

# Gdy rodzina się rozpada: potrzeby, decyzje, rozwiązania



# Przy rozwodzie najbardziej cierpią dzieci

Sytuacja rozpadu rodziny jest sytuacją szczególną.

Silne emocje jakie jej towarzyszą utrudniają

rozstającym się małżonkom racjonalny ogląd sytuacji, mają wpływ nie tylko na ich życie, ale

przede wszystkim na ich dzieci. Często powtarzane powiedzenie: „Przy rozwodzie najbardziej cierpią

dzieci”, ma swoje głębokie uzasadnienie w realiach.

Chcemy, aby ten informator pomógł Ci zrozumieć,

co się dzieje z każdym z Was w tej sytuacji, jakie są

najczęstsze reakcje i jak w tym trudnym okresie lepiej

zadbać o wszystkich członków rodziny, aby ograniczyć

destrukcyjne skutki rozwodu.



## SPIS TREŚCI

■ Co PRZEŻYWAJĄ ROZSTAJĄCY SIĘ MAŁŻONKOWIE .....	05
■ Z CZYM MUSZĄ ZMIERZYĆ SIĘ KOBIETY PO ROZSTANIU .....	06
■ Z CZYM MUSZĄ ZMIERZYĆ SIĘ MĘŻCZYŹNI PO ROZSTANIU .....	07
■ <b>ROZWÓD – CO SIĘ DZIEJE Z TWOIM DZIECKIEM</b> .....	08
■ JAK DZIECI W RÓŻNYM WIEKU REAGUJĄ NA SYTUACJĘ ROZSTANIA RODZICÓW .....	09
■ Co ZROBIĆ, BY POZOSTAĆ RODZICEM .....	10
■ JAK POMÓC DZIECIOM OSWOIĆ SIĘ Z NOWĄ SYTUACJĄ .....	12
■ KILKA SŁÓW O NOWYCH PARTNERACH .....	14
■ DZIEWIĘĆ ŻYCZEŃ DZIECI, KTÓRYCH RODZICE SĄ W TRAKCIE SEPARACJI LUB ROZWODU .....	15
■ <b>JAK SKORZYSTAĆ Z MEDIACJI RODZINNEJ</b> .....	16
■ ILE TO TRWA I JAK WYGLĄDA .....	18
■ CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ OD MEDIATORA RODZINNEGO CZYLI ZASADY MEDIACJI W SPRAWACH RODZINNYCH .....	18
■ ZALETY MEDIACJI .....	21
■ W JAKICH SYTUACJACH MOŻE BYĆ POMOCNY MEDIATOR RODZINNY .....	21
■ W JAKICH SPRAWACH MEDIATOR RODZINNY NIE POMOŻE .....	22
■ GDY MEDIACJA NIE KOŃCZY SIĘ POROZUMIENIEM (UGODĄ) .....	22
■ Co o MEDIACJI MÓWI PRAWO .....	23
■ GDZIE MOŻNA SKORZYSTAĆ Z MEDIACJI .....	26
■ DOKĄD, JEŚLI NIE DO MEDIATORA .....	27

## CO PRZEŻYWAJĄ ROZSTAJĄCY SIĘ MAŁŻONKOWIE

### ŻAL

Kiedy minie pierwszy szok i niedowierzenie, gdy powoli zaczniesz akceptować nieuchronność rozstania – bez względu na to czy jesteś stroną odchodzącą, zostawianą, czy też decyzję o rozwodzie podjęliście razem ze współmałżonkiem – przygotuj się na głęboki ból. Ten etap to czas żałoby, opłakania utraconej więzi, rozpamiętania zawiedzionych nadziei, poczucia krzywdy lub winy, a także lęku przed nowym życiem.

### GNIEW WOBEC BYLEGO WSPÓLMAŁŻONKA

Nim w pełni zaakceptujesz swoje nowe życie, czeka Cię czas, kiedy odczuwać będziesz silną złość – do świata w ogóle, ale przede wszystkim do dotychczasowego partnera. Przygotuj się na to uczucie i nie daj mu sobą zawładnąć. Niezależnie od tego kto zawinił, a kto postępował słusznie, kto złamał obietnicę, a kto jest pokrzywdzony w tej sytuacji, każde z Was ma teraz dwa główne obowiązki: zadbać o siebie i zadbać o dzieci. Przestajecie być małżonkami, zawsze jednak będziecie rodzicami wspólnych dzieci – i jedno jest pewne: one nie są winne. Po rozwodzie możesz stwierdzić, że dla dobra dzieci, drugi rodzic nie powinien w tym trudnym czasie spotykać się z nimi. To prawda, lecz jedynie w połowie. Z pewnością jedną z najważniejszych spraw jest zapewnienie dzieciom spokoju i utrzymanie ich z dala od Waszych konfliktów. Jednak często to, czego próbujesz uniknąć, to własnego spotkania ze współmałżonkiem – powrotu wspomnień, zawiedzionych nadziei, bólu lub gniewu. Spójrz na tę sytuację z perspektywy Waszego dziecka: ono nie zdecydowało o rozwodzie, i potrzebuje Was oboj-



ga. Jeśli kontakty z byłym małżonkiem/byłą małżonką są dla Ciebie źródłem silnego stresu, postaraj się ograniczyć je do minimum. Zadbaj jednak, by dziecko mogło spotykać się z tatą/mamą tak często, jak tego potrzebuje i chce.

### GNIEW WOBEC DZIECKA

Sprawdź również czy nie wyładowujesz swojego gniewu na dziecku. Wielu rodziców, przybitych rozstaniem i trudnościami związanymi z nową sytuacją życiową, gorzej kontroluje swoje emocje, brak im cierpliwości, reagują zbyt ostro, wybuchają złością także wtedy, gdy dziecko nie zrobiło nic niewłaściwego. Gdy zdarza Ci się rozgniewać na dziecko bez powodu, gdy odczuwasz wstyd i poczucie winy nie umiejąc zachować spokoju, zatrzymaj się i zastanów: czy potrafisz ze swoją obecną sytuacją poradzić sobie sam/a, czy też potrzebujesz pomocy?

## Z CZYM MUSZĄ ZMIERZYĆ SIĘ KOBIETY PO ROZSTANIU:

### WYZWANIA FINANSOWE

Dla wielu kobiet dużą trudnością po rozwodzie jest przejście pełnej odpowiedzialności za utrzymanie siebie i/lub rodziny. Kobiety, które do tej pory zajmowały się wyłącznie opieką nad dziećmi i prowadzeniem domu, muszą podjąć wyzwanie osiągnięcia finansowej samodzielności – często nie mając wystarczających kwalifikacji do podjęcia pracy zawodowej. Nawet jeśli pracowałaś w trakcie trwania małżeństwa, rozwód może oznaczać obniżenie dotychczasowego poziomu życia, konieczność podjęcia dodatkowej pracy lub skorzystania z pomocy rodziny.

### PRZYMUS SAMODZIELNEGO DBANIA O WYCHOWANIE DZIECKA

Możesz czuć się przeciążona obowiązkami i wyłączną odpowiedzialnością zarówno za drobiazgi, jak i sprawy wielkiej wagi. Prawdopodobnie staniesz wobec konieczności zmiany dotychczasowego trybu życia (np. rezygnacji z życia towarzyskiego, dodatkowych zajęć, zmiany przyzwyczajzeń), aby móc wygospodarować czas na obowiązki, które do tej pory dzieliłaś z mężem.

