

DZIECKO W ROZWODZIE

PORADNIK DLA RODZICÓW



Mężem lub żoną
można przestać być.

Ojcem i matką
jest się na zawsze.

Z doświadczeń naszej kilkuletniej pracy z rozwodzącymi się rodzicami wynika, że w trakcie rozstania problem ochrony dziecka, jego praw i wrażliwości, pojawia się z całą ostrością. Rozstanie rodziców, ich rozwód, wyprowadzenie się z domu mamy lub taty są dla każdego dziecka niezwykle bolesnym przeżyciem. Zwłaszcza wtedy, gdy z jego perspektywy wszystko wyglądało dobrze i było przekonane, że mama i tata będą zawsze razem.

Podczas rozwodu dziecko jest świadkiem, a często uczestnikiem, wielu konfliktów naruszających jego poczucie bezpieczeństwa. Rodzice, skupieni na własnych problemach, zaangażowani w niezrozumiałe konflikty, najczęściej nie zdają sobie sprawy, jak silnie dziecko przeżywa wszystko, co się dzieje między nimi.

Zarazem to przede wszystkim rodzice mogą najlepiej pomóc dziecku przejść przez tę bolesną sytuację i ograniczyć strach, bunt, złość, żal czy poczucie winy. Rozwód rodziców niemal zawsze jest doświadczeniem negatywnym dla dziecka, nie zawsze musi jednak działać niszcząco. Poradnik kierujemy do rozwodzących lub rozstających się rodziców, którzy potrzebują pomocy w radzeniu sobie z trudnościami wynikającymi z rozwodu. Nasze zainteresowanie skupia się jednak na dziecku jako osobie, która w czasie i po rozstaniu jest narażona na ból i cierpienie.

Przekazujemy rodzicom syntetyczną wiedzę na temat sytuacji dziecka w rozwodzie i sposobów, jakich mogą użyć, aby pomóc dziecku i zadbać o jego podstawowe potrzeby. Piszemy, jak rozmawiać z byłą żoną lub mężem o sprawach dotyczących dziecka, jak ustalić plan wychowywania dziecka po rozstaniu, jak wygląda ochrona praw dziecka w sądowym postępowaniu rozwodowym i jakie organizacje (z terenu Warszawy i Mazowsza) mogą służyć specjalistyczną pomocą dzieciom i rodzinom w sytuacji kryzysu.

Przy pisaniu broszury korzystaliśmy między innymi z książki Lisy Parkinson *Family Mediation* (1997), z poradnika Nicholasa Longa i Rexa Forehanda *Making Divorce Easier on Your Child* (2002) oraz z materiałów dla mediatorów rodzinnych autorstwa Jamesa Melameda i Kathleen O'Connell Corcoran.

Nasze doświadczenia mówią, że szacunek dla wrażliwości dziecka, liczenie się z jego potrzebami oraz większa wiedza rodziców o tym, co dzieje się z dziećmi podczas ich rozstania, sprawiają, że wiele cierpienia, stresu i krzywdy, których doświadczają dzieci podczas rozwodu, udaje się z powodzeniem uniknąć.

5

CO MOŻESZ ZROBIĆ,
ŻEBY POMÓC DZIECKU
JAK NAJLEPIEJ ZNIEŚĆ
WASZE ROZSTANIE?

11

JAK DZIECI REAGUJĄ NA
ROZSTANIE RODZICÓW?

13

CZEGO NAJBARDZIEJ
OBAWIAJĄ SIĘ DZIECI,
GDY ICH RODZICE SIĘ
ROZSTAJĄ?

13

„KIM JESTEM, KIEDY DAM
SIĘ WCIAGNAĆ W KONFLIKT
MIĘDZY MOIMI RODZICAMI?”

15

JAK ROZMAWIAĆ
Z BYŁYM MĘŻEM
LUB ŻONĄ?

16

CO POWINNI UZGODNIĆ
ROZSTAJĄCY SIĘ
RODZICE?

21

JAK CZĘSTO
KONTAKTOWAĆ SIĘ
Z DZIECKIEM?

23

NIE REZYGNUJ Z BYCIA
RODZICEM I STARANNIE
WYCHOWUJ SWOJE DZIECKO

25

JAK WCIAGAĆ
DRUGIEGO RODZICA
W WYCHOWYWANIE
DZIECKA?

27

CO SIĘ DZIEJE
Z DZIEĆMI PODCZAS
POSTĘPOWANIA
ROZWODOWEGO?

37

MEDIACJA RODZINNA
- JAK MOŻE POMÓC DZIECKU
I ROZWODZĄCYM SIĘ
RODZICOM

39

WYBRANE ORGANIZACJE
UDZIELAJĄCE POMOCY
DZIECIOM I RODZINOM



DZIECKO
NIE MOŻE POCZUĆ,
ŻE BEZPOWROTNIE
TRACI JEDNEGO
Z RODZICÓW.
PONIEWAŻ
ZAPAMIĘTA TĘ
ROZMOWĘ
DO KOŃCA ŻYCIA,
PRZYGOTUJ SIĘ
DO NIEJ NAJLEPIEJ
JAK TO MOŻLIWE.



CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY POMÓC DZIECKU JAK NAJLEPIEJ ZNIEŚĆ WASZE ROZSTANIE?



DLA ODCHODZĄCYCH PRZED ROZSTANIEM (ROZWODEM):

1) **Poznaj prawo** – zwłaszcza kodeks rodzinny i opiekuńczy; zasięgnij porady prawnej, poznaj konsekwencje różnych form rozvodu (bez orzekania o winie, z orzeczeniem winy wyłącznie jednej strony albo obu stron); zdecyduj, o jaki rodzaj opieki (władzy rodzicielskiej) będziesz się ubiegać, jak określisz miejsce zamieszkania dziecka. Więcej dowiesz się z rozdziału „Co się dzieje z dziećmi podczas postępowania rozwodowego?”.

2) **Zatań najpilniejsze sprawy** – bez względu na to, jak chłodno to brzmi, lepiej z góry zaplanować rozstanie niż zostawić rodzinę nagle i „zniknąć”; mało jest gorszych rzeczy dla dziecka, niż zauważyć rano lub po powrocie ze szkoły, że taty (mamy) nie ma i wszystkich jego (jej) rzeczy też...

Te główne sprawy to: komu i co powiedzieć o rozwodzie (zwłaszcza jak powiedzieć o tym dziecku), mieszkanie, tymczasowy harmonogram odwiedzin i kontaktów z dzieckiem, tymczasowa umowa co do płatności na rzecz rodziny, ewentualnie tymczasowy podział rzeczy lub majątku.

Dzieci chcą wiedzieć, gdzie i jak mieszka to z rodziców, które się wyprowadziło. Jeśli nie ma jakichś poważnych przeszkód, pokaż im, jak teraz mieszkaś. Jeśli chodzi o twoje kontakty z dzieckiem, to na początek opracuj z jego matką/ojcem tymczasowy harmonogram choćby na pierwszy miesiąc, a potem na kolejne.

Pieniądze: zdecydujcie, kto i na jakich zasadach będzie mieć dostęp do wspólnego konta bankowego i kart kredytowych, kto pokrywa bieżące rachunki, kto i ile będzie tożyć na dziecko.

Majątek: wstępne ustalenia mogą dotyczyć samochodu, mebli, rzeczy codziennego użytku potrzebnych odchodzącemu małżonkowi. Ostateczny podział całego waszego majątku może się dokonać później.

Nie podejmuj radykalnych, daleko idących decyzji dotyczących twojego życia, jak np. zmiana pracy czy przeprowadzka do innej miejscowości – na to przyjdzie czas, gdy okrzepniesz emocjonalnie.

3) **Powiedz o rozstaniu swojemu dziecku** – najlepiej zrób to wspólnie z żoną (mężem), choć na pewno nie będzie to łatwe. Ten moment jest jednak kluczowo ważny dla waszego dziecka ze względu na okazanie jedności rodziców w obliczu dramatycznej sytuacji w ich związku. Dziecko nie może poczuć, że bezpowrotnie traci jednego z rodziców. Ponieważ zapamięta tę rozmowę do końca życia, przygotuj się do niej najlepiej jak to możliwe: umów się precyzyjnie z drugą stroną, co powiecie, nie mów nic negatywnego o mamie/tacie dziecka, nie sprzeczasz się z nim/nią. Kiedy powiedzieć? Jak najszybciej po tym, gdy ostateczna decyzja została podjęta. Dzieci domyślają się o wiele więcej, niż to się wydaje dorosłym, zwłaszcza mężczyznom.

Na rozmowę z dzieckiem zarezerwujcie sobie dużo czasu, niech nic wam nie przeszkadza (wyłącz telewizor, ścisz komórkę itd.). Nie oczekuj zbyt wiele od dziecka („że mnie zrozumie”) – zwłaszcza matę dzieci nie wiedzą jeszcze, co to miłość, małżeństwo, zdrada, rozwód.

JAK DZIECI ROZUMIEJĄ ROZWÓD?

NIEMOWLĘTA	Brak rozumienia
DWU-, TRZYŁATKI	Rozumieją, że jedno z rodziców nie mieszka w domu, ale nie wiedzą dlaczego
PRZEDSZKOLAKI	Rozumieją, że rodzice są zli, smutni i nie mieszkają razem, ale nie rozumieją dlaczego
SZKOŁA PODSTAWOWA	Zacznają rozumieć, co to jest rozwód (np. że rodzice już się nie kochają i nie będą razem mieszkać)
GIMNAZJALIŚCI I LICEALIŚCI	Rozumieją, co to jest rozwód, ale wcale nie muszą go zaakceptować

Podczas rozmowy o rozstaniu bardzo ważne jest to, co mówisz, ale zwłaszcza JAK to mówisz. Dzieci rozumieją emocje, odczytując twoją mowę ciała. Jeśli jesteś zdruzgotany(a), przygnębiony(a), roztrzęsiony(a) i okazujesz to nie mogąc się opanować, twojemu dziecku prawdopodobnie też się udzieli ten stan.

Co powiedzieć? Młodszym dzieciom trzeba dać wyjaśnienie proste, jednoznaczne i uczciwe – co nie oznacza wchodzenia we wszystkie drastyczne, dorosłe szczegóły. Nie bądź sędzią. Nie kłam. Powiedz na przykład tak:

Tata i ja od dłuższego czasu próbowaliśmy się porozumieć i rozwiązać różne problemy między nami. Doszliśmy do wniosku, że nie możemy już ze sobą razem mieszkać i postanowiliśmy się rozwieść. Zdajemy sobie sprawę, że to bardzo bolesna decyzja. Oboje bardzo cię kochamy i nigdy nie przestaniemy cię kochać.

Zrobimy wszystko, żebyś nadal miał(a) mamę i tatę, tak jak dotychczas. Ale będziemy mieszkać oddzielnie.

To oczywiście tylko „esencja” jednej z propozycji takiej rozmowy. Przygotuj się na reakcje emocjonalne (płacz, złość) i wiele pytań, choć nie wszystkie będą wypowiedziane od razu. Uprzedzając je, powiedz, gdzie dziecko będzie mieszkać, co się nie zmieni w jego życiu a co ulegnie zmianie.

Jeżeli rozmawiasz ze starszym dzieckiem, powiedz, co robiliście, żeby ocalić małżeństwo. Nie rób z siebie ofiary (drugiej strony) ani „jedynego sprawiedliwego”, który musi odejść, bo dłużej nie może znieść „tej chorej sytuacji”.

W każdym jednak przypadku, bez względu na to, czy rozmawiasz z dzieckiem sam(a), czy razem z żoną/mężem, uznaj i uszanuj uczucia twojego dziecka. Pozwól mu się wyptać, wykrzyzczyć, zrozum jego ból. Przygotuj się, że będziesz musiał(a) powtórzyć tę trudną wiadomość jeszcze nie raz – na przykład, gdy kładąc je spać usłyszysz: „Zostaniesz z nami na noc?”.

W TRAKCIE I PO ROZWODZIE (ROZSTANIU)

1) **Unikaj sporów sądowych o dziecko** – specyfika procesu sądowego (czy to o władzę rodzicielską, czy o miejsce zamieszkania lub alimenty), kiedy dwie strony walczą na sali sądowej przeciwko sobie, powoduje narastanie poczucia wrogości między byłymi małżonkami, co nieuchronnie odbija się na ich kontaktach z dzieckiem. Jeśli chcecie się dogadać bez pośrednictwa sądu i adwokatów, skorzystajcie z mediacji rodzinnej (adresy ośrodków w woj. mazowieckim na końcu). Celem mediacji jest doprowadzić małżonków do takiego porozumienia, które jest do przy-

jęcia przez obie strony, dobrowolnie. Jeśli jednak nie zawrzeć kompromisu, to zawsze potem możecie pójść do sądu.

2) Odtóż na bok urazy, gdy rozmawiasz z byłym mężem/żoną o dziecku – nie musisz się z nim/nią przyjaźnić, ale wypracuj taki rodzaj wzajemnych stosunków, który sprzyja wykonywaniu twojej roli jako matki lub ojca. Im lepsze bowiem panują między wami stosunki, tym łatwiej dziecku znieść wasz rozwód i tym lepszym ojcem/matką będziesz dla swojego dziecka. Jak to zrobić? Przede wszystkim wymieniajcie się informacjami o dziecku, – o tym, jak mu idzie w szkole, o stanie zdrowia, jak się bawi, co „zbroiło”, czego nowego się nauczyło itd. Dawaj dobry przykład – to ty pierwszy(a) informuj byłą(ego) żonę/męża w sposób jasny i skuteczny. Nie przekazuj informacji przez dziecko. W sprawach dotyczących dziecka w pierwszej kolejności rozmawiaj z jego ojcem/matką, a potem dopiero z samym dzieckiem. Gdy jedna strona czuje się pomijana w decyzjach, to stawia opór, nie zgadza się na coś (czego od niej chcesz), nawet jeśli wygląda to dla niej korzystnie.

3) Nie kłóć się z byłą żoną/mężem w obecności dziecka – bez względu na wiek dziecka, zawsze przynosi mu to szkody. Kłótnia uczy, jak nie rozwiązywać problemów. Twoje dziecko nie może was oglądać tylko w sytuacjach negatywnych, konfliktowych. Pomyśl jak pozytywny wychowawczo przykład dajecie, gdy pokazujecie mu, że umiecie się dogadać, **pomimo** konfliktu między wami. Kłócenie się przez telefon powoduje u dziecka podobne skutki i uczy je zachowań niepożądanych w dorosłym życiu. A powodem kłótni może być cokolwiek – od spraw zasadniczych (pieniądze, majątek, kontakty z dzieckiem itp.), przez sprawy związane z bieżącym wychowywaniem (wybór szkoły, wyjazd na wakacje, kieszonkowe itp.) po drobiazgi: nowa fryzura córki, parominutowe spóźnienie na odwiedzinę, niedoprane ubrania.

