

(Image)

دليل الدورات الدراسية لرعاية الأطفال، وهو الدليل الموجه لأولاء
الأمور المنفصلين



(Image)

مقدمة

4

رحلة طلاقك

6

8

"أسلوب التعامل"

9

الوساطة بين أفراد الأسرة كبديل للجوء إلى المحكمة

10

عملية الطلاق أو الانفصال

12

واجباتكم تجاه الأطفال في حالة الطلاق أو الانفصال – وضع الأطفال

12

استطلاع آراء الأبوين

13

رأي الأبناء

14

احتياجات الأطفال

16

المزيد مما يحتاجه الأطفال

18

ما لا يحتاج إليه الأطفال

19

التحدث إلى أطفالك

20

ردود الأفعال التقليدية للأطفال وصغار السن

20

كيف يتكيف الأطفال

21

كيف يتصرف الأطفال إزاء الطلاق وكيفية تقديم المساعدة لهم

23

ما الحالة الشعورية التي قد تنتاب أطفالكما

24

واجباتكم تجاه الأطفال في حالة الطلاق أو الانفصال – التواصل

24

تخيل نقاش يدور في المستقبل

25

عقد مناقشات صعبة

27

نصائح سريعة للاتصال

28

المزيد من النصائح السريعة

29

نصائح للتعامل مع أحد الوالدين الذين يصعب التعامل معهما

30

إذا لا كان لا يمكنك عيش مع أطفالك

31

شركاء الحياة الجدد

32

العنف الأسري

34

الطلاق أو الانفصال العاطفي

34

خسارة إحدى العلاقات

34

المشاعر

36

مراحل الخسارة

39

الاعتناء بنفسك

40

شبكة الدعم

41

العائلة بشكلها الأوسع

42

أصدقاء أطفالك والعائلة

43

الاستشارات

44

الوساطة بين أفراد الأسرة

44

الوساطة بين أفراد الأسرة؟

46

عودة إلى رحلة طلاقك

48

اتخاذ الخيارات

50

المزيد من المعلومات

(Image)

"دينيس إنجاميلز" بالنيابة عن

ريليت

مقدمة

ستجد في هذا الكتيب معلومات حول عملية الطلاق، والكيفية التي ستؤثر بها عليك وعلى أطفالك، وعلى كيفية تغيير الأوضاع لأحسن. وقد يبدو الأمر شاقاً، إلا تغيير شيء واحد قد يفتح الباب أمام مجموعة كبيرة من الإمكانيات والتي ما كنت لتتخيل حدوثها قط.

يمكن قراءة هذا الكتيب إلى جانب "دورة الرعاية الأبوية للأبوين المنفصلين"، أو إلى جانب الاجتماعات التعريفية التي تقعد مع أحد الأبوين بشكل فردي. هذه المعلومات مأخوذة من مجموعة كبيرة من الأبحاث التي تتناول الرعاية الأبوية بعد الطلاق أو الانفصال. ينقسم الكتيب إلى أجزاء مختلفة تسير على نهج الجوانب القانونية والمالية والأبوية والعاطفية للطلاق أو الانفصال. يتم تمييز كل قسم بلون مختلف بحيث يمكنك إيجاد القسم المطلوب بسهولة.

عندما تمر بإحدى حالات الطلاق أو الانفصال، فالأمر أشبه ببدء رحلة لم يكن في نيتك متابعتها. عندما تكون طرفاً في علاقة، فإنه يكون لديك آمال للمستقبل. ويعني الانفصال عن شريك حياتك أن هذه الآمال والتوقعات تتغير، ولا تعرف الاتجاه الذي ستسلكه حياتك.

سيكون عليك اتخاذ العديد من القرارات حول الكيفية التي تتعامل بها مع الانفصال. وأحياناً ما يبدو الأمر وكأن أحداً قد اتخذ القرارات من أجلك، إلا أن هذه القرارات سوف تحدد الطريق الذي ستسأله في نهاية الأمر.

إذا كان لديك أطفال، فإن الطريق الذي ستسلكه سوف يؤثر على كيفية تكيفهم للتغيرات التي تطرأ على حياتهم. إن القرارات الهامة التي ستؤثر عليهم تشتمل على المكان الذي سيعيشون فيه، ومعدل رؤيتهم لأبويهما، ومدى الصراع بينك وبين شريك حياتك الحالي أو السابق. قد تشعر أنه لا قد لا يكون لك أي تأثير على مستوى الصراع، وأن الأمر يحدث فحسب. ولكن، ومع متابعتك لقراءة هذا الكتيب، فسوف تطلع على نصائح سريعة حول كيفية إدارة الخلافات ومشاعر الانفصال.

وقد يكون من المفيد التفكير في الطلاق أو الانفصال على أنه رحلة، فضلاً عن التفكير في الكيفية التي يمكنك من خلالها التأثير فيه. تمر جميع الرحلات بمراحل مختلفة، ولا تسير دوماً كما تتوقعها. فبعض الأجزاء تكون أكثر صعوبة في التعامل معها وتحتاج إلى المزيد من الصبر والتفهم.

عندما تبلغ هذه الرحلة نهايتها، فإن التغيير الأساسي الذي يكون قد حدث لك كولي أمر هو في علاقتك بشريك حياتك السابق. فالتغير من كونكما شريكين حميمين إلى مجرد اثنين من أولياء الأمور تربطهما علاقة شبيهة بعلاقات العمل يبدو كمهمة عسيرة، ولكنك بإمكانك الاعتماد على هذا الكتيب ليرشدك إلى الطريق السليم.



وقد تجد أن هناك مراحل من الرحلة لا يمكنك التأثير فيها أو تغييرها. إذا واجهت مساراً صعباً دون خطأ منك، فعليك بأن تعزّي نفسك على أمل أن تتعلم في نهاية الرحلة كيفية التعامل مع مجموعة متنوعة من مشقات الحياة. ولكن، إذا كان بإمكانك أخذ بعض الخطوات البسيطة الآن، فسوف تتمكن بشكل أفضل من التعامل مع هذا الموقف. دليل الدورات الدراسية لرعاية الأطفال، الموجه لأولاء الأمور المنفصلين

رحلة طلائك

ويمكنك انتقاء
الأجزاء التي
تهمك.

يمكنك الاستغراق في قراءة الكتيب كلما احتجت إليه، وهناك صفحات للأنشطة من أجل أن تملئها أثناء مضيك قدماً في قراءة الكتاب. سوف تكون بعض أجزاء الكتاب مرتبطة بوضعك، فيما لن تخصصك أجزاء أخرى.

الأطفال

التواصل

العواطف

معاودة لمناقشة رحلتك

رحلة طلاقك

خلال طلاقك، فقد يصيبك الإحساس في بعض الأحيان بأن الأحداث تقع فحسب وأنه لا خيار أمامك في تحديد مجرى حياتك. ولكن على الرغم من أن الأمر قد لا يكون دائماً سهلاً، فإنه يمكنك اتخاذ بعض القرارات والتي سيكون لها أثر إيجابي على الكيفية التي سيستشعر بها الأطفال عملية الانفصال.

إذا كنت تنتظر إلى طلاقك على أنه رحلة، فهل هي رحلة على طريق متعرج وملتو به منحنيات حادة ويصعب السير عليه، أم أنها رحلة على طريق مستقيم يسهل السير عليه؟

راجع الجدول الموجود على الصفحة التالية وضع علامة على الخانات التي تنطبق عليك على أكمل وجه. ثم قم بإضافة عدد العلامات لكل نوع من الرحلة.

جرب الالتزام بأكبر قدر ممكن من الصراحة عندما تقوم بذلك لأن هذه المعلومات من أجلك. لن يصدر أحد الأحكام عليك، ولا سيطلب منك مشاركة ما كتبته مع أي شخص آخر.

وقد تمت إضافة سطور فارغة من أجلك لكتابة أي شيء يخطر ببالك ولا تجده في القائمة.

(Image)

ما هو الطريق الذي
ترغب في السير عليه؟

هل كنت تعلم؟

وفقاً للإحصائيات القومية:

- هناك واحد من بين كل أربعة أطفال يعيش في أسرة من ولي أمر واحد
- هناك طفل من بين كل 10 أطفال يعيش في عائلة بها أحد الوالدين متزوج من طرف آخر
- أكثر من 40% من الزيجات تنتهي، بالطلاق.

وفقاً لدراسة "نتائج الطلاق والانفصال بالنسبة للأطفال"، من إعداد مؤسسة Joseph Rowntree Foundation

- أكثر من واحد من بين كل أربعة أطفال يمر بتجربة طلاق أبويه قبل سن 16 عاماً
- يبدو أن الصراعات تؤدي إلى عدد من الآثار السلبية بالنسبة للأطفال، بما يشمل مشكلات سلوكية.

(Image)

أسلوب التعامل

أثناء متابعتك للقراءة في هذا الكتيب، فسوف تجد أفكاراً متنوعة قد تحدث فارقاً في حياة أطفالك. وأهم هذه الأفكار ما يلي:

- حاول عدم التشاجر أمام أطفالك أو أن تطلب منهم الانحياز إلى أحد الجانبين.
- تقبل فكرة أن مشاعر أطفالك قد تكون مختلفة عنك.
- فكر فيما ينبغي عليك القيام به وما ينبغي عليك عدم القيام به، لا ما الذي ينبغي علي شريك حياتك السابق القيام به أو عدم القيام به.
- قم بالتركيز على ما نجح، وليس ما فشل.
- تذكر أن الخطوات البسيطة يمكنها أن تؤدي إلى تغييرات كبيرة.
- اعتن بنفسك وكن أفضل ولي أمر يمكنك أن تكونه.

(Image)

(Image)

رحلة طلاقك

الوساطة بين الزوجين – بديل للذهاب إلى المحكمة

ما هي الوساطة بين الزوجين؟

- تساعد الوساطة الأبوين على التحدث إلى بعضهما البعض بطريقة منظمة، ومع وجود وسيط معكم.
- تساعد الوساطة الأبوين على التخطيط لأسلوب تربيتهما للأطفال.
- ينصب التركيز على مساعدتكما على التطلع إلى حلول للمستقبل.
- يمكنه أن يساعدكما على تحسين التواصل كأبوين.
- يتم في الوساطة وضع احتياجات الأسرة بأكملها في الاعتبار.
- يساعدكما الوسيط على التوصل إلى اتفاق دون التحيز إلى أحد الطرفين.

إذا وجدت أنه من الصعب وضع ترتيبات لأطفالك مع شريك حياتك السابق مباشرة، ولكنك لم تكن راغباً في اللجوء إلى المحكمة، فمن الممكن للوساطة بين أفراد الأسرة أن تساعدك على حل ترتيبات الأسرة من خلال سلسلة من الاجتماعات المشتركة.

قمت بتنظيم مناقشات مع شريك حياتك السابق ووسيط مؤهل في بيئة آمنة. وينصب التركيز على المضي قدماً والتوصل إلى اتفاق، وليس اجترار الماضي أو تحديد الطرف المخطئ.

يمكنك مناقشة أية مشاكل تهتمك وتجنب المعارك القضائية المكلفة.

إن الوساطة ليست استشارة، ولا محاولة لإعادة الجمع بينك وبين شريك حياتك السابق. كما أنها تفيدك في اتخاذ القرارات بشأن أطفالك، أو ممتلكاتك المادية، أو أموالك بشكل فعال يحد من الصراع والنفقات. يمكنك التعرف على المزيد حول الوساطة على صفحتي 44 و 45 من هذا الدليل.

ويتمثل الهدف في التوصل إلى اتفاق مكتوب يصف الترتيبات التي اتفقتما عليها. وينبغي لهذه الاتفاقية أن تلي احتياجات الأسرة بأكملها وتتجنب تحديد الفائزين أو المنهزمين.

عملية الطلاق أو الانفصال

هناك العديد من الجوانب المختلفة للانفصال، ومن بينها ما يلي:



الطلاق القانوني أو الانفصال

- تقوم الإجراءات القانونية بإنهاء الزواج. كما أنها تقسم الأصول والديون، وتعقد ترتيبات للأطفال.
 - لا يتعلق الأمر بتحديد الطرق المخطئ والطرف المحق، ولا معاقبة ولي الأمر الآخر.
 - يمكن للتنقل بين المحاكم أن يكون باهظ التكلفة. كما يمكنه أن يستغرق الكثير من الوقت والطاقة المعنوية.
 - إذا وجدت أنه من الصعب التحدث إلى شريك حياتك السابق، ولكنك ترغب في التعاون معه لتسوية الأمور، فيمكنك الاعتماد على الوساطة.
- عندما تكون متزوجاً وتنتهي علاقتك، فإنك تمر بالعملية القانونية للطلاق إلى جانب غيرها من التغييرات. وسواءً كنت متزوجاً أم لا، فقد تحتاج إلى النصيحة حول تقسيم الممتلكات والأموال، أو الاتصال بأطفالك، أو بتحديد المكان الذي سيعيش فيه أطفالك.
- يمكنك أن تطلب من محام التفاوض في هذا الأمر مع شريك حياتك، على الرغم من أن المحامي قد يقترح أن تلجأ أولاً إلى الوساطة.
- ويمكنك أيضاً أن تطلب من المحكمة تسوية النزاع من أجلك. ولكن المحكمة ستشجعك على التوصل إلى اتفاق بينكما. فإذا لم تكن قد أقدمت بالفعل على اللجوء إلى الوساطة، فقد تقترح عليك المحكمة أيضاً اللجوء إليها.