### NADMIERNY RYGOR W WYCHOWANIU – CHĘĆ ZASTĄPIENIA OJCA

Wiele kobiet po rozwodzie poczuwa się do wyłącznej odpowiedzialności za wychowanie dziecka i wprowadza nadmierną dyscyplinę, dużo wymagając i karcąc dziecko. Jest to tym bardziej zrozumiałe, że dzieci – silnie przeżywające rozstanie rodziców – mogą sprawiać różnego typu problemy. Powoduje to powstanie błędnego koła: zarówno matka, jak i dziecko odczuwają silny stres po rozwodzie, u matki

wpływa on na ogólny wzrost napięcia, u dziecka – np. na pogorszenie wyników szkolnych lub zachowania, wobec czego matka staje się bardziej wymagająca, wobec czego konflikty nasilają się i dalej zarówno dziecko, jak i matka doświadczają jeszcze większych trudności.

### KONCENTRACJA NA DZIECKU

Wiele kobiet po rozwodzie „poświęca się całkowicie dziecku”. Choć poświęcanie dziecku dodatkowej uwagi, skupienie się na jego przeżyciach i dbanie o zaspokojenie jego potrzeb jest jak najbardziej wskazane, uważaj by dziecko nie stało się jedyną treścią Twego życia. Na dłuższą metę nie będzie to służyło ani jemu ani Tobie.



## Z CZYM MUSZĄ ZMIERZYĆ SIĘ MĘŻCZYŹNI PO ROZSTANIU:

### UTRATA STAŁEGO KONTAKTU Z DZIEĆMI

Dla mężczyzny rozwód może oznaczać ból spowodowany utratą kontaktu z dzieckiem. Wielu ojców, których ich żony określają mianem „niezaangażowanych” czy „niezainteresowanych” rodziną, dopiero po rozwodzie zdaje sobie sprawę z tego, jak ważne są dla nich dzieci. Ich codzienną hłaśliwą obecność do czasu rozstania traktowali jak pewnik – gdy nagle zostają jej pozbawieni, uświadamiają sobie, jak ważna jest dla nich bliska więź z dziećmi.

### ZMIANA DOTYCHCZASOWYCH RELACJI Z DZIECKIEM

Po rozwodzie możesz stanąć wobec wyzwania nawiązania całkowicie nowej relacji z dziećmi. Nie jesteś już z nimi na co dzień, możesz nie mieć pojęcia o tysiącu ich drobnych spraw: zmieniających się zainteresowaniach, przyjaciołach, małych smutkach i radościach. Siłą rzeczy stoisz trochę z boku, możesz czuć się „mniej ważnym rodzicem”. Możesz czuć, że tracisz autorytet i że dla dzieci bardziej liczy się zdanie matki. Próby dyscyplinowania dziecka mogą okazać się ryzykowne – zawsze może się na Ciebie obrazić i odmówić spotkań. Dodatkowo karcenie dziecka może spowodować nasilenie konfliktu z byłą żoną, jeśli dziecko poskarży się jej, że tata jest dla niego szorstki.

### TATA Z DISNEYLANDU

Jeśli spotykasz się z dziećmi jedynie w weekendy, możesz chcieć wynagrodzić im długie rozstanie, zapewnić o swojej miłości, organizując atrakcyjne sposoby wspólnego spędzania czasu. W rezultacie takiego podejścia, wielu ojców staje się „tatą z Disneylandu”, zapewniając dziecku

wymyślne rozrywki, niewiele zaś od niego wymagając. Istnieje tu niebezpieczeństwo uwikłania się w błędne koło: kobieta ma dość bycia „wymagającym rodzicem” i oczekuje zaangażowania męża, on zaś – widując dzieci 4 dni w miesiącu – chce przede wszystkim pokazać, że je kocha i czuć się przez nie kochanym. Im bardziej ojciec udowadnia swą miłość poprzez wyszukane rozrywki, tym bardziej matka czuje się sfrustrowana brakiem jego udziału w wychowaniu (dyscyplinowaniu), może stawiać mu coraz większe wymagania, a niekiedy, zniechęcona, blokować jego kontakt z dzieckiem.

### TATA – PORTFELE

Czasem możesz czuć także, że jesteś jedynie „portfelem”, gdy była żona uzależnia możliwość Twego widywania się z dzieckiem od regularnego płacenia alimentów, zgody na ich podwyższenie czy pokrycie dodatkowych wydatków. Czasem również dzieci (zwłaszcza starsze) gotowe są spotykać się z Tobą tylko, o ile sfinansujesz ich zachcianki.

### KONIECZNOŚĆ ZORGANIZOWANIA SOBIE NOWEGO DOMU

Jak krytycznie nie oceniałbyś swojej bytej matronki jako gospodyni, to zazwyczaj ona dbała o sprawne funkcjonowanie gospodarstwa domowego, zakupy, posiłki, sprząatanie, itp. Zapewne miałaś swój udział w obowiązkach domowych, ale teraz musisz o to wszystko zadbać sam. Dla niektórych mężczyzn jest to trudne.

# Rozwód

## – CO SIĘ DZIEJE Z TWOIM DZIECKIEM



Zwykle zanim jeszcze zdecydujecie się rozejść, Wasze dziecko odbiera sygnały, że dzieje się coś złego – wyczuwa napiętą atmosferę, słyszy podniesione głosy lub jest świadkiem „cichych dni”. Nie rozumie jednak tego konfliktu, ani nie jest świadome tego, że rodzice zamierzają się rozstać. Gdy potem nagle jedno z Was wyprowadza się z domu, dla dziecka wali się cały jego świat, świat w którym dotąd czuło się bezpieczne, kochane i otoczone opieką; świat, w którym szlafrok mamy zawsze wisi na wieszaku w łazience, a komputer taty stał na stole w dużym pokoju. Zniknięcie jednego z Was, rodziców, budzi lęk, że być może któregoś dnia drugie także odejdzie, że dziecko zostanie całkiem samo.

Na pewno czas poprzedzający rozstanie i okres rozvodu jest dla Was bardzo trudny i poradzenie sobie z własnymi bólem absorbuje Waszą uwagę. Być może w efekcie – choć często tego nie dostrzegacie – macie dla dziecka mniej czasu, mniej cierpliwości, słabiej wczuwacie się w jego problemy. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak silnie dzieci przeżywają ich konflikt i rozstanie, a nawet jeśli widzą, że z dzieckiem coś się dzieje, nie bardzo potrafią mu pomóc.

## JAK DZIECI W RÓŻNYM WIE KU REAGUJĄ NA SYTUACJĘ ROZSTANIA RODZICÓW

### DO TRZECIEGO ROKU ŻYCIA

- Twoje dziecko może przeżywać silny niepokój wobec utraty codziennej obecności rodzica, który z nim już nie mieszka – mieć zmienne nastroje, być płacziwe, niespokojne;
- może okazywać silne emocje rozstając się z nim po spotkaniach (płakać, trzymać się go kurczowo);
- może mieć kłopoty ze snem (budzić się w nocy, mieć trudność z zaśnięciem).

### W OKRESIE PRZEDSZKOLNYM

- Twoje dziecko pragnie przede wszystkim, aby rodzice znów byli razem;
- może cofnąć się do wcześniejszych etapów rozwoju – moczyć się w nocy, ssać kciuk lub kurczowo „trzymać się spódnicy”;
- Twoje dziecko może czuć się winne, że rodzice się rozeszli. Może uważać, że rozstali się, bo było niegrzeczne („tatuś odszedł, bo zapomniałem powiedzieć mamie, że dzwonił”);
- dziecko może odreagowywać napięcie, zachowując się agresywnie wobec rodziców, rodzeństwa, rówieśników lub wychowawców;
- może odczuwać silny lęk, że opuści je również rodzic, z którym mieszka, może nie chcieć rozstawać się z nim;
- może być rozdrażnione, impulsywne, mieć kłopoty z koncentracją;
- może mieć problemy z zasypianiem, zrywać się w nocy, mieć „złe sny”;
- może stracić apetyt.