4) Nie rób z dziecka szpiega czy postańca – nie „rozmawiaj” z drugą stroną za pośrednictwem dziecka („powiedz mamie, że

zatałwitem ci świąteczne wakacje”), nie postępuj się nim, żeby coś uzyskać („powiedz tacie, żeby ci kupił buty, bo mamusia nie ma pieniędzy”), ani nie wpytuj go o sytuację osobistą drugiego rodzica („czy na tej wycieczce był z mamą jakiś pan?”). Jeśli dziecko przekazuje ci wiadomości od byłej żony/męża, porozmawiaj z nią/nim i powiedz wyraźnie, że chcesz dostawać informacje bezpośrednio od niej/niego, a nie przez dziecko – to ulży dziecku i sprawi, że nie będzie „przekłamań” w trakcie przekazywania. Jeśli zorientujesz się, że dziecko jest wypytywane o twoją sytuację osobistą, to w bezpośredniej rozmowie powiedz drugiej stronie, że cię to niepokoi i wyjaśnij dlaczego.

5) Nie rób z dziecka swego sojusznika (w walce z byłą żoną/mężem) – twoje dziecko naprawdę chce kochać was oboje. Nie pytaj więc, kogo z was „bardziej kocha” (nigdy!), z kim chciałoby mieszkać, z kim jechać na wakacje czy spędzić święta, bo takie pytania stawiają dziecko przed koniecznością niechcianego wyboru jednego rodzica. Nie zabiegaj o poparcie dziecka w twoich staraniach np. o zwiększenie alimentów („jeśli twój ojciec nie zgodzi się na podwyższenie alimentów, nie stać nas będzie na wakacje w górach, jak w zeszłym roku, i na tę nową sukienkę, która tak ci się podobała”) lub o zmianę terminów kontaktów z dzieckiem („jeśli mama nie zgodzi się na zmianę dnia naszych spotkań, to niestety nie zobaczymy się w sobotę i nie pójdziemy na mecz”). Na dłuższą metę przynosi to efekty odwrotne do zamierzonych – dziecko zniechęca się do rodzica, który chce je przekabacić na swoją stronę. Ponadto, może się nauczyć świadomie grać wami. Kiedy dziecko jest starsze, może mieć już własne zdanie na przykład na temat spędzania wolnego czasu (ferii, wakacji) czy świąt. Zadając mu pytania o wybór, jasno określ, kto podejmie ostateczną decyzję – ty z byłym mężem/żoną, czy dziecko. Jeśli pytasz je o opinię, z kim chce jechać na wakacje, to bądź przygotowany(a) przyjąć każdą, którą usłyszysz, nawet tę nie po twojej myśli. Pamiętaj, że wielu ludzi, kiedy się ich pyta o zdanie, rozumie to jako pytanie o decyzję i bierze się stąd dużo nieporozumień.

6) **Nie mów dziecku, czego ma nie mówić** – ponieważ to wiera na nie dotkliwą presję i jest inną formą robienia z dziecka powiernika czy sojusznika. Zmuszasz je do zachowywania tajemnic przed kimś, kogo kocha. Jeśli jeszcze ta druga strona zapyta o sekret wprost, dziecko stanie przed wyborem: zdradzić czy okłamać?

7) **Nie mów źle o drugim rodzicu przy dziecku** – wysłuchiwanie przez dziecko złych rzeczy o rodzicu, którego kocha, sprawia mu ból. Nie zadawaj mu tego cierpienia. Uważaj więc na to, co i jak (ton głosu) mówisz o byłym mężu/żonie w obecności dziecka, nawet jeśli rozmawiasz z kimś innym.

8) **Wciągaj drugiego rodzica w wychowywanie dziecka** – dotyczy to rodziców, a zwłaszcza ojców, niemieszkających z dziećmi po rozstaniu. Twoje dziecko łatwiej się przystosuje do nowej sytuacji, będzie zdrowsze psychicznie, gdy wraz z waszym rozstaniem nie utraci żadnego z was. Mężczyźni częściej potrzebują zachęty niż kobiety; chcieliby aktywnie zajmować się dzieckiem, ale nie bardzo wiedzą, jak to robić w nowej sytuacji i obawiają się konfliktów.

9) **Dbaj o regularne i przewidywalne spotkania z drugim rodzicem.** Badania w Polsce i na świecie pokazują, że częste, regularne kontakty z rodzicem niemieszkającym z dzieckiem zmniejszają prawdopodobieństwo problemów wychowawczych i zwiększają szanse na przystosowanie się dziecka do nowej sytuacji. Poza tym rodzicowi na co dzień zajmującemu się dzieckiem takie regularne kontakty dają chwilę wytchnienia, wolnego czasu i stanowią pomoc wychowawczą. Dziecko potrzebuje przewidywalności swojej sytuacji – to daje mu poczucie pewności i bezpieczeństwa w świecie.

10) **Naucz się dobrze planować** – bądź przewidujący(a), punktualny(a), planuj z dużym wyprzedzeniem.

Po rozstaniu opracuj szczegółowy harmonogram spotkań/odwiedzin dziecka, uwzględniający święta, uroczystości, wakacje, specjalne okazje (porównaj „Co powinni uzgodnić rozstający się rodzice?”).

Zawsze potwierdzaj z drugim rodzicem (zwłaszcza z tym, z którym dziecko mieszka) czas spotkania z dzieckiem: dokładnie kiedy, gdzie, godzina powrotu, miejsce „wymiany”.

O wszystkich zmianach w harmonogramie uprzedzaj drugiego rodzica sam(a), bezpośrednio, z odpowiednio dużym wyprzedzeniem.

Twoje dziecko też ma prawo wiedzieć, czego się może spodziewać – mów mu, kiedy i jak dużo czasu spędzi z drugim rodzicem i z tobą.

Nie spóźniaj się! Jeśli nie mieszkasz z dzieckiem i często spóźniasz się na spotkania, wysyłasz bardzo niebezpieczny sygnał dziecku i drugiemu rodzicowi, a mianowicie, że ci nie zależy na spotkaniach z synem czy córką.

Zawczasu przygotuj dziecko na spotkanie lub „wymianę”: ubrania wyprane, porządnie spakowane, zabawki wybrane i spakowane, książki i zeszyty przygotowane, wiadomo, które lekcje zostały do odrobienia itp.

A przede wszystkim: dotrzyj słowa!

11) **Regularnie płać na rzecz dziecka** – po rozstaniu pieniądze to jedna z najbardziej zapalnych kwestii. Jeżeli nie mieszkasz z dzieckiem, oddziel swoje negatywne emocje wobec drugiej strony od materialnych potrzeb dziecka i dotrzyj terminów płatności i uzgodnionych kwot. Powarżamy uwagę do rodziców „płatących”: płacisz na twoje dziecko, a nie na potrzeby drugiej

strony. Jeśli masz wątpliwości, na co idą twoje pieniądze, ponoś część opłat bezpośrednio, np. optacając koszty szkoły, zajęć dodatkowych, kupując według uzgodnień ubrania czy zabawki itp. Jeśli jesteś rodzicem, który mieszka z dzieckiem, stosuj zasadę „ograniczonego optymizmu”, jeśli chodzi o planowanie przyszłości twojego dziecka, która wiązałaby się z dużymi wydatkami, jak np. prywatna szkoła, kosztowne zajęcia dodatkowe, drogi sport itd. Nie licz, że poziom świadczeń ze strony drugiego rodzica zawsze będzie stabilny lub że będzie wysoki, nawet jeśli jest taki obecnie.

Przy okazji: dziecko nie jest właściwym adresatem twoich zwierzeń na temat problemów z pracą czy pieniędzmi. Kwestie finansowe rozwiązuj bezpośrednio z drugim rodzicem; niech dziecko nie będzie także postacią czy pośrednikiem w sprawach wazszych rozliczeń.

12) **Nie tudy dziecka możliwością powrotu** – na pytania o to, kiedy znowu „wszyscy” będziecie razem, odpowiadaj jednoznacznie, że już nie będziecie razem, ale że zarówno ty, jak i mama/tata bardzo kochacie swoje dziecko. Równie stanowczo i tagodnie rozwiewaj złudzenia na temat spędzania razem wakacji czy weekendów. Zwykle nie jest to możliwe po rozwodzie.

13) **Pogódź się z podobieństwem dziecka do byłej żony/męża** – czy tego chcesz, czy nie, twoje dziecko ma geny drugiego rodzica i z czasem może przejawiać nawet duże podobieństwo do niego/niej. Powstrzymaj się i nie rób nieprzychylnych porównań czy komentarzy na ten temat.

14) **Staraj się podtrzymywać kontakty dziecka z dalszą rodziną** – przede wszystkim z dziadkami z obu stron oraz z innymi członkami rodziny. Zabieraj ze sobą dziecko na rodzinne uroczystości, pozwalaj, żeby uczestniczyło w uroczystościach drugiej strony. Niestety często się zdarza, że kontakty dziecka z krew-

nyimi rodzica, który nie opiekuje się nim stale, ulegają ograniczeniu, a z czasem nawet zanikowi – ze szkodą dla dziecka. Dotóż starań, aby tak się nie stało w twoim przypadku.

15) **Rozważnie i taktownie wprowadzaj swoich nowych partnerów do życia swojego dziecka** – dziecko może się obawiać utraty twojej miłości, odrzucenia, utraty dotychczasowej wyłączności twoich uczuć. Nie pozwól więc, aby z powodu nowej znajomości zmniejszyła się ilość czasu poświęcanego przez ciebie dziecku.

Jeśli jesteś pewna/pewien uczuć do nowego partnera, przedstaw go/ją dziecku w sposób rzeczowy i naturalny. Nie każ dziecku ukrywać twojej nowej partnerki/partnera przed drugim rodzicem. To jednak nie oznacza dyskusowania z dzieckiem na temat twojego przyszłego związku. Jeśli się na to zdecydujesz, przedyskutuj wasze przyszłe życie (od strony praktycznej) ze swym nowym partnerem/partnerką. Przekonaj go/ją, aby nie zmieniał(a) zasad i zwyczajów obowiązujących dotąd w waszym domu – dziecku trudno będzie to zaakceptować. Twoja wiodąca rola w wychowaniu dziecka nie powinna ulec zmianie. Ważne jest, aby nawet po twoim powtórnym małżeństwie dziecko utrzymywało kontakty ze swoim drugim rodzicem – twój nowy partner/partnerka nie ma zastąpić ojca/matki dziecka.

16) **Co robić, kiedy pojawiają się problemy?** W końcowej części broszury znajdziesz adresy i kontakty do specjalistów mogących służyć pomocą w Warszawie i województwie mazowieckim.



DZIECKO
NIE MOŻE
CZUĆ SIĘ
ZMUSZANE
DO PODJĘCIA
SAMODZIELNEJ
DECYZJI,
Z KTÓRYM
RODZICEM
CHCE ZOSTAĆ



JAK DZIECI REAGUJĄ NA ROZSTANIE RODZICÓW?



1. KIEDY DZIECKO MA 3 DO 5 LAT

Twoje dziecko żyje nadzieją, że znów będziecie razem.

Twoje dziecko ma poczucie, że cię straciło. Może to prowadzić do agresji wobec ciebie, twój partnera, rodzeństwa, dzieci lub nauczycielek w przedszkolu.

U dziecka wzrasta poczucie opuszczenia, gdy jesteś zajęty(a) konfliktem, własnym żalem, tworzeniem nowego związku lub walką o byt.

Twoje dziecko może brać na siebie winę za rozpad waszego małżeństwa – bardzo często dzieci uważają, że swoim zachowaniem doprowadziły do rozwodu rodziców („tataś odszedł, bo byłem niegrzeczny”).

Twoje dziecko może wycofać się do wcześniejszych etapów rozwoju, kiedy było malutkie i miało pełną opiekę obojga rodziców; może się to wyrażać w moczeniu się w nocy, brudzeniu majtek, ssaniu kciuka, wzmożonym przytulaniu się.

Twoje dziecko może przeżywać niepewność i lęk o to, co będzie jutro – przez to miewa kłopoty z zasypianiem, może bać się ciemności, budzić się w nocy z krzykiem.

2. KIEDY DZIECKO MA 6 DO 8 LAT

Twoje dziecko może przeżywać przytłaczające uczucie smutku – szłochą, popłakuje.

Twoje dziecko bardzo tęskni za rodzicem, który z nim nie mieszka.

Twoje dziecko może odczuwać lęk przed tym, że utraci także rodzica, który z nim mieszka.

Może złościć się na tego rodzica, którego obwinia za rozpad związku.

Może czuć, że musi wybierać, wobec kogo być lojalnym – wobec mamy czy wobec taty?

Wciąż po cichu liczy, że znowu będziecie razem.

3. KIEDY DZIECKO MA 9 DO 12 LAT

Twoje dziecko może obwiniać i wyrażać silną złość do rodzica, którego uważa za sprawcę rozwodu. Może odrzucać „złego rodzica”.

Może przeżywać głębokie poczucie straty, żalu i bezradności.

Twoje dziecko może wstydzić się przed innymi tego, co dzieje się w rodzinie.

Twoje dziecko może zachowywać się agresywnie wobec rówieśników, nauczycieli i innych osób. Taka agresja jest próbą rozładowania nagromadzonej złości lub karaniem kogoś w „zastępstwie” winnego rodzica.

Twoje dziecko może doświadczać różnych dolegliwości, takich jak bóle głowy i brzucha, trudności ze snem.

Twoje dziecko może utracić wiarę i pewność siebie, co może skutkować gorszymi wynikami w szkole.

4. KIEDY DZIECKO DOJRZEWA: 13 DO 18 LAT

Dziecko może czuć się nadmiernie obciążone emocjonalnym wspieraniem rodzica lub zajmowaniem się młodszym rodzeństwem.

Dziecko może czuć się zmuszane do podjęcia samodzielnej decyzji, z którym rodzicem chce zostać.

Dziecko może oczekiwać, że wynagrodzisz mu straty związane z rozwodem, np. materialnie.

Może czuć się nieswojo widząc rodziców umawiających się z nowymi partnerami, obserwując ich seksualność, może być zazdrosne o nowego partnera rodzica.

Dziecko obawia się o swoje przyszłe związki, może być nieufne wobec ludzi i wobec trwałości związków między nimi.

Może przeżywać chroniczne zmęczenie, problemy z koncentracją.