الطلاق أو الانفصال المالي

سيكون عليك التفكير فيما يلي:



- تقسيم النقود والممتلكات
- مصير منزل العائلة
- احتياجات السكن للأسرة بأكملها
- التصرف بشأن الديون.

تذكر أنه ليس من المستحسن إشراك الأطفال في المناقشات حول إعانة الأطفال أو الدخل.

يتفق بعض الناس بشأن كيفية تقسيم أموالهم وممتلكاتهم بسهولة، ولكن الأمر قد يكون صعباً ومرهقاً للغاية. يمكنك أن تحدد كيف سترغب في القيام بذلك بنفسك، أو بالاعتماد على محام ليتصرف بالنيابة عنك، أو اللجوء إلى الوساطة لمساعدتك على اتخاذ قرارات.

لعلكم حاولتما التحدث معاً للتوصل إلى اتفاق ولكنكما وجدتما أن أحدهما أو كلاهما قد تعرض إلى الضيق أو الغضب لأن المناقشة تدور في دوائر مفرغة. إذا قررتما أن الوساطة تناسبكما، فسوف يتم تشجيعكما على حل المشكلات بشكل ودي، بدلاً من المواجهة، وذلك للتوصل إلى اتفاق عادل لكما.

(Image)

رحلة طلاقك

الطلاق أو الانفصال المعنوي

- عندما تنفصل، فمن المتحمل أن تصيب مشاعر الخسارة.
 - من الممكن أن يصعب التنبؤ بأحاسيسك وقد يبدو وكأن حياتك متقلبة تماماً.
 - قد تشعر بأن الحياة ثقيلة الهم وأنك غير قادر على التفكير بشكل مباشر.
 - يحتاج كل أولياء الأمور والأطفال إلى الوقت للتكيف مع الكيفية التي تغيرت بها الحياة.
- إن قرار إنهاء علاقة ليس بالقرار السهل. فقد يكون ذلك فترة تنطوي على الإحساس بالقلق الشديد والانزعاج والصدمة، وقد تشعر بأن مشاعرك تغطي على حياتك. عندما تشعر بأنك منفعّل، فقد قد يكون من الصعب بالفعل المحافظة على أية أفكار عقلانية أو تكوين منظور حول الموقف بحيث يمكنك اتخاذ أفضل القرارات لك ولطفالك. إن الكثير من حالات الانفصال تكون مشحونة بالشدة العصبي ومشكلات التواصل. ويعمل هذا الدليل على تقديم العديد من النصائح حول كيفية التحكم في انفعالاتك.
- إذا كانت انفعالاتك تغطي عليك، فيمكنك أن تطلب من استشاري أن يساعدك على السيطرة على المشاعر التي تنتابك. كما قد تتمكن من إيجاد استشاري للأطفال من خلال الطبيب العام أو مدرسة الأطفال. ويمكنك استكشاف المزيد حول الاستشارات على صفحة 43.

الطلاق أو الانفصال فيما يتعلق برعاية الأبناء

- على الرغم من أنك لم تعودا شريكين، فإنكما لا تزالان والدين.
 - يمكن للأطفال مسابرة الحياة جيداً عندما يمر الأبوان بالطلاق أو الانفصال، وذلك في حالة وجود قدر ضئيل من الصراع، وكان بإمكانهم متابعة الاتصال بوالديهم وبقية أفراد الأسرة.
 - تتابع علاقة الأبوة، حتى ولو استمرت علاقتهما.
- قد يكون من المستحيل في البداية تنحية الانفعالات القوية والتي قد تنتابك حول شريك حياتك السابق بحيث يمكنك التعاون معاً بشأن أطفالكما. والشيء المهم هو أن تتذكر أنه ليس عليكما أن تكونا صديقين، وإنما عليكما فقط أن تتمكنوا من تطوير علاقة عملية بحيث يمكنك عقد مناقشة عقلانية مع شريك حياتك السابق حول أطفالكما. إذا كنت غير مستعد على إدخال أية تغييرات ضرورية، فقد يحدث ذلك فارقاً كبيراً في الكيفية التي يستشعر بها الأطفال الطلاق.

يحتاج كل أولياء الأمور والأطفال إلى
الوقت للتكيف مع الكيفية التي تغيرت
بها الحياة.

(Image)

واجباتكما تجاه الأطفال في حالة الطلاق أو الانفصال – وضع الأطفال

استبيان لأولياء الأمور

يتمثل الهدف من هذا الاستبيان في مساعدتك على التركيز على نقاط القوة والصفات الإيجابية التي تجلبها للأبوة.

اذكر ثلاثة أمور عن نفسك تفخر بها. أمور تعجبك في نفسك.

من هو النموذج المثالي في نظرك كولي أمر، وما أهم شيء تعلمته منه؟ (ليس من الضروري أن يكون هذا الشخص أحد والديك).

ما جوانب الأبوة التي تبرع فيها وما هي نقاط قوتك كولي أمر؟

بالتفكير في أطفالك، كيف تعرف ما إذا كانت الأمور تسير على ما يرام بالنسبة لهم؟

اذكر تغييراً إيجابياً سوف تقوم به لمساعدة أطفالك، باستخدام نقاط القوة والصفات الإيجابية التي قمت بتحديدتها.

رأي الأطفال

تظهر الأبحاث أن الطريقة التي يتحدث بها أولياء الأمور إلى الأطفال بشأن الانفصال، وطريقة إشراكهم في القرارات خلال الطلاق وبعده، يمكنها أن تؤثر في كيفية تكيفهم.

ويقول أغلب الأطفال والصغار إنهم لا يزالون يرغبون في لقاء كلا الأبوين بعد الطلاق. إن الأطفال الذين يستمرون في الاتصال بكلي الأبوين بعد إحدى حالات الطلاق أو الانفصال يواجهون مشكلات أقل في التكيف بالمقارنة مع الأطفال الذين يفقدون الاتصال مع ولي الأمر الذي ينقطعون عن العيش معه.

إليك بعض التعليقات التي قدمها الأطفال وصغار السن والذين تعرض أبواهم للانفصال أو الطلاق.

(Image)

الأطفال

(Image)

طفلة في سن 17 عاماً

ينبغي أن يشارك الأطفال في القرارات المتعلقة "بالمكان الذي سيعيشون فيه، ومعدل لقائهم بولي الأمر الآخر، وما إذا كان عليهم الانتقال من مقر السكن، أو تغيير المدارس، وما إذا كانوا سيلتقون بجديهما، وأبناء العم والخالن والأقارب. وينبغي أن يكون لهم رأي في ذلك أنهم جزء من نفس العائلة، وينبغي أن يتم سؤالهم عن شعورهم تجاه ما يحدث."

(اقتباسات مأخوذة من مجلة Young Voice Matter رأي الصغار بهم العدد 3، إيما ماكمانوس)

طفلة في سن 14 عاماً

"لا ينبغي أن يقولوا إن ذلك هو خطأ الأم أو خطأ الأب، أو أن الأم والأب ينفصلان لأنه فعل كذا وكذا، وإنما ينبغي أن يقولوا إنهما يمران بوقت عصيب، وفترات متقلبة. ولا ينبغي عليهما أن يركزا على المشكلة مباشرة، لأنها ستمثل أسلوباً سلبياً للأمر برمته."

طفل في عمر 12 عاماً

"من حقي معرفة ماذا حدث لأبي لأنه لا يزال جزءاً من العائلة."

(Image)

ما يحتاجه الأطفال

إن الطلاق والانفصال يمثلان أمراً صعباً للجميع، وقد تشعر أنك تحمي طفلك بإبقائه عن الطرف الآخر. ولكن غالباً ما يشعر الأطفال بانعدام الحيلة والارتباك إذا لم يعرفوا ماذا يحدث. ويمكنك مساعدتهم بأن تصارحهم بطريقة سهلة الاستيعاب بالنسبة لهم. ليس عليهم أن يعرفوا كافة التفاصيل، ولكنهم بحاجة لمعرفة الأمور التي ستؤثر عليهم.

غالباً ما يعتقد الأطفال أنهم فعلوا شيئاً يسبب الانفصال وأن انفصالكما يكون بذنبهم. يحتاج كلا الأبوين لإطلاع الأطفال على أن الانفصال ليس ذنب الأطفال. وقد يكون عليك إخبارهم بذلك أكثر من مرة.

إن الاعتراف بمشاعر أطفالكما قد يكون صعباً، فلا أحد يود أن يره طفله يتألم، وقد يكون من المغري أن يحاول المرء إصلاح الأمور بشراء بعض الحلوى للأطفال وتدليلهم بالهدايا الغالية. وقد يسبب ذلك مشكلات في المستقبل لأنهم سرعان ما يتعلمون أن الشعور بالحزن والبكاء يؤديان إلى تدليل الأم أو الأب لهما. يحتاج الأطفال إلى الشعور بأنه بإمكانهم التعبير عن مشاعرهم دون أن يتم توجيههم للجوء إلى الحلول السريعة. ساعدهم على أن يصارحوك بمشاعرهم والتعبير عن أنفسهم بطرق صحية. أخبرهم أنه لا مشكلة في الشعور بالحزن والبكاء، وأنك أحياناً ما تشعر بالحزن أنت أيضاً.

لا يحتاج الأطفال للإحساس بأنهم مسؤولون عن اتخاذ القرارات، ولكنهم بحاجة لأن تتم استشارتهم والشعور بأنه هناك من ينصت إليهم. يمكنك الاستماع إليهم عندما يقولون لك عما يريدونه، وتوضيح أنك ستضع مشاعرهم في الحسبان، حتى ولو لم يكن بإمكانك دائماً منحهم كل شيء يريدونه. ومن خلال القيام بذلك، فإنك ستبين لهم أنك تفهم حقيقة مشاعرهم.

غالباً ما يقلق الأطفال من أن يهجرهم أبواهم. ولو انفصلتما في نهاية المطاف، فقد تعلن ذلك بهم. من المهم أن تخبرهم بأنه على الرغم من أنه يمكن لأولياء الأمور أن ينقطعوا عن العيش معاً، إلا أن الحب الذي تكناه لهم سوف يدوم إلى الأبد، وأنه لا بأس لهما أن يحبا كلا أبويهما دون الاضطرار إلى الانحياز إلى أحد الجانبين. قد تتناوبكما مشاعر متباينة حول الأسلوب الأنسب لتربية الأطفال، حتى عندما كنتما معاً. والآن، بعد أن انفصلتما، فلا يزال بإمكانكما العمل معاً والموافقة على تطبيق نفس القواعد في كل منزل، على الرغم من عدم سهولة ذلك دوماً. والأهم هو أن يشعر الأطفال بالأمان، وأن يعرفوا أن الأمور على ما يرام، وأن كلا من الأبوين يتخذ القرارات في منزل لهما. وطالما أنهم يعرفون ما الذي يتوقعونه في كل منزل، فإنه يمكن للأطفال التكيف مع الاختلافات.

(Image)

غالباً ما يعتقد الأطفال أنهم فعلوا شيئاً يسبب الانفصال وأن انفصالكما يكون بذنبهم. يحتاج كلا الأبوين لإطلاع الأطفال على أن الانفصال ليس ذنب الأطفال.

(Image)

اترك أطفالك يعيشون طفولتهم...

(Image)

الأطفال

(Image)

- يحتاج الأطفال إلى ما يلي:**
- أن يتم إطلاعهم على ما يحدث والكيفية التي ستتغير بها حياتهم
 - أن يعرفوا أن ما يحدث ليس ذنبهم
 - أن يعرفون أن الإحساس بالغضب والحزن أمر طبيعي
 - أن يعرفوا أنه لا بأس أن يتحدثوا ويطرحوا الأسئلة
 - أن يتم الاستماع إليهم
 - أن يعرفوا أن والديهم يتفهمان مشاعرهم وأنهما لا يزالان يحبانهما
 - أن ينتابهم إحساس طيب حول توجيه مشاعر الحب لأبويهما
 - أن يعرفوا أنه لا بأس أن تكون هناك قواعد عائلية مختلفة في منزلين مختلفين.

المزيد مما يحتاجه الأطفال

يحتاج الأطفال أيضاً إلى ما يلي:

- أن يُسمح لهم بإبعاد أنفسهم عن الصراع ما بين الأبوين
- أن يُسمح لهم بأطر محددة للتصرف ذات حدود ثابتة
- أن يعرفوا أن لهم منزلين ينتميان إليهما
- أن يتمكنوا من المحافظة على الاتصال بالأسرة بمفهومها الموسع، مثل الجددين والخلان والأعمام وأولاد العم
- أن يتاح لهم أنواع أخرى من المساندة إذا كانوا يرغبون في ذلك
- أن يكون لديهم أمل في المستقبل
- أن يُسمح لهم قبل أي شيء أن يعيشوا طفولتهم.

إن مشاهدة أو سماع الأبوين يتشاجران باستمرار أو تحدث بينهما مشادات يلعب دوراً كبيراً في كيفية التكيف الأطفال مع الانفصال. يمكنك أن تعلم أطفالك أن هناك أساليب إيجابية للتعامل مع الصراع، وذلك عندما تتعلم هذه الأساليب أنت نفسك.