### W OKRESIE SZKOLNYM (6 -12 LAT)

- Twoje dziecko ciągle ma nadzieję, że rodzice jednak się pogodzą i zamieszkają razem;
- tęskni za rodzicem, który odszedł;
- może być złe i agresywne wobec rodzica, który według niego doprowadził do rozpadu rodziny;
- dziecko może mieć kłopoty z nauką z powodu trudności w koncentracji uwagi lub utraty wiary w siebie;
- może sprawiać trudności wychowawcze (być nieposłuszne, niezdyscyplinowane, łamać ustalone reguły);
- może się wstydzić swojej sytuacji rodzinnej, ukrywać ją przed otoczeniem;
- u dziecka mogą pojawiać się różnego rodzaju dolegliwości, jak bóle brzucha, głowy, wymioty. Często objawy te występują bądź nasilają się przed lub po spotkaniach z rodzicem, z którym dziecko nie mieszka – jako wyraz niechęci do rozstania z nim lub obawy, że rodzice pokłócą się między sobą. Zwykle każde z rodziców interpretuje takie objawy na niekorzyść drugiego („Mam dość tego stresu, który serwujesz dzieckowi! Przed spotkaniem z tobą, zawsze boli go brzuch.”)

### W OKRESIE DOJRZEWANIA

- może czuć się zmuszone do roli sojusznika i wspierania rodzica „pokrzywdzonego”, co zazwyczaj prowadzi do odrzucenia drugiego rodzica;
- może wycofywać się z relacji z rodzicami, szukać wsparcia poza rodziną (w grupie rówieśniczej, subkulturze);
- może czuć się nadmiernie obciążone obowiązkami domowymi (np. opieką nad młodszym rodzeństwem);

- może być zazdrosne o nowych partnerów rodziców (odbiera ich obecność jako zdradę), czuć się nieswojo obserwując ich seksualność;
- może obawiać się wejścia w bliższe relacje z płcią przeciwną, wątpić w trwałość związków;
- może sprawiać problemy wychowawcze (wagary, ucieczki z domu, picie alkoholu lub zażywanie narkotyków), a nawet popełniać drobne przestępstwa;
- może próbować manipulować rodzicami, aby osiągnąć własne korzyści (np. pieniądze, większa swoboda)

### DOROSŁE DZIECI

- Choć zdolne są już do bardziej racjonalnej oceny związku rodziców i na ich rozstanie reagują mniej emocjonalnie, mogą czuć się w obowiązku wspierania „słabszego” rodzica i zaniedbywać przez to własne potrzeby (np. w bliskim związku).

Zanim dziecko pogodzi się z nową sytuacją po Waszym rozwodzie, może upłynąć nawet kilka lat. Proces ten będzie tym szybszy, im mniej konfliktów będzie między Wami i im lepiej będziecie w stanie współpracować ze sobą jako rodzice – w najlepszym interesie dziecka. Kłótnie, walka o tytuł „najlepszego rodzica”, skargi na drugiego rodzica, oczekiwanie, że dziecko opowie się po stronie jednego z Was, ciągłe podkreślanie własnej krzywdy, bezpardonowa walka o dzieci w sądzie, zawsze przyniosą szkodę Twojemu dziecku.



# CO ZROBIĆ, BY POZOSTAĆ RODZICEM

Aby zaoszczędzić sobie walki w sądzie, a dzieciom nie przysparzać trudnych przeżyć oraz zapewnić im poczucie bezpieczeństwa i względnej stabilności, postarajcie się oddzielić swój konflikt małżeński od Waszej roli jako rodziców. Możecie to zrobić uzgadniając między sobą „plan opieki rodzicielskiej”, który obejmuje szereg spraw, które – nie ustalone – mogą stać się w przyszłości zarzewiem kolejnych konfliktów. Poniżej omówimy kolejno każdą z nich:

## MIEJSCE ZAMIESZKANIA DZIECKA

Sprawą podstawową jest uzgodnienie, z kim/gdzie będzie mieszkać Wasze dziecko. Do niedawna przyjmowano się, że po rozwodzie dzieci zostają z matką. Dziś, wraz z zachodzącymi przemianami społecznymi, ojcowie coraz częściej chcą odgrywać aktywną rolę w wychowaniu dziecka. W przypadku, gdy spieracie się o miejsce zamieszkania dziecka, a każde chce, by dziecko pozostało przy nim, to sąd zadecyduje za Was w tej sprawie (zbierając uprzednio zeznania świadków lub zwracając się do biegłych o opinię, które z rodziców daje lepsze gwarancje prawidłowego sprawowania opieki nad dzieckiem). Jeśli zaś gotowi jesteście ustalić tę kwestię wspólnie, możecie dopasować rozwiązania do potrzeb Waszej rodziny. Warto wtedy zastanowić się:

- W którym domu dziecko będzie spędzać większość czasu? Wiąże się to np. z wyborem przedszkola/szkoły w pobliżu miejsca zamieszkania, decyzją co dziecko może zabrać ze sobą, jeśli przeprowadza się do nowego mieszkania (meble, ulubione przedmioty czy sprzęty, zwierzęta)? A może zdecydujecie się dzielić obowiązkami rodzicielskimi i opieką nad dzieckiem po równo (model opieki naprzemiennej)?

## HARMONOGRAM I ZASADY SPOTKAŃ

W przypadku uzgodnienia miejsca zamieszkania przy jednym z Was, ważne abyście ustalili:

- Jak często (w skali tygodnia/miesiąca) drugi rodzic będzie widywał się z dzieckiem?
- Czy będą to spotkania weekendowe (z nocowaniem), pojedyncze dni (które?, w jakich godzinach?)
- Gdzie będą odbywały się te spotkania (dom któregoś z Was, dom dziadków, a może jakieś inne miejsce)?
- Kto może być obecny podczas tych spotkań (najbliższa/dalsza rodzina, przyjaciele, znajomi, inne dzieci, nowi partnerzy, osoba zaufana)?
- Jak rozwiążecie kwestię przekazywania sobie dziecka i/lub zawożenia go na spotkania?
- Jak powinny przebiegać spotkania (zasady bezpieczeństwa, sposób spędzania czasu np. spacer, oglądanie TV, atrakcje, obowiązki/nauka, możliwość kontaktu telefonicznego z drugim rodzicem, zasady żywienia, higieny, ewentualnie przyjmowania leków)?
- W jaki sposób możliwe będzie odwołanie i/lub przełożenie spotkań (z jakim wyprzedzeniem powinniście się o tym nawzajem powiadamiać, kto powinien powiedzieć dziecku o zmianach wizyt, jak to wpływa na harmonogram spotkań)?
- W jaki sposób będziecie informować się o ewentualnych spóźnieniach w rozpoczęciu/zakończeniu spotkania?
- Jak/z kim dziecko będzie spędzało dni świąteczne i szczególnie (Boże Narodzenie, Wielkanoc, inne dni świąteczne, urodziny/imieniny swoje i Wasze, inne uroczystości rodzinne)?
- W jaki sposób dziecko spędzać będzie wakacje i inne dni wolne (ile dni z każdym z Was, na jakie formy wypoczynku dziecka oboje się zgadzacie