Może wycofywać się z kontaktów z rodzicami, optakiwać stratę rodziny, w której spędziło dzieciństwo.

Może zacząć kraść lub zażywać narkotyki.

5. KIEDY DZIECKO JEST DOROSŁE

Dorośle dzieci mogą się czuć zobowiązane do emocjonalnego wspierania rodziców. Tak przeżywany obowiązek opieki nad osamotnionym rodzicem może odbierać im wolność w nawiązaniu własnych relacji i zajmowaniu się własnym życiem.

CZEGO NAJBARDZIEJ OBAWIAJĄ SIĘ DZIECI, GDY ICH RODZICE SIĘ ROZSTAJĄ?

Według badań nad dziećmi w wieku 8-15 lat, których rodzice się rozwodzili, dzieci najbardziej boją się, że:

1. „Mama albo tata powie mi, że rozwód jest przeze mnie”
2. „Moi rodzice zaczną się bić albo krzyczyć na siebie”
3. „Moi krewni będą mówić brzydkie rzeczy o moich rodzicach”
4. „Mój tata powie mi, że nie lubi, kiedy jestem z mamą”
5. „Mama i tata będą się kłócić przy mnie”
6. „Mama będzie brzydko mówić o tacie”
7. „Będę musiała rozstać się z moim pieskiem i różnymi zabawkami”
8. „Mama będzie nieszczęśliwa”
9. „Tata będzie mnie pytać, kto teraz przychodzi do mamy i czy zostaje na noc”
10. „Nie będę wiedzieć, jak powiedzieć o rozwodzie rodziców moim kolegom i znajomym”.

„KIM JESTEM, KIEDY DAM SIĘ WCIAGNAĆ W KONFLIKT MIĘDZY MOIMI RODZICAMI?”

1. **Postańcem**, który biega z wiadomościami od jednego rodzica do drugiego. Walczę wtedy z pokusą, aby powiedzieć wam tylko to, co chcecie lub jesteście w stanie usłyszeć.
2. **Mediatorem**, który próbuje wytłumaczyć jedno przed drugim i doprowadzić do zgody między wami. Choć strasznie mnie to męczy i wiem, że to szarytowa praca, gra jest zbyt ważna, żeby odpuścić.
3. **Sojusznikiem i emocjonalną podporą jednego z was**. Przecież wiem, kto tu jest katem, a kto ofiarą, i wiem, że ofierze trzeba pomóc.
4. **Decydentem**, którego się radzicie i który ma wziąć odpowiedzialność za wasze trudne decyzje.
5. **Kozłem ofiarnym**, kiedy odreagowujecie na mnie swoje kłótnie i stresy.
6. **Powiernikiem** – czasem nie chcę was już słuchać, kiedy opowiadacie mi takie rzeczy, że się wstydzę, ale wiem, że nie mogę odmówić wam wsparcia.
7. **Partnerem w zastępstwie taty/mamy** – czasem myślę, że lepiej byłoby, gdybyś kogoś sobie znalazł/ta, czułbym się wtedy naprawdę wolny.
8. **Niańką dla rodzeństwa** – nie znoszę tego, bo przecież ja też mam swoje kłopoty, szkołę, znajomych, marzenia itd.
9. **Sędzią**, kiedy zachęcasz mnie do osądzenia, kto miał rację w waszym sporze i czy dobrze zrobicieś/taś wyzywając go od najgorszych.
10. **Uciekinierem** – tak bywa, kiedy mam już tego wszystkiego naprawdę dosyć.



JEŚLI TRZEBA
POROZMAWIAĆ
O TRUDNYCH
SPRAWACH,
TO LEPIEJ
SPOTKAJCIE SIĘ
W NEUTRALNYM
MIEJSCU.



JAK ROZMAWIAĆ Z BYŁYM MĘŻEM LUB ŻONĄ?



Rozmowa z byłym mężem/żoną to częstokroć bardzo trudne negocjacje – pomyśl więc z góry, co możesz dać drugiej stronie (w czym ustąpić), żeby uzyskać to, na czym ci zależy. Skorzysta na tym twoje dziecko.

Jeśli trzeba porozmawiać o trudnych sprawach, to lepiej spotkajcie się w neutralnym miejscu. Czasami dobry jest też telefon – ale nie czekaj, aż on/ona zadzwoni, lecz dzwoń pierwszy(a).

Pytaj byłego męża/żonę o zdanie lub decyzję i przyjmij, że odpowiada ci szczerze – nie zakładaj, że to „zastona dymna” albo że „on zawsze tylko tak gładko mówi, a potem robi, jak mu wygodnie”.

Bez względu na to, co czujesz, nie wypowiadaj się negatywnie o drugiej stronie („ty obrzydliwy egoisto, myślisz tylko o sobie a dziecko w ogóle cię nie obchodzi”), unikaj uogólnień („zawsze bytaś bałaganiarą”) czy sarkastycznych uwag („jeśli twoja nowa partnerka równie dobrze gotuje jak pierze, to serdecznie współczuję”).

Jedna rozmowa = jeden problem. Nie próbuj rozwiązać zbyt wielu rzeczy naraz.

Trzymaj się tematu, nie wracaj do przeszłości.

Nie zwracaj uwagi (zwłaszcza na głos) na najbardziej nawet denerwujące zachowania drugiej strony (przerwywanie, podniesiony głos itp.), skup się na uważnym słuchaniu i jasnym mówieniu.

Trzymaj się zasady: „rozmawiaj z nim/nią tak, jak byś chciał(a), żeby on/ona rozmawiał(a) z tobą” – i nie oczekuj zawsze wzajemności.

Szukaj rozwiązań problemów, a nie winnych.

Podsumowuj uzgodnienia, żeby nie było wątpliwości, co konkretnie zrobicie.

JAK SOBIE RADZIĆ ZE SPRAWAMI KONFLIKTOWYMI?

Przy dziecku unikaj tematów kontrowersyjnych. Jeśli to twój były(a) zaczyna się kłócić, powiedz: „Porozmawiajmy o tym kiedy indziej, zadzwonię dzisiaj do ciebie i umówimy się”. Jeśli to nie pomaga, powiedz: „Nie chcę o tym rozmawiać przy dziecku”, i odejdź do swoich spraw. Dotrzymaj słowa – koniecznie potem zadzwoń.

Jeżeli już dojdzie do ostrej kłótni między wami przy dziecku, to – kiedy ochłoniesz – możesz z nim o tym porozmawiać (oczywiście w zależności od wieku). Nie składaj całej winy na drugą stronę, bo i tak ci nie uwierzy (stanie w obronie mamy/taty). Raczej obiecuj, że pomimo tej sprzeczki postarasz się wrócić do sprawy i rozwiązać ją na spokojnie.

CO POWINNI UZGODNIĆ ROZSTAJĄCY SIĘ RODZICE?



Choć separacja i rozwód to dorosłe rozwiązania dorosłych problemów, jednak odbijają się one na dzieciach. Gdy jedno z rodziców wyprowadza się z domu, dzieci mogą czuć się zagubione, złe, smutne, mogą mieć poczucie winy. Jeśli jednak będziecie umieli ze sobą współpracować, jest duża szansa, że dzieci będą przeżywać te uczucia mniej intensywnie i łatwiej zniosą wasze rozstanie.

Nawet gdy nie prowadzisz już wspólnego życia ze swoim współmałżonkiem, jesteś nadal odpowiedzialny(a) za swoje dziecko. Z myślą o waszych potrzebach opracowaliśmy listę spraw dotyczących dziecka, które powinniście uzgodnić, żeby zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa i stabilności waszej opieki.

W praktyce naszego ośrodka mediacyjnego taka lista funkcjonuje jako „**Plan rodzicielstwa**” i zawiera zestaw szczegółowych pytań związanych z wychowywaniem dziecka po rozwodzie przez obydwójce rodziców.

Wraz z dorastaniem dziecka sytuacja będzie się zmieniać, więc od czasu do czasu wasze ustalenia będą wymagały zmiany. Każda rodzina jest inna i każda znajduje się w innej sytuacji, więc waszym zadaniem będzie wypracować rozwiązania, które najlepiej pasują do was.

1. MIEJSCE ZAMIESZKANIA DZIECKA

Gdzie wasze dziecko będzie mieszkać przez większość czasu?

Z powodów praktycznych dzieci zazwyczaj spędzają więcej czasu z jednym z rodziców. W większości przypadków dziecko

mieszka z jednym z rodziców, a drugiego widuje w czasie spotkań, ale takie rozwiązanie może nie odpowiadać tobie, twojemu dziecku albo waszym konkretnym warunkom. Jednym z rozwiązań jest opieka naprzemienna, w której rodzice dzielą czas spędzany z dzieckiem w miarę „po równo” (dziecko mieszka na zmianę u każdego z rodziców, według ustalonego podziału).

W jakich okolicznościach wasze dziecko będzie spędzać czas z każdym z was?

Ustalcie, czy dziecko może przebywać w domu rodzica, który nie mieszka z nim na stałe, czy też znajdziecie inne miejsce na spotkania. Czasami rodzice decydują się na takie rozwiązanie, gdy w domu jednego z nich nie ma warunków na spotkania z dzieckiem.

Jak rozwiązana będzie kwestia dowożenia dziecka i kto będzie za to płacił?

Często rodzice ustalają, że będą płacić za przejazdy wtedy, kiedy mają dziecko pod opieką. Jeśli jednak zawsze jedno z rodziców zabiera i odwozi dziecko na spotkania, wtedy można ustalić inny podział opłat – na przykład po połowie.

Jeśli z jakichś przyczyn spotkanie musi zostać odłożone, kto wyjaśni to dziecku i jak zorganizowane będzie następne spotkanie?

Może to zrobić rodzic, który odwołał spotkanie – łatwo mu będzie wytłumaczyć przyczynę. Możecie też ustalić, że z dzieckiem porozmawia rodzic, który aktualnie z nim przebywa – ze względu na bezpośredni kontakt i możliwość złagodzenia reakcji dziecka.

W jaki sposób będziecie ustalać, czy dzieckiem mogą tymczasowo zająć się osoby trzecie, np. rodzina, nowi partnerzy, sąsiedzi, wynajęci opiekunowie?

Zdarzają się sytuacje, kiedy podczas pobytu u rodzica dzieckiem zajmują się krewni lub wynajęci opiekunowie. Takie rozwiązania przyjmują rodzice, z którymi dziecko mieszka lub spędza większość czasu. W sytuacji, w której masz na spotkanie z dzieckiem ograniczoną ilość czasu, staraj się poświęcić go dziecku w maksymalnym stopniu. Uzgodnijcie, jak się będziecie o tym informować.

2. UTRZYMYWANIE KONTAKTÓW Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

Jak będą wyglądały spotkania dziecka z rodziną i przyjaciółmi i jak często będą się odbywały?

Dziecko zazwyczaj chce się spotykać z dalszą rodziną obojga rodziców (dziadkami, kuzynami, ciociami i wujkami) i z przyjaciółmi. Porozmawiajcie z nimi, uprzedźcie o waszej sytuacji po to, żeby dziecko nie było narażone na kłopotliwe pytania.

3. UTRZYMYWANIE KONTAKTÓW Z NOWYMI PARTNERAMI RODZICÓW

Jak będą wyglądały spotkania dziecka z nowymi partnerami rodziców?

To trudna sprawa, zwłaszcza dla tego z was, który upatruje przyczyn rozpadu małżeństwa w nowym związku drugiego rodzica. Niektórzy z czasem akceptują nowy związek i pozwalają dziecku przebywać z nowymi partnerami. Bywają takie sytuacje, w których jedno z rodziców (przynajmniej początkowo) stanowczo protestuje wobec spotkań dziecka z nowym partnerem drugiego rodzica. Ta sytuacja może się zmienić po upływie czasu, albo wtedy, kiedy drugi rodzic też założy nową rodzinę.

4. SPRAWY ZWIĄZANE Z FINANSAMI PO ROZSTANIU

Jak rozwiążecie sprawę finansowania potrzeb dziecka i rodzica, który po rozstaniu znalazł się w gorszej sytuacji materialnej?

Zazwyczaj po rozpadzie małżeństwa jedno z rodziców (częściej matka) pozostaje z dzieckiem i jego sytuacja finansowa staje się gorsza niż przed rozwodem. Ustalcie, w jakim stopniu drugi rodzic powinien uczestniczyć w finansowaniu rodziny do momentu orzeczenia rozwodu. Możecie też z góry umówić się co do wysokości alimentów, które po rozwodzie będą otrzymywać dzieci.

Kto będzie finansować większe wydatki, takie jak kupno roweru, komputera, sprzętu sportowego?

Na takie wydatki zazwyczaj nie stać jednego z rodziców, umówcie się więc, w jakiej części każde z was będzie finansowało drogie rzeczy. Może się zdarzyć, że to z was, które zarabia lepiej, będzie ponosiło całkowite koszty droższych sprzętów.

Jak rozwiążecie kwestię kieszonkowego?

Zazwyczaj rodzice przeznaczają niewielką kwotę na potrzeby dziecka. Ustalcie, jaką sumę będzie otrzymywało wasze dziecko i jaki będzie w tym udział każdego z was.

5. OBCHODZENIE DNI ŚWIĄTECZNYCH

Jakie dni świąteczne każde z was będzie obchodzić z dzieckiem?

Dziecko lubi obchodzić swoje urodziny, święta religijne i inne szczególne dni na różne sposoby. Lubi też brać udział, o ile to możliwe, w innych uroczystościach rodzinnych, takich jak śluby, chrzcin, rocznice i inne okazje.

Jak będzie wyglądało uczestnictwo dziecka i każdego z was w każdym ze świąt (np. w cyklu rocznym)?

Zazwyczaj rodzice ustalają w cyklu rocznym, jakie święta spędzają z dziećmi (np. Boże Narodzenie z mamą, Wielkanoc z tatą, a w następnym roku następuje zmiana). Można ustalić, które dni (z dłuższych świąt) dziecko spędza z którym rodzicem. Są też sytuacje, że dziecko obchodzi np. swoje urodziny dwa razy, w dwóch domach.

6. WYCHOWANIE – RELIGIA I KULTURA

Jeśli wasze dziecko jest wychowywane w określonej wierze lub tradycji kulturalnej, jak zamierzacie zorganizować dalsze wychowanie w tym zakresie?

Zazwyczaj rodzice dzielą się wychowaniem religijnym dziecka w ten sposób, że również rodzic mniej religijny chodzi z dzieckiem do kościoła. Są też takie sytuacje, w których za rozwój religijny dziecka odpowiada jeden rodzic, a sprawy związane z ewentualnymi wyjazdami organizowanymi przez Kościół konsultuje z drugim.