يمكن للأطفال أن يتقبلوا التغيير طالما أنه لا يأتي بقدر كبير دفعة واحدة، وكانوا يعرفون ما الذي ينتظرونه. فإذا شعروا بوجود حيز لهم في كلا المنزلين، فسوف يشعرون بمزيد من الأمان.

وأحياناً ما يمكن للأطفال أن يتحملوا قدراً زائداً من المسؤولية ويشعرون بأنه عليهم الاعتناء بأبويهم وأي أخوة أو أخوات. وكل من يتطلع لوضع أحد الأطفال الذين يتصرفون بهذه الطريقة، فإنه قد يعتقد أنه يتعايش مع الوضع بشكل جيد جداً، وأنه ليس منزعجاً إلى درجة كبيرة. وغالباً ما يحدث ذلك عندما يكون الأبوان منزعجين هما أنفسهما. ولكن تأثير ذلك قد لا يظهر حتى يكبر الطفل ويتحول إلى شخص بالغ، كما أنه يؤثر على علاقته المستقبلية مع الكبار.

قد تجد أن أطفالك يمثلون عوناً كبيراً لك وأنهم يتكيفون بشكل جيد، ولكن مع بداية تعافيك من أثر انتهاء العلاقة، فقد يبدو أن أطفالك لم يعودوا يتكيفون وأنهم قلقون للغاية. سيكون علي بعد ذلك أن تتركهم يتصرفون كأطفال، كما عليك إخبارهم بأنه لا بأس بالشعور بالحزن أو الغضب. قد يبدأ بعض الأطفال في التصرف بشكل يتناسب مع مرحلة عمرية أقل من سنهم الحقيقي، وبعد ذلك أمراً مؤقتاً. امنح أطفالك الوقت والعناية وشجعهم على التحدث إلى شخص يتفهم فيه، مثل أحد المعلمين أو أفراد الأسرة أو المستشارين. وينبغي أن يتغيروا إلى الأفضل بعد فترة وجيزة.

يمكن للأطفال أن ينتابهم إحساس بالخسارة الكبيرة عندما ينفصل الأبوان. إلا أنه غالباً ما يتمكن الجدان وغيرهما من أفراد الأسرة من لعب دور هام في حياة الأطفال. إن المحافظة على التواصل معهم يمكن أن يقدم إحساساً بالأسرة والحب والانتماء، حتى عندما تكون الأمور في أصعب وضع ممكن. يمثل الأصدقاء أيضاً مصدراً كبيراً لمواساة أطفالك. تحدث إلى أطفالك حول الأشخاص المهمين حولهم، وكيف يمكنهم متابعة الاتصال بهم، وخاصة إذا كانوا يتحدثون عن الانتقال من السكن. أحياناً ما يحتاج الأطفال إلى دعم إضافي. ويمكنك أن تتحدث إلى مدرسي أطفالك أو إلى الطبيب العام إذا كنت ترى أن الاستشارة قد تساعد أطفالك.

(Image)

(Image)

الأطفال

(Image)

يمكن لمتابعة التواصل مع أفراد الأسرة الآخرين أن تقدم للأطفال إحساساً
بالحب والانتماء.

ما الذي لا يلزم الأطفال؟

لا يحتاج الأطفال إلى ما يلي:

- أن يسمعوا أو يروا والديهما وهما يتبادلان الشكوى من بعضهما البعض أو يتبادلان اللوم
- الاستماع إلى الانتقادات أو التعليقات السلبية حول ولي الأمر الآخر
- الاستماع إلى معلومات من الكبار حول أسباب الطلاق أو التفاصيل المتعلقة برعاية الأطفال.
- أن يشعروا بأنه قد يُطلب منهم اختيار أحد الوالدين دون الآخر؟
- توصيل الرسائل من ولي أمر لآخر.
- أن ينتابهم الإحساس بأنهم غرباء في منزل أحد الأبوين

يمكن للصراع ما بين الأبوين أن يحدث أثراً مدمراً على الأطفال، وخاصة إذا كنتما تتصارعان بسببهم، لأن ذلك قد يشعرهم بالمسؤولية عن الجدل والانفصال. عندما تنتقد ولي الأمر الآخر لأطفالك، أو تصدر عنك تعليقات ساحرة بشأنك، فإنك تضع أطفالك في قلب الصراع وقد يشعرون أنه عليهم أن يختاروا بينكما.

وعلى الرغم من حاجتك للصراحة مع أطفالك، فإنهم لا يحتاجون إلى معرفة كل التفاصيل المتعلقة بأسباب انفصالكما، ولا بشأن النواحي المالية. التأثير الوحيد لتلك المعلومات هو إشعار الأطفال بالارتباك وعدم الأمان. حاول ألا تطلب منهم أن يكونوا وسطاء أو حاملين للرسائل، ولا أن تطلب تطرح عليهم أسئلة غير معقولة بشأن ماذا يحدث في المنزل الآخر. يمكن للأطفال أن يصابوا بامتعاض شديد إذا رأوا أنه تتم معاملتهم كجواسيس. حاول التواصل مباشرةً بقدر الإمكان مع شريك الحياة السابق لك.

إن الطريقة التي تربي بنها الأبناء قد تتأثر بفعل أمور مثل ما إذا كنت سترحل عنهم أو كنت قد رحلت بالفعل، ومستوى الصراع مع شريك حياتك السابق، والتغيرات التي تطرأ على الأوضاع المالية، ومدى اندماجك في الإجراءات القانونية، وما المعلومات أو المساندة التي يمكنك الحصول عليها. وقد يؤدي ذلك إلى إكسابك الإحساس بالذنب أو التعرض للخيانة، فضلاً عن الإحساس بالهم والضغط والعصبي. قد تتبلد مشاعرك بشأن الأثر الذي يتركه الطلاق على الأطفال، ويقل تواجدك كمصدر دعم لهم من الناحية المعنوية والمادية. وقد يؤدي ذلك إلى اضطراب في دورك كولي أمر.

[Image]

تذكر أن أغلب الأطفال سيكونون بخير، وأن بعض التغيرات البسيطة في سلوكك قد تؤدي إلى إحداث فرق كبير.

- ومن خلال الوعي بالأساليب التي يمكن من خلالها أن يؤثر الطلاق على الأطفال، فقد يكون بإمكان الأطفال الحد من بعض الآثار السلبية أو الوقاية منها.

(معلومات مقتبسة من "شيفليت وكامينج" 1999)

لتحدث إلى أطفالك

- أخبر أطفالك بما يحدث وأن ذلك ليس ذنبهم.
- احرص على أن يلائم النقاش عمر الأطفال وحالتهم المزاجية.
- أخبر الأطفال أنه يمكنهم التحدث إليك بهذا الشأن مرة أخرى.
- استمع إليهم وتحدث إليهم حول مشاعرهم.
- لا تطلب من الأطفال أن ينازوا إلى أحد الطرفين.
- حاول ألا تجادل أو تصدر عنك تعليقات ساخرة أو تفقد أعصابك أمامهم.

(Image)

(Image)

أحياناً ما يكون الأطفال آخر من يعلم بشأن الانفصال. ويبدو أن الانتظار حتى اللحظة الأخيرة هو الإجراء الأمثل للقيام به، ولكن إذا رحل أحد الوالدين فجأة، فقد يسبب ذلك صدمة كبيرة، ولا يمنحهم الفرصة للاستعداد للتغيرات التي قد تنتج عن ذلك. وقد يكون هناك إغراء قوي لتأجيل مصارحة الأطفال لأنك تجد ما يكفي من الصعوبة للتعامل مع مشاعرك وانفعالاتك الخاصة، ناهيك عن مشاعرهم وانفعالاتهم.

عندما تخبرهم، حاول أن تجيب على أسئلتهم بأكثر قدر ممكن من الصراحة والبساطة. واحرص على أن تترك لهم متسعاً من الوقت للنقاش، بحيث لا يشعر أحد بالعجلة. أخبرهم أنكما تنفصلان أو تخوضان الطلاق، وطمانهم إلى أنك أنت وشريك حياتك لا تزال تحبانهم، وأن قرار الانفصال لم يكن ذنبهم.

وإن أمكن، فإنه ينبغي عليك أنت وشريك حياتك السابق أن تتحدثا إلى أطفالكما معاً لإخبارهم بأنكما تراعيان مشاعرهم وتطمئنانهم إلى أنه لا بأس في الشعور بالانزعاج. قل إنكم ستعاونون جميعاً لكي تتحسن حالتكم الشعورية، ولكن ذلك سيستغرق وقتاً. قم بتشجيع أطفالك على المصارحة بمشاعرهم، حتى لو كان من الصعب لك أن تستمع. وينبغي أن يعرف الأطفال أن كليكما ستستمران في حبهم ومتابعة المشاركة في حياتهم، وأنكما تشعران بالحزن بسبب انفصال الأسرة، كما أنه من المحتمل أن يشعروا بالحزن بدورهم. ضع في اعتبارك أيضاً أنهم قد لا يرغبون في التحدث إليك عن مشاعرهم في هذا الوقت. وفي هذه الحالة، أخبرهم فحسب أنك ستكون قريباً منهم عندما يرغبون في التحدث.

كل مستعداً للإجابة على نفس السؤال عدة مرات، ولا تنتظر من الأطفال الاختيار بينكما للانحياز إلى أحد الطرفين. كن صريحاً مع أطفالك، وقاوم إغراء إلقاء اللوم أو النقد أو الإهانة على شريك حياتك السابق. عند محاولة تحديد مستوى التفاصيل التي ستخبرها لأطفالك بشأن الطلاق أو الانفصال، اسأل نفسك عن المساعدة التي قد ينالها الأطفال من خلال التعرف على التفاصيل.

تذكر أن علاقتهما كزوجين قد انتهت، ولكن علاقتهما كأبوين لا تزال مستمرة.

قد يرغب أطفالك في الحصول على أجوبة على الأسئلة التالية:

- من الذي سأعيش منعه؟
- أين سيعيش حيواني الأليف؟
- أين سيسكن أمي وأبي؟
- هل سيكون عليّ تغيير المدرسة؟
- ماذا عن العطلة التي كنا سنذهب فيها؟
- هل سيزال بإمكانني الذهاب إلى الكشافة والنادي وبيوت أصحابي؟

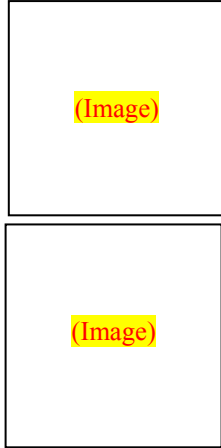
ردود الأفعال التقليدية للأطفال وصغار السن

(لا يوجد أطفال بعينهم).

- التمسك بأحد الأيويين أو كلاهما
 - رفض أحد الأيويين أو كلاهما
 - الشعور بالغضب والبكاء
 - الميل للعدوانية وإلقاء اللوم على أحد الأيويين أو كلاهما
 - التصرف بشكل مختلف أو التعرض لمشكلات في المدرسة
 - التصرف كأحد الكبار و"العناية" بأحد الوالدين أو كلاهما
 - الالتزام بحسن السلوك أو إساءة التصرف على أمل لم شمل الأيويين.
- وتعتمد طريقة تجاوب الطفل على عمره.

الكيفية التي يتجاوب بها الطفل

تعتمد الكيفية التي يتكيف الطفل مع الموقف على ما يلي:



- مستوى الصراع وشدته
- فقدان الاتصال بأحد الوالدين أو الأخوة أو الأخوات أو غيرهم من أفراد الأسرة المقربين أو الأصدقاء
- قدرة الأيويين على التكيف
- مستوى الدعم الذي يحصلون عليه من أبويهم
- التغييرات التي تحدث في النواحي المالية للأسرة
- سرعة التغيير ومقداره – الشركاء الجدد، وأماكن سكنهم، وتغيير المدارس، والتعامل مع الأصدقاء
- شخصية الأبناء وعمرهم ومرحلة تطورهم.

إذا بدا الأطفال غير سعداء بالمرّة، فلعك ترغب في أن تسأل المدرسة عما إذا كان بإمكانهم أن يقدموا استشارياً متخصصاً للأطفال.

في الصفحة التالية، ستجد جدولاً برودود الأفعال المرتبطة بالعمر، والتي قد يظهرها الأطفال تجاه انفصال أبويهم. هذه الفترات العمرية ليست ثابتة، ويمكن للأطفال أن يتجاوبوا بصور مختلفة.

