

الفهرس

٢

مقدمة

هل تفكر في الانفصال؟

٣

الهجرة والحياة الأسرية

٥

الإسعافات الأولية للعلاقات

في طريقك إلى الانفصال؟

٧

الاهتمام بنفسك

١٠

الاهتمام بأطفالك

١٢

التواصل مع شريكك السابقة

١٥

الاهتمام بالعمل

هل أنت بالفعل منفصل ؟

٢٢

الاهتمام بنفسك

٢٣

الاهتمام بأطفالك

٢٥

التواصل مع شريكك السابقة

٢٦

الاهتمام بالعمل

معلومات وموارد

٢٨

إحصائيات حول الانفصال والطلاق

٣٠

الحصول على مزيد من المساعدة

٣٢

بعض الكلمات المفيدة

هل تفكر في الانفصال؟

يكون الرجال والنساء بشكل عام أكثر سعادة عندما يكونوا متزوجين أو في علاقات مستقرة طويلة الأجل منهم عندما يكونوا عازبين. كذلك يكون الأطفال في المعتاد أكثر سعادة في إطار عائلات مستقرة (ولكن ليس في عائلات غير سعيدة).

إن إنهاء علاقتك هو خطوة كبيرة، خاصةً إذا كان لديك أطفال. فمن أجل مصلحتك ومصلحتهم، لا تنفصل عن شريكك إلا بعد أن تكون قد جربت كل الطرق الممكنة للإبقاء على تماسك الأسرة. فإذا كنت قد بلغت تلك النقطة، فاذهب لصفحة ٧. أما إذا كنت تشعر بوجود بعض الأمل، فاستمر في القراءة.

الهجرة والحياة الأسرية

يمكن للانتقال إلى بلد آخر أن يكون أمراً صعباً. ويمكن لهذا الانتقال في بعض الأحيان أن يجعلنا ندرك المشاكل الكبرى الموجودة داخل العلاقة، مثل اختلاف القيم أو التوقعات أو قلة الحب والاحترام. إلا أنه قد يمكنك إنقاذ علاقتك من خلال التصدي لبعض الضغوط المرتبطة بالهجرة والاستقرار في بلد جديد.

كم من هذه الأقوال الشائعة التي يذكرها الرجال المهاجرون تشعر أنها تعبر عنك؟ كلما زاد عدد الأقوال التي تضع إلى جانبها علامة "صح"، زاد احتمال أن تكون المشكلات الخاصة بعلاقتك نتيجة لـ "صدمة ثقافية".

- ✓ أستراليا ليست كما توقعت أن تكون.
- ✓ أشعر بالتعب.
- ✓ ينشأ أبنائي "على الطريقة الأسترالية" أكثر مما يجب.
- ✓ يحصل النساء والأطفال في هذا البلد على حقوق أكثر مما ينبغي.
- ✓ أشتاق لمنزلي وعائلي.
- ✓ أشعر بالغرابة لأنني لا أجيد الإنكليزية بالقدر الكافي.
- ✓ يمر أهل بلدي بأوقات عصيبة في أستراليا.
- ✓ إن الحرية والنظرة المادية هنا أكثر من اللازم بينما لا يوجد قدر كافي من الاحترام للتقاليد ولكبار السن.
- ✓ لا يتم احترامي كرب الأسرة.

مقدمة

انهيار الزواج أو العلاقة هو أحد أصعب التجارب التي يمكن لأي أحد خوضها. وقد صمم هذا الكتيب لإمداد الرجال المهاجرين ببعض المعلومات لمساعدتهم على اجتياز هذه الفترة العصبية.

نحن لا نؤيد الانفصال أو الطلاق، ونحاول تشجيع الأسر على البقاء سوياً. غير أنه في بعض الأحيان لا يكون هذا ممكناً. وبالنظر إلى ما سبق، يفيد الرجال أحياناً أن الانفصال كان حتمياً وربما يكون أمراً محموداً للجميع.

من خلال كتابة هذا الكتيب للرجال، فإننا لا ننحاز لطرف ضد آخر ولا نقلل من قدر الكرب الذي تشعر به كثير من النساء خلال هذه الفترة. إلا أن الرجال يواجهون تحديات خاصة عند الانفصال، مثل قلة الأشخاص الذين يمكنهم اللجوء إليهم للحصول على الدعم. ونظراً لأن الكثير من حالات الطلاق تضم أطفالاً، فإن مساعدة الآباء تؤدي إلى مساعدة الأطفال.

لا يحتوي هذا الكتيب على معلومات مفصلة حول قانون العائلة أو دعم الأطفال. غير أننا نشرح بدلاً من ذلك المبادئ الرئيسية ونرشدك إلى حيث يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات والمساعدة.

يكون التركيز هنا على عملية الانفصال أكثر من الطلاق. فمن الممكن أن تحدث النهاية القانونية للزواج بعد عام من الانفصال أو قد لا تحدث إلا بعد سنوات. فعندما تحدث إجراءات الطلاق، يمكنها أن تكون غير مؤلمة أو يمكنها أن تثير الكثير من الأحاسيس التي حدثت في وقت الانفصال.

كذلك نتحدث عن "الشريكات" و"الشريكات السابقات" بدلاً من "الزوجات" و"الزوجات السابقات" بحيث يمكننا تضمين الرجال الذين هم بصدد الانفصال من علاقات معاشية (de facto) إلى جانب الرجال المتزوجين.

الهوية والمعنى

العمل والأسرة هما أكثر المصادر شيوعاً لدى الرجال التي تتحدد هويتهم على أساسها. فإذا كنا بدون عمل، فإن هذا قد يسبب مشكلات أخرى بالمنزل. حاول ألا تقسو على نفسك إذا كان الوضع خارج نطاق سيطرتك (مثلاً إذا أصبت بإصابة عمل). يمكنك أن تتحلى بروح إيجابية خلال البحث عن عمل من خلال المشاركة في أنشطة مجتمعية، أو إعادة التدريب أو القيام بعمل تطوعي.

أحياناً عندما تكون هناك مشاكل بالمنزل، فإننا نقضي وقتاً أطول بالعمل، الأمر الذي من شأنه خلق المزيد من المشاكل إذا لم نقم بالمساعدة في رعاية الأبناء أو الأعباء المنزلية. وربما نقضي مزيداً من الوقت مع الأصدقاء، نشرب أو نقامر أو نلعب الورق (الكوتشينة). كلما انسحبنا من الحياة الأسرية، زادت المسألة صعوبة. وربما تغضب شريكة حياتنا إذا لم نساعدنا، وربما نفقد احترام أطفالنا أيضاً.

عادة ما تبدأ هذه المشكلة عندما تواجهنا صعوبات في العثور على مكاننا داخل المجتمع الأسترالي. فقد يصعب إعادة إرساء مسارنا الوظيفي بعد الاستقرار في أستراليا، خاصة إذا كانت المؤهلات التي نعملها غير معترف بها هنا. وقد تسوء المشكلات المرتبطة بعثورنا على عمل جيد بسبب مسائل مثل العنصرية وعدم إجادة اللغة الإنكليزية. وقد يجد المرء نفسه منجذباً نحو فقدان الأمل في حياته الخاصة والتركيز على سعادة أطفاله ونجاحهم في المستقبل.

الآباء هم قدوة هامة، وسيتأثر أطفالك بما يرونه بالمنزل حتى بعد أن يصلوا إلى سن البلوغ ويصبحوا والدين. فبينما تكون مشاعر فقدان الأمل والعزلة طبيعية من وقت إلى آخر، حاول ألا تستسلم لها - من أجلك وأيضاً من أجل أطفالك.

إن الانتقال إلى بلد آخر عادة ما ينطوي على فقدان الهوية، الأمر الذي يمكن أن يستمر لعدة سنوات، حتى نجد مكاننا داخل المجتمع الأسترالي. وعادة ما يكون من المفيد التحدث إلى رجال آخرين من نفس فئتنا العمرية، لمعرفة كيف تعاملوا مع هذا. فإذا كنت لا زلت تشعر بالضيق أو الاكتئاب بعد مرور سنوات من استقرارك هنا، فتحدث إلى أحد كبار السن أو قادة المجتمع، أو إلى أحد أخصائيي الاستشارة ممن يتحدثون العربية.

إذا كنت قد تزوجت شخصاً من خلفية عرقية مختلفة عنك، فربما تواجه ضغطاً إضافياً يتمثل في محاولة التوفيق بين ثقافتين - أو ثلاثة، إذا كانت شريكك غير أسترالية.

ومن ناحية أخرى، كرجل مهاجر، فإنك تكون قد تغلبت بالفعل على تحديات غير معروفة لأغلب الرجال الأستراليين، مما يضعك في وضع جيد بالنسبة للتغلب على المشكلات الأسرية. وفيما يلي بعض الأمور التي لا بد لك من معرفتها.

العار والشرف

تركز بعض الثقافات بصورة كبيرة على مفاهيم العار والسلوك المرتبط بالعار. ربما تعتقد العزم على الاحتفاظ بتناسك الأسرة حيث أن الانفصال من شأنه جلب العار لأسرتك. إلا أنه لا بد من إحداث توازن بين هذا العزم وبين الدمار الوجداني الذي قد يحدث لأطفالك إذا كانت العلاقة لا تسير على ما يرام ولا يرجى إصلاحها.

إذا كانت شريكك قد اتخذت الخطوة الأولى ويساورك القلق بشأن الانطباع الذي سيأخذه الآخرون بسبب ذلك، فتذكر أنه ربما تكون لديها أسبابها الخاصة للانفصال والتي تكون فوق مستوى فهمك وسيطرتك. فإذا كنت تستطيع التصرف بحس من الكرامة والاحترام خلال هذه الفترة، فإن هذه المميزات ستبقى معك وسيلاحظها الآخرون.