Jeśli wasze dziecko mówi dodatkowo w innym języku niż polski i dotychczas wychowywało się w dwóch kulturach, jak będziecie to realizować?

Ta sprawa dotyczy zwłaszcza rozwodzących się rodziców z innych krajów lub kultur. Dziecko może być nadal wychowywane w dwóch kulturach i językach, albo pozostać w takiej kulturze, w jakiej przebywa rodzic, z którym mieszka.

7. SZKOŁA I ZAJĘCIA POZASZKOLNE

Jak zawiadomicie przedszkole lub szkołę o waszym rozstaniu?

Szkola, przedszkole lub inne placówki, do których dziecko uczęszcza i w których spędza dużo czasu, powinny być przez was poinformowane o nowej sytuacji dziecka (o waszym rozstaniu). To pomoże wychowawcom lepiej rozumieć sytuację dziecka i wspierać je wtedy, kiedy będzie potrzebowało pomocy.

Jak rodzic, który nie będzie mieszkać z dzieckiem, będzie utrzymywał kontakt ze szkołą? Jak rozwiążecie sprawę obecności na wywiadówkach i innych imprezach szkolnych?

Możecie, przy okazji rozmowy z wychowawcą o waszej sytuacji, ustalić, żeby wszelkie zawiadomienia o szkolnych imprezach docierały do każdego z was. Albo umówcie się, że rodzic stale kontaktujący się ze szkołą będzie przekazywać drugiemu wszystkie informacje szkolne.

8. WAKACJE, DNI WOLNE

Jak podzielicie między siebie wakacyjny czas dzieci?

Zazwyczaj dziecko spędza z rodzicem, który z nim nie mieszka, przynajmniej dwa tygodnie wakacyjne. Uzgodnijcie też, jakie inne formy wypoczynku bierzecie pod uwagę (wyjazdy do dziadków, kolonie, obozy, wyjazdy za granicę).

Jaki są wasze oczekiwania co do sposobów spędzania czasu z dziećmi przez drugiego rodzica?

Często ojcowie mają inne pomysły na wakacje dzieci, niż ich matki. W tych sprawach warto wziąć pod uwagę potrzeby rozwojowe dzieci. Istotną kwestią są również wyjazdy za granicę i ustalenie, gdzie będzie paszport dziecka.

Ustalcie też, co będzie się działo z dzieckiem w dniach, w których przedszkole lub szkoła będą nieczynne.

9. OPIEKA ZDROWOTNA

Kto będzie odpowiedzialny za rutynowe badania medyczne, regularne przyjmowanie leków, ewentualną terapię, specjalną dietę i inne potrzeby zdrowotne dziecka?

Jednym z rozwiązań jest sporządzenie kalendarza (w dwóch egzemplarzach) badań, szczepień, przyjmowania leków przez dziecko i przestrzeganie ich niezależnie od tego, z którym z was dziecko przebywa. Zdarza się, że za całą opiekę medyczną odpowiedzialny jest rodzic, z którym dziecko mieszka, a drugi partycypuje w kosztach leczenia i jest informowany o zdrowiu dziecka

Jeśli dziecko cierpi na chorobę chroniczną, jak zorganizujecie niezbędną opiekę, niezależnie od tego, z którym z was dziecko mieszka?

Jak będziecie się zawiadamiać, kiedy dziecko będzie potrzebować nagłej pomocy medycznej?

Kto ma dostęp do dokumentacji medycznej?

Można to rozwiązać w taki sposób, że książeczka zdrowia jest na stałe u jednego rodzica, a kiedy drugi idzie z dzieckiem do lekarza, zabiera potrzebne dokumenty. Są też rodzice, którzy mają skopiowaną pełną dokumentację medyczną dziecka.

10. INNE USTALENIA

Powinności je podjąć w takich m.in. sprawach, jak:

Czy dziecko może kontynuować swoje aktywności (sport, kółka zainteresowań, grupy nieformalne), którymi się interesowało do czasu waszego rozstania? Dotyczy to zainteresowań wymagających dodatkowych pieniędzy lub czasu jednego z was.

Czy może podejmować pracę?

Jak rozwiążecie sprawę posiadania przez dziecko telefonu komórkowego?

Dobrym rozwiązaniem problemu kosztów komórki jest kupienie dziecku telefonu na kartę i uzupełnianie limitu po potowie albo w innych proporcjach.

W niektórych przypadkach, na przykład tam, gdzie miała miejsce przemoc w rodzinie (długotrwałe wykorzystywanie siły, najczęściej agresji fizycznej przeciwko członkom rodziny) lub istnieje niebezpieczeństwo wyrządzenia krzywdy dziecku, ustalenia rodziców nie pomogą w poradzeniu sobie z przeszłością. W takiej sytuacji powinieneś/powinnaś zwrócić się o pomoc do specjalisty (prawnika, psychologa).

Ustalenia, które podejmiesz wspólnie z drugim rodzicem, nie są wiążące prawnie, ale mogą być dobrym punktem wyjścia dla sądu. Z naszej praktyki wynika, że jeśli rodzice zgodnie wnoszą o podział opieki nad dzieckiem, miejsce zamieszkania czy wysokość alimentów, sąd przychyli się do ustaleń rodziców i włącza je do orzeczenia końcowego.

Jeśli nie we wszystkich kwestiach uda się dojść do porozumienia z byłym mężem lub żoną i uznasz, że w niektórych sprawach potrzebne jest stanowisko sądu, możesz omówić to z prawnikiem i zwrócić się do sądu o rozstrzygnięcie.

JEDEN LUB DWA
WEEKENDY W MIESIĄCU,
DWA TYGODNIE
LUB MIESIĄC WAKACJI,
POŁOWA LUB CO DRUGIE
FERIE ZIMOWE,
CO DRUGIE ŚWIĘTA...



OCZYWIŚCIE
JEST TU OGROMNA
PRZESTRZEŃ
„NIEZAGOSPODAROWANA”,
CO DO KTÓREJ TRZEBA SIĘ
POROZUMIEĆ
Z DRUGIM RODZICEM

JAK CZĘSTO KONTAKTOWAĆ SIĘ Z DZIECKIEM?



Ogólnie mówiąc, to zależy od umowy z byłym mężem/żoną lub od wyroku rozwodowego, od odległości dzielącej wasze domy oraz od wieku i płci dziecka. Orzekając rozwód, sąd określa miejsce zamieszkania dziecka oraz zwykle (choć nie zawsze) ramy kontaktów z rodzicem niemieszkającym z dzieckiem. Może to wyglądać na przykład tak: jeden lub dwa weekendy w miesiącu, dwa tygodnie lub miesiąc wakacji, połowa lub co drugie ferie zimowe, co drugie święta Bożego Narodzenia i Wielkanocne itd. Oczywiście jest tu ogromna przestrzeń „niezagospodarowana”, co do której trzeba się porozumieć z drugim rodzicem (por. „Plan rodzicielstwa”). Jeśli nie udaje się wam dogadać samodzielnie, skorzystajcie z pomocy mediatora lub innego specjalisty rodzinnego. Idealnie by było, gdyby plan spotkań („kontaktów”) był – w zależności od wieku – skonsultowany lub wręcz uzgodniony z dzieckiem. Niektóre rodziny w Polsce praktykują tak zwaną **opiekę naprzemienną**, polegającą na w miarę równym czasie przebywania dziecka pod opieką ojca i matki w ich domach.

Dziecko w miarę dorastania może w mniejszym stopniu chcieć spotykać się z rodzicem, woląc spędzać czas z rówieśnikami. Nie zmuszaj go do spotkań. Bądź elastyczny(a) i dostosuj się.

Wydaje się zrozumiałe, że ojciec chce więcej czasu spędzać z synem, zwłaszcza jeśli łączy ich na przykład wspólne hobby lub sport. Generalnie sprzyja to też lepszemu wykształceniu identyfikacji płciowej dziecka, ale nie jest to żelazna reguła – na przykład nowy partner byłej żony (czyli ojczym) także może być dobrym wzorem roli męskiej (jakkolwiek boleśnie to może brzmieć dla biologicznego ojca). Zdolności adaptacyjne dzieci są ogromne. I nie można ich za to winić. Z drugiej strony powszechne są bliskie związki „na krzyż” – ojca z córką („córeczka tatusia”) i matki z synem („syneczek mamusi”), kiedy to dorośli czują się

swobodniejsi w kontaktach z dzieckiem, bo nie muszą uważać na to, jak przekazują swoją własną rolę płciową.

Jeśli dziecko mieszka z tobą, nie wstrzymuj spotkań z drugim rodzicem „za karę” – szkodzisz nie tylko jemu/jej, ale także swojemu dziecku.

Jeśli nie mieszkasz na stałe z dzieckiem, bardzo dbaj o jakość czasu z nim spędzanego. Z jednej strony unikaj „festiwalu atrakcji” na dłuższą metę sprowadzającego cię do roli „kaowca” czy „animatora”, a z drugiej beznamiętnego wypełniania obowiązku nałożonego przez sąd (oddając na przykład dziecko pod opiekę kogoś trzeciego – babci, opiekunki itp.). Wypracuj nowy, pozytywny związek z dzieckiem na przykład przez rozpoczęcie nowych wspólnych zajęć (sport, nauka nowych umiejętności). Dziel się swoimi codziennymi sprawami, rozmawiaj o tym, co dla ciebie i dla dziecka ważne. Do ojców: dla dziecka nie tyle liczy się, co mu kupisz, ile to, jak długo i w jaki sposób będziesz z nim spędzał czas. Sklejajcie latawce, chodźcie o świcie na ryby, grajcie w piłkę, reperujcie samochód czy rower – róbcie cokolwiek, co lubicie – byle **razem**.

Jeśli dziecko nie chce się z tobą spotykać (albo tak mówi rodzic, z którym mieszka) lub wasze kontakty są generalnie pełne negatywnych emocji i zachowań, nie przyspieszaj, nie rób niczego na siłę. Spotykaj się regularnie, ale krócej, dbaj o dobrą atmosferę spotkań i ich jakość – niech będą wypełnione sensownymi, wspólnymi zajęciami.

Jeśli każda „wymiana” dziecka kończy się awanturą, znajdź inne wyjście: wymieniajcie się dzieckiem w miejscu publicznym albo – jeszcze bezpieczniej – u kogoś trzeciego, na przykład u dziadków.



PRZYPOMINAJ
DZIECKU
O ŚWIĘTACH
DRUGIEGO RODZICA
(IMIENINY,
URODZINY ITP.),
POMÓŻ MU
ZROBIĆ PREZENT,
NAPISAĆ KARTKĘ
Z WAKACJI



NIE REZYGNUJ Z BYCIA RODZICEM I STARANNIE WYCHOWUJ SWOJE DZIECKO



Po rozstaniu, które jest potężnym wstrząsem dla dziecka, może ono sprawiać nowe problemy wychowawcze: może na przykład rozgrywać jedno z rodziców przeciw drugiemu, sprawdzać, na co sobie może pozwolić w nowej sytuacji, bywa, że zamyka się w sobie, oddala od ciebie. Jeśli zależy ci na dziecku, nie rezygnuj z wysiłków wychowawczych. Zwłaszcza ojcowie muszą być świadomi, że po rozwodzie ich więź z dzieckiem może ulec osłabieniu, jeżeli nie mieszkają razem. Okazuj jawnie swe uczucia (nie wstydź się mówić „kocham cię”), rozmawiaj o sprawach trudnych, utrzymuj odpowiednią dyscyplinę, nie odreagowuj swoich stresów na dziecku, doceniaj czas spędzany razem – to nie ma być przymus lub obowiązek, ale wzajemna przyjemność. Oto kilka wskazówek:

Bądź rodzicem, którego można o wszystko zapytać. Nie wyśmiewaj ani nie „gaś” pytań dziecka, nawet jeśli jesteś nimi zniezcierpliwiony(a) lub są niewygodne. Słuchaj i nie przerywaj, okazuj skupienie i szacunek, nie krytykuj, nie oceniaj pochopnie, nie mieszaj wątków w rozmowie – jak zaczęłaś jedną sprawę, to ją dokończ, zanim zajmiesz się następną. Wyrażaj jasno swoje opinie lub odczucia a zyskasz zaufanie dziecka i bardzo satysfakcjonujące poczucie „kontaktu”.

Znajdź czas tylko dla siebie i dla twojego dziecka, bez żadnych innych osób czy zobowiązań. Niech to będzie choćby pół godziny dziennie, ale niech to będzie tylko wasz czas. Najlepiej, gdyby pomysł na jego wykorzystanie wychodził od dziecka

– pozwól mu na tę wolność, bez względu na to, co ty sam(a) myślisz.

Baw się z dzieckiem. W zabawie poznawaj swoje dziecko i sam(a) daj się poznać. Jeśli uczysz go czegoś nowego, jakiejś nowej zabawy czy umiejętności, to nie tresuj go i pozwalaj na błędy. Dyscyplinowanie może się odbywać przy innych okazjach. Kiedy nie mieszkasz z dzieckiem, twoje kontakty z nim nabierają specjalnego znaczenia, zwłaszcza jeśli nie są częste i regularne – z jednej więc strony staraj się zachowywać naturalnie, normalnie, z drugiej zaś miej świadomość znaczenia czasu, jaki spędzasz z dzieckiem.

Rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach. Kiedy ono mówi ci, że jest mu smutno lub przykro, nie rzucaj się od razu w poszukiwanie rozwiązania jakiegoś problemu – wpierw daj odczuć, że rozumiesz samo uczucie. Dziel się swoimi (rozważnie) i stwarzaj okazje do rozmawiania o uczuciach, ale nie zmuszaj do tego na siłę.

Bądź konsekwentny(a) w stosowaniu ograniczeń i kar. Dzieci najlepiej znoszą rozwód, gdy mają dobre, pozytywne relacje z każdym z rodziców i są wychowywane w spójnym „systemie dyscyplinarnym”. Zdarza się, że rodzice niemieszkający z dzieckiem popadają w dwie skrajności: albo rozpieszczają je, pozwalając niemal na wszystko, albo tak się przejmują swoją rolę rodzicielską, że w czasie, gdy dziecko jest z nimi, próbują nadrobić wszelkie braki wychowawcze i dyscyplinują dziecko ponad miarę.

rę. Zachowaj umiar i rozsądek – nie wszystko zależy od ciebie. Z kolei rodzice mieszkający z dzieckiem często mają kłopoty z ponowną „adaptacją” dziecka do zwykłej domowej dyscypliny po jego powrocie od drugiego rodzica. Kiedy usłyszysz: „Ale tata (mama) mi pozwala...”, odpowiedz: „No cóż, kiedy jesteś z tatą (mamą), jemu (jej) to może odpowiadać, ale gdy jesteś ze mną, obowiązuje zasada, że...”. Idealnie byłoby, gdyby wam obojgu udało się porozumieć co do reguł wychowawczych; po rozstaniu może to być jednak bardzo trudne. Pogódź się więc z rzeczywistością i wiedz, że dziecko najprawdopodobniej przystosuje się do dwóch zestawów norm, oraz że najważniejsze jest to, abyś ty był(a) konsekwentny(a) w stosowaniu reguł i ograniczeń.

