‌شان و ترک خانه‌شان
- غم و اندوه در مورد وسایل و آنچه که در خانه جا گذاشته‌اند.
- ترس از رخدادهایی که انتظار آن‌ها را میکشد
- ترس از دیدن والد دیگرشان

8. بسته به سن، بلوغ، فهم و همچنین شخصیت فرزند شما، هرکدام از این احساسات ممکن است که خود را به اشکال متعددی نشان دهند:

- شادی
- خشم
- گریه
- بدخلقی
- کابوس‌های شبانه
- شب‌اداری
- رفتارهای حاکی از اضطراب مانند جویدن ناخن‌ها
- دل درد و سردرد
- جدا نشدن از والد
- اضطراب جدایی و طلاق
- مشکل در تمرکز در مدرسه
- رساندن آسیب فیزیکی به خودشان

هر حسی که فرزندتان دارد و به هر شکلی که آن را ابراز می‌کند، مشکلی ندارد.

اگر برای کنار آمدن با احساسات فرزندتان مشکل دارید، از خانواده، دوستان و متخصصانی مانند معلمان، مددکاران بخش مراقبت از کودکان و مشاوران کمک بگیرید.