وإذا كانت شريكك قد تصرفت بطريقة تعتقد أنها تنعكس بصورة سيئة على الأسرة، فربما تعتقد أنه ينبغي عليكما الانفصال من أجل حماية اسم الأسرة. ففكر في الكرب الذي سيحل بالأبناء وانظر في إمكانية مقابلة استشاري متخصص أو التحدث مع أحد قادة الدين.

القوة والسيطرة

على الرغم من أن احترام أمان النساء والأطفال وحريةهم كأفراد هو جزء من أغلب الثقافات، فإن بعض الرجال يستخدمون قوتهم الجسدية أو وضعهم الاجتماعي للإمساك بزمام القوة داخل أسرهم. من شأن هذا خلق مشكلات في أستراليا، حيث يتمتع النساء والأطفال بحقوق تفوق الحقوق الممنوحة لهم في الكثير من البلدان الأخرى.

في أغلب الثقافات، ينال الشخص الاحترام بسبب أفعاله وليس بسبب وظيفته أو وضعه. وربما تحتاج لتغيير بعض سلوكياتك لنيل الاحترام كأب وزوج صالح، بيد أن المكافأة ستكون كسبك لعلاقات أوثق مع شريكك وأطفالك.

والحقيقة أن هناك بعض الرجال الأستراليين الآخرين وجدوا بعض المزايا الأخرى التي قد يتمتعوا بها في هذا العالم الجديد، مثل تقاسم الدعم المالي للأسرة أو القدرة على قضاء وقت أطول مع أطفالهم.

في طريقك إلى الانفصال؟

الاهتمام بنفسك

نهمل أحياناً حاجتنا الجسدية والعاطفية الأساسية عندما نمر بأوقات عصيبة. فمن الصعب أن نكون موجودين لدعم أطفالنا، والقيام بعملنا على ما يرام، والتركيز على القضايا العملية ما لم نهتم بأنفسنا.

الاهتمام بجسديك

- حتى إن لم تشعر بالجوع، حاول أن تتناول أطعمة صحية (الكثير من الحبوب والفواكه والخضراوات الطازجة وبعض البروتين).
- اشرب كثيراً من الماء أو عصائر الفواكه والخضراوات غير المحلاة بالسكر.
- حاول تجنب الأطعمة السريعة: فقد تشعر بأنك بحير لفترة وجيزة غير أنها لن تمنحك التغذية التي تحتاجها.
- حدد من استخدامك للمنبهات، مثل العقاقير المخدرة، والمشروبات الغازية، والقهوة.
- قم تدريجياً بإحلال الطرق الطبيعية للاسترخاء، مثل قراءة كتاب أو السير، محل الكحوليات والسجائر والأقراص المنومة.
- مارس التمارين الرياضية بطريقة تستمتع بها. فاذهب لصيد الأسماك، أو اذهب إلى صالة الألعاب الرياضية (الجميم) مع أحد الأصدقاء.
- قم بزيارة طبيبك لإجراء الفحوص الطبية.

الإرهاق

- من الطبيعي أن تشعر ببعض الإرهاق. غير أنه خلال الانفصال ربما تشعر بمزيد من الإرهاق، بسبب:
- قلة المال عما سبق.
- عدم رؤيتك لأطفالك بنفس القدر.
- الإحساس بالوحدة والعزلة.
- التعامل مع غضب الآخرين.
- الإحساس بالقلق حيال المستقبل.

قائمة المراجعة الخاصة بالإرهاق

- ✓ عادة ما أشعر بأني سريع الغضب والانفعال، وأني أتصرف بطريقة غير عقلانية.
- ✓ أواجه صعوبة في التركيز في العمل.
- ✓ تتناوبني حالات صداع أو آلام في الظهر أو المعدة.
- ✓ أشعر بالقلق ولا أستطيع الاسترخاء.
- ✓ لا أستطيع أن أنام نوماً طبيعياً.
- ✓ يساورني القلق على أطفالي عندما لا أكون معهم

الإسعافات الأولية للعلاقات

ما الذي ينجح الزواج؟ في البلدان غير الغربية، يتعلق الأمر في المعتاد بالقيام بواجبنا كأزواج وآباء وإظهار الاحترام لشريكاتنا وكبار السن. تظهر البحوث أن أهم العناصر التي تنجح الزوجات في أستراليا هي الكيفية التي يعالج بها الأزواج والزوجات خلافاتهم.^٢ إذا كان هناك أمل في إصلاح العلاقة، فإنه تكون للخطوات الأربع التالية أهمية كبرى:

- ١- اعترف بأن هناك مشكلة. فالكثير من الرجال يعيشون حياتهم العملية والعائلية دون الاهتمام كثيراً بالعلامات التي تدل على وجود مشكلات- مثل كثرة النزاعات، أو دخول الأبناء في مشكلات بالمدرسة، أو ابتعادك شيئاً فشيئاً عن شريكة حياتك.
- ٢- حاول النظر إلى وجهي المشكلة. فالقرار بالزواج يأخذه شخصان (وأحياناً أكثر من شخصين، إذا تدخلت الأسرة!)، وعادة ما يتخذ القرار بإنهاء الزواج أيضاً شخصان.
- ٣- تحدث حول الموضوع. خصص وقتاً لمناقشة مشكلاتك بعيداً عن أطفالك، لكن احرص على الاستماع وليس فقط الحديث.
- ٤- اطلب المساعدة. إذا لم تتمكن من حل مشكلاتك بنفسك، فتحدث إلى الأصدقاء أو أفراد الأسرة. فإذا لم ينجح ذلك، فتحدث إلى أحد الاستشاريين الاختصاصيين. وتكون الخدمات التي يقدمها سرية. وكما هي الحال بالنسبة لأي خدمة مساعدة مهنية متخصصة، فقد تحتاج لمقابلة أكثر من واحد حتى تجد شخصاً تشعر بالراحة في التحدث إليه والثقة فيه. ويقدم الكثير من الاستشاريين خدماتهم بالجمان أو أنهم يطلبون منك أتعاب تتوازي مع دخلك. وحتى إذا تعين عليك دفع مبلغ معين، فإنه سيكون أقل بكثير من تكلفة الانفصال.

عند اتخاذ هذه الخطوات، تذكر أن الأطفال يلاحظون في المعتاد علامات المشاكل بين والديهم. حاول أن تدعمهم وتطمئنهم. قل لهم مثلاً "أمأا وبابا لا يزالا يحبناكم. إنها ليست غلطتك"- وأظهر لهم أنك تقصد ما تقول.

الانفصال والحزن

ربما تفهم الشعور الذي يشعر به الناس عند وفاة صديق مقرب أو أحد الأقارب. يقول كثير من الرجال بأن الانفصال هو شعور أكثر صعوبة في التحكم فيه.

قد ينطوي الانفصال على خسائر كثيرة

- فقدان الانشغال بأطفالك أو الاتصال بهم.
- فقدان شريكة حياتك.
- فقدان المعنى والهوية.
- فقدان بنیان الأسرة والعادات المريحة.
- فقدان منزل الأسرة.
- فقدان العمل.
- فقدان الأصدقاء والحياة الاجتماعية التي كنت تحياها.

تكون هذه الخسائر صعبة بشكل خاص إذا كنا لم نرغب في أن يحدث هذا الانفصال في المقام الأول؛ أو إذا كنا لازلنا نتشبه بالأمل بينما لا يوجد أمل في واقع الأمر؛ أو إذا كنا نقضي وقتاً أقل مع أطفالنا بعد ذلك. كذلك يمكن للانفصال أن يعني زيادة صعوبة الأشياء العملية مثل التسوق أو تنظيم أنشطة الأطفال. وقد تكون هناك أيضاً أنشطة مفاجئة في طبيعة بعض علاقات البالغين، إذا تحيزت الأسرة والأصدقاء.

قائمة مراجعة الأسى

- ✓ تتقلب حالتني المزاجية، وتسهل إثارتني، وأشعر بالغضب.
- ✓ سلوكني غير عقلاني أو غير متوقع.
- ✓ أشعر بمنتهى الوحدة والفراغ.
- ✓ تنقصني الطاقة ولا يوجد لدي شيء أتطلع إليه.
- ✓ تتناوبني أفكار استحواذية.
- ✓ أشعر بصعوبة في النوم.
- ✓ أشعر بالحاجة للنوم أو لتناول العقاقير كل يوم.
- ✓ أفكر في الانتحار.

إن طريق الانفصال لا يكون عادةً خطأً مستقيماً ولطيفاً. فقد تجد نفسك تواجه التقلبات المرتبطة بالحزن والخسارة. وقد تستمر في اجترار الذكريات والمشاعر التي كنت تعتقد أنك خلفتها وراءك. وسيقوم التأثير الوجداني والعقلي باختبار قوتك وقدرتك على إحسان العناية بنفسك.

لا تدع أي شخص يخبرك كيف يجب أن تشعر. أعرف ما يساعدك. وربما تجد راحة في التركيز على العلاقات التي لا تزال قائمة في حياتك، والعادات المألوفة مثل التنزه سيراً على الأقدام أو الصلاة، أو الحفاظ على لياقتك البدنية أو بدء مشروع جديد.

أفكار مبتكرة لتقليل حدة القلق

- خصص وقتاً لنفسك كل يوم.
- قم بشيء طبيعي، مثل التنزه سيراً على الأقدام أو قراءة كتاب للاسترخاء قبل الخلود إلى النوم.
- حاول ألا تفكر كثيراً في الأمور التي لا يمكنك تغييرها.
- عندما تنتابك أفكار استحواذية، حاول أن تفكر في أمر آخر أو القيام بنشاط بدني.
- فكر في كل يوم بيومه وضع لنفسك أهدافاً صغيرة يمكنك تحقيقها.