Podobnie może się dziać, gdy dziecko wraca od ojca/matki z cudownego, „świętecznego” weekendu i płacze. Wiele osób traci wtedy cierpliwość i przypisuje winę za płacz dziecka rodzicowi organizującemu bez troski czas potomka, a nieponoszącemu odpowiedzialności za codzienne radzenie sobie z trudami życia. Pamiętaj, że to jest jedynie twoja interpretacja, która może być odległa od rzeczywistych powodów. A poza tym – każdemu się zdarza wyjść z siebie, zwłaszcza po rozwodzie. Nigdy, nawet w gniewie, nie pozwól sobie na słowa: „Odeślę cię do twojego taty/mamy, mnie przecież też się coś od życia należy!”.

Interesuj się tym, co robi twoje dziecko. Brzmi to może banalnie, ale chodzi o bardzo ważną rzecz – badania pokazują bowiem, że z czasem, po kilku latach, rozwiedzeni rodzice znacznie mniej wiedzą, co robią ich dzieci, kiedy nie są z nimi, niż rodzice nierozwiedzeni. Mniej się interesują, rzadziej pytają, nie śledzą na bieżąco życia swoich dzieci. A to może być groźne dla twojego dziecka. Zatem: zawsze pytaj, z kim dziecko spędza czas po lekcjach czy bawi się na podwórku, zaprosz kolegów do domu i poznaj ich, wyznacz nieprzekraczalną godzinę wieczornego powrotu do domu, poznaj rodziców kolegów twojego dziecka (weź ich numer telefonu), zapisz dziecko na zorganizowane zajęcia pod

nadzorem dorosłych, którym ufasz (np. harcerstwo, sport, kółko zainteresowań, grupy przykościelne itp.). Jeśli dziecko ma spać poza domem, skontaktuj się z rodzicami kolegi/koleżanki, u którego/której ma nocować. Naucz się (być może nowej dla ciebie) umiejętności łączenia czynności „nadzorczych” z utrzymywaniem ciepłego i bliskiego kontaktu z dzieckiem.

Interesuj się postępami w szkole. Wyniki w nauce są niezłym wskaźnikiem, jak dziecko daje sobie radę z rozstaniem rodziców. Niestety, dzieci z rodzin porozwodowych zwykle osiągają słabsze wyniki, gorzej się zachowują, częściej nie kończą szkoły i rzadziej idą na studia niż ich rówieśnicy z rodzin nierozwiedzionych. Postaraj się, aby twoje dziecko było wyjątkiem od reguły! Sprawdzaj prace domowe, oglądaj klasówki i sprawdziany dziecka, chodź na wywiadówki, utrzymuj dobry kontakt z wychowawcą/czynią i ze szkołą, ustal z dzieckiem reguły odrabiania lekcji (np. stała pora, przed przyjemnościami itp.), rozmawiaj o tych sprawach z byłym(a) mężem/żoną – to może się okazać najbezpieczniejszym tematem.

Dbaj, by dziecko nie popadło w kompleksy na tle waszego rozvodu – wzmacniaj jego poczucie własnej wartości. Poza utwierdzeniem dziecka w przekonaniu, że nie było powodem waszego rozstania, uważaj, by nie poczuło się gorsze wśród rówieśników. Nie szczędź pochwał za osiągnięcia – nie czekaj na rekordy i dyplomy, czyli rezultaty. Doceniaj także wysiłki, rozwijaj i inwestuj w talenty i zdolności dziecka, ciesz się z każdej nowo zdobytej umiejętności. Generalnie, im więcej dziecko UMIE lub WIE, tym większe ma poczucie własnej wartości i jest doceniane przez rówieśników. Pozwalaj dziecku podejmować samodzielne decyzje, naucz je oceniać ryzyko i podejmować wyzwania, przydziel stałe obowiązki domowe i okaż wdzięczność za ich wypełnianie, czyli przyczynianie się do dobrego funkcjonowania całej waszej rodziny. Powstrzymaj się od nadmiernej krytyki i nie oczekuj od dziecka doskonałości – po rozwodzie jesteś w stresie, ale to nie

powód, by robić ze swojego dziecka ideał metodami żandarmarii wojskowej. Każdą krytykę staraj się równoważyć co najmniej jedną konkretną pochwałą.

Nie przesadzaj z rekompensowaniem za wasz rozwód – nie każdy smutek, nie każde niepowodzenie w szkole czy na boisku jest bezpośrednim wynikiem waszego rozwodu. Zwłaszcza ojcowie, którzy nie mieszkają z dziećmi, miewają skłonność do hojnego obsypywania prezentami lub tak zwanym pozwalaniem

na wszystko, co ma im wynagrodzić cierpienie z powodu rozpadu rodziny. Nie przepraszaj też nieustannie za rozwód – to była wasza dorosła decyzja i choć dziecko ponosi jej skutki, to dla ciebie najważniejszym zadaniem jest zminimalizować negatywny wpływ rozstania na psychikę dziecka. Nie popadaj też w drugą skrajność – nie ma potrzeby zachowywać się jak kumpel z klasy dziecka. Rola rodzica polega na czymś innym niż rola koleżanki z podwórka.

JAK WCIĄGAĆ DRUGIEGO RODZICA W WYCHOWYWANIE DZIECKA?

Oto kilka wskazówek, jak angażować rodzica niemieszkającego na stałe z dzieckiem w jego wychowanie:

Patrz przychylnie na wszystkie aktywności drugiego rodzica z dzieckiem, które wybiegają poza ramy ustalonych formalnie kontaktów.

Niech wasze spotkania przy okazji kontaktów drugiego rodzica z dzieckiem („wymiana”) będą jak najbardziej płynne i niekonfliktowe. Wiele osób, zwłaszcza mężczyzn, ogranicza swoje kontakty z dziećmi, obawiając się awantur z byłymi współmatczonkami.

Rozmawiaj z drugim rodzicem nie tylko o problemach wychowawczych, ale też o radościach i sukcesach dziecka.

Zapraszaj drugiego rodzica na uroczystości dziecka (np. urodziny, komunia) i na ważne wydarzenia (np. występy artystyczne, zawody sportowe, rozpoczęcie lub zakończenie roku szkolnego).

Przypominaj dziecku o świętach drugiego rodzica (imieniny, urodziny itp.), pomóż mu zrobić prezent, napisać kartkę z wakacji.

Im większe zaangażowanie drugiego rodzica w wychowanie dziecka, tym mniej kłopotów z wyegzekwowaniem płacności na jego rzecz lub ich podwyższenie bez uciekania się do drogi sądownej. Pogódź się jednak z tym, że zaangażowanie drugiego rodzica w wychowanie waszego dziecka z czasem może słabnąć.



JEŻELI JESTEŚCIE
W STANIE POKAZAĆ
PRZED SADEM,
ŻE BĘDZIECIE
ZGODNIE
WSPÓŁPRACOWAĆ
W ZAKRESIE
WYCHOWYWANIA
WASZEGO DZIECKA,
SĄD MOŻE
POWIERZYĆ
WAM OBOJGU
PEŁNĄ WŁADZĘ
RODZICIELSKĄ



CO SIĘ DZIEJE Z DZIEĆMI PODCZAS POSTĘPOWANIA ROZWODOWEGO?



I. DOBRO DZIECKA W POLSKIM PRAWIE

Naczelną zasadą polskiego prawa rodzinnego jest dobro dziecka. Przepisy prawa nie podają wprawdzie definicji dobra dziecka, ale wynika ona między innymi z orzecznictwa Sądu Najwyższego („dobrem dziecka jest optymalne zaspokojenie jego potrzeb, zarówno w aspekcie materialnym, jak i duchowym, i zabezpieczenie jego interesów”). Sąd bierze je pod uwagę zawsze, a szczególnie podczas całego postępowania rozwodowego, to znaczy zarówno w czasie zbierania materiału dowodowego, jak i przy podejmowaniu ostatecznej decyzji.

Większość przepisów dotyczących rozwodu znajduje się w **kodeksie postępowania cywilnego (KPC)** oraz w **kodeksie rodzinnym i opiekuńczym (KRO)**. W części IV podajemy przepisy, które mówią o sytuacji dziecka.

Dobro dziecka jako przeszkoda rozwodowa

Rozwodu nie będzie, jeżeli wskutek niego miałyby ucierpieć dobro dzieci. Podstawowym zadaniem dla sądu jest więc określenie, na czym ono w danym przypadku polega. Sąd musi ocenić, jaka byłaby sytuacja dzieci, gdyby do rozwodu nie doszło, i porównać ją z tą, w jakiej znajdują się po orzeczeniu rozwodu. Musi przy tym wziąć pod uwagę wiek dzieci, ich dotychczasowe stosunki z ro-

dzicami oraz stan zdrowia i stopień wrażliwości (zob. część IV, art. 56 KRO).

Elementy wyroku rozwodowego w odniesieniu do dziecka

Jeżeli dobro dziecka nie stanie na przeszkodzie orzeczeniu rozwodu, sąd w wyroku rozwodowym rozstrzyga również:

- o władzy rodzicielskiej, nie wyłączonej ograniczenia, a nawet pozbawienia tej władzy i zakazania kontaktów z dzieckiem czy umieszczenia go w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo-wychowawczej;
- o wysokości udziału każdego rodzica w kosztach utrzymania dziecka (obowiązek alimentacyjny); o jego zakresie decydują potrzeby dziecka i możliwości finansowe rodzica;
- o miejscu stałego pobytu dziecka; jeżeli rodzice po rozwodzie mieszkają razem, sąd orzeka o sposobie korzystania z mieszkania, biorąc pod uwagę przede wszystkim potrzeby dzieci i małżonka, któremu powierza wykonywanie władzy rodzicielskiej.

Sąd może także, na wniosek jednego z małżonków, przeprowadzić podział majątku. Przedłuża to jednak postępowanie rozwodowe i jest niekorzystne dla dziecka. Istotą sprawy rozwodowej jest przecież kwestia utrzymania bądź rozwiązania związku małżeńskiego, dlatego kwestie majątkowe są w tym procesie traktowane drugoplanowo, a dotyczące ich spory nie mogą zdominować sprawy zasadniczej (zob. część IV, art. 58 KRO).

Mediacja w procesie rozwodowym

Zmiana kodeksu postępowania cywilnego w 2005 roku wprowadziła w miejsce dotychczasowego posiedzenia pojedynczego możliwość skorzystania z mediacji. Oznacza to, że para, która złożyła wniosek o rozwód lub separację, może zostać skierowana przez sędziego do mediatora lub może samodzielnie złożyć zgodny wniosek o mediację. Mediacja jest spotkaniem stron przy udziale mediatora, którego zadaniem jest pomóc stronom porozumieć się co do przyszłości małżeństwa (jeśli strony zamierzają pojednać się i nadal pozostać w związku) lub ustalić warunki rozstania (sposób przeprowadzenia rozwodu, wysokość alimentów, sposób sprawowania opieki nad dzieckiem oraz sprawy majątkowe). Mediator jest bezstronny, czyli nie opowiada się za żadną ze stron i w równym stopniu angażuje się w pomoc każdej z nich. Pozostaje neutralny wobec sposobu rozwiązania konfliktu i czynionych przez strony uzgodnień. Mediator nie może być świadkiem w sprawie faktów, o których dowiedział się od stron podczas mediacji (chyba że strony uzgodnią, że zwalniają go z tej zasady). Propozycje, które strony składały podczas mediacji, nie mogą być wykorzystywane jako dowody, kiedy sprawa wróci ponownie do sądu.

Skierowanie do mediacji możliwe jest na każdym etapie sprawy o rozwód lub separację. Mediacja jest dobrowolna, co oznacza, że strony nie muszą do niej przystępować (mają tydzień na wyrażenie zgody), mogą także z niej zrezygnować w trakcie jej trwania.

Postępowanie dowodowe

Podczas rozprawy najważniejszym zadaniem sądu orzekającego o rozwodzie jest dokładne ustalenie stanu faktycznego i wydanie wyroku uwzględniającego następujące sprawy:

- a) Czy po rozwodzie zaspokojenie potrzeb materialnych i emocjonalnych dzieci nie ulegnie drastycznemu pogorszeniu?
- b) Czy rozwód nie spowoduje ostabienia więzi z dziećmi tego rodzica, przy którym dzieci nie pozostaną?
- c) Czy utrzymanie dotychczasowego stanu byłoby dla dzieci korzystniejsze niż orzeczenie rozwodu?

Postępowanie dowodowe ma między innymi ustalić sytuację dzieci rozwodzących się rodziców. Sąd nie może jednak przesłuchiwać w charakterze świadków dzieci, które nie ukończyły 17 lat. Musi posłużyć się innymi środkami. Najczęściej stosowanym sposobem ustalenia sytuacji wychowawczej i bytowej dzieci jest **wywiad środowiskowy** przeprowadzany przez **kuratora zawodowego** (organ pomocniczy sądu) na koszt stron oraz opinie specjalistycznych placówek, w szczególności **Rodzinnego Ośrodka Diagnostyczno-Konsultacyjnego (RODK)**. Właściwie zebrany materiał dowodowy pozwala wydać decyzję korzystniejszą dla dzieci, dlatego sądy bardzo starannie zbierają wszelkie dostępne informacje. Wywiad środowiskowy kuratora sądowego, osoby o wykształceniu psychologicznym lub pedagogicznym, może polegać między innymi na przeprowadzeniu rozmowy z dzieckiem (o ile jego wiek na to pozwala), na sprawdzeniu warunków, w jakich dziecko mieszka, a także na rozmowie z sąsiadami. Warto podkreślić, że kurator ma obowiązek skontaktowania się ze szkołą lub przedszkolem.

Podsumowując, można powiedzieć, że kurator sądowy zasięga informacji z wszelkich dostępnych źródeł, aby sąd mógł wydać decyzję uwzględniającą dobro dziecka w największym możliwym stopniu. Jeżeli któreś z rodziców wnosi o ograniczenie lub pozbawienie władzy rodzicielskiej ze względu na jej nienależyte

wykonywanie, sąd może także przesłuchać świadków.