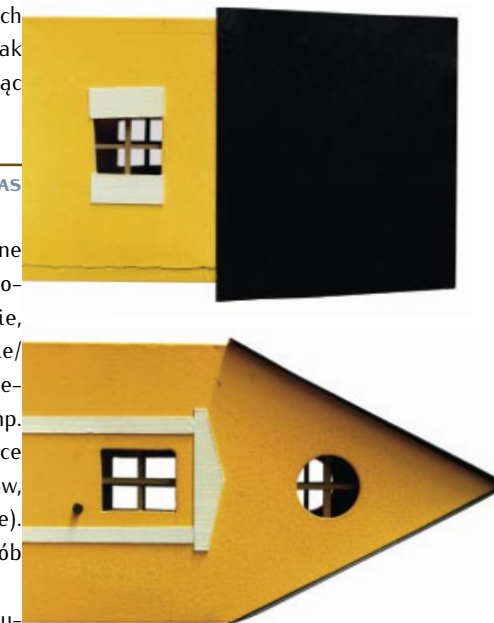
np. kolonie, obozy, wyjazdy zagraniczne, odwiedziny u dalszej rodziny; z jakim wyprzedzeniem będziecie informować się nawzajem o terminach swoich urlopów i planach na ich spędzenie; jak dziecko może kontaktować się z rodzicem, będąc pod opieką drugiego w czasie wakacji)?

## W JAKI SPOSÓB I W JAKIEJ CZĘŚCI KAŻDE Z WAS BĘDZIE FINANSOWAŁO POTRZEBY DZIECKA?

- Jakie potrzeby dziecka muszą być zaspokojone i w jakim wymiarze? (Weźcie pod uwagę: potrzeby bytowe – jedzenie, ubranie, mieszkanie, higiena; potrzeby zdrowotne – wizyty lekarskie/specjalistyczne, leki, zabiegi lecznicze; potrzeby rozwojowe – koszty związane z edukacją np. podręczniki, zeszyty, przybory szkolne, pomoce naukowe; dodatkowe zajęcia np. nauka języków, zajęcia plastyczne, kulturalne, sportowe i inne). Ile to kosztuje w skali miesiąca? W jaki sposób podzielicie te koszty między sobą?
- Jakie są koszty dodatkowe związane z utrzymaniem i wychowaniem dziecka (zajęcia pozalekcyjne, wycieczki szkolne, telefon komórkowy, komunikacja/dojazdy, sprzęt sportowy i elektroniczny, wypoczynek i rozrywka, hobby, kieszonkowe)? W których z tych wydatków każde z Was jest gotowe uczestniczyć i do jakiej wysokości?
- Czy jesteście gotowi wspierać finansowo małżonka, jeśli jego sytuacja finansowa po rozwodzie znacząco się pogorszy? W jakim zakresie?

## WYCHOWANIE

- Zastanówcie się, jakie są dla Was najważniejsze sprawy związane z wychowaniem dziecka (nauka/obowiązki i sposób ich egzekwowania, system nagradzania/karania, zakres swobody



dziecka, sposób kontrolowania go)? Wcześniejsze uzgodnienia zapobiegą późniejszym pretensjom i zarzutom, uniemożliwią też dziecku manipulowanie Wami.

- Jakie jest Wasze stanowisko w sprawie wychowania religijnego i praktyk religijnych dziecka?
- Czy będziecie stawiali dziecku ograniczenia odnośnie sposobu ubierania, fryzury, tatuaży, kolczyków? Jeśli tak, to jakie? (Jest to szczególnie ważne w odniesieniu do nastolatków.)
- Czy zgadzacie się, by dziecko podejmowało pracę lub w jakiś sposób zarabkowało?

# JAK POMÓC DZIECIOM OSWOIĆ SIĘ Z NOWĄ SYTUACJĄ

## ROZMAWIAJIE Z DZIECKIEM O WASZYM ROZSTANIU

Spróbujcie wypracować wspólną wersję Waszego rozstania, którą będziecie mogli przekazać dziecku. Najważniejsze, by Wasze dziecko czuło się bezpiecznie i wiedziało, że zawsze pozostanie jego rodzicami i będziecie je kochać. Nie odkładajcie tej rozmowy na później. Dziecko, nawet małe, czuje i widzi znacznie więcej niż często sądzą rodzice. Nie pozwólcie zatem, by pełne lęku snuto rozmaite wizje, lecz jak najszybciej znajdźcie czas na spokojną, pełną troski rozmowę. Nie musicie wchodzić w szczegóły i wyjaśniać złożonych wydarzeń. Powiedzcie na przykład, że każde z Was dokładało starań, by Wasze małżeństwo się utożyło, ale nie udało się i nie możecie dłużej być razem.

## USZANUJIE POTRZEBĘ DZIECKA, BY KOCHAĆ WAS OBOJE:

- Nie mów źle o drugim rodzicu w obecności dziecka.
- Nie proś dziecka o przekazywanie informacji drugiemu rodzicowi („powiedz mamie, że nie będę mógł cię zabrać w sobotę”).
- Nie wywieraj wpływu za pośrednictwem dziecka („Mamusia musi pracować i nie może z tobą chodzić na tenisa. Poproś tatę, jeśli cię kocha, na pewno z tobą pójdzie”).
- Nie czyn z dziecka sojusznika w sprawach, które wymagają uzgodnień między Wami („nie mogę się z tobą spotykać, synku, bo mama zabronita”).
- Nie proś dziecka, by utrzymywało coś w tajemnicy przed drugim rodzicem.
- Nie obiecuj dziecku, że zatrzymasz istotne informacje o nim tylko dla siebie.

- Nie wypytuj dziecka o szczegóły dotyczące aktualnego życia byłego małżonka, jego nowej partnerki/nowego partnera (stawiasz wtedy dziecko w trudnej sytuacji, naruszając jego poczucie lojalności).
- Nie wyciągaj z dziecka szczegółowych informacji o tym, jak spędziło czas z tatą/mamą (może skończyć w poczuciu winy, że dobrze się bawito).

## ZAŁATWIAJIE SVOJE SPRAWY MIĘDZY SOBĄ

Na pewno w wielu sprawach będziecie się różnić, ale pomyśl, czy Twoje dziecko będzie szczęśliwsze, jeśli w jego obecności każde z Was będzie zapalczywie dowodzić swoich racji? Starajcie się wspólnie atakować problem, a nie siebie nawzajem. Jeśli czujesz, że Twoje emocje uniemożliwiają spokojną rozmowę – przerwij ją i zapewnij, że wrócisz do sprawy, kiedy się trochę pozbierasz. Okaż wyrozumiałość, jeśli to druga strona ma trudność z zapamiętaniem nad nerwami i zaproponuj odłożenie rozmowy na później. Jeśli bezpośrednia rozmowa okaże się zbyt trudna, rozważcie możliwość skorzystania z pomocy osoby neutralnej, którą obydwójce darzycie zaufaniem (doradcy małżeńskiego, mediatora).

## USZANUJ BYŁEGO MAŁŻONKA W ROLI RODZICA

- Jeśli masz oczekiwania wobec sposobu wychowania dziecka (np. co do jedzenia słodyczy, spędzania czasu przed telewizorem) – powiedz o nich wprost. Jeśli dostrzegasz, że są one niespektowane – zauważ to i podziękuj. Doceniaj zaangażowanie drugiego rodzica w opiekę nad dzieckiem.