كيف يتصرف الأطفال إزاء الطلاق وكيفية تقديم المساعدة لهم

(Image)

الأطفال

العمر	ردود الأفعال	كيفية تقديم المساعدة
حتى عمر سنة	<ul style="list-style-type: none"> البكاء والتعلق بالأبوين وسرعة الغضب 	<ul style="list-style-type: none"> حافظ على مستوى ثابت من الرعاية للطفل. والتزم بالصبر معه.
عامان إلى خمسة أعوام	<ul style="list-style-type: none"> التصرف بأسلوب الأطفال الأصغر سناً الشكوى من الأم غامضة والتعرض للقلق العدوانية والتحدي والميل للجدال والسعي لجذب الانتباه التعلق بالأبوين ونزعة التملك عدم النوم جيداً إلقاء اللوم على أنفسهم والقلق بشأن التعرض للإهمال أو الهجر. 	<ul style="list-style-type: none"> حاول المحافظة على نظام ثابت (وخاصة في موعد الخلود للفراش) وذلك لمساعدة طفلك على الشعور بمزيد من الأمان. إذا كنت المسؤول الأول عن تقديم الرعاية، حاول عدم الابتعاد عنهم لفترات طويلة لأن ذلك قد يُشعرهم بعدم الأمان. قم بطمأنة طفلك إلى أن الانفصال لا علاقة له بأي شيء قام به، وأن كلا الأبوين لا يزالان يحبانه. أخبر روضة الأطفال أو المدرسة بشأن الموقف وأية تغييرات تنشأ عليه.
خمسة أعوام فما فوق	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالضيق والرفض والذنب الشعور بعدم الولاء لولي الأمر الذي انقطع عن العيش معهم، وإبداء القلق والحنين له الشعور بعدم الانتماء لولي الأمر الذي يعيشون معه عندما يلتقون بولي الأمر الآخر التصرف بأسلوب الأطفال الأصغر سناً البكاء الالتزام بالعقلانية، والظهور بمظهر من يساير الأحداث والمحافظة على رباطة الجأش الإحساس بأن ما حدث كان ذنبهم 	<ul style="list-style-type: none"> قم بشرح أسباب أية تغييرات تطرأ على حياتهم. تجنب الشعور بالغضب. قم بطمأنتهم إلى أنهم يحظون بالحب وأن ما حدث ليس ذنبهم أخبر روضة الأطفال أو المدرسة بشأن الموقف وأية تغييرات تنشأ عليه.

(Image)

العمر	ردود الأفعال	كيفية تقديم المساعدة
من تسعة إلى 12 عاماً	<ul style="list-style-type: none"> • الانحياز إلى أحد الأبوين • البكاء • إظهار الرغبة في النمو بشكل أسرع أو التصرف كأنه ولي أمرك أو كولي أمر بديل • التصرف كأحد الكبار، أي ربما كأحد الأخوة أو الأخوات، وليس كطفل 	<ul style="list-style-type: none"> • قم بطمأنتهم إلى أنك ستتابع العناية بهم ورعايتهم. • التزم بالإيجابية بشأن ولي الأمر الآخر. • تجنب الجدال أمامهم. • أخبر المدرسة بشأن الموقف وأية تغييرات تنشأ عليه. • قم بتشجيعهم على الاختلاط بأصدقائهم.
من 13 إلى 18 عاماً	<ul style="list-style-type: none"> • أي من ردود الأفعال السابقة • تجنب مشاعرهم بإبعاد أنفسهم عن الأحداث • إظهار الازدراء لأحد الأبوين أو كلاهما • التصرف بشكل أكثر استقلالية عما ينبغي عليهم الالتزام به • يواجهون مشكلات تتعلق بالالتزام في المنزل أو في المدرسة • إظهار الشفقة أو التعالي أو النزعة المثالية أو الغضب أو المعاناة من التعب والشكاوى البدنية 	<ul style="list-style-type: none"> • امنحهم مساحة لمناقشة مشاعرهم. • احرص على عدم الاعتماد عليهم لمنحك الدعم المعنوي. • اسمح للأصدقاء بزيارتهم في كلا المنزلين.
أكبر من 18 عاماً	<ul style="list-style-type: none"> • إظهار المواقف المتشددة في علاقاتهم • فقدان الثقة والاندواء 	<ul style="list-style-type: none"> • الالتزام بالنزاهة بشأن ما حدث وتقديم الأمل في المستقبل لعلاقاتهم. إن عدم نجاح علاقتكما الزوجية لا يعني فشل العلاقة بينكما وبين الأطفال.

(Image)

عندما تتعامل مع انفعالاتك الشديدة، فقد يكون من الصعب التفكير في مشاعر الآخرين (بما يشمل أطفالك).

إن مشاعر الأطفال هامة، وقد تنتابهم مجموعة كبيرة من المشاعر.

يمكنك أن تساعدهم في استيعاب مشاعرهم بالتحدث إليهم بشأن ما يشعرون به.

وقد تجد أنك بحاجة لمساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم. استرشد بتصرفاتهم وحاول الاستماع إليهم واطرح الفرصة لهم للتعبير عن مشاعرهم دون المبادرة بعرض الحلول على الفور.

يمكنك أن تقول مثلاً: "يبدو أنكم تشعرون بالحزن الآن" أو "هل تعرفون سبب شعورك بالحزن؟" ويمكنك أيضاً أن تسألهم عما يرون أنه قد يعينهم على تحسين حالتهم الشعورية، واعرض عليهم بعضاً من الاقتراحات إذا تعذر عليهم التفكير في أي حل بأنفسهم.

يمكنك أيضاً تشجيعهم على التحدث إلى الأصدقاء أو الجدود أو المدرسين أو الجيران أو أي شخص آخر يشعرون بالارتياح إليه.

المشاعر التي قد تنتاب أطفالك

- الغضب والغيرة والذنب
- الهم والحزن والاكتئاب
- الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم وبالآلم وانعدام الحيلة
- الأمان والهدوء والراحة
- التحلي بالأمل والقبول والسعادة
- عدم التصديق والصدمة والدهشة
- الشعور بالإحباط والارتباك والقلق
- الوحدة والخوف والفرع

(Image)

الأطفال

(Image)

يمكنك مساعدة أطفالك على استيعاب مشاعرهم بعقد المناقشات معهم حول حالتهم الشعورية.

دورك الأبوي الطلاق أو الانفصال – التواصل

وضع تصور لمناقشة تعقد في المستقبل

يتمثل الهدف من هذا التدريب في مساعدتك على تخيل الأمور من وجهة نظر أطفالك. قد تكون لديك آمال وأحلام لأطفالك، إلا أنه قد يكون من السهل للغاية الانغماس في الواجبات اليومية لحياتكما ونسيان تلك الآمال والأحلام. وقد يكون من المفيد بالفعل التراجع والتفكير فيما ترغب في تحقيقه لأطفالك في المستقبل.

تخيل أطفالك يتحدثون إلى أحد الأصدقاء بعد 10 إلى 15 عاماً من الآن.

ما الذي تظن أنهم سيقولونه عن هذه الفترة من حياتهم؟

ما الذي تتمنى ألا يقولونه؟

ما الذي تتمنى أن يقولوه؟

(Image)

(Image)

عقد المناقشات الصعبة

أحياناً ما قد يبدو أن المناقشة التي تعقدها تدور في حلقة مفرغة. حيث يتم استخدام أسلوب "اللوم" في الحديث، ولا يحقق أي طرف هدفه لأن الجميع منشغلون بمحاولة إيصال وجهة نظرهم. إذا شعرت بالغضب، فمن السهل التوقف عن الإنصات والميل إلى الدفاع. سوف تبدأ بعد ذلك بالشعور بالكرب ويطلق جسمك الكثير من الكيماويات التي تؤثر على طريقة تفكيرك. وقد تبدأ في الشعور بالغضب أو الرغبة في الهرب.

إذا بدا ذلك مألوفاً لما يحدث لك، جرّب استخدام الأساليب التالية:

الحد من مستويات القلق لديك

- خذ أنفاساً عميقة وتعمّد التنفس بمعدل أكثر بطئاً. يساعدك ذلك على تغيير كيماويات الضغط العصبي التي ينتجها جسمك كما قد يساعدك على الشعور بمزيد من الهدوء.

استمع إلى ما يقال

- جرّب الاستماع بانتباه كامل.
- لا يمكنك الاستماع والتحدث في نفس الوقت. كلما أكثرت من الإنصات، وقللت الحديث فسيكون ذلك من الأفضل.
- جرّب إصغاء السمع إلى ما يقال والتنبيه إلى حركات الجسم.
- جرّب عدم إقحام نفسك في الحديث كلما حانت وقفة.
- جرّب المحافظة على الهدوء، حتى ولو لم تكن تشعر بالهدوء.

تجاوب بطريقة لا تتم عن المواجهة

- تجنب تغيير الموضوع أو المقاطعة دون داع.
 - تجنب التعجل في الحديث أو الإكثار منه أو الإطالة فيه.
 - جرّب استخدام الأسلوب المبين أدناه للتعبير عن نفسك.
 - 1. حدد ما حدث دون إلقاء اللوم أو الانتقاد أو إصدار الأحكام.
 - 2. عبّر عن حالتك الشعورية عندما ترى أو تسمع ما حدث.
 - 3. حدد ما تحتاج إلى أن يحدث.
 - 4. اطلب التغيير.
- بمعنى آخر، قل:

وأريد منك أن...

(Image)

لأنني أحتاج...

أشعر...

عندما يحدث منك...

هناك بعض الأمثلة على
الصفحة التالية.

(Image)

التواصل

تشتمل الأمثلة على ما يلي:

"عندما تأخذ الأطفال وتتأخر، فإنني أشعر بالقلق لأنني أحتاج إلى نظام ثابت وأود منك الالتزام بالحضور في الموعد".
"عندما تمنعني من رؤية أطفالي فجأة، فإنني أشعر بالانزعاج لأنني أحتاج إلى المحافظة على الاتصال بهم وأريد منك أن تساعدني في ترتيب حدوث ذلك".
إنك تعرض وجهة نظرك بطريقة تخلو من إصدار الأحكام، فتحدد حالتك الشعورية وتربطها بما تحتاج إليه، وما تود حدوثه.

فكر في الأمور التي ترغب في التعبير عنها أو الأوقات التي من المحتمل تنهي النقاش وتمرن على التعبير بأسلوب مختلف.

(Image)

قم بتقديم أمثلة خاصة من عندك

عندما يحدث منك

فإنني أشعر

لأنني أحتاج

وأريد منك أن

عندما يحدث منك

فإنني أشعر

لأنني أحتاج

وأريد منك أن

عندما يحدث منك

فإنني أشعر

لأنني أحتاج

وأريد منك أن

نصائح سريعة للاتصال

- ينبغي أن يشعر الأطفال بأن لهم بيت لدى كلا الأبوين، بغض النظر عن مقدار الوقت الذي يقضونه معهم.
- توقع مقاومة من الأطفال مع تفكيهم.
- تجنب استغلال الأطفال لنقل الرسائل أو الوساطة.
- جرب عدم الانتقاد أو إيجاد العيوب أو عقد المقارنة بين المنزلين.

(Image)

التواصل

يحتاج الأطفال إلى التعامل مع كلا الأبوين كلما كان ذلك ممكناً وأمناً. إذا قال طفلك إنه لا يرغب في رؤيتك أنت أو ولي الأمر الآخر، فلا تهمل مشاعره أو تعارضها. استمع إلى ما يقوله، وحاول التعرف على ما إذا كان لديه مبرر، ولا تلومه على الرفض.

أحياناً ما يرى الأطفال أحد الأبوين على أنه خَيْرَ تماماً فيما لا يرون سوى العيوب في ولي الأمر الآخر. وفي حالة حدوث ذلك، قم بتذكيرهم بالأوقات الطيبة التي قضيتوها معاً قبل الانفصال. يرى الأطفال أنفسهم على أنهم نصف شخصية الأم ونصف شخصية الأب. فإذا لم يتم السماح لهم بإظهار الحب لكلا الأبوين، فقد ينتهي بهم الأمر إلى رفض من جزء من شخصيتهم. لذلك عليكما بمحاولة تجنب إبداء الانتقاد أو اللوم لبعضكما البعض أمام الأطفال، ولكن قوماً بتذكيرهما بوجود جوانب إيجابية وسلبية فينا جميعاً.

يتمتع الأطفال بالمرونة ويمكنهم التعايش مع قواعد مختلفة للأسرة إذا كانوا يعرفون ما الذي ينتظرونه. فإذا قال أطفالك أشياء مثل "أمي تفعل ذلك بشكل مختلف" أو "أبي لا يتصرف هكذا"، فعليك بتذكيرهم بأن دور ولي الأمر يتمثل في فرض الحدود، وأنه على الرغم من أنك تتصرف بشكل مختلف فإنك تحب كلاهما وأنه لا بأس بوجود قواعد مختلفة في البيوت المختلفة.

تجنب سؤال الأطفال عما يحدث في البيت الآخر، فقد يبدو ذلك وكأنه استجواب. تحدث مباشرةً مع شريك حياتك السابق كلما أمكن ذلك.

وحاول عدم الدخول في منافسة مع ولي الأمر الآخر بشأن من الذي يمنح هدايا أكبر لعيد الميلاد، أو يقدم هدايا مرتبطة بشروط. عند تقديم هدية كبيرة الحجم، فكر في البيت الذي ستظل فيه. فإذا كانت ستظل في منزلك، فمن الأفضل أن تقوم بتعريف الأطفال بذلك مسبقاً.

إن تقديم المعلومات للأطفال حول ما يحدث وما الذي ينتظرونه، سوف يجعلهم يشعرون بمزيد من الأمان. على سبيل المثال، فقد تتعاونان معاً على تحديد المواعيد في التقويم. ولكن لا يمكن التنبؤ بكل ما يحدث في الحياة وقد يكون من الضروري أن تطرأ تغييرات.

(Image)

فكر دائماً فيما هو في مصلحة طفلك وأخبره بالتغيير.