الاكتئاب

الإحساس بالإحباط هو أمر طبيعي عندما تمر بالانفصال (راجع صفحة ٩). إلا أنه إذا كنت تشعر بالحزن، أو الضياع، أو الذنب، أو الفراغ، أو فقدان الأمل في كثير من الأوقات أو على مدار فترة زمنية طويلة، وكانت هذه المشاعر تصعب عليك العيش بطريقة طبيعية يومياً، فربما ترغب في طلب المساعدة الخاصة بالاكتئاب (راجع ما يلي).

الثقة بالنفس

إذا كان اختيارنا أن نفصل، فربما نشعر بالذنب بسبب ما لهذا من تأثير على باقي الأسرة. أما إذا لم يكن اختيارنا، فربما نشعر بالذنب لأننا لم نسعد شريكات حياتنا أو نلاحظ علامات القلق. وفي كلتا الحالتين، فقد نشعر بأننا لسنا آباء وشركاء صالحين.

أفكار مبتكرة لبناء الثقة بالنفس

- افصل بين أعمالك ("ما فعلته") وبين نفسك ("من أنا") - على سبيل المثال "فعلت شيئاً غيباً" بدلاً من "أنا شخص غبي". فجميعنا نرتكب أخطاء، ولكن هذا لا يجعلنا أشخاصاً سيئين.
- ذكّر نفسك بالأشياء التي تجيدها.
- هنئ نفسك عندما تقوم بشيء على ما يرام.
- تخيل أن المستقبل سيكون مختلفاً عن الماضي.

أطلب المساعدة

عادة ما يتردد الرجال في طلب الدعم بينما يواجه كثيرون منهم مشكلة التعامل مع بعض المواقف. فيشعر البعض بمنتهى الحزني من الانفصال إلى حد أنهم يتظاهروا بأن شيئاً لم يحدث. يقدم الدعم:

- الأصدقاء، والأسرة، وغيرهم من الرجال المنفصلين.
- زملاء العمل وبرامج مساعدة الموظفين.
- طبيبك المحلي أو مراكز صحة المجتمع.
- مجموعات الآباء المنفصلين.
- دورات حول تربية الآباء للأبناء أو تربية الوالدين للأبناء بعد الانفصال.

حاول تنظيم ترتيبات اتصال ملائمة في أقرب فرصة ممكنة بعد انفصالكما. فكلما أرجأت هذه الخطوة، صار البقاء على علاقة وطيدة مع أطفالك أصعب. وإن لزم الأمر، يمكن للمحكمة أن تصدر أوامر مؤقتة لإبقائكم على علاقة ببعضكم البعض.

فإذا لم تكن قد لعبت دوراً كبيراً في تنشئة أبنائك قبل الانفصال، فربما تحتاج للقيام بتغييرات بحيث تكون والداً يقوم بدوره على نحو فعال عندما تكون على اتصال بهم. قد يعني هذا أموراً مثل:

- الاهتمام بحاجاتهم اليومية كالوجبات والملابس.
- الاهتمام بمحالتهم المزاجية وأحاسيسهم، وإخبار أهمهم بها.
- وضع حدود وقواعد بالنسبة لأشياء مثل الأصدقاء، ومواعيد النوم، والمواعيد المناسبة لمشاهدة التلفزيون.

إذا كنت غير مرتاح بالنسبة لدور جديد يبدو لك أحياناً وكأنه دور يجب أن تلعبه الأم، فيمكنك الالتحاق بدورة حول تربية الأبناء كأب بعد الانفصال من خلال إحدى وكالات الرفاهة الاجتماعية المدرجة على الصفحتين ٣٠-٣١، مثل UnitingCare Burnside، أو Relationships Australia، أو Centacare. سوف يساعدك هذا الإجراء على ضمان ألا تفقد الاتصال.

المدى الأطول

- يعتمد مدى تكيف أطفالك مع كونهم جزءاً من عائلتين على المدى الأطول على
- حجم الصراع بين والديهم.
 - ما إذا كان هناك عنف في أي من العائلتين.
 - الصعوبات المالية.
 - الصحة العقلية للوالدين وتناولهم للعقاقير المخدرة.
 - جودة علاقتهم بوالديهم.



الاهتمام بأطفالك

يعتمد رد فعل الأبناء تجاه انفصال الأسرة على كثير من العوامل، منها مدى قربهم لوالديهم، وأعمارهم وشخصياتهم، وكيفية إدارة كلا الوالدين للموقف.

سيشعر معظم الأطفال بمشاعر قوية تجاه انفصال والديهم، حتى وإن لم يعبروا عنها. فعادةً ما يخشى الأطفال الأصغر سناً بأنه سيتم إهمالهم، وقد يشعروا بالقلق والغضب عندما تودعهم - حتى وإن كنت ستراهم مرة أخرى قريباً. يشعر كثير من الأطفال بأن ما حدث لا بد أن يكون بسبب خطأ ارتكبه.

تعتبر ردود الأفعال هذه طبيعية في وقت عصيب للغاية. يتمكن معظم الأطفال من التعامل بصورة جيدة مع التغيرات الكبرى - خاصة فور استقرار الوضع. فهم وإن كانوا يشعرون بالحزن أيضاً، إلا أن حزنهم قد يأخذ أشكالاً مختلفة عنك أو يستغرق وقتاً أطول في التعامل معه. اطلب مساعدة مهنية متخصصة إذا كانت هناك صعوبات مستمرة كالمشاكل في المدرسة أو مع الأصدقاء.

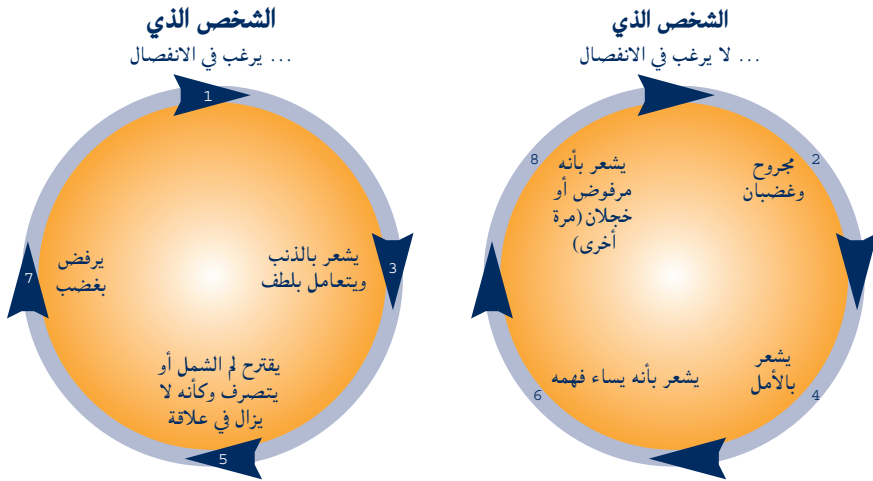
مساعدة أطفالك على تقبل الانفصال

- أخبرهم بلطف بأن ماما وبابا منفصلين وأنها لن يعيشا سوياً مرة أخرى.
- تأكد من أنهم لا يشعروا بأن هذا خطأهم أو أنه باستطاعتهم لم شمل والديهم مرة أخرى.
- أظهر لهم أنك تحبهم.
- أحدث أقل قدر ممكن من التغيرات في نمط حياتهم المعتاد.
- أعطهم الوقت بالاستماع إلى أفكارهم ومشاعرهم، بدلاً من إخبارهم بما يجب أن يشعروا به أو يفكروا فيه.

حتى وإن كنت وشريكك في حالة انفصال، فإنكما لا تزالان أهم شخصين في حياة أطفالكما. فالبقاء على صلة قريبة بآبائهم لا يقل أهمية بالنسبة لأغلب الأطفال عن البقاء على صلة قريبة بأمهاتهم. وبناء علاقة وطيدة وصریحة معهم والحفاظ عليها هو أمر هام للحفاظ على استقرارهم الوجداني في أوقات تتسم بكثير من التوتر والتغيير.

الرسائل المتضاربة

يجد بعض الرجال صعوبة في قبول أن العلاقة قد انتهت، ويأملون أن تغير شركات حياتهم السابقات رأيهم. وقد يخطئوا قراءة العلامات ويصبحوا لطيفين أكثر مما ينبغي، فيبدؤون سلسلة من سوء التفاهم التي تنتهي في المعتاد بالنزاعات والتوتر. قد تتمكن من التعرف على نفسك وعلى شريكك السابقة في هذا الشكل البياني.



يوصي الأشخاص الذين وجدوا أنفسهم في هذه الدائرة المؤلمة بالآتي:

- تقليل الاتصال بشريكاتهم السابقات.
- عدم الخروج سويًا.
- عدم القيام بأشغال أو خدمات كثيرة لها.
- عدم ممارسة الجنس معها.
- عدم دعمها عاطفياً بصورة مستمرة.

لا يوجد سبب للتفكير في أنها ترغب في لم الشمل ما لم تقل هي ذلك. فالأشخاص المنفصلون يعيدون في بعض الأحيان بناء الصداقات. وقد يستغرق هذا وقتاً طويلاً ويولي فترة طويلة بلا اتصال. فالروابط العاطفية التي نشأت خلال زواجكما تحتاج إلى وقت طويل حتى تنتهي. وعادة ما يظهر بعد الانفصال نوع جديد من العلاقات يكون "شبيهاً بعلاقة العمل" ويركز على رعاية الأطفال.

التواصل مع شريكك السابقة

قرار من كان هذا؟

سيكون لقرار الانفصال تأثيرات كبرى على الأسرة بأكملها. وتعتمد طريقة رد فعلك، وما تحتاج للقيام به، جزئياً على من بادر بالانفصال. ففي الوقت الحالي، يبدأ إجراءات الطلاق عدد من النساء يفوق عدد الرجال. وقد ينطبق هذا أيضاً على القرار الأولي بالانفصال.