- Informuj byłego małżonka o sprawach dotyczących dziecka, nie czekając aż sam/a się o nie zapyta.
- Włączaj drugiego rodzica w decyzje związane z dzieckiem, dziel się wiedzą o sukcesach i trudnościach dziecka, pytaj o zdanie i zachęcaj do wspólnych działań.
- Jeśli pojawiają się problemy w czasie, kiedy dziecko przebywa z drugim rodzicem – nie zakładaj z góry jego złej woli lub niedbałości.
- Nie bagatelizuj trudności, ale zanim osądzisz drugą stronę, postaraj się dobrze zrozumieć sytuację. Mężczyźni, szczególnie ci, którzy po rozwodzie dopiero uczą się samodzielnej „obsługi” dziecka, mają trudność, by poprosić byłą żonę o pomoc.

## STARAJ SIĘ KONSULTOWAĆ Z DZIECKIEM W SPRAWACH, KTÓRE GO DOTYCZĄ

- Podejmijcie wspólnie decyzję, które z Waszych ustaleń skonsultujecie z dzieckiem. Możecie na przykład uzgodnić kilka rozwiązań, które będą uwzględniały Wasze potrzeby i możliwości (np. godziny pracy, możliwości finansowe) i pozwolić dziecku dokonać wyboru jednego wariantu, np.: „Ustaliliśmy z tatą, że mógłby spotykać się z tobą w jeden dzień każdego weekendu. Czy wolałbyś, aby to była sobota, czy też niedziela?”, lub „Czy wolałbyś na stałe zabrać rower do taty, czy też zabierać go ze sobą na każde spotkanie?”. Pamiętaj, żeby być uczciwym wobec dziecka. Jeśli nie chcesz rezygnować z własnej koncepcji, nie proś dziecka o opinię. Powiedz wyraźnie, w jakich sprawach decydują rodzice, a w jakich możliwe są wspólne uzgodnienia z dzieckiem.



- Nigdy nie składaj wszystkich decyzji w ręce dziecka – szczególnie w tych sprawach, które stwarzają wybór między rodzicami, np. gdzie dziecko ma mieszkać. Nawet nastolatki będą się czuły pod presją zbyt dużej odpowiedzialności. Pokaż raczej możliwe warianty, porozmawiaj z dzieckiem o ich praktycznych konsekwencjach i powiedz, że zależy Ci na poznaniu jego opinii, jednak decyzję podejmiesz wspólnie z drugim rodzicem.

## JEŚLI MASZ WĄTPLIWOŚCI, SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ

Jeśli widzisz, że Twoje dziecko silnie przeżywa Wasze rozstanie; jeśli nie masz pewności, w jaki sposób pomóc dziecku; jeśli nie potrafisz porozumieć się z byłym współmałżonkiem i podejrzewasz, że może to przynieść szkodę dziecku – skontaktuj się ze specjalistą.



## KILKA SŁÓW O NOWYCH PARTNERACH

Pojawienie się nowego partnera w życiu które-gokolwiek z byłych małżonków komplikuje i tak już trudne relacje pomiędzy nimi oraz kontakty z dziećmi. Każde z Was może czuć się głęboko zranione, że osoba, która przysięgała spędzić z Wami całe życie ofiarowuje swoje uczucia komuś innemu. I każde z Was może odbierać nowego partnera drugiej strony jako potencjalnego konkurenta do roli ojca lub matki. Kogoś, kto może odebrać miłość dzieci i zająć Wasze miejsce. Obie te troski są zupełnie naturalne. Pamiętaj jednak, że dla dzieci będziesz zawsze najważniejszy/najważniejsza, a ich miłość będzie tym pewniejsza, im bardziej będą czuły, że pozostawiasz im wolność wyrobienia sobie własnej opinii.

Nie oskarżaj zatem swojego byłego/swojej byłej, nie mów nieprzyjemnych rzeczy pod adresem nowych partnerów. Powiedz jednak jasno, czego oczekujesz w czasie, kiedy dzieci przebywają u drugiego rodzica – niezależnie od tego, czy w jego lub Twoim życiu jest już ktoś inny. Jeśli sam/a decydujesz się na nowy związek, pamiętaj o dzieciach. Upewnij je o swojej miłości i staraj się, by czuły się kochane tak samo jak dotąd, by uczestniczyć w ważnych sprawach i wydarzeniach w ich życiu. Spraw, aby były pewne, że nie oczekujesz, iż będą Twojego nowego partnera/partnerkę traktowały jak drugiego rodzica, ale też przedstaw jasno, że mają się do niego/niej odnosić z szacunkiem.



## DZIEWIĘĆ ŻYCZEŃ DZIECI, KTÓRYCH RODZICE SĄ W TRAKCIE SEPARACJI LUB ROZWODU

- 01 Zanim zamieszkacie osobno: porozmawiajcie z nami i wytłumaczcie, co się teraz zmieni.
- 02 Opowiedzcie nam to tak, byśmy to zrozumieli i nie czuły się winne Waszemu rozstaniu.
- 03 Nie chcemy być włączane w Wasze kłótnie i nie chcemy słuchać jak jedno z Was mówi źle o drugim.
- 04 Nie chcemy współdecydować, komu ma przypaść opieka nad nami.
- 05 Chcemy pozostać w znajomym nam otoczeniu, byśmy nie stracili kontaktu z naszymi przyjaciółmi.
- 06 Chcemy mieć możliwość widzenia rodzica, u którego nie będziemy mieszkać i to tak często jak będziemy chcieli.
- 07 W przyszłości chcemy również widywać pozostałych członków rodziny.
- 08 Może moglibyście nie zamieszkiwać natychmiast ze swoimi nowymi partnerami – to byłoby dla nas prostsze.
- 09 Nie traktujcie nas jak małych dorosłych – nie jesteśmy nimi.

(za: Berliner Institut für Mediation)

# Jak skorzystać z mediacji rodzinnej

Kiedy rozmowa z bliskimi to ciągłe pretensje, żale, ataki i kłótnie...

Kiedy trudno Ci rozmawiać z żoną/mężem, partnerem, dzieckiem, rodzicami, bratem, siostrą, dziadkami...

Kiedy chcesz się dogadać...

Kiedy chcesz godnie rozstać się z partnerem...

Kiedy chcesz ustalić kontakty i formy opieki nad dziećmi...

Kiedy nie chcesz walki w sądzie np. w związku z uregulowaniem spraw majątkowych rodziny...

Kiedy chcesz mieć wpływ na rozwiązanie własnego konfliktu...

...skorzystaj z pomocy mediatorów rodzinnych,

którzy w atmosferze poufności i bezpieczeństwa ułatwią Wam wzajemne wysłuchanie się, zrozumienie Waszych uczuć i potrzeb, pomogą w poszukaniu rozwiązań i wybraniu takiego, które będzie najbardziej satysfakcjonujące dla Was obojga.

Mediacja rodzinna to proces rozwiązywania konfliktów rodzinnych (często związanych z rozwodem lub separacją).

Mediację prowadzą bezstronne, neutralne, profesjonalne oraz akceptowane przez spierające się strony osoby trzecie. Mediacja ma pomóc skonfliktowanym stronom w osiągnięciu dobrowolnego, obustronnie korzystnego rozwiązania konfliktu. W efekcie mediacji z reguły dochodzi do zrozumienia drugiej strony i wypracowania ugody (przynajmniej w niektórych spornych sprawach), niekiedy też jej efektem jest pojednanie małżonków.

