

Безпека та благополуччя у конфліктних взаєминах Після розриву стосунків

1. Переконайтеся, що діти знаходяться з вами.
2. Повідомте про те, що відбувається школу, дитячий садок і керівників гуртків ваших дітей – заповніть усі необхідні папери, щоб вони знали, що не можна відпускати вашу дитину з кривдником.
3. Деякі речі, які слід зробити:
 - Заборонний судовий ордер
 - Позбавлення від старого телефону та придбання телефону з новою sim-карткою
 - Використання абонентської скриньки замість домашньої адреси
 - Оформлення власного банківського рахунку
 - Переконайтеся, що всі логіни та паролі змінено
 - Отримання юридичної консультації
 - Купівля відеокамери або інших засобів безпеки для вашого будинку. Пам'ятайте, що решітки на вікнах можуть становити загрозу безпеці у випадку пожежі.
4. Пошук житла на тривалий термін
5. Ви, скоріш за все, відчуватимете безліч емоцій, деякі з них можуть включати:
 - Полегшення та захват – почуття свободи
 - Страх за свою безпеку, безпеку своїх дітей, своє майбутнє
 - Почуття провини за те, що ви залишалися так довго, або за те, що поїхали, або за те й інше
 - Невпевненість у майбутньому
 - Непереборні почуття, пов'язані з:
 - статусом батька(матері)-одинака(-чки), піклуванням та утриманням своїх дітей
 - вирішенням юридичних питань та оформленням документів, пов'язаних з розлученням
 - облаштуванням власного будинку
 - захистом себе та своїх дітей

Будьте добрі до себе * Приділяйте час турботі про себе * Практикуйте співчуття до себе

6. Звертайтеся за консультацією та до груп підтримки

- Сімейні Центри Західного Узбережжя (Westcoast Families) пропонують групу підтримки для жінок, які зазнали домашнього насильства.

7. Ваші діти, швидше за все, також будуть відчувати безліч емоцій:

- Почуття провини за полишення чи відчуття, що вони зрадили другого з батьків
- Горе з приводу руйнування сім'ї, виїзду з дому
- Сум з приводу залишених речей
- Страх перед тим, що тепер буде
- Страх перед зустріччю з другим із батьків

8. Залежно від віку, зрілості, розуміння та характеру вашої дитини ці емоції можуть проявлятися по-різному:

- Щастя
- Гнів
- Плач
- Істерика
- Жахи
- Нічне нетримання сечі
- Тривожна поведінка, наприклад, кусання нігтів
- Болі у животі та головні болі
- Прив'язливість
- Тривога, пов'язана з розлукою
- Проблеми з концентрацією уваги у школі
- Заподіяння собі фізичної шкоди

Що б не відчувала ваша дитина і як би вона це не висловлювала, це нормально.

Якщо вам важко впоратися з ситуацією, зверніться за допомогою до сім'ї, друзів та фахівців, таких як вчителі, працівники дитячих закладів та консультанти.