المزيد من النصائح السريعة للاتصال

- قم بعقد علاقة عملية مع الطرف الآخر، بحيث تستند إلى ما فيه صالح أطفالك.
- التزم بالمرونة والإقبال على المصالحة كلما أمكن.
- لا تناقش أموراً قد تؤدي إلى الجدل أمام الأطفال.
- خذ احتياطاتك إذا كنت قلقاً بشأن حدوث صراع أو بشأن سلامتك خلال تسليم الأطفال.
- تذكر أن مشاعر ولي الأمر الذي يعيش الأطفال معه قد تختلف عن مشاعر ولي الأمر الآخر.

حافظ على تركيز المناقشات على ما فيه صالح الأطفال. وتواصل بطريقة عملية ورسمية حول احتياجات طفلك – في أمور مثل المواعيد الطبية واللقاءات المسائية لأولياء الأمور والأيام الرياضية وحفلات عيد الميلاد.

إذا بدرت عن أطفالك أقوال أو أفعال حول ما قاله شريك حياتك السابق وأثار ذلك مشاعر قوية فيك، فلا تبالغ في إبداء رد الفعل أو الانتقام لأن ذلك يضع الأطفال في قلب الأحداث.

إذا كانت لديك مخاوف شديدة حول مستوى الصراع الذي قد يدور عندما تُسلم أطفالك، فهناك أمور معينة يمكنك القيام بها، مثل تواجده شخص آخر كبير، أو تسليم الأطفال في مكان عام وفي وضوح النهار، أو الاعتماد على أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة لتسليم الأطفال بالنيابة عنك، أو الاعتماد على مركز للاتصال.

على الرغم من وجود اختلافات بين جميع الناس، فإذا كان أطفالك يعيشون معك، فقد تشعر بأنك الطرف الذي يتحمل المسؤولية بالكامل وأنه ليس لديك وقت لنفسك. أما إذا كان الأطفال لا يعيشون معك، فقد تتوق إلى الإحساس بأنك جزء من العائلة فضلاً عن الشعور بالضياع، وعدم معرفة كيفية شغل وقتك.

على الرغم من وجود اختلافات بين جميع الناس، فإذا كان أطفالك يعيشون معك، فقد تشعر بأنك الطرف الذي يتحمل المسؤولية بالكامل وأنه ليس لديك وقت لنفسك. أما إذا كان الأطفال لا يعيشون معك، فقد تتوق إلى الإحساس بأنك جزء من العائلة فضلاً عن الشعور بالضياع، وعدم معرفة كيفية شغل وقتك.

(Image)

(Image)

نصائح سريعة للتعامل مع ولي أمر صعب المراس

- حتى لو كان شريك حياتك السابق لا يبدي تعاوناً، التزم بعلاقة عملية.
- ركز على ما يمكنك السيطرة عليه، وليس على ما يمكنك السيطرة عليه.
- تعلم كيفية التحكم في مشاعرك وعدم إبداء ردود أفعال سيئة.
- جرب التفكير في الأمور من وجهة نظر أطفالك.
- اسأل أطفالك عن الفارق الذي يحدث بسبب مشكلة معينة في فترة سنة.
- جرب عدم الدخول في جدال حول حقيقة ما حدث. تذكر أن الناس يشعرون بما يحدث على نحو مختلف.

(Image)

التواصل

دائماً ما يكون من السهل محاولة التصرف كولي أمر صالح في أفضل الأوقات. إذا كنت تشعر بأن شريك حياتك السابق لا يبدي تعاوناً أو يُبدي الأطفال على نفسه، فلعلك تحتاج إلى التفكير في بعض الإستراتيجيات التي قد تفيد. فمن المهم أن تتذكر عدم إهدار طاقتك على محاولة السيطرة على الأمور المتعلقة بولي الأمر الآخر، والتركيز على أن تكون أفضل ولي أمر ممكن بالنسبة لهم.

حتى عندما يسيطر عليك اعتقاد قوي بأنك محق وأن شريك حياتك السابق مخطئ، وكنت تشعر بأنه عليك أن تكون الطرف الذي يتغير، فتذكر أنه لا يمكنك أن تكون مسؤولاً عن تغيير شريك حياتك السابق. فالشخص الوحيد الذي يمكنك تغييره هو أنت. إلا أن التغييرات البسيطة التي تقوم بإجرائها قد تُحدث فرقاً كبيراً على دورك كولي أمر وتجاه أطفالك.

جرب التركيز على احتياجات أطفالك وأية انفعالات قوية قد تتناوب بشأن الماضي. فكر في الأسلوب الذي تود أن يتذكر به أطفالك هذه المرحلة من حياتهم بعد عام – أو في فترة تتراوح ما بين خمسة إلى عشرة أعوام. وقد يفيدك ذلك على التطلع إلى الموقف من منظور مختلف.

إذا عرفت بشأن أمور قالها شريك حياتك السابق عنك، حاول عدم التسرع في الحكم والمبالغة في ردود أفعالك. خذ بعض الوقت حتى تهدأ وتفكر في الأمور.

إذا كان شريك حياتك السابق عدوانياً أو ينتقدك أمام الأطفال، جرب عدم الرد.

تعلم كيف تسيطر على مشاعرك. فذلك يعني أنك تواجه احتمالاً أقل للدخول في جدال لا ينتهي ويخرج عن نطاق السيطرة. إذا كنت تشعر بنقل الهم على كاهلك، امنح نفسك بعض الوقت وحيزاً من الخصوصية. تجنب اتخاذ رد فعل فوري وقل: "أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في هذا الأمر."

على سبيل المثال، إذا شريك حياتك السابق ينعنك بألفاظ مهينة أمام الأطفال، تحدث عما حدث في وقت لاحق عندما تكون وحدك مع الأطفال وبأسلوب عام. أخبرهم أنه أحياناً ما يشعر الناس بالغضب من بعضهم البعض ولكنه من الخطأ أن يسيء الناس إلى بعضهم البعض. جرب التصرف بشكل نزيه. فليس بيدك أن تسيطر على تصرفات ولي الأمر الآخر، ولكنك تتحكم في كيفية التجاوب.

إذا لم يكن بإمكانك التواجد مع أطفالك

إذا كنت تجد أنه من الصعب رؤية أطفالك بشكل منتظم بسبب صعوبة العلاقة مع شريك حياتك السابق، أو لأنك تعيش خارج البلاد أو على مسافة بعيدة، فإليك بعض النصائح السريعة التالية.

الخطابات

- لا تنس الكتابة بانتظام – سواء عبر البريد العادي أو البريد الإلكتروني.
- بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، اختر أوراقاً وأظرف جميلة، أو رسوماً جميلة على الكمبيوتر، وملصقات وأقلام ملونة وما إلى ذلك.

أفلام الفيديو وأقراص الـ DVD

- قم بتسجيل فيديو أو قرص DVD لنفسك وأنت تقوم بعمل بعض الأشياء أو قم بتسجيل رسالة خاصة.

المكالمات الهاتفية

- احرص على الاستماع والتحدث وحاول ألا تقلق بشأن تكاليف الهاتف.
- حاول متابعة أخبار مدرستهم وأصدقائهم وما إلى ذلك أو لا بأول. إذا كنت تجد صعوبة في الحوار، شارك معهم كتاباً أو فيلم فيديو وناقشه على الهاتف.
- لدى العديد من الأطفال هواتف محمولة (جواله) – ولذلك فبإمكانك الإبقاء على الاتصال من خلال الرسائل النصية.

مكان الإقامة

- عندما ترى الأطفال، اجعل المنزل الذي تعيش فيه مناسباً قدر الإمكان للأسرة، بحيث يكون فيه لعب وملابس إضافية وما إلى ذلك. جرب التأكد من وجود مساحة خاصة للأطفال إن أمكن.

أعياد الميلاد والمناسبات الخاصة

- تذكر الأيام الخاصة. يمكنك أن تجعل تلك الأيام أكثر تميزاً من خلال التفكير في الأشياء التي ترسلها إليهم. كما أن إرسال بطاقة أو خطاب سيظهر أنك تفكر فيهم.

أحياناً ما يكون القيام بدور ولي الأمر سبباً للضغوط العصبية. فقد لا يقدر الأطفال كل الجهود التي تبذلها في هذا الشأن. ويعد ذلك أمراً طبيعياً، لذلك حاول ألا تتسلم، لأن أي قدر من الخطابات والمكالمات الهاتفية لا يمكنه أن يعوض تواجدهم بنفسك. يمكنك أن تحاول فتح قنوات للحوار مع شريك حياتك السابق أو التفكير في نقل السكن إلى مكان قريب. كما يمكنك أيضاً الاعتماد على الوساطة لمساعدتك على مناقشة الأمور وعدم اللجوء إلى المحكمة إلا في حالة الضرورة القصوى.

(Image)

(Image)

الشركاء الجدد

غالباً ما يزيد احتياج الأطفال إلى أباؤهم في الأيام الأولى من الانفصال، قد يشعرون بالإهمال إذا كنت تخرج كثيراً أو تبدأ في مواعيد أشخاص آخرين. كما أنهم غالباً ما يُبدون عدم الرضا، وقد يشعرون بالتهديد بفعل أية علاقات جديدة لديك. من المهم أن تبدأ أية تغييرات في حياتهم بشكل تدريجي. إلا أنه يجب عليهم أن يشعروا أنه بإمكانهم أن يفرضوا ما يستطيعون القيام به وما لا يمكنهم القيام به.

لعله من الأفضل الانتظار حتى دخول أية علاقة جديدة إلى مرحلة الجدية وذلك قبل تقديم الشخص إلى أطفالك. فقد يتعلق الأطفال بالأشخاص الجدد بسرعة، ولذلك فإن تقديمهم إلى شركاء لن يتواجدون لفترة طويلة قد يعرضهم إلى خسارة كبيرة. كما أنه عندما تكون هناك علاقة جديدة، احرص على أن يكون من الأمان بالنسبة لأطفالك أن يتواجدوا بالقرب من شريكك الجديد.

إن تقديم شريك جديد للأطفال قد يطيح بأية آمال قد تكون لديهم لإعادة لم شمل الأسرة. وفي الوضع الأمثل، ينبغي أن يتم تقديم الشريك الجديد بحذر وعلى فترة من الوقت، بما لا يزيد في البداية عن ساعة أو ما شابه.

قد يشعر الأطفال بالخوف إذا كنت تفضل التواجد مع شريكك الجديد عن التواجد معهم، وأنهم قد يفقدونك أنت الآخر.

قد يتجارب الأطفال بالتمسك بالمزيد من الاستقلالية العاطفية وإبداء المزيد من حب التملك عما سبق. يمكنك الاستماع إلى مشاعرهم، وطمأننتهم إلى أنك لن تتركهم، وأنك تستوعب أن مشاعر الغيرة لديهم هي أمر طبيعي في هذا الموقف.

قد يشعر شريكك الجديد أيضاً بعدم الأمان والغيرة من الوقت والطاقة التي تقضيها مع أطفالك. وعلى الرغم من أنه بإمكانك طمأنة شريك حياتك الجديد، فليس من الممكن دائماً القيام بذلك. قد يكون عليك حينئذ التفكير في مدى أهمية علاقتك الجديدة بالنسبة لك.

قد تتناوب أيضاً مشاعر قوية بشأن الشريك الجديد لشريك حياتك السابق، كما قد تنشأ مشاعر الغضب والغيرة. من المهم أن تتذكر ضرورة إبداء الأولوية لأطفالك في هذه الحالة. وقد تحتاج أنت وأطفالك إلى بعض الوقت إلى للتكيف مع التغييرات التي تواجههم. وحتى لو كنت ترى أنك مستعد لخوض علاقة جديدة، فلا يعني ذلك بالضرورة أن أطفالك سيكونون جاهزين. فسيكون عليك التأكد من أن لديك الوقت للتكيف مع أية علاقات جديدة.

إذا التقيت بشخص ما وكنت تفكر في العيش معه، فمن المهم أن تتحدث إليه بشأن دوره كزوج للأب أو فالتعرف على كيفية التعايش معاً زوجة للأب. سوف يستغرق بعض الوقت ويحتاج إلى أن يتوازن مع محافظة الأطفال على علاقة مع ولي الأمر إذا كان لشريك حياتك الجديد أسرة، فقد يفيد الآخر. الاتفاق على قواعد للمنزل قبل الانتقال للسكن معاً.

(Image)

التواصل

العنف المنزلي

في حالة حدوث العنف أو الإساءة، فمن المهم تذكر أن سلامة الأطفال أو الطرف الذي يتعرض إلى الإيذاء تأتي كأولوية أولى.

إذا كنت تتلقى دورة تدريبية أو جلسات منفردة، وكنت بحاجة إلى التحدث إلى أحد الأشخاص حول أية مخاطر تتهددك أنت أو أطفالك، فتحدث إلى المحاضر في الدورة التدريبية أو المدرب العملي التي تحضر الجلسات معها. سيكون بإمكان هؤلاء تقديم المساعدة لك والحصول على المساعدة المطلوبة.

في حالة حدوث إساءة، فإن تقليل التواصل ما بين الناس ومع الأطفال قد يكون في مصلحة الأطفال. ويلعب الدعم القانوني دوراً هاماً في المحافظة على السلامة الشخصية.