قد تكون كثير من العوامل قد أسهمت في انفصالكما. فإذا لم تكن الشخص الذي بادر بالانفصال، فربما تكون تعاني بينما يبدو وكأن شريكك السابقة تتعامل مع الوضع بصورة أفضل بكثير. وربما تتناوبك مجموعة من العواطف، منها الصدمة، والغضب، والإحباط، والحزن، والإحساس بالخيانة. وربما تكون شريكك قد مرت بالفعل بكثير من هذه العواطف.

إذا استمرت في لوم شريكك السابقة

- أفعال شيئاً يشغل تفكيرك بعيداً عن هذا الأمر.
- تحدث مع رجال آخرين حول الطريقة التي تعاملوا بها مع الانفصال.
- لاحظ إذا كنت تفكر أن تتصرف كضحية- كما لو كان كل شيء هو خطؤها هي ولا يوجد شيء يمكنك القيام به للمساعدة.
- اجث عن الاختيارات البناءة التي لا يزال يمكنك القيام بها. إن أفضل الاختيارات التي يمكننا القيام بها هو قبول الانفصال والمضي قدماً، بدلاً من الانغماس في الماضي أو التفكير في أن الحياة قد انتهت. غير أن هذا يستغرق وقتاً.



الاهتمام بالعمل

عندما تنفصل عن شريكة حياتك، تكون هناك الكثير من الأمور العملية التي يجب وضعها في الاعتبار:

- كيف سأدير وضعي المالي؟
- أين سأعيش؟
- ما الذي أحتاج معرفته عن قانون العائلة؟

كيف سأدير وضعي المالي؟

بالنظر إلى التكاليف القانونية، والانتقال من منزل إلى آخر، ودفع ثمن منزل جديد، وشراء مزيد من الأغراض لأطفالك، يمكن للانفصال أن يكون مكلفاً. يمكنك الحصول على النصيحة المالي من سنترلنك أو من الاستشاريين الماليين المتخصصين في المجتمع (راجع الصفحتان ٣٠ و ٣١).

على الرغم من انفصالك عن شريكك، فإنكما لا تزالان مسؤولين عن الدعم المالي لأطفالكما. ويكون أفضل حل هو اتفاقكما على المبلغ الذي يدفعه كلاكما وتنظيم الوقت والكيفية التي يمكن بها السداد. في أغلب الحالات، سيقوم الوالد الذي يطلب دعم الطفل بالاتصال بوكالة دعم الطفل (CSA) لتقييم المبلغ الذي سيطلب من الوالد الآخر دفعه. بعد هذا، يصبح هذا التقييم ديناً قانونياً. وفي كلتا الحالتين، لا تمتنع عن إنفاق المال، حتى وإن كنت غاضباً: فتجنب المسؤولية لن يساعد على المدى الطويل (راجع صفحة ١٩ لمزيد من التفاصيل).

أين سأعيش؟

سيحتاج أحدكما (أو كلاكما) إلى إيجاد مكان جديد للعيش. فكر في الأطفال - سيحتاجون للتكيف مع العيش في منزلين. وسيجدون الأمر أسهل لو تمكنا من العيش في نفس المجتمع، وأن يبقوا في نفس المدارس، وأن يظلوا على اتصال بكلا الوالدين، بالإضافة إلى أقرانهم وأصدقائهم.

إذا كنت تعيش على دخل منخفض، فربما تتوافر لك مساعدة محدودة في دفع الإيجار من سنترلنك. فيمكن للأخصائيين الاجتماعيين فيها إعطاؤك معلومات أو إحالتك إلى خدمات أخرى في المجتمع، بما في ذلك إسكان الأزمات.

الإساءة والعنف

إذا كنت غاضباً من شريكك السابقة، فقد تسيء لها أو تمارس العنف معها. تتضمن الإساءة الصراخ، أو الضرب، أو اعتراض طريقها، أو ملاحقتها في كل مكان، أو التهديد بإيذاء الأشخاص أو تخريب الممتلكات. قد تكون هذه الإساءة جزءاً من نمط مألوف في علاقتكما يكون قد أسهم في انهيارها.

إذا كنت مسيئاً، فقد

- يتم اتهامك بالاعتداء، أو يصدر ضدك حكم يتعلق بالعنف العائلي (يختلف الاسم من ولاية إلى ولاية) يحظر عليك بعض السلوكيات، كالاتصال بأطفالك.
- تتأثر صحتك سلبياً.
- يخاف منك أبنائك.
- يتم تحديد اتصالك بأبنائك.

إذا كانت شريكك السابقة مسيئة معك،

- فتجنب الثأر منها.
- وإذا كنت تشعر بعدم الأمان، فتقدم بطلب للحصول على حكم لإيقاف العنف المنزلي.
- اتصل بقسم الشرطة الذي تتبعه إذا كان هناك تهديد جدي لسلامة أي شخص.

الإسعافات الأولية للغضب

عندما تشعر بالاستفزاز، خذ نفساً عميقاً ثلاث مرات قبل الرد. فإذا لم يفلح هذا، فأعط نفسك بعض الوقت. قل شيئاً مثل "لا يمكنني مناقشة هذا الآن" وابتعد أو أغلق الخط. فإذا لم يفلح هذا، فاتصل بها عن طريق شخص ثالث - مثلاً صديق، أو استشاري متخصص أو محامي. أو استخدم رسالة إلكترونية (إيميل) أو رسالة خطية على الهاتف المحمول تكون مؤدبة وشبيهة برسائل العمل لإجراء الترتيبات الخاصة بالأبناء.

الإساءة لا تكون أبداً حلاً مقبولاً



- وسواء وكّلت محامياً أم لا ، فعليك بكتابة أشياء مثل
- مناقشات مع شريكك السابقة حول مسائل تربية الأبناء.
- أدلة على أية مشاكل وجدانية يواجهها أبنائك في المدرسة أو المنزل.
- تواريخ ومواعيد اتصالك بأبنائك.
- مشاكل عندما تسلّم أبنائك إلى شريكك السابقة.

إيجاد المساعدة القانونية

- اجث عن المراكز القانونية في المجتمع تحت عنوان "الخدمات الاستشارية في المجتمع" أو Community Advisory Services في دليل Yellow Pages.
- اتصل بمفوضية المعونة القانونية أو Legal Aid Commission في ولايتك لتبين ما إذا كنت تستحق المعونة القانونية.
- اذهب إلى إحدى الندوات التي تعدها محكمة العائلة أو استفسر منهم عن الوساطة في قانون العائلة.
- اتصل بالخط المباشر لقانون العائلة أو Family Law Hotline أو قم بزيارة موقع Family Law Online على الإنترنت.
- اتصل بالجمعية القانونية أو Law Society في ولايتك للحصول على أسماء متخصصين في مجال قانون العائلة.
- تحدث مع رجال آخرين يكونوا قد استعانوا بمحامي أو خدمة جيدة.

يمكن لسلوكك أنت وشريكك السابقة خلال هذه الفترة التأثير على ترتيبات تربية الأبناء في المستقبل.

تحقيق أقصى استفادة من محاميك

- قم بالبحث بنفسك. فمن شأن هذا تقليل التكاليف، حيث أنه ستتضح أمامك الصورة بالنسبة للأسئلة التي يجب طرحها.
- اعثر على محامي متخصص في قانون العائلة. وسيقوم كثيرون بإعطائك استشارة أولية مجانية. فإذا لم يحدث هذا، فاخبرهم أن كل ما تريده في هذه المرحلة هو استشارة للحصول على نصيحة بشأن حقوقك وواجباتك.
- أحصل على تقدير واضح للتكاليف في كل مرحلة.
- تأكد من فهمك جيداً للنتائج المحتملة.
- إذا لم تكن متأكداً، فاطرح الأسئلة ودون الملاحظات.
- إذا كنت متشككاً، فاحصل على رأي ثان.
- لا توقع على أي شيء قبل الحصول على نصائح متخصصة حول الكيفية التي ينطبق بها القانون على حالتك.

ما الذي أحتاج معرفته حول قانون العائلة؟

هناك أربعة أمور قانونية لا بد من الاهتمام بها خلال عملية الانفصال:

- ١- تربية الأبناء.
- ٢- دعم الأطفال.
- ٣- التسوية الخاصة بالممتلكات.
- ٤- إذا كنت متزوجاً، إجراءات الطلاق.

إن حل هذه الأمور بينكما عادةً ما يكون أسهل الطرق وأرخصها. فإذا كان من المستحيل مناقشة بعض الأشياء مباشرةً، فيمكنكم مقابلة أحد الوسطاء المتخصصين في قانون العائلة يتمتع بالمهارة في مساعدة الأشخاص على التفاوض بشأن الاتفاقات التي تخصهم. ولا يتحيز الوسطاء لطرف ضد الآخر، فيقوموا بتمثيل أي من الطرفين، أو يقدموا النصح المالي أو القانوني.

فقط في حالة عدم نجاح الوساطة، تتخذ المحكمة قرارات بشأن الترتيبات الخاصة بتربية الأبناء وتسوية شؤون السكن. فما تعتقد في ضرورة حدوثه قد يختلف عما يحدث في نهاية المطاف، لذا فعليك محاولة التفاوض بشأن حل دون اتخاذ خطوة قانونية. فإذا كنت تعتمد على قاضٍ ليتخذ قرارات حول تربيتهك لأبنائك وترتيبات سكنك، فقد تجد نفسك مضطراً للالتزام بترتيبات لا تناسبك.