Postępowanie dowodowe przeprowadza się zarówno wtedy, gdy władza jednego z rodziców jest ograniczana w naturalnej konsekwencji opuszczenia domu, w którym dziecko pozostaje z drugim, jak i wtedy, gdy sąd ogranicza władzę rodzica ze względu na jej niewłaściwe wykonywanie (zob. część IV, art. 441 i 430 KPC).

Postępowanie zabezpieczające

Proces rozwodowy może trwać kilka miesięcy, a nawet lat. W tym czasie nie można rozpocząć odrębnego postępowania w sprawie alimentów czy władzy rodzicielskiej. Rodzice mogą jednak składać do sądu wnioski o zabezpieczenie ich praw na czas trwania procesu – na przykład wniosek o zabezpieczenie kosztów utrzymania rodziny. Dzięki temu możliwe jest (o ile sąd przychyli się do wniosku) otrzymywanie pieniędzy na utrzymanie rodziny w trakcie trwania procesu. Rozwiązanie to pozwala również uniknąć ewentualnego przyszłego procesu o zaległe alimenty przyznane w wyroku rozwodowym. Rodzice mogą także składać wnioski o zabezpieczenie innych praw niezwiązanych bezpośrednio z finansowaniem rodziny, na przykład o powierzenie im opieki nad dzieckiem na czas trwania procesu czy o ustalenie kontaktów z dzieckiem (zob. część IV, art. 755 §1 pkt. 4 i art. 757 KPC).

II. PODEJMOWANIE DECYZJI O PRZYSZŁOŚCI DZIECKA W PROCESIE ROZWODOWYM

Jakie decyzje może podejmować sąd w wyroku rozwodowym?

Zgodnie z obowiązującym prawem dziecko aż do pełnoletności pozostaje pod władzą rodzicielską. **Władza rodzicielska** to ogół uprawnień i obowiązków rodziców wobec dzieci, a w szczegól-

ności: stała troska o dziecko, dbałość o jego należyte wychowanie, zarządzanie jego majątkiem i reprezentowanie dziecka. Sąd ma obowiązek rozstrzygnąć, kto będzie sprawował władzę rodzicielską po rozwodzie.

Może w tej sprawie podjąć jedną z poniższych decyzji:

- 1) pozostawienie pełnej władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom;
- 2) powierzenie pełnej władzy jednemu z rodziców oraz ograniczenie władzy drugiego do określonych uprawnień i obowiązków;
- 3) ograniczenie władzy rodzicielskiej jednego lub obojga rodziców, zawieszenie władzy rodzicielskiej jednego lub obojga rodziców, pozbawienie władzy rodzicielskiej jednego lub obojga rodziców.

1. POZOSTAWIENIE PEŁNEJ WŁADZY RODZIELSKIEJ OBOJGU RODZICOM

Kiedy jest możliwe?

Sąd może pozostawić pełnię władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom wówczas, gdy stwierdzi, że „stosunek wzajemny małżonków oraz inne okoliczności, a przede wszystkim ich dotychczasowy stosunek do dzieci oraz wzajemne kontakty w tym zakresie zapewniają szanse zgodnego wykonywania przez oboje rodziców władzy rodzicielskiej wspólnie, w sposób odpowiadający dobru dziecka i interesowi społecznemu”. Innymi słowy, pozostawienie pełnej władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom zakłada ich współpracę w wychowywaniu dziecka. Nie będzie to możliwe, jeśli pojawią się między nimi znaczne różnice.

Sąd decyduje także o miejscu zamieszkania dziecka – będzie nim miejsce zamieszkania rodzica, któremu sąd powierzył bezpośrednią pieczę nad dzieckiem.

Jakie są konsekwencje?

Rodzice nadal sprawują wspólnie władzę rodzicielską zgodnie z ogólnymi zasadami kodeksu rodzinnego i opiekuńczego (zob. część IV, art. 93 i nast. KRO). Oznacza to między innymi, że wspólnie podejmują decyzje o istotnych sprawach dziecka, wspólnie troszczą się o jego rozwój, wspólnie zarządzają majątkiem dziecka i wspólnie je reprezentują. Ewentualne spory między nimi rozstrzyga sąd opiekuńczy (zob. część IV, art. 58 §1 KRO).

2. POWIERZENIE PEŁNEJ WŁADZY JEDNEMU Z RODZICÓW ORAZ OGRANICZENIE WŁADZY DRUGIEGO DO OKREŚLONYCH UPRAWNIEŃ I OBOWIĄZKÓW

Kiedy jest możliwe?

Rozstrzygnięcie to w praktyce polskich sądów jest stosowane wtedy, gdy powierzenie pełnej władzy obojgu rodzicom nie leży w interesie dziecka, a nie ma podstaw do jeszcze większego ograniczania władzy rodzicielskiej jednego bądź obojga rodziców. Może się tak zdarzyć na przykład wtedy, gdy rodzic nie jest zainteresowany dzieckiem, nie okazuje chęci zajmowania się jego wychowywaniem i ogranicza się tylko do płacenia alimentów albo gdy jedno z rodziców mieszka daleko od dziecka i nie kontaktuje się z nim.

Jakie są konsekwencje?

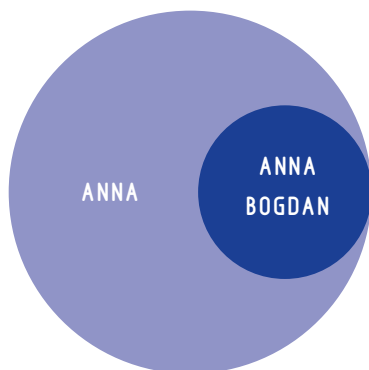
Sąd, powierzając wykonywanie władzy jednemu z rodziców, ogranicza władzę rodzicielską drugiego do określonych uprawnień i obowiązków. Innymi słowy, sąd postanawia, co drugiemu rodzicowi wolno i co musi on robić dla wspólnego dziecka. Obowiązki i uprawnienia muszą być określone bardzo konkretnie, a ich treść może być różnorodna, w zależności od sytuacji.

Obowiązki i uprawnienia mogą obejmować na przykład decyzje związane z organizowaniem wypoczynku, wyborem szkoły, leczeniem, nauką pozaszkolną, zasadami wychowania, kierunkiem i zakresem wykształcenia.

Określone przez sąd uprawnienia i obowiązki rodzica dotyczą opieki nad dzieckiem i reprezentowania go w zakresie czynności dnia codziennego (pójście do lekarza, kupno telefonu komórkowego, zapisanie na zajęcia sportowe itp.). Natomiast codzienne zarządzanie majątkiem dziecka należy wyłącznie do tego z rodziców, któremu powierzono wykonywanie władzy rodzicielskiej.

W takim rozstrzygnięciu władza rodzicielska nadal przysługuje obojgu rodzicom, z tym jednak, że jednemu z nich w pełnym zakresie, a drugiemu w zakresie ściśle określonym przez sąd.

Sytuację można przedstawić za pomocą poniższego schematu:



Anna – rodzic, któremu sąd w wyroku rozwodowym powierzył wykonywanie władzy rodzicielskiej

Bogdan – rodzic, któremu sąd w wyroku rozwodowym przyznał jedynie określone obowiązki i uprawnienia

Anna i Bogdan razem w zakresie określonych przez sąd obowiązków i uprawnień

O sprawach dziecka, poza określonymi przez sąd kwestiami, może decydować tylko rodzic mający pełnię władzy. W zakresie wyznaczonych przez sąd jednemu z rodziców obowiązków i uprawnień władzę rodzicielską sprawują wspólnie oboje rodzice (na podstawie omówionych wyżej zasad ogólnych), a ewentualne spory rozstrzyga sąd opiekuńczy.

Warto podkreślić, że rodzic posiadający określone obowiązki i uprawnienia może spotykać się z dzieckiem pomimo ograniczenia władzy rodzicielskiej. W praktyce tak zwane „kontakty” ustalone są w wyroku rozwodowym. Jednak ze względu na dobro dziecka oboje rodzice – i to, którego władza rodzicielska została ograniczona i to, w którego domu dziecko przebywa – powinni uzgodnić zasady kontaktowania się z nim. W praktyce nieporozumienia wynikłe na tle sposobu kontaktowania się z dzieckiem często prowadzą do kolejnego procesu przed sądem opiekuńczym o zmianę orzeczenia o władzy rodzicielskiej.

Orzeczenie rozwodu może być potączone z nakazem wydania dziecka. To jednak nie wystarczy, aby odebrać dziecko rodzicowi, któremu sąd nie powierzył nad nim pieczy (zob. część IV, art. 58 §1 KRO).

3. ROZSTRZYGNIECIA SĄDU W SZCZEGÓLNYCH OKOLICZNOŚCIACH

Jeżeli sąd stwierdzi nadużywanie władzy rodzicielskiej, może orzec:

- **ograniczenie władzy rodzicielskiej** jednego lub obojga rodziców, gdy zagrożone jest dobro dziecka;

- **zawieszenie władzy rodzicielskiej** jednego lub obojga rodziców „w razie przemijającej przeszkody w wykonywaniu

władzy rodzicielskiej”, takiej jak na przykład długi pobyt za granicą, przewlekła choroba czy pobyt w zakładzie karnym;

- **pozbawienie władzy rodzicielskiej** jednego lub obojga rodziców, gdy „władza rodzicielska nie może być wykonywana z powodu trwałej przeszkody albo jeżeli rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej lub w sposób rażący zaniedbują swe obowiązki względem dziecka”. Taka trwała przeszkoda to na przykład dożywotni wyrok więzienia, pobyt w szpitalu psychiatrycznym bez widoków na poprawę zdrowia itp. (zob. część IV, art. 109, 110, 111, 112 KRO).

Zmiana orzeczenia o władzy rodzicielskiej

Ze względu na dobro dziecka w przypadku zmiany okoliczności (na przykład stan zdrowia, warunki lokalowe, warunki materialne, nauka dziecka) sąd opiekuńczy może zmienić określone w wyroku rozwodowym postanowienia dotyczące władzy rodzicielskiej oraz sposobu jej wykonywania.

Rodzice mogą składać wnioski o zmianę sposobu kontaktów z dzieckiem, zmianę stałego miejsca pobytu, ograniczenie władzy rodzicielskiej, a w przypadku nadużywania władzy rodzicielskiej – nawet o jej całkowite pozbawienie. Sąd opiekuńczy przeprowadza odrębne postępowanie dowodowe, przede wszystkim na podstawie wywiadu środowiskowego kuratora sądowego, a jeśli zajdzie taka potrzeba, również opinii biegłego psychologa lub pracowników RODK. Postępowania te – podobnie jak rozwód – mogą wywierać szkodliwy wpływ na dziecko, powodują bowiem zmianę środowiska, w którym się wychowuje i dorasta. Mogą także negatywnie wpływać na relacje dziecka z innymi ludźmi (zob. część IV, art. 106 KRO).

Czynniki brane pod uwagę przez sąd przy podejmowaniu decyzji o przyszłości dzieci

Przy podejmowaniu decyzji o władzy rodzicielskiej nad dziećmi sąd kieruje się dobrem dziecka. W szczególności uwzględni następujące czynniki, o których wiedza pochodzi z całego postępowania dowodowego:

Wzajemny stosunek rodziców do siebie i do dziecka. Sąd raczej nie powierzy wykonywania władzy rodzicielskiej rodzicowi, który wpajałby uczucie wrogości wobec drugiego rodzica.

Zdolności wychowawcze każdego z rodziców.

Wina za rozpad małżeństwa może mieć dla sądu istotne znaczenie przy podejmowaniu decyzji o przyszłości dzieci. Sąd bada, na czym polegała wina małżonka, ocenia, czy może mieć ona znaczenie dla wychowania dziecka w przyszłości. Wina za rozkład pożycia nie wyklucza jednak powierzenia władzy rodzicielskiej – małżonek winny rozvodu może być dobrym rodzicem.

Sąd bada, który z rodziców może bezpośrednio zajmować się dzieckiem.

Sąd uwzględni cechy indywidualne dziecka (wiek, płeć, wrażliwość, itp.).

Zasadą jest nierozdzielanie rodzeństwa.

Warunki bytowe nie przesądzają, komu sąd powierzy dziecko, mają natomiast wpływ na wysokość alimentów.

Sąd bierze pod uwagę ewentualne uzgodnienia rodziców, choć nie musi ich w całości zaakceptować; zależy to od:

- uwzględnienia przez nich dobra dziecka,
- szans na dotrzymanie warunków porozumienia,
- dotychczasowej zgodności stanowisk w sprawach dzieci.

Sąd może korzystać z pomocy biegłych specjalistów, na przykład pedagogów, psychologów, psychiatrów.

III. CO MOŻESZ ZROBIĆ, BY CHRONIĆ SWOJE DZIECKO W PROCESIE ROZWODOWYM

Proces rozwodowy jest zawsze stresujący i dla rozstających się rodziców, i dla ich dzieci. Możesz jednak ograniczyć negatywne skutki waszego rozstania:

Zawczasu uzgodnij jak najwięcej spraw bezpośrednio z drugim rodzicem. Możecie ustalić na przykład kwestie dotyczące opieki, wychowania, sposobu podejmowania decyzji w istotnych sprawach dziecka, miejsce jego przebywania i zameldowania.

Sąd ma obowiązek rozważyć treść waszych uzgodnień i w praktyce raczej ich nie modyfikuje.

Współpracuj dla dobra dziecka z byłym/ą partnerem/ką:

- jeżeli jesteście w stanie pokazać przed sądem, że będziecie zgodnie współpracować w zakresie wychowania Waszego dziecka, sąd może powierzyć wam obojgu pełną władzę rodzicielską,
- jeżeli będziecie współpracować tylko w ograniczonym zakresie, sąd może powierzyć wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z was, a drugiemu przyznać tylko określone uprawnienia i obowiązki,
- jeżeli konflikty między wami będą zagrażały dobru dziecka, sąd może ograniczyć waszą władzę rodzicielską, a w skrajnych przypadkach całkowicie jej pozbawić jedno z was lub oboje.

Unikaj w sądzie walki (szczególnie o opiekę nad dzieckiem) – antagonizuje rodziców i w konsekwencji szkodzi dziecku.

Nie utrudniaj ustalonych kontaktów – odbieranie dziecka w atmosferze konfliktu i niedopuszczanie do kontaktów szkodzi dziecku.