Mediacja jest rozmową na temat możliwych rozwiązań problemu, którą mediator umożliwia i ułatwia. Polega na usprawnianiu komunikacji pomiędzy stronami i budowaniu wzajemnego zrozumienia potrzeb oraz interesów.

Mediator pomaga rozważyć wszelkie możliwe rozwiązania, negocjować je w warunkach współpracy i szukać takiego porozumienia, które dla obydwu stron, będzie satysfakcjonujące i możliwe do wcielenia w życie.

## ILE TO TRWA I JAK WYGLĄDA?

Spotkania mediacyjne trwają od jednej do czterech godzin. Na ogół potrzebne są dwa do pięciu spotkań. Mediatorzy umawiają się ze stronami w dogodnym dla nich terminie i są do dyspozycji tak długo, jak będzie to potrzebne.

W trakcie pierwszego spotkania konsultacyjnego mediatorzy informują o przebiegu i zasadach mediacji, ustalają, czy sprawa może być rozwiązana na drodze mediacji oraz potwierdzają dobrowolny udział w rozmowach. Każda ze stron ma też możliwość przedstawienia swojej sytuacji, własnych potrzeb oraz oczekiwań wobec mediacji.

Mediację prowadzi na ogół dwoje mediatorów (w sprawach rodzinnych najlepiej, jeśli jest to kobieta i mężczyzna), przeszkolonych w zakresie prowadzenia mediacji oraz psychologicznej i prawnej specyfiki konfliktów rodzinnych.

Mediacje prowadzi się w ośrodkach mediacyjnych w kameralnych, przyjaznych warunkach. To, co dzieje się podczas sesji zostaje w „czterech ścianach” pokoju, w którym prowadzone są rozmowy. Mediatorzy zobowiązani są zachować całkowitą dyskrecję – sesje mediacyjne są zamknięte i nikt poza stronami (i ewentualnie ich adwokatami) oraz mediatorem nie ma do nich dostępu.



## CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ OD MEDIATORA RODZINNEGO, CZYLI ZASADY MEDIACJI W SPRAWACH RODZINNYCH

### DOBROWOLNOŚĆ

Masz prawo sam zdecydować czy chcesz uczestniczyć w mediacji czy nie. Mediator nie może wywierać presji, aby nakłonić Cię do udziału w mediacji. W każdym momencie trwania mediacji, bez względu na to, na jakim etapie są rozmowy, możesz się z niej wycofać. Nikt nie może Was zmuszać do osiągnięcia porozumienia: ani mediatorzy, ani sąd, ani też osoby postronne.

- **Uwaga prawna!** Jeśli Twoja sprawa została skierowana do mediacji przez sąd, także możesz w dowolnej chwili się z niej wycofać. Jeśli zrobisz to jednak zbyt późno (to jest po upływie tygodnia od doręczenia postanowienia o skierowaniu sprawy do mediacji) lub bez uzasadnionego powodu po wyrażeniu zgody na mediację, będziesz musiał/a ponieść tego konsekwencje w zakresie kosztów procesu.

### BEZSTRONNOŚĆ MEDIATORA

Każde z Was ma prawo być traktowane przez mediatora z taką samą uwagą i szacunkiem, a mediator nie powinien przychylić się do racji żadnej ze stron. Mediator nie może preferować ani wyróżniać żadnego z Was.

W sprawach, w których mediatorowi trudno będzie zachować bezstronność, nie powinien on prowadzić mediacji. Jeśli czujesz, że Wasz mediator jest stronniczy, powiedz o tym otwarcie. Możesz również poprosić, by mediację w Waszej sprawie poprowadził ktoś inny.

### NEUTRALNOŚĆ MEDIATORA

Mediator nie proponuje Wam żadnych rozwiązań, nie będzie narzucał swojego systemu

wartości, nie będzie udzielał rad, przekonywał ani wyrażał własnego zdania w sprawach, które Was dotyczą. Nie będzie oceniał składanych przez Was propozycji, lecz będzie pomagał Wam samodzielnie podjąć decyzje. Mediator nie ma prawa do wyrokowania ani rozstrzygania kto ma rację. Odróżnia go to od sędziego, który jest wyznaczony do rozstrzygnięcia sporu w oparciu o normy prawa. Odpowiedzialność za rozwiązanie konfliktu oraz za dotrzymanie porozumienia spoczywa na Was.

Neutralność oznacza również, że mediator akceptuje wszelkie rozwiązania (w tym również brak porozumienia), które będziecie uważali za właściwe w Waszej sytuacji – o ile nie są one sprzeczne z obowiązującym prawem i w ocenie mediatora nie zagrażają bezpieczeństwu któregoś z Was, bądź Waszego dziecka.

### POUFNOŚĆ

Treść Waszych rozmów, podawane przez Was informacje, oraz dokumenty nie mogą być nikomu ujawniane bez Waszej zgody. Na spotkaniu mediacyjnym możecie być obecni tylko Wy, Wasi pełnomocnicy (o ile sobie tego zażyczyacie) i mediator. Mediator ma obowiązek zachowania w tajemnicy faktów, o których dowiedział się w związku z prowadzeniem mediacji, chyba że zwolnicie go z tego obowiązku. Zwolnienie mediatora z poufności powinno nastąpić na piśmie lub w obecności świadków, aby nie budziło żadnych wątpliwości. Tajemnicą objęte są również dokumenty przekazane przez Was mediatorowi. Nie mogą być one przekazywane żadnej instytucji ani osobie prywatnej. Wyjątkiem są przypadki, gdy w trakcie mediacji wychodzi na jaw poważne przestępstwo czy

zamiar jego popełnienia (wtedy mediator ma prawo powiadomić stosowne instytucje). Naruszenie przez mediatora obowiązku zachowania poufności uprawnia Was do żądania naprawienia poniesionej przez Was w związku z tym szkody. Poufnością nie jest natomiast objęta ugoda zawarta przez Was przed mediatorem, która podlega złożeniu w sądzie i zatwierdzeniu przez sąd.

- **Uwaga prawna!** Mediator nie może być też świadkiem przed sądem co do faktów, o których dowiedział się podczas mediacji, chyba że zwolnicie go z obowiązku zachowania tajemnicy mediacji. Bezskuteczne jest też powoływanie się w toku postępowania przed sądem na różne propozycje ustępstw lub inne oświadczenia składane podczas mediacji. Wszystkie te uregulowania mają zapewnić Wam bezpieczeństwo i pomóc otwarcie rozmawiać o zaistniałym problemie oraz rozwiązać spór.

### UZNIANIE ZASAD MEDIACJI I OSOBY MEDIATORA

Osoba mediatora powinna być przez Was zaakceptowana. Jeśli macie przekonanie, że trudno Wam będzie pracować z danym mediatorem, możecie poprosić o wyznaczenie innej osoby. Zasada akceptowalności odnosi się również do reguł mediacji, które powinny być uzgodnione na początku spotkania. Macie prawo dowiedzieć się wszystkiego o mediacji i wyjaśnić wszelkie swoje wątpliwości, mediator zaś powinien dobrane wyjaśnić swoją rolę oraz to, czym proces mediacji różni się od postępowania sądowego oraz od terapii małżeńskiej lub rodzinnej. Jeśli nie zgadzacie się na zaproponowane przez mediatora zasady mediacji, mediacja nie może być prowadzona.