يمكنك الحصول على بعض النصح القانوني دون الحاجة لدفع أتعاب المحاماة (راجع صفحة ١٧). وحتى وإن وكلت محامياً، فلا تحتاج للذهاب إلى المحكمة. فمن شأن النصيحة القانونية الجيدة أن تقدم معلومات سليمة وتبحث في الخيارات المتاحة بالنسبة للتسوية التي لا تتضمن اتخاذ إجراءات قانونية. ولا بد لمحاميك أن يساعدك على تجربة الوساطة قبل الذهاب إلى المحكمة.

علاقات المعاشية

في أغلب الولايات، يتشابه الوضع القانوني للأشخاص الذين يعيشون في إطار علاقات معاشية دون زواج والذين يمرون بمرحلة الانفصال - مع وضع المتزوجين. للتأكد، اطلب النصح القانوني حول الوضع في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه.

٢- دعم الأطفال

لدى كلا الوالدين واجب يقضي بتوفير الدعم المالي لأبنائهم. ودعم الأطفال هو عبارة عن مبلغ من المال يدفعه أحد الوالدين للآخر لمساعدته في دعم أطفالها مالياً. ويمكن القيام بتقييم لدعم الطفل حتى إذا:

- كان الأطفال يقضون كثيراً من الوقت مع كلا الوالدين.
- كان الأطفال يعيشون مع أحد الوالدين فقط.
- كان أحد الوالدين ليس على اتصال بأطفاله.
- لم تكن هناك قط علاقة بين الوالدين.

يجب دفع دعم الطفل حتى يبلغ الطفل سن ال ١٨ (أو حتى نهاية العام الدراسي الذي يبلغ فيه سن ال ١٨). بعد هذا، يمكن للمحكمة الأمر باستمرار دعم الطفل في ظل ظروف خاصة.

وكلما كان هذا ممكناً، يتم تشجيع الوالدين على القيام بترتيباتها الخاصة بالنسبة لدعم الطفل. وسيطلب من الوالد الذي يتلقى دفعات من سنترلنك عن الأطفال التقدم لوكالة دعم الطفل للحصول على تقييم إداري لدعم الطفل.

ويتحدد المبلغ واجب السداد من خلال معادلة تتضمن:

- إجمالي الدخل السنوي لك ولشريكك السابقة.
- عدد الأطفال.
- كم ليلة كل عام سيقضيها الأطفال مع كل والد.

يمكن لك ولشريكك حياتك أيضاً القيام باتفاق مكتوب بالنسبة لدعم الطفل والتقدم لدى وكالة دعم الطفل كي يتم قبوله. يحل الاتفاق المقبول الخاص بدعم الطفل محل التقييم الذي تجريه الوكالة. غير أنه إذا كانت شريكك حياتك تتلقى دفعات من سنترلنك للأطفال، فإن سنترلنك ستحتاج لإقرار الاتفاق قبول الوكالة له.

لا تتدخل وكالة دعم الطفل في المعتاد في تحصيل دفعات دعم الطفل منك إذا تمكنت أنت وشريكك من الاتفاق على ترتيبات الدفع فيما بينكما. فإذا ما تدخلت الوكالة، فيمكنك التفاوض معها عن كيفية سداد الدفعات المنتظمة- على سبيل المثال من خلال مكاتب البريد أو الخصم من راتبك.

١- تربية الأبناء

تكون أفضل الحلول إذا تمكنت أنت وشريكك السابقة من الاتفاق على الأسلوب الذي تتقاسما به مسؤولية تربية أبنائكما. اكتبنا اتفاقكما ووقعا عليه، وليحتفظ كل منكما بنسخة. يعرف هذا باسم خطة تربية الأبناء. يمكن للخطة أن تغطي المكان الذي سيعيش فيه الأبناء، ومتى يرون الطرف الآخر أو يعيشوا معه، ومن يقابلون، وتعليمهم المدرسي، والعطلات، والأمور الدينية والطبية. يمكن لهذه الخطة أن تكون ملزمة قانوناً من خلال تقديمها إلى المحكمة، وفي هذه الحالة يصبح اسمها "أمر تربية الأبناء".

فإذا لم تتفقا فيما بينكما، فلا بد لكما من طلب المشورة المتخصصة أو الوساطة - إما بصورة شخصية، أو من خلال إحدى الوكالات المدرجة على الصفحتين ٣٠ و ٣١ أو المحكمة. فإذا كان الاتفاق لا يزال مستحيلاً، فربما يتعين عليك الذهاب للمحكمة وطلب قيام أحد قضاة العموم أو القضاة الجزئيين بإصدار أمر يختص بتربية الأبناء. وتغطي الأوامر الخاصة بتربية الأبناء أموراً مثل الشخص الذي سيعيش معه الأطفال ونوع الاتصال مع الوالد الآخر الذي لن يعيشوا معه معظم الوقت.

تتخذ المحاكم القرارات الخاصة بتربية الأبناء بناء على ما يحقق أفضل مصلحة للأبناء. وتضع في اعتبارها كثير من العناصر، منها:^٣

- العلاقة بكلا الوالدين.
- رغبات الطفل.
- تأثير انفصال الطفل عن كل من والديه أو باقي الأطفال.
- الصعوبة والتكلفة العملية المرتبطة باتصال الطفل بأحد والديه.
- قدرة كل والد من الوالدين على رعاية الطفل.
- عمر الأطفال، وجنسهم، وخلفيتهم الثقافية.
- الحاجة لحماية الطفل من أي أذى جسدي أو نفسي تتسبب فيه أية إساءة أو عنف.
- شعور الوالدين تجاه الطفل ومسئوليات تربيته.
- أي عنف أو أمر عنف أصدرته المحكمة داخل الأسرة.

٤- الطلاق

يقر القانون الأسترالي سبباً واحداً فقط لانتهاء ("انفصام عرى") الزواج: انهياره بصورة نهائية ("يتعذر إصلاحها"). يتم إثبات هذا من خلال ما لا يقل عن ١٢ شهراً من العيش بصورة منفصلة، أو ما يثبت حياتها على نحو منفصل تحت سقف واحد. ولا توجد حاجة لإثبات الهجر، أو الزنا، أو الانفصال أو القسوة لتبرير طلب الطلاق. وبعد ١٢ شهراً من الانفصال، يمكن لأحد الطرفين أو كليهما التقدم للحصول على طلاق.

إلا أنه إذا كنت متزوجاً لأقل من سنتين، فعليك إحضار شهادة تثبت أنك وشريكك السابقة قد جريتها الاستشارة المتخصصة التي تقرها المحكمة قبل التقدم للحصول على الطلاق.

وإذا كنت قد تزوجت خارج البلاد وكنت مواطناً أسترالياً، فستحتاج لاتباع نظام قانون العائلة الأسترالي حتى يكون طلاقك قانونياً في هذه البلاد.

الدين والطلاق

كلما كنت متديناً، زادت صعوبة الانفصال والطلاق، إذ أنه إجراء يتنافى مع أبسط معتقداتنا، حيث تمنح جميع الأديان الكبرى قيمة عالية للزواج والحياة الأسرية، إلا أن جميعها تقبل أنه في بعض الأحيان تنهار العلاقات ولا يمكن إصلاحها.

وبينما لا يمنع القانون الأسترالي الأزواج من الحصول على طلاق أو فسخ ديني، إلا أنه لا يزال يتعين عليك اتباع العملية الخاصة بقانون العائلة حتى يصبح الطلاق قانونياً. وبينما قد ترغب أنت أو شريكك السابقة في فرض ترتيبات خاصة بتربية الأبناء أو تسوية خاصة بالممتلكات تكون تقليدية في الثقافة التي تنتمي إليها أو الدين الذي تعتنقه، فإنه إذا اختلف أحد منكما مع الآخر، فإنه من الممكن أن تتخذ المحكمة قرارات بما يتماشى مع قانون العائلة الأسترالي.

يرى بعض الرجال أنه من المفيد اتباع طقس محدود يشهد على نهاية زواجهما- على سبيل المثال عن طريق:

- حرق بعض التذكارات الخاصة بالزواج، مثل صورة فوتوغرافية أو هدية، أو دفنها أو التخلص منها.
- الذهاب إلى عطلة في بلدك الأم.
- دعوة الأسرة والأصدقاء إلى حفل.

لكن كن حذراً عند إشراك الأطفال- فقد لا يفهموا.

٣- التسوية الخاصة بالمتلكات

تكون التسوية الخاصة بالمتلكات نتيجة لتقسيم المتلكات بعد الانفصال. تتضمن المتلكات

- ممتلكات عقارية- على سبيل المثال الأراضي والمنازل والشقق.
- ممتلكات أخرى- على سبيل المثال الأثاث والسيارات والمراكب.
- الأموال والأسهم ومعاش الادخار التقاعدي superannuation.

وتكون الأوامر الخاصة بالمتلكات أوامر نهائية ويصعب تغييرها بعد صدورها. احصل على نصيحة قانونية قبل الدخول في إجراءات الأوامر النهائية. فإذا لم تتمكن من التوصل إلى اتفاق، فسوف تحتاج للتقدم إلى المحكمة ذات الصلة للحصول على تسوية للمتلكات. لا بد لك من التقدم للحصول على أوامر ممتلكات خلال ١٢ شهراً من التاريخ الذي يصبح فيه طلاقكما نهائياً. ولا توجد حدود زمنية إذا كنت لا تزال متزوجين قانونياً. أما تسوية المتلكات بالنسبة لمن هم في علاقات معاشية فتغطيها قوانين الولاية أو الإقليم.

حاول أن تكون عادلاً. فلا تبالغ في الطلب ولا في التنازل. فمن المهم أن يتمكن الجميع من تدبر أمورهم المالية بعد الطلاق.