إذا وجدت نفسك في موقف تتعرض فيه إلى الإساءة، احصل على المساعدة لنفسك ولأطفالك على الفور.

● يمكنك الاتصال بخط المساعدة الوطني ضد العنف الأسري (National Domestic Violence Helpline) وذلك عبر الخط المجاني على رقم 0808 2000 247 أو بزيارة الموقع الإلكتروني على www.refuge.org.uk للحصول على المعلومات أو الحصول على إقامة طارئة على مدار 24 ساعة.

● يمكنك الاتصال هاتفياً بخط المساعدة الوطني لحماية الأطفال (NSPCC) على رقم 0808 800 5000. ويتيح لك ذلك الحصول على خدمة مجانية وسرية لكل القلقين بشأن الأطفال المعرضين للخطر.

(Image)

The National Domestic Violence Helpline
(خط المساعدة الوطني ضد العنف الأسري)
0808 2000 247
NSPCC's National Child Protection Helpline
(خط المساعدة الوطني لحماية الأطفال لمؤسسة (NSPCC))
0808 800 5000

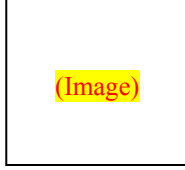
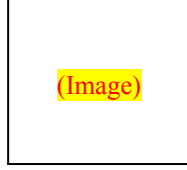
(Image)

إذا كان الأطفال يتحدثون عن إيذاء أنفسهم أو عدم الرغبة في الحياة، وإذا كانت المدرسة تبلغ عن مشكلات تستمر لشهور، أو إذا كنت تشعر بأنك لا تستطيع مسايرة سلوك طفلك، فينبغي عليك الحصول على المساعدة. يمكنك القيام بذلك:

- اعرض نفسك على الطبيب العام
- تحدث إلى مدرس الأطفال أو مشرف الصف الدراسي أو المدرس الأول
- اعرض نفسك على استشاري
- تحدث إلى أخصائي مؤسسة Cafcass
- تحدث إلى الأخصائي الاجتماعي

(Image)

التواصل



الطلاق أو الانفصال العاطفي

فقدان العلاقة

يمثل الحزن جزءاً هاماً من عملية الطلاق، ويمكن للتعرف على مراحل عملية الخسارة أن يساعدك على تخطيها. عندما يتوفى شريك الحياة تكون هناك مراسم متبعية – أي عقد الجنازة وما إلى ذلك – ويتم تقبل الحزن كأمر طبيعي. أما بالنسبة للطلاق، فقد لا يتم الاعتراف بالحزن أو تقبله، ولا تكون هناك مراسم متبعية (على الرغم من أن بعض الناس قد يلجئون إلى عملية المحاكمة بدلاً من ذلك).

قد يكون كلاكما في مراحل مختلفة من الفقدان. وغالباً ما يكون الشخص الذي قرر ترك العلاقة قد خاض بالفعل العديد من المشاعر المرتبطة بالحزن والخسارة قبل ترك العلاقة، أما الشخص الآخر فلا يزال عليه المرور بها.

هناك العديد من الخسائر التي تنشأ عندما تنتهي إحدى العلاقات – فمنها فقدان الانتماء إلى أسرة، وفقدان شريك الحياة، وخسارة الخطط والأهداف المستقبلية كزوجين، وخسارة دور الزوج أو الزوجة أو المحب، وخسارة دور الطرف في علاقة ثنائية.

يتعين على العديد من الناس الانتقال من سكنهم الذي عاشوا فيه خلال العلاقة، وهناك العديد ممن يعانون من خسارة منزلهم. ويمكن لكلا الأبوين أن يعاني من خسارة العلاقة بالأطفال عندما يكونان مع الطرف الآخر. ولا يتم يشعر الكبار وحدهم بمشاعر الخسارة، وإنما يشعر بها الأطفال أيضاً.

المشاعر

يمثل الطلاق أو الانفصال أمراً شخصياً ويشعر الجميع به بشكل مختلف. وقد ينتابك إحساس بالراحة لأن علاقتك قد وصلت إلى نهاية أو أنك تشعر بالفشل لأنك كنت عاجزاً عن منعها من الانتهاء. لعلكما قررتما أنتما الاثنين أن الطلاق يناسبكما منذ البداية، أو أن أحكما قد يكون واقعاً بشكل أكبر من الآخر بشأن الانفصال.

إذا كنت قد قررت ترك العلاقة، فلكك كنت تفكر فيها لفترة طويلة، وتستجمع شجاعتك للرحيل، وهو ما يحتمل أن يكون قد سبب مشاعر الذنب.

(Image)

إذا كنت الطرف الذي تعرض إلى الهجر، فلكك ذلك جاء بمثابة صدمة وعلك تشعر بالرفض أو الهجر.

أما إذا كان الانفصال مفاجئاً ودون تحذير، فقد تكون مشاعرك أكثر حدة إذا انفصلت العلاقة على مدى فترة طويلة. كما يحتمل أيضاً أن تكون مشاعرك أكثر حدة إذا كنت قد تعرضت للهجر أو إذا كنت الطرف الذي قرر الانفصال.

(Image)

يمكن للألم الناتج عن الانفصال أن يكون عميقاً وحاداً. ويمكن الشعور بأثره بدنياً حيث تشعر بأن قلب قد انفطر بالمعنى الحرفي للكلمة. كما يمكن لمشاعرك أن تؤثر على قدرتك على اتخاذ القرارات وتجعلك تشعر بالتعب ونقص الطاقة، على الرغم من أن هذه المشاعر تعتمد على الظروف.

دليل الدورات الدراسية لرعاية الأطفال، الموجه لأولاء الأمور المنفصلين

(Image)

(Image)

العوائف

فيما يلي مراحل الخسارة:

الإنكار	وأياً كان الموقف، فمن المحتمل أن تواجه المراحل التالية من الخسارة ولا تمر بالضرورة بالمراحل بالترتيب. كما أنه من الممكن أن تشعر بمجمل هذه المشاعر في حيز زمني يبلغ 10 دقائق!
الغضب	
المساومة	
الاكتئاب	
التقبل	

مراحل الخسارة

لن تمر بالضرورة بمراحل الخسارة بالترتيب المبين أعلاه، وقد تتعرض إلى كل مرحلة أكثر من مرة واحدة. وأحياناً ما ستشعر بأنك تتخذ خطوة إلى الأمام وخطوتين إلى الخلف. إن كافة المشاعر التي قد تمر بها – سواءً كانت هينة أو حادة – تمثل كلها جزءاً عادياً من الطلاق والانفصال. ولكن إذا شعرت بأنك عالق في مرحلة معينة لفترة من الوقت، فقد ترغب في التفكير في مقابلة استشاري لمساعدتك على المرور بتلك العملية.

(Image)

(Image)

(Image)

الإنكار

- الإحساس بأن الشيء لا يحدث
- إخفاء الحقائق عن أصدقائك وعائلتك
- التخلي وعدم التعامل مع الواقع.

(Image)

إن إدراك أن علاقتك قد انتهت قد انتهت قد يتركك في حالة من الصدمة. وقد تتعرض إلى الشرود والإحساس بأن ذلك لا يحدث بالفعل لك.

إن الخوف من مواجهة المستقبل وحده قد يكون عاملاً يُسهّم في الإنكار. ويمكن لمواجهة مخاوفك أن يبدو عبئاً أثقل من أن تتحمّله.

قد تشعر بخليط من المشاعر وتتمر بتغيرات سريعة في الحالة المزاجية. وقد تتقاذفك مشاعر الخدر وعدم القدرة على الكلام، والإحساس بفقدان السيطرة العاطفية، وربما الرغبة في الصراخ والهتاف. كما قد تشعر بأن مشاعرك غير ناضجة وأن الجميع يعتقدون بأنهم يعرفون ما يجري.

قد ينتابك الإحساس بالانفصال والتهيب، وكأنك تشاهد فيلماً. كما قد تتنابك أيضاً أحاسيس بالفزع والقلق والانفراج للقيام بشيء ما. وغالباً ما يتخذ ذلك شكل الإقدام الزائد على العمل أو أي شيء عملي.

وغالباً ما يتخذ ذلك شكل الإقدام الزائد على العمل أو أي شيء عملي.

الغضب

- المبالغة في رد الفعل والتصرف غالباً بطريقة غير عقلانية
- الشعور بفقدان السيطرة
- الإحساس بعصبية المزاج والعوانية.

قد يتخذ الغضب طابعاً يدفعك إلى الانفجار. وقد تتقاذفك مشاعر الكراهية والانتقال، والإحساس بالحزن وعدم الأمان. ويمكن أن تبلغ هذه المشاعر حدّاً غالباً ما يكون مخيفاً.

إذا قررت ترك العلاقة، فقد تجد أنه من الصعب التعبير عن غضبك بسبب إحساسك بالغضب. إذا تعرضت للهجر، فقد تجد أنه من الصعب التعبير عن غضبك خوفاً من إبعاد الطرف الآخر بشكل أكبر.

وغالباً ما يحدث الغضب قبل عملية التخلي عن السيطرة على النفس. وقد يكون من المفيد إعادة توجيه غضبك بالقيام بأمر عملية. فليس من الصحي كبت الغضب أو التعبير عنه بشكل عدواني. يمكنك التعبير عن الغضب بطريقة صحية بالتحدث إلى الأصدقاء أو الأسرة، أو ممارسة التدريبات الرياضية، أو التحدث إلى مستشار. أم كبت الغضب فقد يؤدي إلى الاكتئاب.

المساومة

التفكير: ربما يمكننا أن نحظى بفرصة ثانية. يا ليت الطرف الآخر:

- يتغير
- يعرف مقدار اهتمامي
- يعرف ما قدمته للأسرة

يظن العديد من الناس أنهم يرون شريك حياتهم السابق أو يسمعون صوته. وقد تتخيل أيضاً سيناريوهات.

كما قد تجد في نفسك الرغبة في مساومة شريك حياتك السابق لبذل محاولة يائسة لإرجاع الأمور إلى سابق عهدها أو محاولة التخلص من الألم. ليس هذا وقت ملائم لعقد الاتفاقات. فقد تقطع على نفسك وعوداً مستحيلة وتزيد الأمور سوءاً.

الاكتئاب

- عدم السيطرة على الرغبة في البكاء
- فقدان الاهتمام بأي شيء
- الإحساس "بتشوش ذهني"
- عدم النوم جيداً
- الإحساس بالانسحاب والانقطاع عن الآخرين.

وعادةً ما تكون أحاسيس الوحدة أو الحزن أو الاكتئاب عادية خلال هذا الـوقت العصيب. وقد يكون من الصعب تحمل أحاسيس الحزن وفقدان العلاقة وما تحمله من معانٍ بالنسبة لك. كما قد تواجه مشكلات في النوم والشعور بالاستنزاف العاطفي.

ونظراً لأن هويتنا تكون متشابكة بالعلاقات، فقد يكون من الصعب تخيل نفسك كشخص متكامل ومنفصل. قد يكون تقديرك لذلك متدنياً، مما يجعل من الصعب القيام بالأمور اليومية.

كما قد تشعر بالرغبة في البكاء أغلب الوقت. إذا كان يمتد هذا الشعور، ولا يمكنك التنفيس عن دموعك، فإنه يمكنك تجربة مشاهدة فيلم حزين لمساعدتك على التنفيس عن مشاعرك.

إذا كان من الصعب أن تزول مشاعر الإحباط، أو كانت تزداد سوءاً، فقد تحتاج إلى الحديث إلى طبيبك أو الاستشاري الذي تتبعه.

التقبل

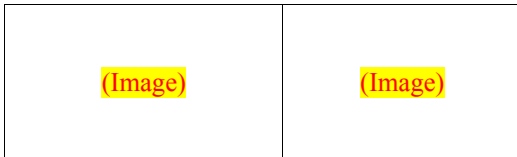
- تكتسب مشاعرك المزيد من التوازن – فيمكنك الاعتراف بالنواحي الجيدة والسلبية من علاقتكما
- قد تجد في نفسك قدرة أكبر على التحكم في مشاعرك القوية
- يكون لديك أمل في المستقبل

بالنسبة لبعض الناس، قد تميز هذه المرحلة بداية حياة جديدة بخيارات جديدة، أما بالنسبة للآخرين فيجدون في ذلك شيئاً من خيبة الأمل. يمكن للعلاقات أن تستقر، على الرغم من أنه من الممكن أيضاً أن تنشأ أحياناً المشكلات مع الأطفال.

يمكن للمشاعر في مرحلة معينة أن تكون طاغية، وقد تشعر بأنك في طريقك إلى الجنون. ومن الأفضل الاعتراف بتلك المشاعر وتقبلها لأنها تشكل جزءاً من عملية مؤلمة.

لا تنتظر المرور بالمراحل واحدة بعد الأخرى. فهناك احتمال أكبر أن تنتقل بشكل سريع من مرحلة إلى أخرى، وغالباً ما يحدث ذلك في غضون دقائق معدودة!

إن استيعاب تلك المراحل لن يُذهب الألم، ولكنه سيساعد على إدراك أنها عملية طبيعية أن يمر بها الآخرون أيضاً.