IV. PODSTAWOWE PRZEPISY DOTYCZĄCE DZIECKA W POSTĘPOWANIU ROZWODOWYM

Kodeks rodzinny i opiekuńczy:

Art. 56. § 1. Jeżeli między małżonkami nastąpił zupełny i trwały rozkład pożycia, każdy z małżonków może żądać, ażeby sąd rozwiązał małżeństwo przez rozwód. **§ 2.** Jednakże mimo zupełnego i trwałego rozkładu pożycia rozwód nie jest dopuszczalny, jeżeli wskutek niego miałoby ucierpieć dobro wspólnych małoletnich dzieci małżonków albo jeżeli z innych względów orzeczenie rozwodu byłoby sprzeczne z zasadami współżycia społecznego.

Art. 58. § 1. W wyroku orzekającym rozwód sąd rozstrzyga o władzy rodzicielskiej nad wspólnym małoletnim dzieckiem obojga małżonków oraz orzeka, w jakiej wysokości każdy z małżonków obowiązany jest do ponoszenia kosztów utrzymania i wychowania dziecka. Sąd może powierzyć wykonywanie władzy jednemu z rodziców ograniczając władzę rodzicielską drugiego do określonych obowiązków i uprawnień w stosunku do osoby dziecka. **§ 2.** Jeżeli małżonkowie zajmują wspólne mieszkanie, sąd w wyroku rozwodowym orzeka także o sposobie korzystania z tego mieszkania przez czas wspólnego w nim zamieszkiwania rozwiedzionych małżonków. W wypadkach wyjątkowych, gdy jeden z małżonków swym rażąco nagannym postępowaniem uniemożliwia wspólne zamieszkiwanie, sąd może nakazać jego eksmisję na żądanie drugiego małżonka. Na zgodny wniosek stron sąd może w wyroku orzekającym rozwód orzec również o podziale wspólnego mieszkania albo o przyznaniu mieszkania jednemu z małżonków, jeżeli drugi małżonek wyraża zgodę na jego opuszczenie bez dostarczenia lokalu zamiennego i pomieszczenia zastępczego, o ile podział bądź jego przyznanie jednemu z małżonków są możliwe.

§ 3. Na wniosek jednego z małżonków sąd może w wyroku orzekającym rozwód dokonać podziału majątku wspólnego, jeżeli przeprowadzenie tego podziału nie spowoduje nadmiernej zwłoki w postępowaniu. **§ 4.** Orzekając o wspólnym mieszkaniu małżonków sąd uwzględnia przede wszystkim potrzeby dzieci i małżonka, któremu powierza wykonywanie władzy rodzicielskiej.

Art. 92. Dziecko pozostaje aż do pełnoletności pod władzą rodzicielską.

Art. 93. § 1. Władza rodzicielska przysługuje obojgu rodzicom. **§ 2.** Jednakże w razie sądowego ustalenia ojcostwa władza rodzicielska przysługuje ojcu tylko wtedy, gdy przyzna mu ją sąd w wyroku ustalającym ojcostwo. Sąd opiekuńczy może ojcu przyznać władzę rodzicielską także po ustaleniu ojcostwa.

Art. 95. § 1. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka. **§ 2.** Dziecko pozostające pod władzą rodzicielską winno rodzicom posłuszeństwo. **§ 3.** Władza rodzicielska powinna być wykonywana tak, jak tego wymaga dobro dziecka i interes społeczny.

Art. 96. Rodzice wychowują dziecko pozostające pod ich władzą rodzicielską i kierują nim. Obowiązani są troszczyć się o fizyczny i duchowy rozwój dziecka i przygotowywać je do pracy dla dobra społeczeństwa odpowiednio do jego uzdolnień.

Art. 97. § 1. Jeżeli władza rodzicielska przysługuje obojgu rodzicom, każde z nich jest obowiązane i uprawnione do jej wykonywania. **§ 2.** Jednakże o istotnych sprawach dziecka rodzice rozstrzygają wspólnie; w braku porozumienia między nimi rozstrzyga sąd opiekuńczy.

Art. 106. Jeżeli wymaga tego dobro dziecka, sąd opiekuńczy, w razie zmiany okoliczności, może zmienić zawarte w wyroku orzekającym rozwód orzeczenie o władzy rodzicielskiej i sposobie jej wykonywania.

Art. 109. § 1. Jeżeli dobro dziecka jest zagrożone, sąd opiekuńczy wyda odpowiednie zarządzenia. **§ 2.** Sąd opiekuńczy może w szczególności: 1) zobowiązać rodziców oraz małoletniego do określonego postępowania z jednoczesnym wskazaniem sposobu kontroli wykonania wydanych zarządzeń, 2) określić, jakie czynności nie mogą być przez rodziców dokonywane bez zezwolenia sądu, albo poddać rodziców innym ograniczeniom, jakim podlega opiekun, 3) poddać wykonywanie władzy rodzicielskiej stałemu nadzorowi kuratora sądowego, 4) skierować małoletniego do organizacji lub instytucji powołanej do przygotowania zawodowego albo do innej placówki sprawującej częściową pieczę nad dziećmi, 5) zarządzić umieszczenie małoletniego w rodzinie zastępczej albo w placówce opiekuńczo-wychowawczej.

Art. 110. § 1. W razie przemijającej przeszkody w wykonywaniu władzy rodzicielskiej sąd opiekuńczy może orzec jej zawieszenie. **§ 2.** Zawieszenie będzie uchylone, gdy jego przyczyna odpadnie.

Art. 111. § 1. Jeżeli władza rodzicielska nie może być wykonywana z powodu trwałej przeszkody albo jeżeli rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej lub w sposób rażący zaniedbują swe obowiązki względem dziecka, sąd opiekuńczy pozbawi rodziców władzy rodzicielskiej. Pozbawienie władzy rodzicielskiej może być orzeczone także w stosunku do jednego z rodziców. **§ 2.** W razie ustania przyczyny, która była podstawą pozbawienia władzy rodzicielskiej, sąd opiekuńczy może władzę rodzicielską przywrócić.

Art. 112. Pozbawienie władzy rodzicielskiej lub jej zawieszenie może być orzeczone także w wyroku orzekającym rozwód lub unieważnienie małżeństwa.

Kodeks postępowania cywilnego:

Art. 430. Małoletni, którzy nie ukończyli lat trzynastu, a zstępni stron, którzy nie ukończyli lat siedemnastu, nie mogą być przesłuchiwani w charakterze świadków.

Art. 436 w znowelizowanym brzmieniu: **§ 1.** Jeżeli istnieją widoki na utrzymanie małżeństwa, sąd może skierować strony do mediacji. Skierowanie to jest możliwe także wtedy, gdy postępowanie zostało zawieszono. **§ 2.** Przepisy o mediacji stosuje się odpowiednio, z tym że przedmiotem mediacji może być także pojednanie małżonków. **§ 3.** Mediatorami mogą być także kuratorzy sądowi oraz osoby wskazane przez rodzinne ośrodki diagnostyczno-konsultacyjne. **§ 4.** Jeżeli strony nie uzgodniły osoby mediatora, sąd kieruje je do mediacji prowadzonej przez mediatora, o którym mowa w § 3, albo do stałego mediatora posiadającego wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne w zakresie prowadzenia mediacji w sprawach rodzinnych.

Art. 441. Postępowanie dowodowe ma przede wszystkim na celu ustalenie okoliczności dotyczących rozkładu pożycia, jak również okoliczności dotyczących dzieci stron i ich sytuacji, a w razie uznania powództwa – także przyczyn, które skłoniły do tego stronę pozwaną.

Art. 445² (w znowelizowanym brzmieniu): W każdym stanie sprawy o rozwód lub separację sąd może skierować strony do mediacji w celu ugodowego załatwienia spornych kwestii doty-

częcych zaspokojenia potrzeb rodziny, alimentów, sposobu sprawowania władzy rodzicielskiej, kontaktów z dziećmi oraz spraw majątkowych podlegających rozstrzygnięciu w wyroku orzekającym rozwód lub separację. Przepisy art. 436 § 3 i 4 stosuje się odpowiednio.

Art. 570² (w znowelizowanym brzmieniu). W sprawie, w której zawarcie ugody jest dopuszczalne, sąd może skierować uczestników do mediacji. Przedmiotem mediacji może być także określenie sposobu wykonywania władzy rodzicielskiej. Jeżeli uczestnicy postępowania nie uzgodnili osoby mediatora, sąd kieruje ich do mediacji prowadzonej przez mediatora, o którym mowa w art. 436 § 3. albo do stałego mediatora posiadającego wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne w zakresie prowadzenia mediacji w sprawach rodzinnych.

Art. 755. § 1. Jeżeli przedmiotem zabezpieczenia nie jest roz-

czenie pieniężne, sąd udziela zabezpieczenia w taki sposób, jaki stosownie do okoliczności uzna za odpowiedni, nie wyłączając sposobów przewidzianych do zabezpieczenia roszczeń pieniężnych. W szczególności sąd może [...]:

4) uregulować sposób roztoczenia pieczy nad małoletnimi dziećmi;

§ 3. Sąd doręcza obowiązanemu postanowienie wydane na posiedzeniu niejawnym, w którym zobowiązuje go do wykonania lub zaniechania czynności albo do nieprzeszkadzania czynnościom uprawnionego. Nie dotyczy to czynności polegających na świadczeniu rzeczy będących we władaniu obowiązanego.

Art. 757. Jeżeli przepis szczególny nie stanowi inaczej albo sąd inaczej nie postanowi, zabezpieczenie udzielone według przepisów niniejszego tytułu upada po upływie miesiąca od uprawnomocnienia się orzeczenia uwzględniającego roszczenie, które podlegało zabezpieczeniu. Na wniosek obowiązanego sąd wydaje postanowienie stwierdzające upadek zabezpieczenia.





W KONFLIKTACH
ZWIĄZANYCH Z ROZSTANIEM
RODZICÓW, W KTÓRE OPRÓCZ
DOROSŁYCH ZAANGAŻOWANE SĄ DZIECI,
MEDIATOR DBA, ABY POTRZEBY
DZIECKA BYŁY BRANE POD UWAGĘ
I ZASPOKAJANE W MOŻLIWIE
NAJWIĘKSZYM STOPNIU



MEDIACJA RODZINNA – JAK MOŻE POMÓC DZIECKU I ROZWODZĄCYM SIĘ RODZICOM



Przez mediację rozumiemy sposób rozwiązywania konfliktów przy udziale bezstronnego mediatora, pozwalający na osiągnięcie porozumienia, które satysfakcjonuje obie strony. W sprawach rodzinnych mediator pomaga członkom rodziny w przeprowadzeniu trudnej rozmowy w sposób bezpieczny, uporządkowany, tak, aby zmierzała w kierunku odpowiadających obydwu stronom uzgodnień. W konfliktach związanych z rozstaniem rodziców, w które, oprócz dorosłych, zaangażowane są dzieci, mediator dba, aby potrzeby dziecka były brane pod uwagę i zaspokajane w możliwie największym stopniu.

Spotkanie mediacyjne trwa średnio od dwóch do trzech godzin. Na ogół potrzebne są dwa lub trzy spotkania. Właściwy proces mediacji poprzedza spotkanie konsultacyjne, podczas którego strony konfliktu i mediatorzy wzajemnie się poznają. Mediatorzy informują o przebiegu i zasadach mediacji oraz potwierdzają dobrowolność udziału wszystkich jej uczestników (zwłaszcza jeśli strony otrzymały skierowanie do mediacji z sądu). Strony przedstawiają wstępnie problem, który chcą rozwiązać, oraz oczekiwania wobec mediacji. Spotkanie konsultacyjne kończy się ustaleniem, czy sprawa może być rozwiązana na drodze mediacji. Aby rozpocząć proces mediacji, potrzebna jest zgodna wola wszystkich zainteresowanych.

Mediatorzy są bezstronni, czyli nie opowiadają się za żadną ze stron i jednakowo pomagają obydwu. Nie oceniają i nie osądzają ani osób, ani ich zachowań, ani też proponowanych rozwiązań. Pozostają neutralni wobec rozwiązania konfliktu i czynionych przez strony uzgodnień.

Mediatorzy akceptują wszelkie rozwiązania (w tym również brak porozumienia), **które strony uważają za właściwe** w ich sytuacji. Nie podejmują decyzji, nie oceniają składanych propozycji, towarzyszą stronom w samodzielnym uzgodnieniu odpowiadających im ustaleń. W mediacji odpowiedzialność za rozwiązanie konfliktu oraz za kształt porozumienia spoczywa na stronach.

Mediacja ma charakter poufny. Mediator nie może być świadkiem w sprawie faktów, o których dowiedział się od stron podczas mediacji (chyba że strony uzgodnią, że zwalniają go z tej zasady). Propozycje, które strony składały podczas mediacji, nie mogą być wykorzystywane jako dowody, kiedy sprawa będzie rozpatrywana w sądzie.

Mediacja może być przydatna zarówno w sytuacji przejściowego kryzysu małżeńskiego, który nie kończy się rozstaniem małżonków, jak i w przypadku, kiedy małżonkowie podjęli decyzję o rozwodzie. W sytuacji rozstania mediacja możliwa jest na każdym etapie procesu rozwodowego.

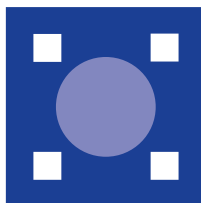
Przed rozwodem i w trakcie trwania rozwodu mediacja może pomóc ustalić warunki rozwodu, zasady opieki nad dziećmi, wysokość alimentów, sposoby korzystania ze wspólnego mieszkania i wszystkie inne kwestie, które są ważne dla rozwodzących się. Ich ustalenie na drodze mediacji może zmniejszyć niszczący wpływ negatywnych emocji, zwykle towarzyszących rozwodowi. Mediatorzy w szczególny sposób starają się skierować uwagę rodziców na potrzeby dziecka, które przeżywa konflikt rodziców i doświadcza wielu negatywnych uczuć. W ramach mediacji mogą zostać podjęte i skupione na potrzebach dziecka rozwiązania dotyczące jego dalszych losów po rozpadzie związku rodziców.

W mediacji możliwe jest również uczestnictwo dziecka, w zależności od sytuacji i wieku dziecka. Można je zaprosić na spotkanie dotyczące spraw, które go dotyczą: miejsca zamieszkania, czasu spędzanego z obydwójkiem rodziców, spotkań z dalszą rodziną rodziców. Takie spotkanie odbywa się w przyjaznej dla dziecka atmosferze, w warunkach zapewniających mu wypowiedzenie się i wystuchanie jego opinii.

Po rozwodzie, spotkania mediacyjne mogą pomóc rozwiązać kwestie nierozstrzygnięte podczas rozwodu, np. podział wspólnego majątku.