عوامل تضعها المحكمة في الاعتبار إذا كنتما متزوجين

- ١-الإسهامات التي قمت بها أنت وشريكك في الزواج، بما في ذلك الإسهامات المالية المباشرة وغير المباشرة (مثلاً المتلكات التي تم شراؤها خلال الزواج، والأموال التي تم تحقيقها كدخل خلال الزواج، والهدايا والميراث من الأسر... الخ)؛ والإسهامات غير المالية- على سبيل المثال كوالد ومدبر للمنزل.
- ٢-الحاجات المستقبلية الخاصة بك وشريكك السابقة، بما في ذلك إذا كان هناك أي أطفال ومن يعيشون معه؛ وصحتك وصحة أطفالك وشريكك السابقة؛ والدخل المحتمل سواء دخلك أو دخل شريكك السابقة.
- ٣-ما إذا كانت هناك أية موارد مالية أو مدخرات أخرى- مثل معاش الادخار التقاعدي أو التأمين على الحياة.
- ٤-طول الزيجة، بما في ذلك الفترة التي عشتها سوياً قبل الزواج.

أما العوامل من نوع السبب وراء انتهاء الزواج ومن الذي قرر الانفصال، فهي أمور ليست ذي صلة. غير أن وجود أدلة على وجود عنف منزلي قد تؤثر على تقسيم المتلكات.

الاهتمام بأطفالك

عادة ما تتضمن ترتيبات تربية الأبناء التي تتم بعد الانفصال عيش الأبناء في معظم الوقت مع أحد الوالدين (ويسمى هذا "الإقامة") ورؤية الوالد الآخر في أوقات محددة ("الاتصال")؛ أو قضاء أوقات تكاد تكون متساوية مع كل والد ("الإقامة بالتشارك"). تعكس ترتيبات الإقامة والاتصال بشكل عام أعمار الأطفال، والكيفية التي يمكن لكل والد رعايتها بها، والكيفية التي تفاعلت بها الأسرة قبل الانفصال.

حاولا الاتفاق على ترتيبات الإقامة والاتصال، بحيث يبقى كل منكما جزءاً من حياة أطفالكما. ويكون أفضل الحلول بالنسبة للأطفال في المعتاد هو تقليلكما للتغييرات إلى الحد الأدنى. ونظراً لاختلاف الأطفال، فإنهم يحتاجون إلى ترتيبات مختلفة. فعلى سبيل المثال، قد يحتاج بعضهم إلى اتصالات هاتفية يومية تشعرهم بالأمان، بينما قد يتكيف البعض الآخر مع زيارات عطلات نهاية الأسبوع. تأكد من ملاءمة الترتيبات الجديدة جيداً لكل طفل. وانظر أيضاً في حاجتهم لرؤية أجدادهم وجداتهم وأسرهم الممتدة، وحاجة سائر أفراد الأسرة للاستمرار في رؤيتهم.

ربما يتطلب الأمر تغيير ترتيبات تربية الأبناء والأوامر ذات الصلة بها بتغيير الظروف. فعلى سبيل المثال، بينما قد يفضل الأطفال الصغار تقاسم الحجرة مع أشقائهم، يحتاج المراهقون في المعتاد لحجرتهم الخاصة. وبينما قد يحتاج الأطفال الصغار إلى البقاء معظم الوقت مع واحد فقط من الوالدين (عادة ما يكون الأم)، فإنه عندما يكبر هؤلاء الأطفال، يصبح تواجد الوالد الآخر بصورة أكبر ممكناً.

يستطيع الأطفال التكيف بسهولة، غير أنه يلزمهم بعض التنظيم والاستقرار. فإذا كنت ستنتقل من منزل إلى منزل، تأكد من وجود مساحة خاصة بهم في منزلك - ويفضل أن تكون حجرة خاصة بهم. أو على الأقل خصص خزانة أو صندوق أو رفاً لممتلكاتهم.

يستفيد الأطفال من الاتصال بكلا الوالدين

يقول حوالي ٦٠٪ من الأطفال إنهم يرغبون في مزيد من الاتصال، على الرغم من أنهم بالفعل يرون الوالد الآخر الذي يعيش في مكان آخر. وهم يحبون حب كل والد لهم واهتمامهم بهم، والخصائص الشخصية الإيجابية لكل منها.^٤ إلا أن نوعية الاتصال تكون أكثر أهمية من كمها.

هل أنت بالفعل منفصل؟

الاهتمام بنفسك

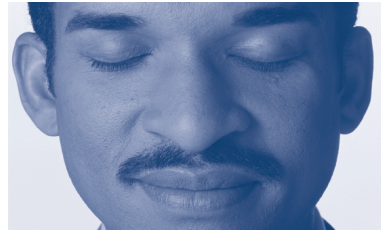
يفيد كثير من الرجال بأنه بعد أن يتكيفوا مع حياتهم بعد الانفصال تحدث لهم تغيرات إيجابية وصحية في حياتهم. قد تكون بعض الأمور ليست سهلة، غير أن الرجال يدركون في المعتاد أنهم أكثر سعادة في حياة العزوبية أو في الحياة مع شريكة جديدة من العيش في علاقة غير سعيدة. وقد يشعروا حتى بأنهم أكثر قوة حيث أنهم خاضوا فترة قاسية.

العلاقات الوثيقة هي أمر مهم بالنسبة لكل إنسان. وعادة ما تكون هناك بعد الانفصال حاجة كبيرة لإعادة التواصل وللإحساس بأنك مرغوب فيك وأن هناك من يهتم بك من جديد. يلتقي بعض الرجال بنساء أخريات ويستمتعوا بصحبتهم ولكن مع عدم الارتباط بهم، بينما يقيم البعض الآخر في النهاية علاقة ملتزمة جديدة تتضمن أطفالاً من أكثر من علاقة كآسرة مندججة في منزل واحد أو أكثر.

يقفز بعض الرجال سريعاً إلى علاقة جديدة لتخفيف وطأة الألم أو لجعل الأمور تبدو طبيعية مرة أخرى. وبينما قد يساعد هذا على تضميد الجراح، فإنه قد لا يسمح بالوقت والمساحة الكافية للتفكير في مشاعرك من علاقتك السابقة أو في التفكير في نوع الحياة التي ترغب في حياتها الآن.

خذ الأمور ببساطة

- أعط نفسك الوقت اللازم للحزن على انتهاء العلاقة.
- التحق بدورة حول تربية الآباء للأبناء أو حول الانفصال.
- أعط لنفسك الوقت لتطوير أو إعادة تشكيل اهتماماتك، وطرق قضائك لوقتك، وشبكات العلاقات الاجتماعية على نحو مستقل.
- أحذر من استخدام الكحول أو القمار كوسيلة لملء الفراغ.



التواصل مع شريكك السابقة

يعتقد بعض الناس أنه بعد الانفصال ينقطع تعاملهم مع شريكاتهم السابقات. غير أنه إذا كان لديكما أطفال، فلن يكون هذا ممكناً - فستظلان على اتصال إلى الأبد كوالدين. ويتمثل التحدي في جعل علاقة تربية الأبناء المستمرة جيدة قدر الإمكان. وقد يكون هذا عملاً شاقاً في البداية.

الاشتراك في تربية الأبناء

يقدم رجال نجحوا في خلق علاقة شبيهة بعلاقة العمل مع شريكاتهم السابقات هذه الأفكار العملية المفيدة:

- عندما تكون لديكما اجتماعات، اتبع برنامج عمل مكتوب.
- لا تنزلق إلى المجادلات.
- ركز على الأطفال، وليس على العلاقة السابقة.
- اعقد الاجتماعات في مكان محايد إن أمكن.
- استخدم الهاتف، أو البريد الإلكتروني (الإيميل) أو شخص ثالث إذا كانت المناقشات وجهاً لوجه تشكل مشكلة.
- كن مرناً. فالأطفال لديهم التزاماتهم الخاصة، وستكون هناك مناسبات خاصة.
- احترم أي قرار تصدره المحكمة يحظر الاتصال.
- أشر إلى الشريكة السابقة على أنها أم الأطفال بدلاً من كونها "شريكك السابقة".

يجد بعض الرجال عملية الانفصال على قدر كبير من الصعوبة، وكذلك حياتهم بمفردهم، حتى أنهم يجدوا أنفسهم تحت إغراء العودة لشريكاتهم السابقات حتى بعد وقوع الانفصال بسنوات. ويكون هذا أمراً مفهوماً إذا كنت لا تزال تحبها، وتشتاق للحياة الأسرية. فإذا كنت في هذا الوضع، فاسأل نفسك:

- هل تغير كلانا بالقدر الذي يكفي لجعل العلاقة تعمل بصورة أفضل؟
- هل جربت كل شيء في وسعي لجعل الحياة بعد الانفصال جيدة بالنسبة لي ولأطفالي؟

إذا كنت جربت بالفعل العودة للعلاقة ولكن الأمر لم ينجح، ففكر في التأثير الذي كان لهذه العملية على أطفالك إذا كنت تفكر في تكرار التجربة. وفي النهاية، من المحتمل أيضاً أن تكون الحياة بعد الانفصال صعبة في بعض الأحيان بالنسبة لشريكك السابقة، حتى وإن بادرت هي به وبتدبير حالها جيداً. حاول إعطاؤها أكبر قدر من الاحترام مثلما تريد أن تحترمك.

بغض النظر عن مدى عداوة الموقف، يجد كثير من الرجال القوة في إبقاء تركيزهم على رفاهة أطفالهم.

إنجاح الاتصال

من الصعب أن تشعر بأنك تؤدي ما عليك جيداً كأب إذا كنت لا ترى أطفالك بما يكفي. وبينما قد يكون هذا صعباً في البداية، فمن الممكن سويماً اكتشاف طرق وأساليب جديدة للتواصل. وفيما يلي بعض الأفكار المفيدة لإنجاح الوقت الذي تقضوه سويماً.