الاعتناء بنفسك

- أفضل ما تقوم به لأجل أطفالك هو أن تعتني بنفسك. ومن خلال اتخاذ خطوات للأمام لأجل نفسك، فإنك ستساعد أطفالك أيضاً.
- القيام بالأمر المناسب لك – إمتاع نفسك، وزيارة الأصدقاء، والقراءة، وتخصيص الوقت اللازم لنفسك وما إلى ذلك.
- تناول الأكل الجيد والحصول على قسط جيد من النوم وممارسة الرياضة.
- محاولة الحد من الطاقة المعنوية التي تخصصها للصراع.
- التعبير عن مشاعرك بالتحدث إلى أحد الأصدقاء أو المستشارين. وتفرغ الضغط النفسي بالتدريبات الرياضية.
- على الرغم من أن الطلاق يمثل عملية مؤلمة للأبوين والأطفال، ولكن تذكر أن الأمور تتغير بمرور الوقت.

اسأل نفسك "إذا كنت منهكاً بدنياً وذهنياً وعاطفياً، فكيف يمكنني أن أكون حاضراً للاعتناء بأطفالي؟"

من حقك الإحساس بهذه المشاعر. ولكن ما تفعله بها قد يُحدث فرقاً كبيراً في حياة طفلك. من غير الصحي أن تبقى غضبك حبيساً داخلك، أو أن تنفس عنه بطريقة عدوانية، أو أن تستغل الأطفال للانتقام من شريك حياتك السابق.

قل لنفسك إن الإحساس بالغضب والحزن أمر طبيعي. ويمكنك التعبير عن مشاعرك بالتحدث إلى أحد الأصدقاء أو الاستشاريين، أو بالانضمام إلى مجموعة للدعم والمساندة، أو بممارسة التدريبات الرياضية.

إذا كنت أنت من ترك العلاقة، فمن المحتمل أن تشعر بالذنب بشأن الانفصال، وأن تكون في مرحلة متقدمة من الانفصال لأنك قضيت المزيد من الوقت للتصالح مع الأوضاع.

أما إذا كنت من تعرض إلى الهجر، فيمكنك أن تشعر بالخيانة والرفض، مما يتركك للشعور بعدم الأمان والغيرة من أية علاقة جديدة قد يدخل فيها شريك حياتك السابق. كما قد لا ترغب في تقبل انتهاء العلاقة وتحاول التمسك بخيوطها. أحياناً ما يكون الصراع هو الطريقة الوحيدة للبقاء على اتصال بشريك حياتك السابق.

أحياناً ما قد يبدو أن أمامك مشوار طويل، ولكن مع مرور الوقت فقد يتناقص هذا المشوار إلى مسافة ضئيلة.

ومن المهم أن تضع في اعتبارك أن الوقت خير شافٍ. وأياً كانت الحالة الشعورية لك أنت وأطفالك الآن، فلك أن تطمأن أنه لن تسيطر عليك نفس الحالة الشعورية بعد ستة أشهر أو عام أو خمسة أعوام.

إن وجود شبكة للمساندة والدعم قد يساعدك على تخطي الفترات الصعبة. كما يمكنك أيضاً التفكير في لقاء استشاري أو الاعتماد على الوساطة.

(Image)

(Image)

شبكات المساعدة والدعم

(Image)

اذكر شخصاً واحداً أو أكثر في حياتك يلبي واحدة من الاحتياجات المذكورة أدناه:

شخص يمكنني الاعتماد عليه في وقت الأزمات:

شخص يمكنني التحدث إليه عندما أكون قلقاً:

شخص يُكسبني إحساساً طيباً حول نفسي:

شخص يخبرني بما إذا كنت أحسن التصرف أم أسئته:

شخص يدفعني إلى التوقف والتفكير فيما أفعله:

شخص يعرض علي أفكاراً جديدة أو اهتمامات جديدة أو أشخاص جدد:

(Image)

(Image)

العواطف

العائلة بشكلها الأوسع

يلعب الجدود وغيرهم من أفراد الأسرة دوراً هاماً في حياة طفلك. وغالباً ما يعاني أفراد الأسرة هؤلاء من تبعات حدوث صراع للأبوين ويشعرون بأن عليهم أن ينحازوا لأحد الطرفين. وقد ينفعل أفراد الأسرة بشدة تجاه ما حدث. إلا أنه من المهم أن تتيح لطفلك الاتصال بهم.

يستفيد الأطفال من الاستقرار والإحساس بالانتماء الذي يمكن لأفراد الأسرة الآخرين أن يجلبوه، وخاصة في وقت عدم الاستقرار وعدم اليقين. إن قضاء الوقت في منزل تسير فيه الحياة بشكل عادي قد يكون مصدراً كبيراً للارتياح بالنسبة لهم.

اشرح لعائلتك بشكلها الأوسع أنه على الرغم من استيعابك لانحيازهم، إلا أنه من المهم ألا يسيئوا التحدث عن أحد الأبوين لأن ذلك قد يُشعر الأطفال بأنهم في خصم صراع أكبر.

أصدقاء أطفالك والعائلة

إن الأصدقاء والأسرة مهمون للغاية للأطفال، وقد ينقطع الاتصال بينهم وبين الأشخاص المقربين منهم لعدد من الأسباب التي تقع خارج نطاق سيطرتهم.

وقد تكون هناك عدة أسباب لذلك، بما يشمل تغيير محل السكن وانحياز الناس لأحد الطرفين.

اكتب اسم طفلك في المركز، ودون أسماء أي أصدقاء أو أفراد الأسرة المهمين بالنسبة لهم في قصاصات من الورق حول المركز. إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، فإمكانك نسخ الشكل التوضيحي أو استخدام حبر مختلف لكل طفل.

اسم الطفل:

(Image)

(Image)

(Image)

(Image)

(Image)

الاستشارات

(Image)

لعلك ترغب في التفكير في الاستشارات إذا كنت تشعر بأنك عالق في إحدى مراحل الخسارة. يمكن للاستشارات أن تتحقق ما يلي:

- مساعدتك على حل المشاعر المتضاربة
- تقديم الدعم لك في وقت التغيير
- مساعدتك على التعبير عن مشاعرك
- مساعدة أطفالك على التعبير عن مشاعرهم والإحساس بالدعم.

الاستشارات الفردية

تساعدك الاستشارات على توضيح المشكلات في ذهنك، وإيجاد سبل أفضل لحلها. يمثل المستشار شخصاً مؤهلاً للاستماع إليك ومساعدتك على استيعاب الأمور وحلها بينك وبين نفسك. لن يملئ عليك المستشار ما تفعله، ولكنه سيتعاون معك لتقديم الدعم لك. وعادةً ما تستغرق جلسات الاستشارة حوالي 50 دقيقة، ويعتمد عدد الجلسات على المشكلات التي تواجهها. يمكن للمستشار مناقشة هذا الأمر معك.

استشارات الأسرة

يجد بعض الناس أن الاستشارات أو العلاج الأسري مفيد للغاية. ويتم تصميم هذا النوع من الاستشارات للأسر – الأبوين والأطفال – ولكنه قد يكون مفيداً لأي علاقة، سواءً في إطار الأسر أو لا، والتي تستفيد من المساندة والدعم. كما تحضر العائلات بمفهومها الأوسع، بما يشمل الجدود وأفراد العائلة من زيجات أخرى. أحياناً ما يجد الناس أنه من المفيد دعوة أحد الأصدقاء المقربين للعائلة.

ويمكن للاستشارات العائلية أن تفيدهم أفراد الأسرة في إيجاد سبل للمساندة ودعم وتقديم العون لبعضهم البعض، فضلاً عن تطوير مهارات التواصل لديهم وقدرتهم على تسوية الخلافات. تتعدد الاستشارات في بيئة يسودها الأمان والدعم، وحيث تنصب بؤرة الاهتمام على تحديد وتشجيع نقاط قوة الأسرة ومواردها، وحيث يتم التعاون على حل المشكلات.

من المرجح أنك ستتحمل نفقات أية استشارات فردية أو أسرية تحضرها، ولكن قد يكون بإمكان طبيبك الخاص أن يقوم بتحويلك إلى إحدى الخدمات المجانية.

استشارات الشباب

خلال الطلاق أو الانفصال، فقد تجد أنك لست حاضراً مع أطفالك بالقدر الذي ترغب فيه. وقد يبدأ الأطفال في كتمان مشاعرهم ومسببات القلق لديهم، ظناً منهم أن التحدث إليك قد يتقلىك ويصيبك بمزيد من الهم. يمكنك أن تسأل مدرسة طفلك عما إذا كان بها استشاري للشباب. يمكن لاستشارات الشباب أن تمنح الأطفال الفرصة للتحدث حول مخاوفهم ومسببات القلق لديهم دون خشية من إثارة قلقك.

(Image)

العلاج

الوساطة العائلية

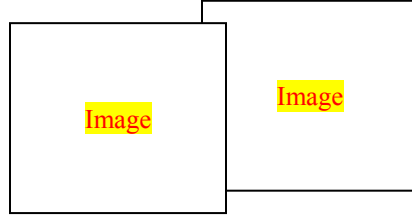
تُوجه هذه الوساطة للأشخاص التاليين:

- من يجدون صعوبة في التحدث إلى شريك حياتهم السابق مباشرةً
- الراغبين في تحسين أسلوب التواصل مع أطفالهم
- من لا يرغبون في اللجوء إلى المحكمة
- الراغبين في إيجاد وسيلة للحد من الصراع
- الراغبين في إيجاد أسلوب عادل لوضع وجهات نظر الأطفال في الاعتبار.

ماذا يحدث في الوساطة؟

يمكنك مناقشة الأمور التالية في الوساطة:

- الاتفاق على مرات الاتصال – مقدار الوقت الذي يقضيه أطفالك مع كلٍ من الأبوين وكيف يفلح ذلك، بما يشمل التفاصيل البسيطة التي قد تحدث فرقاً كبيراً (مثل الاتفاق على مرات الحضور لاصطحاب الأطفال والأماكن التي سيتناول فيها الأطفال الطعام).



- المكان الذي سيعيش فيه الأطفال

- الدعم المالي لأطفالك

- مصير منزل العائلة

- طريقة تقسيم الأصول والديون

- الكيفية التي سيتم بها تقسيم الموارد المالية مثل المعاشات والمدخرات والاستثمارات.

تتيح لك الوساطة الأسرية أنت وشريك حياتك السابق التوصل إلى قراراتك الخاصة بشأن ترتيبات الاتصال، بدلاً من أن يقوم أحد القضاة بتقرير ذلك من أجلك. لهذا السبب فإن الاتفاقات التي يتم التوصل إليها من خلال الوساطة تميل إلى تحقيق المزيد من النجاح على المستوى العملي كما أنها تدوم لوقت أطول.

في الوساطة الأسرية، فإنك تقوم بحل ترتيبات الأسرة من خلال عدد من الاجتماعات المشتركة. وترتكز بؤرة الاهتمام على تقديم بيئة آمنة ومنصفة بهدف المضي قدماً والتوصل إلى اتفاق، دون التركيز على تحديد الطرف المخطئ. لا يمحاز الوسيط إلى أي من الطرفين وسوف يعينك على التفاوض على اتفاق يراعي احتياجات الأسرة ككل.

يمكن للوساطة أن تشجع على التواصل الأفضل بينك وبين شريك حياتك السابق. كما أنها تساعد على إرساء أساس متين للرعاية الأبوية المستمرة والجيدة. قد تكون الوساطة متعلقة بالأطفال أو الممتلكات والأموال، أو كلاهما.

في بعض المواقف، فإنه يمكن لخدمات الوساطة أن تحدد موعداً لمقابلة الأطفال ومعرفة آرائهم. إلا أن الأبوين لا يزالان مسؤولين عن اتخاذ القرارات.

إذا كنت تفكر في الوساطة

إذا كان من حقك الحصول على تمويل عمومي (مساعدة قانونية)، فستكون الوساطة مجانية. أما إذا لم يكن ذلك من حقك، فسيكون عليك تحمل تكاليفها. إلا أن الأبحاث بينت أن الوساطة قد تكون أقل تكلفة وأسرع من الإجراءات القانونية.

إذا كنت تود الاستعانة بالوساطة للتوصل إلى ترتيبات لك أنت وأطفالك، فيمكنك أن تجد أقرب خدمة للوساطة العائلية بالسبل التالية:

- الاتصال بخط المساعدة للوساطة الأسرية (Family Mediation Helpline) على 0845 60 26 627 أو زيارة موقعهم الإلكتروني على عنوان: www.familymediationhelpline.co.uk

(Image)

عندما تجد أقرب خدمة، فيمكنك طرح أية أسئلة قد تراودك. إذا كنت تود معرفة المزيد، فإن الشخص الذي تتحدث إليه سوف يأخذ تفاصيلك ويحجز لك موعداً للقاء أحد الوسطاء لتقييم الوضع.

في التقييم

سوف يشرح الوسيط معنى الوساطة كما سيساعدك على تحديد ما إذا كانت مناسبة لك. ويمكن للوسيط أيضاً أن يتحقق مما إذا كان من حقك الحصول على تمويل عمومي. ويجب عليك أخذ دليل على الدخل الذي تتلقاه، مثل إيصال الراتب أو كشف الحساب المصرفي. ويمكنك أن تختار عقد اجتماع مشترك للتقييم مع شريك السابق أو عقد اجتماع منفصل. إذا اخترت عقد اجتماع مشترك، فينبغي عليك الانفراد بالوسيط خلال جزء من الاجتماع.