Mediacja może zakończyć się spisaniem porozumienia. Porozumienie zawarte przed mediatorem może zyskać moc prawną po zatwierdzeniu przez sąd lub notariusza.

Informacje o mazowieckich ośrodkach mediacyjnych znajdują się w następnym rozdziale.



WYBRANE ORGANIZACJE UDZIELAJĄCE POMOCY DZIECIOM I RODZINOM



ORGANIZACJE, KTÓRE OFERUJĄ POMOC DZIECIOM

Centrum Pomocy Dzieciom – „Mazowiecka”

ul. Walecznych 59, 00-926 Warszawa
tel. (22) 828 88 62

Centrum oferuje dzieciom ofiarom przestępstw przyjazne warunki przestuchań prokuratorskich i sądowych oraz opiekę terapeutyczną i prawną. Centrum działa pod patronatem Ministerstwa Sprawiedliwości.

Fundacja „DZIECI NICZYJE”

ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa
tel. (22) 616 02 68, 616 03 14
www.fdn.pl

Działalność Fundacji adresowana jest do dzieci maltretowanych fizycznie, psychicznie, wykorzystywanych seksualnie oraz zaniedbywanych, do ich rodziców i opiekunów, jak również do osób stykających się w pracy zawodowej z przypadkami krzywdzenia dzieci. Fundacja udziela doraźnej i długofalowej pomocy ofiarom krzywdzenia oraz ich opiekunom.

Komitet Ochrony Praw Dziecka

ul. Hoża 27a lok. 5, 00-521 Warszawa
tel. (22) 626 49 19
www.kopd.pl

KOPD jest organizacją o zasięgu ogólnopolskim, w swoich oddziałach tworzy warunki, w których dzieci mogłyby mówić same za siebie, reprezentować swoje stanowisko, wyrażać własne uczucia i potrzeby. Zapewnia kompleksową pomoc psychologiczną i prawną krzywdzonym dzieciom. Wszystkie rozmowy, jakie odbywają się w KOPD, są poufne, można się także zgłaszać anonimowo.

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka

07-400 Ostrołęka
tel. (29) 766 86 75

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka

ul. Malczewskiego 20, 26-600 Radom
tel. (48) 36 227 45

Rzecznik Praw Dziecka

ul. Śniadeckich 10, 00-656 Warszawa
tel. (22) 696 55 50, 696 55 75
www.brpd.gov.pl

Rzecznik stoi na straży praw dziecka, ochrony dziecka przed wszelkimi przejawami przemocy, okrucieństwa, wyzysku, a także przed demoralizacją, zaniedbaniem i innymi formami niewłaściwego traktowania.

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Krajowy

ul. Krakowskie Przedmieście 6, 00-325 Warszawa
tel. (22) 827 78 44, 826 08 74
www.fpdzg.org.pl

TPD organizuje zastępcze środowiska rodzinne dla dzieci osieroconych (adopcja, organizacja rodzin zastępczych i rodzinnych domów dziecka), opiekuje się i udziela pomocy dzieciom z rodzin biednych, w tym dotkniętym bezrobociem, patologicznymi, wielodzietnymi, rozbitymi (pomoc materialna, dożywianie, poradnictwo itp.). Pomaga rodzinom wychowującym dzieci przewlekle chore i niepełnosprawne. Organizuje także wyjazdy wakacyjne dla dzieci.

Rzecznik Praw Ucznia

ul. Aleje Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa
(0-22) 826 64 91-96 wew. 4112

Rzecznik pomaga w sytuacjach, w których nie są przestrzegane prawa ucznia.

ORGANIZACJE, KTÓRE OFERUJĄ POMOC RODZINOM

Stowarzyszenie OPTA

ul. Hoża 50 lok. 61, Warszawa
tel. (22) 424 09 89
www.opta.org.pl

Stowarzyszenie OPTA to grupa współpracujących ze sobą osób zajmujących się pomocą psychologiczną skierowaną do dzieci i rodzin. Prowadzą oni grupy terapeutyczne i socjoterapeutyczne

dla dzieci i młodzieży, grupy psychoedukacyjne i grupy wsparcia dla rodziców, terapię rodzinną i indywidualną, poradnictwo w sprawach wychowawczych, warsztaty dla dzieci i rodziców.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „NIEBIESKA LINIA”

tel. bezpłatny na terenie całego kraju 0 800 12 00 02
ul. Szczołkarska 48a, 01-382 Warszawa
tel/faks. (22) 666 05 59
www.niebieskalinia.pl

„Niebieska Linia” pomaga ofiarom, świadkom oraz sprawcom przemocy domowej.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Wolskiego 4, 09-400 Płock
tel. (24) 268 65 58 i 59, 60, 800 24 25 26

Ośrodek udziela bezpłatnej pomocy mieszkańcom Płocka, którzy znaleźli się w sytuacji kryzysowej spowodowanej: przemocą, konfliktami w rodzinie, współuzależnieniem, trudnościami wychowawczymi, problemami osobowościowymi i egzystencjalnymi (myśli samobójcze).

Centrum Mediacji „Partners” Polska

ul. Górnickiego 3 m. 10a, 02-063 Warszawa
tel/fax. (22) 825 40 83, tel. (22) 409 53 83,
e-mail: mediator@mediacja.org; partners@fpp.org.pl
www.fpp.org.pl

Centrum Mediacji pomaga rodzinom doświadczającym konfliktu, prowadząc mediacje rodzinne. Mediacja jest sposobem rozwiązywania konfliktu przy udziale mediatora, który pomaga członkom rodziny w przeprowadzeniu trudnej rozmowy tak, aby

zmierzata w kierunku rozwiązań odpowiednich dla wszystkich członków rodziny.

Polskie Centrum Mediacji

ul. Okólnik 11 m. 9, 00-368 Warszawa
tel/fax. (22) 826 06 63
e-mail: pcm@mediator.org.pl
<http://free.ngo.pl/pcm/>

Polskie Centrum Mediacji Filia Bielany

ul. Schroegera 82 lok 5a, 01-528 Warszawa
tel. (22) 865 52 72 (73)
e-mail: pcm.wawa.bielany@mediator.org.pl

PCM prowadzi mediacje zgłaszane przez sądy, prokuratury oraz strony zainteresowane rozwiązaniem konfliktu. Mediatorzy pomagają rozwiązywać zarówno konflikty między pokrzywdzonymi i sprawcami przestępstw, jak i konflikty rodzinne. Filia bielańska prowadzi głównie mediacje rodzinne, a w swojej ofercie ma również grupę wsparcia dla osób doświadczających konfliktu.

Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej

Ośrodki oferują pomoc osobom i rodzinom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej i nie są w stanie samodzielnie się z nią uporać. Udzielają pomocy w formie świadczeń pieniężnych: zasiłki, pomoc dla rodzin zastępczych oraz niepieniężnych: praca socjalna, pomoc rzeczowa, posiłki.

Putusk 06-100, ul. 17 sierpnia 58
tel. (23) 692 52 65, faks. (23) 692 82 17
e-mail: mopsp@go2.pl

Radom 26-600, ul. Limanowskiego 134
tel. (48) 360 88 29, 360 87 01
e-mail: sekretariat@mops.radom.pl
www.mops.radom.pl

Siedlce 80-110, ul. Piłsudskiego 98
tel. (25) 632 57 04, faks. (25) 632 23 25
e-mail: admin@siedlce.um.gov.pl

Piaseczno Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy Domowej
ul. Kościuszki 3, 05-500
tel. (22) 756 72 63

POWIATOWE CENTRA POMOCY RODZINIE

PCPR-y pomagają w dochodzeniu praw i roszczeń osobom potrzebującym, w różnym zakresie, np. w dochodzeniu roszczeń alimentacyjnych, ustalaniu stopnia niepełnosprawności. Specjaliści w PCPR-ach szkolą kandydatów na rodziców zastępczych.

Białobrzegi 26-800, Pl. Zygmunta Starego 9
tel. (48) 613 34 14, faks. (48) 613 34 20

Ciechanów 06-400, ul. 17 stycznia 7
tel. (23) 672 52 16, 672 46 24, 673 45 44, faks. (23) 672 52 16

Garwolin 08-400, ul. Sportowa 5
tel. (25) 682 35 41, 692 54 83, faks. (25) 682 35 41

Gostynin 09-500, ul. Ozdowskiego 1a
tel. (24) 235 22 92, faks. (24) 235 79 85

Grodzisk Mazowiecki 05-825, ul. Daleka 11
tel. (22) 724 15 70, faks. (22) 724 15 70 wew. 21

Grójec 05-600, ul. Piłsudskiego 59
tel/faks. (48) 670 44 27

Kozienice 26-900, ul. Radomska 1
tel. (48) 611 09 30, faks. (48) 614 33 50

Legionowo 05-119, ul. Sikorskiego 11
tel. (22) 784 83 33, faks. (22) 772 20 17

Lipsko 27-300, ul. Rynek 1
tel/faks. (48) 378 10 11

Łosice 08-200, ul. Krasickiego 1
tel/faks. (83) 359 05 51

Maków Mazowiecki 06-200, ul. Rynek 1
tel. (29) 717 06 30, faks. (29) 717 21 87

Mińsk Mazowiecki 05-300, ul. Konstytucji 3 Maja 16
tel. (25) 759 27 77, faks. (25) 769 27 78

Nowy Dwór Mazowiecki 05-100, ul. Chemików 2
tel. (22) 775 41 72, 775 48 04

Ostrotęka 07-400, ul. Szpitalna 2
tel. (29) 764 57 88, 764 23 38, faks. (29) 764 62 33,
e-mail: emiliapcpr@go2.pl

Ostrów Mazowiecka 07-300, ul. Warchalskiego 3
tel/faks. (29) 745 29 61

Otwock 05-400, ul. Karczewska 37
tel. (22) 719 48 10, 719 48 12, faks. (22) 779 24 33

Piaseczno 05-500, ul. Chyliczkowska 14
tel. (22) 750 60 17, faks. (22) 757 20 51

Płock 09-400, ul. Bielska 59
tel.(24) 262 80 81, 262 28 79, faks. (24) 262 28 79
e-mail: pcprplock@wp.pl

Płońsk 09-100, ul. Związku Walki Młodych 10
tel/faks. (23) 662 75 49

Pruszków 05-800, ul. Drzymaty 19/21
tel. (22) 738 15 01, faks. (22) 738 15 07

Przasnysz 06-300, ul. Św Stanisława Kostki 5
tel. (29) 752 25 14, faks. (29) 752 22 70

Przysucha 26-400, ul. WOP 10
tel/faks. (48) 675 55 17

Pułtusk 06-100, ul. Daszyńskiego 19
tel. (23) 692 54 83
faks. (23) 692 00 99

Radom 26-600, ul. Domagalskiego 7
tel/faks. (48) 365 58 06, 365 50 06,
e-mail: pcpr_radom@pro.onet.pl

Siedlce 08-110, ul. Piłsudskiego 40
tel/faks. (25) 632 20 81 w. 337
e-mail: pcprsedlce@wp.pl

Sierpc 09-200, ul. Płocka 38
tel. (24) 275 76 60, faks. (24) 275 48 06

Sochaczew 96-500, ul. Ziemowita 10
tel. (46) 862 77 40, 862 79 09, faks. (46) 862 79 09
e-mail: pcprsoch@wp.pl

Sokołów Podlaski 08-300, ul. Armii Krajowej 4
tel/faks. (41) 787 22 02

Szydłowiec 26-500, pl. Konopnickiej 7
tel/faks. (48) 617 10 08

Warszawa, ul. Rakowiecka 21, 02-517 Warszawa,
tel. (22) 646 53 13, 646 53 15

Warszawa Zachód, Fort Wola 22, 01-258 Warszawa
tel/faks. (22) 634 47 22, 634 47 21

Węgrów 07-100, ul. Piłsudskiego 23
tel/faks. (25) 792 49 07

Wotomin 05-200, ul. Legionów 78
tel. (22) 776 44 94, faks. (22) 776 38 33

Wyszków 07-200, ul. I Armii Wojska Polskiego 82a
tel. (29) 742 85 23, 742 85 22

Zwoleń 26-700, ul. Jagielly 4
tel/faks. (48) 676 36 23, e-mail: pomoc@zwolenpowiat.pl

Żuromin 09-300, ul. Lidzbarska 27
tel/faks. (23) 657 35 15, e-mail: poradnictworodzinne@space.pl

Żyrdów 96-300, ul. Bankowa 1
tel/faks. (46) 854 20 83

Ursynowska Poradnia Rodzinna Punkt Konsultacyjny

ul. Lokajskiego 3, Warszawa
tel. (22) 649 72 59

Poradnia oferuje bezpłatną pomoc współpracujących ze sobą specjalistów: prawnika, psychologa, pedagoga, kuratora i policjanta. Poradnia oferuje skuteczną i przystępną formę wsparcia, zwłaszcza że można z niej korzystać również indywidualnie i anonimowo, a także telefonicznie.

Centrum Praw Kobiet

ul. Wilcza 60 m.19, Warszawa 00-670
tel. (22) 652 01 17, 622 25 17
www.cpk.home.pl

Centrum Praw Kobiet jest organizacją, która skupia się na działaniach na rzecz równego traktowania kobiet i mężczyzn. Pomaga kobietom w trudnej sytuacji życiowej udzielając porad psychologicznych i prawnych, prowadzi schronisko dla kobiet – ofiar przemocy.

TELEFONY ZAUFANIA

Telefon zaufania ZATRZYMAJ PRZEMOC 0 800 12 01 48

Telefon zaufania Kuratorium Oświaty (22) 828-22-65

Policyjny Telefon Zaufania 0 800 12 02 26

Telefon zaufania Centrum Praw Kobiet (22) 621 35 37

Niebieska Linia (dla ofiar przemocy w rodzinie) 0 800 12 00 02

Publikacja sfinansowana ze środków

Ministerstwa Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich



i Ambasady Królestwa Niderlandów (MATRA/KAP Program)

Redakcja:

Maciej Tański

Autorzy:

Maciej Tański, Agnieszka Szelągowska,
Rafał Milewski, Stanisław Kordasiewicz, Michał Rolirad

Opracowanie graficzne:

TEMPEROWKA.PL

Copyright: © 2005 Fundacja „Partners” Polska, cytowanie i kopiowanie mile widziane
za zgodą właścicieli praw autorskich i z podaniem źródła.

Centrum Mediacji „Partners” Polska
ul. Górnickiego 3 m 10a
02-063 Warszawa
tel: (22) 825 40 83, 409 53 83
zgłoszenia w godz. 9.00 – 17.00
e-mail: mediator@mediacja.org
www.fpp.org.pl
www.mediacja.org

ISBN 83-922226-5-2