الأشياء التي تنجح في المعتاد:

- مساعدتهم في واجباتهم المدرسية المنزلية.
- القيام بأشياء أخرى بسيطة معاً، كالطهي، أو ركوب الدراجات، أو صيد السمك.
- خلق طقوسكم الخاصة بالنسبة للاحتفال بأعياد الميلاد والإنجازات الهامة.
- الاطلاع بانتظام على أنشطتهم المدرسية.
- قيامكم بروتين معين قبل النوم- مثل قراءة قصة أو الصلاة.
- عرض الصور أو الرسومات التي قاموا بها.

الأشياء التي ينبغي تجنبها:

- الوصول متأخراً عندما يحين وقت توصيل أطفالك أو إرجاعهم.
- تغيير الخطط باستمرار قبل موعد حدوثها بفترة وجيزة.
- التحدث عن الأمور الصعبة المرتبطة بتربية الأبناء في وقت توصيلهم للوالد الآخر.
- التفوه بكلام سلبي أو مسيء عن شريكك السابقة أمام أطفالك.
- مساءلة أطفالك عن أهمهم من أجل الحصول على أقوال تؤخذ ضدها في المحكمة.
- استخدام الأطفال كحاملة رسائل بينك وبين أهمهم.
- إعطاء الأطفال الكثير من الحلوى، والهدايا، والأنشطة من أجل شراء حبهم.
- توقع تعامل الأطفال مع نساء جديدات في حياتك بعد الانفصال بفترة قصيرة.

لتجنب الجميع التوتر، حاول وضع قواعد تتسق مع القواعد التي وضعتها أهمهم.



الانتقال بعيداً

بينما تغير أنت وشريكك السابقة الوظائف والسكن وتكونان أسر جديدة بمرور الوقت، يكون من الصعب البقاء في نفس المكان. ويرغب بعض الوالدين الانتقال إلى أماكن بعيدة، واصطحاب الأطفال معهم.

فكر فيما هو أفضل بالنسبة للأطفال في هذا الموقف- وتذكر أن الأطفال (باستثناء الحالات التي توجد فيها مشكلات تتعلق بالعنف، أو الإساءة الجنسية، أو إدمان الكحول) يستفيدون في معظم الحالات من الاتصال المنتظم مع كلا والديهم.

فإذا كانت قد صدرت أحكام تخص تربية الأبناء في أسرتك، فإنه لا يمكن نقل إقامة الطفل إذا تسبب هذا في الإخلال بالعمل بشروط الحكم. في هذه الحالة، ستحتاج للتقدم بطلب للمحكمة بتغيير الحكم. وحتى إن لم يكن لديك خطة مكتوبة لتربية الأبناء، فلا بد لك من مناقشة خططك مع شريكك السابقة، واستخدام الوساطة إن لزم الأمر لحل المسألة.

وإذا كنت تفكر في أخذ أولادك إلى خارج البلاد دون إخبار أمهم، فقد ترتكب بذلك مخالفة جنائية. وسيؤخذ هذا أيضاً ضدك في أية قرارات مستقبلية تتعلق برفاهة أولادك.

فإذا قامت شريكك السابقة بنقل إقامتها إلى ولاية أخرى أو إلى الخارج مع الأطفال دون موافقتك، فاطلب النصح القانوني. ويمكنك التقدم بطلب للحصول على حكم بتحديد مكان الإقامة والإرجاع داخل أستراليا، أو بأمر محكمة لمنعهم من مغادرة البلاد. تفقد الموقع www.familylaw.gov.au لمزيد من المعلومات.

وإذا كنت تعتقد أن طفلك تم بالفعل اختطافه وأخذه إلى الخارج، فإن ما يجب القيام به يعتمد على ما إذا كان البلد المعني هو من الدول الموقعة على اتفاقية لاهاي المعنية بالشئون المدنية الخاصة بالاختطاف الدولي للأطفال. لمزيد من المعلومات، اتصل بدائرة النائب العام على الرقم ٤٨٠ ١٠٠ ١٨٠٠، أو تفقد الموقع www.ag.gov.au/childabduction

لا يجب أبداً استخدام الأطفال كأسلحة في صراع قوى بين والديهم.

الاهتمام بالعمل

عندما لا تفلح ترتيبات تربية الأبناء

- هناك عدد من الأسباب وراء مواجهة بعض الآباء لمشكلات في إدارة الترتيبات الخاصة بتربية أبنائهم، منها:
- وجود مشاعر قوية (سواء كانت جيدة أم سيئة) تجاه شريكاتهم السابقات، كالرغبة في إعادة العلاقة لما كانت عليه.
 - صعوبة الاعتراف بأن العلاقة انتهت بالفعل والمضي قدماً في الحياة.
 - عدم إدراك التأثيرات السلبية على الأطفال للسلوك السيئ أو لاستمرار الوالدين في الشجار.
 - اتفاق أحد الوالدين أو كليهما على ترتيب غير واقعي، أو ترتيب لم يفهموه، أو ترتيب أغفل نقاط هامة.
 - سوء تفاهم بسبب اختلاف الثقافات.
 - تغير الظروف الشخصية.

لمصلحتك الشخصية، وأيضاً لمصلحة أولادك، عندما تسوء الأمور يكون من المهم عدم القيام بأي شيء قد تندم عليه فيما بعد. حاول الحفاظ على هدوئك، ولا تقم بأي شيء من شأنه إزعاج أو إغضب أطفالك، واكتب ما حدث، وإذا لم تتمكن من حل المشكلة مع شريكك السابقة، فاحصل إما على مساعدة قانونية أو تقدم بطلب لتغيير بعض بنود أوامر تربية الأبناء.

خدمات الاتصال الخاصة بالأطفال

هناك أماكن آمنة ومحايدة يمكن فيها للوالد المنفصل توصيل الأطفال للوالد الآخر لغرض الاتصال، وحيث يمكن للأطفال قضاء الوقت مع الوالد الذي لا يقيموا معه في بيئة آمنة.

في الأسر التي يكون هناك احتمال حدوث غضب أو عنف في أوقات تسليم الأطفال، يمكن لخدمات اتصال الأطفال (CCS) المساعدة على تهدئة حدة الموقف. وعندما يفضل الوالدان عدم رؤية بعضهما البعض بسبب اشتعال حدة الصراع بينهما، فيمكن توصيل الأبناء من والد إلى الآخر دون حاجة رؤية الوالدين لبعضهما البعض. ويمكن الترتيب للاستعانة بخدمة CCS من جانبك وجانب شريكك السابقة، أو يمكن طلب المحكمة لها كجزء من أوامر تربية الأبناء.

الأطفال والانفصال

- يتضمن ما يزيد بنسبة ضئيلة عن نصف (٥٣%) من جميع حالات الطلاق التي تمت في عام ١٩٩٨ أطفالاً دون سن ال ١٨. وبعد الانفصال، يزيد احتمال عيش الأطفال من جميع الأعمار مع أمهاتهم عن مع آبائهم.^{١٤}
- لا تعيش سوى نسبة ١٢% من الأطفال الذين انفصل والداهم في الأغلب مع آبائهم (على الرغم من أن هذه النسبة في ارتفاع).
- في عام ٢٠٠١، كان هناك ٦٣٥ ألف أسرة تتكون من والد واحد وترأسها نساء، و١٢٧ ألف يترأسها رجال.
- لا يحصل ما يقرب من ثلث الأطفال داخل الأسر التي تتكون من والد واحد على أي اتصال أو يحصلون على اتصال بسيط بالوالد الآخر (وعادة ما يكون الأب).
- عاش ١٨% من الأطفال في أسر تتكون من والد واحد، كما عاش ٨% من الأطفال مع زوج أم أو زوجة أب أو أسرة مندججة في عام ٢٠٠١.^{١٥}
- حيثما يتم التنازع حول حضانة الأطفال في المحكمة، يتم منحها إلى الآباء في قرابة ٢٠% من الحالات (ارتفعت من ١٠% منذ عشرين عاماً).^{١٦}
- ربطت دراسة أسترالية صدرت أخيراً بين نسبة الاتصال بعد الانفصال مع الوالد الذي لا يعيش معه الأطفال (وعادة ما يكون الأب) بالموارد المادية، ومدى قوة العلاقة بين الوالدين، والمسافة بين منزلي الوالدين، وما إذا كان لديهم شركاء آخرون، وأعمار الأطفال.^{١٧}

الرجال والانفصال

- يريد ثلاثة أرباع الآباء غير المقيمين مع أبنائهم أن يكون لديهم اتصال أكثر مع أبنائهم.^{١٨}
- تصل الأعراض المتصلة بالتوتر (كحالات الصداع، وقلة النوم، وقلة الطاقة، وفقدان الشهية، والتعب الزائد) إلى ذروتها في وقت الانفصال.
 - أفاد ٣٣% بحدوث أعراض مرتبطة بالأرق بعد عام أو عامين من الانفصال.
 - أفاد ٦٠% بتعاملهم جيداً مع الموقف بعد الانفصال بعشر سنوات.
 - أفاد ٣٣% بعد عشر سنوات بأنهم لن يتغلّبوا أبداً على الطلاق.
 - أفاد ٦٧% بعد عشر سنوات بأنهم لا يزالوا يشعروا بأن شريكاتهم تخلّصن منهم.^{١٩}
- تفيد دراسة أجريت في ولاية كوينزلاند أن الرجال الذين انفصلوا مؤخراً يكونوا عرضة بنسبة تسعة أضعاف للانتحار من النساء اللاتي انفصلن مؤخراً عن شركائهن.^{٢٠}
- تزيد نسبة الانتحار بين الرجال المنفصلين بستة أضعاف عنها بين الرجال المتزوجين.^{٢١}