عندما تبدأ الوساطة

إذا كنت تفكر أنت وشريك السابق في الوساطة، فسوف يُعرض عليكما اجتماع مشترك. وسيكون ذلك أول اجتماع من بين اجتماعين أو ثلاثة، وهي الاجتماعات التي سيحضرها كلاكما لوضع الخطط لأطفالكما.

خلال الوساطة

إذا كنت تعتمد على الوساطة بشأن مشكلات الأطفال، فسوف يساعدك الوسيط على وضع خطة لترتيبات الاتصال بالأطفال. ويمكنك تحديد ما الذي تريد مناقشته ومقدار التفاصيل التي تقدمها. كما سيفيدك الوسيط في التواصل بشكل أفضل مع شريكك السابق حول الأطفال.

بمجرد توصلك أنت وشريك حياتك السابق إلى اتفاق، فسوف يقوم الوسيط بتدوين التفاصيل لكما. ومن الممكن أن تطلباً تحويل الاتفاق إلى اتفاقية ملزمة قانونياً باسم عقد اتفاق إلزامي (contact order).

(Image)

عودة لمناقشة رحلة طلاقك

لقد اطلعت على المراحل المختلفة للطلاق أو الانفصال ودرستها من وجهات نظر مختلفة. ونحن نعلم الأثر الذي يتركه الصراع الشديد على الأطفال وكيف أن هذا الجزء من انفصال الأبوين يشكل الاحتمال الأكبر لإلحاق الضرر لهم. لقد حان الوقت الآن لمعرفة الطريق الذي تسلكه. هل لا تزال تسيير على نفس الدرب أم أنك أجريت بعض التغييرات التي جعلت رحلتك أكثر سهولة لك ولأطفالك؟

علي الآن بالتطلع إلى الجدول الموجود على الصفحة التالية من جديد. ضع علامة على الخانات التي تنطبق عليك وقم بحساب عدد العلامات التي وضعتها في كل عمود. امنح نفسك نصف نقطة عن أية تغييرات تود إدخالها ولكنك لم تتمكن بعد من القيام بها.

جرب الالتزام بأكثر قدر ممكن من الصراحة عندما تقوم بذلك وتذكر أن هذه المعلومات من أجلك. لن يصدر أحد الأحكام عليك، ولا سيكون عليك مشاركة ما كتبتة مع أي شخص آخر. عندما تقوم بذلك، قم بمقارنة عدد العلامات مع العدد الذي حصلت عليه في أول مرة لمعرفة ما إذا كانت رحلتك قد ازدادت الآن سهولة. وتذكر أن التغييرات البسيطة يمكنها أن تصنع فرقاً كبيراً. إن مجرد القيام بشيء ما على نحو مختلف قد يكون له أثر إيجابي على حياتك.

ومن جديد، فقد أضفنا سطوراً فارغة من أجلك
لكتابة أي شيء يخطر ببالك ولا تجده في القائمة.

(Image)

(Image)

اتخاذ الخيارات

بما أنك وصلت إلى نهاية هذا الكتيب، فقد حان الوقت للتفكير من جديد في المستقبل والخيارات المتاحة أمامك. ويمكنك متابعة العمل بنفس الأسلوب كما في السابق أو تقرير إجراء بعض التغييرات في حياتك. وبما أنك تفكر في مستقبلك والفرص المتاحة أمامك، ضع في اعتبارك كيف أنك ترغب في أن ينظر أطفالك إلى هذه المرحلة من حياتهم عندما يكبرون. ماذا عن الأحداث المستقبلية، مثل المسرحيات المدرسية أو حتى حفلات الزفاف؟ هل سيرغبون في أن يستمر أبواهم في الصراع؟

لقد رأينا أنه لا الطلاق ولا الانفصال هو ما يسبب حدوث المشكلات للأطفال مع تقدمهم في العمر، وإنما الصراع الذي ينشأ عنه.

هل ستظل على حالك؟

إذا تابعت التصرف كما كنت تفعل دائماً، فسوف تتابع الحصول على نفس النتائج التي تتحقق لك دائماً.

إذا كان هناك صراع شديد بينك وبين شريك حياتك السابق، فقد تتابع الجدل وتضع أطفالك في خضم الأحداث. وقد يستمر لديك الاعتقاد أيضاً بأنك تفعل ما فيه صالح أطفالك وأن كل اللوم والذنب يقع على عاتق شريك حياتك السابق.

(Image)

لعلك تكون معتاداً على التوجه إلى المحكمة وترك الأمر للقاضي لاتخاذ قرارات حول تقديم الرعاية الأبوية لطفلك. إلا أن القيام بذلك لا يتعامل مع أية صعوبات عاطفية قد تؤدي إلى حدوث المزيد من المشكلات. وقد يكون مغرباً أن ترغب في اللجوء إلى محام يكون في صفك، وقد تبدو فكرة الفوز في مرحلة قانونية أمراً جذاباً، وخاصة إذا كان لديك اعتقاد قوي بأنك الجانب المحق. إذا كنت بحاجة لمن يثبت صدقك وكنت ترى أن التوجه إلى المحكمة سيؤدي إلى تحقيق ذلك، جرب التطلع إلى الأمر من وجهة نظر الأطفال واسأل نفسك عن الكيفية التي سيفيدهم بها ذلك على المدى الطويل.

هل تود إدخال بعض التغييرات؟

يمكن لك أنت وشريك حياتك السابق أن تقررا التفاوض بأنفسكما، أو استشارة محام للحصول على نصيحة قانونية، أو الاعتماد على الوساطة لمساعدتكما أنتما الاثنين على إيجاد الحلول.

إن التركيز على التغييرات التي يمكنك إدخالها، بدلاً من الأمل في حدوث تغييرات من جانب شريك حياتك السابق، قد يُحدث فرقاً كبيراً في الطريقة التي يمر بها أطفالكما بالانفصال. يمكنك الاستفادة من النصائح والتلميحات المقدمة في هذا الدليل لإرشادك. وتذكر أن التغييرات البسيطة يمكنها أن تصنع فرقاً كبيراً. هناك مساحة مخصصة على الصفحة التالية لتدوين أفكارك. إن تبني الأسلوب الذي يقوم على أقل قدر من التصادم لا يكون سهلاً بالضرورة، وسيكون عليك أن تظل قادراً على أن تتأذى بنفسك عن أية انفعالات شديدة، مع تبني أسلوب عملي. وحتى لو كان شريك حياتك السابق لا يجرب التغيير، فإنك ستعرف أنك حاولت القيام بذلك على الوجه السليم. ولعلك لا تنتج دائماً، ولكن من خلال قدر بسيط من التحسن الآن، فستكون هناك فوائد على المدى الأطول بالنسبة لك أنت وأطفالك.

دليل الدورات الدراسية لرعاية الأطفال، الموجه لأولاء الأمور المنفصلين

اذكر قائمة بالتغييرات التي قررت إدخالها.

(Image)

معاودة المناقشة رحابك

- **الحصول على نصيحة الآن**
إرشادات حول الطلاق والانفصال، وحول حقوقك واستحقاقاتك لنيل الإعانات وما إلى ذلك.
الموقع الإلكتروني: www.advicenow.org.uk
- **Broken Rainbow**
للمتلبين والمتلبات وذوي الاتجاهات الجنسية المزدوجة والمتحولين جنسياً، ممن يتعرضون للعنف المنزلي.
الموقع الإلكتروني: www.broken-rainbow.org.uk
الهاتف: 0845 260 4460
- **Cafcass**
تمثل Cafcass الأطفال في قضايا الأسر أمام المحاكم وتحرص على أن تكون القرارات التي تصدر بشأنهم في صالحهم تماماً.
الموقع الإلكتروني: www.cafcass.gov.uk
الهاتف: 0844 353 3350
- **Careline**
خط للاستشارات للأطفال والصغار والكبار في جو من الخصوصية.
الموقع الإلكتروني: www.carelineuk.org
الهاتف: 0845 122 8622
- **خط المساعدة لهيئة دعم الطفل**
لمزيد من المعلومات حول الدعم والمساعدة للطفل.
الموقع الإلكتروني: www.csa.gov.uk
الهاتف: 0845 713 3133
- **مكتب النصح للمواطنين**
لجميع أنواع الاستشارات.
الموقع الإلكتروني: www.adviceguide.org.uk
- **مكتب الاستشارات القانونية التابع للحي**
للحصول على المساعدة والنصيحة القانونية (مجاني إذا كان من حقل الحصول على مساعدة قانونية).
الموقع الإلكتروني: www.communitylegaladvice.org.uk
الهاتف: 0845 345 4 345
- **خط المساعدة للوساطة الأسرية**
لخدمات الوساطة في جميع أنحاء المملكة المتحدة.
الموقع الإلكتروني: www.familymediationhelpline.co.uk
الهاتف: 0845 60 26 627
- **الأسر المحتاجة إلى آباء**
ترى مؤسسة FNF أنه من حق الأطفال الحصول على علاقة مستمرة تقوم على الحب وتنطوي على وجود كلا الأبوين.
الموقع الإلكتروني: www.fnf.org.uk
الهاتف: 08707 607496
- **رابطة الجدود**
لجميع الجدود، وخاصة ممن فقدوا أو يفقدون الاتصال بأحفادهم بسبب الطلاق أو غيره من المشكلات.
الموقع الإلكتروني: www.grandparents-association.org.uk
الهاتف: 0845 4349585
- **ليس ذنبك**
خدمة للأطفال وصغار السن والآباء الذين يمرون بانفصال أسري. الموقع الإلكتروني: www.itsnotyourfault.org.uk
- **الذكور المعرضون للإساءة**
الدعم والمساندة المعنوية لضحايا العنف الأسري من الرجال.
الموقع الإلكتروني: www.mensadvice.org.uk
الهاتف: 0808 801 0327
- **المؤسسة الوطنية لمراكز الاتصال بالأطفال**
لمن يحتاجون إلى إيجاد مركز للاتصال.
الموقع الإلكتروني: www.naccc.org.uk
الهاتف: 0845 4500 280
- **خط المساعدة الوطني لحماية الطفل (NSPCC)**
خدمة مجانية في إطار من الخصوصية لكل القلقين بشأن الأطفال المعرضين للخطر.
الموقع الإلكتروني: www.nspcc.org.uk
الهاتف: 0808 800 5000
- **خط المساعدة الوطني ضد العنف الأسري**
معلومات وإتاحة الحصول على سكن إغاثة في حالات الطوارئ على مدار 24 ساعة.
الموقع الإلكتروني: www.refuge.org.uk
www.womensaid.org.uk
الخط المجاني: 0808 2000 247
- **الأسر المعتمدة على أحد الزوجين فقط**
للأزواج المنفصلين.
الموقع الإلكتروني: www.oneparentfamilies.org.uk
الهاتف: 0800 018 5026
- **خط المساعدة للأبوين**
لأولياء الأمور والأسرة بأكملها.
الموقع الإلكتروني: www.parentlineplus.org.uk
الهاتف: 0808 800 2222

- **خدمة الإيواء**
الدعم للنساء من ضحايا العنف الأسري.
الموقع الإلكتروني: www.refuge.org.uk
الخط المجاني: 0808 2000 247
- **خدمة الاستشارات**
لخدمات الاستشارات في جميع أنحاء المملكة المتحدة.
الموقع الإلكتروني: www.relate.org.uk
الهاتف: 0300 100 1234
- **خدمة استعادة الاحترام**
معلومات للرجال الذين يبدون الإساءة لشريكات حياتهم.
الموقع الإلكتروني: www.respect.uk.net
الهاتف: 0845 122 8609
- **حقوق المرأة**
تتولى تعريف النساء وتوعيتهن وتعزيزهن فيما يتعلق بحقوقهن القانونية.
الموقع الإلكتروني: www.rightsofwomen.org.uk
خط المساعدة القانوني: 020 7251 6577
خط المساعدة للعنف الجنسي: 020 7251 8887
- **خدمة المساعدة الخيرية**
دعم معنوي على مدار 24 ساعة في إطار من الخصوصية لكل من يواجهون أزمة.
الموقع الإلكتروني: www.samaritans.org
الهاتف: 08457 909 090
- **خدمة الإيواء**
لمشكلات الإسكان.
خط مجاني للإسكان على مدى 24 ساعة
الموقع الإلكتروني: www.shelter.org.uk
الهاتف: 0808 800 4444
- **دعم الضحايا**
للدعم والمعلومات.
الموقع الإلكتروني: www.victimsupport.org.uk
الهاتف: 0845 30 30 900
- **مساعدة النساء**
الدعم للنساء من ضحايا العنف الأسري.
الموقع الإلكتروني: www.womensaid.org.uk
الخط المجاني: 0808 2000 247

(Image)

(Image)

(Image)

(Image)

(Image)



لمزيد من المعلومات حول أنشطة الاتصال وطلباته، يرجى الاطلاع على نشرة Staying in Contact (البقاء على اتصال) الصادر عن مؤسسة Cafcass.



6th Floor
Sanctuary Buildings
Great Smith Street
London
SW1P 3BT
www.cafcass.gov.uk



تمت الطباعة على ورق معاد تدويره بنسبة 100%

© تم النشر بمعرفة Cafcass في فبراير 2009
رقم النشر الدولي: 9780117039391