Masz prawo wiedzieć, ile kosztuje mediacja, zanim wyrazisz na nią zgodę. Jeśli mediacja jest odpłatna, to przed rozpoczęciem postępowania lub na początku pierwszej sesji mediacyjnej mediator powinien jasno i wyczerpująco wyjaśnić stronom zasady wynagradzania i wszelkich pobieranych od Was opłat. Wysokość opłaty nie jest uzależniona od wyniku mediacji.

W trakcie trwania mediacji macie również prawo zasięgać porady innych specjalistów (np. prawnika, doradcy podatkowego, psychologa dziecięcego), jeśli informacje od nich uzyskane mogą posłużyć wypracowaniu dobrego i korzystnego dla Was porozumienia.

#### PROFESJONALIZM MEDIATORA

Mediator powinien mieć wiedzę w dziedzinie komunikacji i rozwiązywania konfliktów, znać techniki mediacyjne, przestrzegać procedur mediacyjnych. Mediatora obowiązuje stałe poszerzanie wiedzy i umiejętności posługiwania się nią dla dobra stron oraz troska o przestrzeganie zasad etyki zawodowej. Masz prawo również poznać kwalifikacje Twojego mediatora, dowiedzieć się, do jakich organizacji zawodowych przynależy i jakie pełni w nich funkcje, jaki certyfikat posiada i jaka jest procedura jego przyznawania.

#### SZACUNEK

Mediator dba o zapewnienie Wam bezpiecznych warunków rozmów. To on pomaga stworzyć podczas rozmów klimat zrozumienia, akceptacji i życzliwości. Bez względu na to, jakie różnice są między Wami, powinniście odczuwać, że jesteście szanowani.

Mediacja powinna odbywać się w miejscu bezpiecznym, wygodnym i neutralnym. Nie powinna odbywać się w domu żadnej ze stron (chyba że w przeciwnym razie nie byłaby możliwa, np. w przypadku niepełnosprawności jednej ze stron).

#### SKIEROWANIE KU PRZYSZŁOŚCI

Mediacja jest sposobem na rozwiązanie konfliktu, który kieruje Waszą uwagę ku przyszłości. Rolą mediatora jest pomóc Wam odejść od wzajemnego oskarżania, obwiniania siebie nawzajem i gromadzenia dowodów przeciwko sobie. W mediacji istotne są praktyczne pomysły na zakończenie sporu i dalsze życie, a nie ustalenie, kto i w jakim stopniu jest winny.

#### TROSKA O DZIECI

Jeśli mediacja dotyczy spraw związanych z rozstaniem rodziców, to zadaniem mediatora jest pomóc rodzicom określić, w jaki sposób najlepiej zadbać o interesy dzieci.

Mediator powinien zachęcać Was do zapoznania się z zaletami i wadami różnych sposobów sprawowania opieki rodzicielskiej w czasie separacji czy po rozwodzie. Powinien umożliwić Wam sformułowanie takiego planu opieki rodzicielskiej nad Waszym dzieckiem, który zapewni poczucie bezpieczeństwa oraz stabilności zarówno dla Was, rodziców, jak i dla Waszych dzieci. W pewnych sytuacjach w mediacji może wziąć udział Wasze dziecko – zawsze jednak za Waszą zgodą. Przed włączeniem dziecka do mediacji mediator powinien wyjaśnić czemu może to służyć oraz przedyskutować z Wami zasady i formy udziału dzieci w spotkaniach mediacyjnych.

## ZALETY MEDIACJI

- Mediacja jest na ogół bardziej skuteczna i tańsza niż proces sądowy. Pozwala na osiągnięcie stosunkowo szybkiego i trwałego wyniku – w postaci spisane porozumienia między Wami.
- W mediacji żadna decyzja nie zostaje podjęta bez zgody zainteresowanych rozwiązaniem sporu osób. Istotne jest tylko to, co Wy uważacie za sprawiedliwe i możliwe do realizacji (o ile tylko jest to zgodne z prawem). Mediacja zazwyczaj prowadzi więc do sytuacji obopólnej wygranej.
- Osoby uczestniczące w mediacji chętniej stosują się do powziętych ustaleń ze względu na to, że same wypracowały i uzgodniły warunki porozumienia.
- Rozpoczynając mediację niczego nie ryzykujesz, gdyż każda ze stron w każdej chwili może odstąpić od udziału w niej. Poufność i prowadzenie rozmów w warunkach prywatności, pozwala na otwartość, szczerłość i ochronę reputacji.
- Mediacja umożliwia opowiedzenie o swoich przeżyciach, wyrażenie własnych uczuć oraz nazwanie potrzeb w atmosferze poufności, spokoju, akceptacji.
- Mediacja pozwala na wystuchanie uczuć i potrzeb drugiej strony oraz lepsze zrozumienie powodów jej rozmaitych zachowań.
- Mediacja zmniejsza lęk przed zachowaniami drugiej strony.
- Mediacja prowadzi do zawarcia ugody uwzględniającej potrzeby oraz interesy wszystkich stron.
- Mediacja pomaga w utrzymaniu relacji, które będą lub powinny trwać w przyszłości, a niekiedy umożliwia wybaczenie doznanych krzywd i pojednanie.

## W JAKICH SYTUACJACH MOŻE BYĆ POMOCNY MEDIATOR RODZINNY

Mediacja rodzinna może być stosowana we wszystkich rodzajach sporów pomiędzy członkami tej samej rodziny połączonych pokrewieństwem oraz tymi, którzy pozostawali lub pozostają w związkach rodzinnych zdefiniowanych przez prawo (np. rodziny adopcyjne, rodziny zastępcze) – o ile tylko same strony chcą w mediacji uczestniczyć.

Mediacje rodzinne pomagają znaleźć rozwiązanie w konfliktach pomiędzy:

- małżonkami, którzy chcą się godnie rozstać,
- małżonkami, którzy chcą być razem i radzić sobie z trudnościami w związku,
- rodzicami a dziećmi,
- między rodzeństwem,
- między dziadkami a dziećmi,
- między rodzinami,
- między członkami dalszej rodziny (z ciocią, wujkiem, stryjkiem itd.),
- między synową (zięciem) i teściową czy teściem,
- w rodzinach zastępczych i adopcyjnych.





## W JAKICH SPRAWACH MEDIATOR RODZINNY NIE POMOŻE

- Kiedy w rodzinie ma miejsce przemoc.
- Kiedy jedna z osób lub obydwie są uzależnione od alkoholu lub narkotyków.
- Kiedy jakieś niedawne traumatyczne przeżycia i bardzo silne emocje uniemożliwiają efektywne uczestniczenie w mediacji jednej lub obu stronom konfliktu.
- Kiedy któraś ze stron cierpi na chorobę psychiczną lub silne zaburzenia emocjonalne.
- Kiedy ktoś chce wykorzystać mediację do zaognienia konfliktu lub postużyć się nią do osiągnięcia jakichś ukrytych celów (np. zdobycia informacji, dokumentów, uzyskania zgody drugiej strony na jakieś rozwiązanie, ukrywając przy tym swoje prawdziwe intencje).
- Kiedy różnica sił między stronami konfliktu sprawia, że w praktyce nie jest możliwe osiągnięcie porozumienia korzystnego dla obydwu stron.
- Kiedy dla jednej lub obu stron droga sądowa byłaby bardziej korzystna.
- Kiedy żadna ze stron nie bierze pod uwagę możliwości ugodowego załatwienia spornych kwestii.