معلومات وموارد

إحصائيات حول الانفصال والطلاق

- أكثر من ٤٠٪ من جميع الزيجات تنتهي بالطلاق. وفي عام ٢٠٠١، كان هناك حوالي ٥٥ ألف حالة طلاق (وعدد غير معروف من علاقات المعاشية انتهت بالانفصال)^٦.
- في عام ٢٠٠٣، بلغ متوسط عمر الرجال في سن منح الطلاق ٤٢ عاماً، والنساء ٣٩ عاماً.^٧
- في عام ٢٠٠١، جاء الطلاق في ٤٧٪ من الحالات بمبادرة من النساء و ٣٠٪ بمبادرة من الرجال، بينما كانت المبادرة مشتركة في نسبة ال ٢٣٪ المتبقية. وكانت نسبة الرجال الذين تقدموا بطلب للحصول على الطلاق أكبر كلما طالت مدة الزواج.^٨
- من بين الأشخاص الذين يطلقون:
 - ♦ ينجح ٥٠٪ في تدبير أمورهم فيما بينهم.
 - وقد يولكون محامين، أو يلجئون للوساطة والاستشارات التخصصية، إلا أنهم لا يذهبوا إلى المحكمة.
 - ♦ تقوم نسبة ال ٥٠٪ الأخرى بالتقدم بطلبات للمحكمة، غير أن أغلبها لا تذهب للمحاكمة. فيقوموا بتدبير أمورهم من خلال الوساطة، أو المؤتمرات، أو استنفاد السبل.
 - ♦ لا تذهب سوى ٥٪ من طلبات المحكمة إلى المحاكمة.^٩
- يتزوج معظم الأشخاص الذين يطلقون مرة أخرى. "ففي عام ١٩٩٣، كان ٦٩٪ من الرجال و ٦٥٪ من النساء قد تزوجوا من جديدة في غضون خمس سنوات من الطلاق... ويبلغ (متوسط) المسافة الفاصلة بين الطلاق والزواج مرة أخرى ٨.٢ سنوات للرجال و ٢.٣ سنوات للنساء."^{١٠} وتكون نسبة الزواج مرة أخرى أعلاها خلال السنة الأولى بعد الطلاق.^{١١} وتنهار بعض الزيجات بسبب علاقات جديدة، بينما يسرع البعض إلى علاقة جديدة عقب الطلاق بفترة وجيزة.
- تكون الزيجات الثانية أكثر عرضة بنسبة ضئيلة لانتهاء بالطلاق من الزيجات الأولى. ويختار مزيد من الناس تكوين علاقات معاشية بعد الطلاق بدلاً من الزواج مرة أخرى.^{١٢}

- وجد تقرير صدر في عام ١٩٩٨ العوامل المشتركة التالية في انهيار زيجات أسر المهاجرين:^{١٣}
 - مشكلات التكيف بعد الهجرة.
 - تغيرات في حقوق واستقلالية المرأة.
 - التوقعات فائقة التفاؤل بشأن الحياة في أستراليا قبل الهجرة.
 - الصراعات بين الثقافات.
 - الصراعات بين الأجيال.
 - الخيانة الزوجية.
 - العنف المنزلي.

Financial counselling services (خدمات المشورة المالية)

| | |
|--------------|--------------------------------|
| ٠٢ ٦٢٥٧ ١٧٨٨ | ACT (إقليم العاصمة الأسترالية) |
| ١٨٠٠ ٨٠٨ ٤٨٨ | NSW (نيو ساوث ويلز) |
| ٠٨ ٨٩٣٢ ٦١١١ | NT (الإقليم الشمالي) |
| ٠٧ ٣٢٥٧ ١٩٥٧ | QLD (كوينزلاند) |
| ٠٨ ٨٢٠٢ ٥١٨٢ | SA (جنوب أستراليا) |
| ٠٣ ٦٢٢٣ ٤٥٩٥ | TAS (تازمانيا) |
| ٠٣ ٩٦١٤ ٥٤٣٣ | VIC (فيكتوريا) |
| ٠٨ ٩٢٢١ ٩٤١١ | WA (غرب أستراليا) |

Law Council of Australia, Family Law Section

(المجلس القانوني لأستراليا، شعبة قانون العائلة)

[www.familkylawsection.org.au/public/ps_a31.htm*](http://www.familkylawsection.org.au/public/ps_a31.htm)**Legal Aid Commissions** (مفوضيات المعونة القانونية)

| | | |
|--------------|--------------------------------|--|
| ٠٢ ٦٢٤٣ ٣٤١١ | ACT (إقليم العاصمة الأسترالية) | www.legalaid.canberra.net.au |
| ١٣٠٠ ٨٨٨ ٥٢٩ | NSW (نيو ساوث ويلز) | www.legalaid.nsw.gov.au |
| ٠٨ ٨٩٩٩ ٣٠٠٠ | NT (الإقليم الشمالي) | www.ntlac.nt.gov.au |
| ١٣٠٠ ٦٥١ ١٨٨ | QLD (كوينزلاند) | www.legalaid.qld.gov.au |
| ١٣٠٠ ٣٦٦ ٤٢٤ | SA (جنوب أستراليا) | www.lsc.sa.gov.au |
| ١٣٠٠ ٣٦٦ ٦١١ | TAS (تازمانيا) | www.legalaid.tas.gov.au |
| ٠٣ ٩٢٦٩ ٠٢٣٤ | VIC (فيكتوريا) | www.legalaid.vic.gov.au |
| ١٣٠٠ ٦٥٠ ٥٧٩ | WA (غرب أستراليا) | www.legalaid.wa.gov.au |

يمكن لهذه المكاتب أيضاً إحالتك إلى المراكز القانونية المجتمعية المحلية.

١٣ ١١ ١٤

Lifeline (خط الحياة أو)www.lifeline.org.au

١٣٠٠ ٧٨٩ ٩٧٨

Mensline Australia (خط الرجال الأسترالي أو)[www.menslineaus.org.au*](http://www.menslineaus.org.au)

١٨٠٠ ٠٥٠ ٤٠٠

Regional Law Hotline الخط القانوني الإقليمي المباشر

١٣٠٠ ٣٦٤ ٢٧٧

Relationships Australia (الخط الأسترالي للعلاقات أو)[www.relationships.com.au*](http://www.relationships.com.au)

١٣ ١٤ ٥٠

خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS)

www.immi.gov.au/tis/

٩٧٦٨ ٦٨٦٦

UnitingCare Burnside مركزwww.burnside.org.au

الحصول على مزيد من المساعدة

اتصل بأي من هذه المنظمات الوطنية للحصول على المساعدة. ويمكنها إحالتك إلى الخدمات المتوافرة في منطقتك. وتعني علامة النجمة (*) إمكانية تحميل النشرات والكتيبات ذات الصلة من هذه المواقع.

١٣٠٠ ١٣٨ ٠٧٠ **Centacare Catholic Community Services**
 خدمات Centacare المجتمعية الكاثوليكية) www.centacare.com.au

١٣ ٦١ ٥٠ **Centrelink** (سنترلنك)
www.centrelink.gov.au

١٣ ١٢ ٧٢ **Child Support Agency** (وكالة دعم الطفل)
www.csa.gov.au*

١٣٠٠ ٦٥٣ ٢٢٧ **Children's Contact Services** (خدمات الاتصال بالأطفال)
 أو www.facs.gov.au
www.facs.gov.au/internet/facsinternet.nsf/family/frsp

١٣٠٠ ٦٥٣ ٢٢٧ **Commonwealth Financial Counselling Program**
 (برنامج الاستشارات المالية التابع للكمونولث)
 أو www.facs.gov.au
www.facs.gov.au/internet/facsinternet.nsf/family/cfcpccommonwealthprogram.htm_counselling_financial_

Dads in Distress (DIDS) (آباء في محنة أو)
www.dadsindistress.asn.au/index.html

١٨٠٠ ٠٥٠ ٣٢١ **Family Law Hotline and Online**
 الخط المباشر والموقع الشبكي لقانون العائلة)
www.familylaw.gov.au*
www.divorce.gov.au*

١٣٠٠ ٣٦٥ ٨٥٩ **Family Services Australia** (الخدمات الأسترالية للعائلة)
www.fsa.org.au

بعض الكلمات المفيدة

| | |
|---|--|
| الاتصال | الوقت الذي يتم قضاؤه مع الأطفال |
| التربية المشتركة للأبناء | تقاسم مسؤوليات تربية الأبناء بعد الانفصال |
| المشورة المتخصصة | اجتماعات مع شخص مدرب على مساعدة الأفراد أو الأزواج أو الأسر على فهم القضايا الوجدانية والعملية التي يواجهونها |
| الصدمة الثقافية | التوترات المرتبطة بالتكيف مع الحياة في بلد جديد |
| علاقات المعيشة | علاقات طويلة الأمد بين أشخاص غير متزوجين |
| الطلاق | النهاية القانونية للزواج |
| أمر العنف العائلي | أمر محكمة لمنع السلوك غير المقبول أو غير القانوني |
| الأسى | شعور بالحزن البالغ عند فقداننا لشخص أو شيء نحبه |
| التسليم المبادر المعونة القانونية | توصيل الأبناء من أحد الوالدين إلى الآخر الشخص الذي قرر في البداية الانفصال نصيحة أو مساعدة قانونية من وكالة حكومية |
| دعم الأطفال | مبلغ من المال يدفعه أحد الوالدين للآخر لدعم الأطفال |
| الوساطة | اشترك شخص مستقل في التفاوض بشأن أوامر تربية الأبناء وتسوية الممتلكات |
| أوامر تربية الأبناء | خطط خاصة بتربية الأبناء تقدم لدى المحكمة أو تصدرها المحكمة |
| خطة تربية الأبناء الممتلكات | ترتيبات غير رسمية لتربية الأبناء الممتلكات التي تؤخذ في الاعتبار عند قرار "من سيأخذ ماذا" |
| الإقامة الانفصال | المكان الذي يعيش فيه الأبناء معظم الوقت عندما ينفصل الأزواج أو الأسر |