## GDY MEDIACJA NIE KOŃCZY SIĘ POROZUMIENIEM (UGODĄ):

Mediacja jest bardzo skuteczna i pomocna w sprawach, kiedy rodzice dziecka (dzieci) wiedzą, że już nie mogą czy nie chcą być razem, ale ważne dla nich jest to, aby rozstać się w zgodzie, bez ranienia siebie nawzajem oraz w taki sposób, aby możliwie skutecznie ochronić swoje dzieci przed skutkami tej decyzji. Choć pojednanie małżonków nie jest możliwe, to możliwe staje się wypracowanie warunków ugody w kwestiach związanych z opieką i kontaktami z dziećmi.

Nie każda mediacja kończy się ugodą. Warto jednak podkreślić, że mediacja uczy wzajemnego szacunku, respektowania swoich praw i praw drugiej osoby oraz tego, że każdy ma prawo mieć inne zdanie oraz popełnić błąd. To, że ludzie powiedzą sobie, jak widzą dany problem, co jest dla nich ważne i mają szansę na wystąpienie, powoduje zmniejszenie napięcia między stronami, pozwala zobaczyć, w jaki sposób druga strona widzi sytuację, a czasem zrozumieć, dlaczego tak trudno jest się dogadać.

Zdarza się też, że mediacja pokazuje, że ktoś wcale nie jest gotowy do pracy nad porozumieniem, że za dużo jest w nim poczucia krzywdy, gniewu, goryczy czy wręcz nienawiści do drugiej strony, aby umieć je przetrwać. Choć w takich przypadkach na ogół mediacja nie kończy się ugodą, to jednak cenne jest uświadomienie sobie przez obie strony przyczyn i okoliczności takiego stanu rzeczy.

## CO O MEDIACJI MÓWI PRAWO?

10 grudnia 2005 roku mediacja w sprawach rodzinnych została uregulowana ustawowo. Tego dnia weszła w życie nowelizacja Kodeksu postępowania cywilnego i Kodeksu cywilnego dotycząca mediacji. Dokumentem, w którym znajdują się przepisy dotyczące kosztów mediacji jest Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 30 listopada 2005 roku w sprawie wysokości wynagrodzenia i podlegających zwrotowi wydatków mediatora w postępowaniu cywilnym.

### JAK SKORZYSTAĆ Z MEDIACJI?

Jeśli uważacie, że mediacja jest dobrą metodą rozwiązania Waszego konfliktu, wystarczy, że zgłosicie się do wybranego mediatora z listy statych mediatorów (patrz lista adresowa) lub ośrodka mediacyjnego. Mediator pomoże Wam sformułować umowę precyzującą zasady Waszego udziału w mediacji (np. w zakresie kosztów).

Jeśli sprawa jest już w sądzie, możecie zostać skierowani do mediacji przez sędziego (z jego inicjatywy lub na swój wniosek). W postanowieniu kierującym Was do mediacji sąd określi termin na jej przeprowadzenie. Zwykle będzie to 30 dni. Na Wasz wniosek sąd może wyznaczyć dłuższy termin. Wskazane jest, abyście wystąpili o dłuższy termin, ponieważ często okazuje się, że w ciągu 30 dni trudno jest zakończyć mediację. O przedłużeniu czasu można wystąpić także w trakcie trwania mediacji. Do mediacji sąd może skierować Was także na posiedzeniu niejawnym, bez Waszego udziału. W takiej sytuacji, każde z Was w terminie tygodnia od doręczenia postanowienia o skierowaniu do mediacji, może odmówić udziału w mediacji bez żadnych negatywnych konsekwencji, o ile wcześniej nie wyraziliście zgody na mediację.

### W JAKICH SPRAWACH MOŻE BYĆ PROWADZONA MEDIACJA?

Mediacja może być prowadzona w sprawach, gdzie dopuszczalne jest zawarcie ugody. W sprawach rodzinnych przedmiotem mediacji mogą być: alimenty, sposoby sprawowania władzy rodzicielskiej, kontakty z dziećmi, sprawy majątkowe między małżonkami, które podlegają rozstrzygnięciu w wyroku orzekającym rozwód lub separację. W sposób ugodowy można też uregulować np. wydanie paszportu, wybór kierunku edukacji dziecka lub zarząd jego majątkiem czy też podział władzy rodzicielskiej – o ile taka jest Wasza wola. Możliwe jest też prowadzenie mediacji zmierzającej do pojednania małżonków w sprawach o rozwód lub separację.

Jeśli w Waszej sprawie zawarcie ugody jest dopuszczalne, możecie z pomocą mediatora uregulować również sprawy nie objęte postępowaniem sądowym. Jeśli więc sprawa sądowa dotyczy tylko alimentów, w ewentualnej ugodzie możecie zawrzeć ustalenia dotyczące nie tylko tej kwestii, ale także np. zasad opieki nad dzieckiem.

### KTO MOŻE BYĆ MEDIATOREM I CZEGO MOŻNA OD NIEGO OCZEKIWAĆ?

W Kodeksie postępowania cywilnego jest mowa o dwóch typach mediatorów: statych oraz powoływanych tylko do przeprowadzenia mediacji w konkretnej sprawie. Staty mediator to mediator wpisany na listę prowadzoną przez organizację społeczną lub zawodową. Lista taka przedłożona jest Prezesowi Sądu Okręgowego (patrz lista adresowa). Mediatorzy stali mu-



szą dysponować wiedzą i praktycznymi umiejętnościami w zakresie prowadzenia mediacji w sprawach rodzinnych. Kodeks nie przewiduje szczególnych wymogów odnośnie wykształcenia i przygotowania do prowadzenia mediacji dla mediatorów powoływanych do konkretnych spraw. Mediatorem może być osoba fizyczna mająca pełną zdolność do czynności prawnych, korzystająca w pełni z praw publicznych. Mediatorem nie może być sędzia, z wyjątkiem sędziego w stanie spoczynku.

#### Co z UGODĄ ZAWARTĄ PRZED MEDIATOREM?

Jedną z wielu zalet ustawowego uregulowania mediacji jest zapewnienie wykonalności ugody zawartej przed mediatorem. Kodeks postępowania cywilnego zapewnia zatwierdzenie i nadanie klauzuli wykonalności ugodom zawartym przed mediatorem, niezależnie od tego, czy do mediacji skierował strony sąd, czy też udały się one do mediatora z własnej inicjatywy.

Jeśli zawarto ugodę, a sprawa nie była skierowana do mediacji przez sąd, mediator składa protokół w sądzie właściwym do rozpoznania sprawy. Najczęściej będzie to sąd właściwy dla miejsca zamieszkania niedoszłego pozwanego. Sąd ten na wniosek strony niezwłocznie przeprowadza postępowanie co do zatwierdzenia ugody zawartej przed mediatorem. Jeżeli ugoda podlega wykonaniu w drodze egzekucji (jak na przykład ugoda w sprawie wysokości alimentów lub podziału majątku), na wniosek strony sąd zatwierdza ją przez nadanie klauzuli wykonalności. Klauzula wykonalności powinna być nadana w terminie 3 dni od dnia złożenia o nią wniosku. Jeśli ugoda nie podlega wykona-

niu w drodze egzekucji, sąd zatwierdza ugodę na wniosek strony postanowieniem wydanym na posiedzeniu niejawnym.

Sąd odmawia nadania klauzuli wykonalności albo zatwierdzenia ugody zawartej przed mediatorem w całości lub w części, jeżeli ugoda jest sprzeczna z prawem lub zasadami współżycia społecznego albo zmierza do obejścia prawa, a także, gdy jest niezrozumiała lub zawiera sprzeczności. Ocena zgodności z zasadami współżycia społecznego będzie obejmowała sprawdzenie, czy ugoda nie narusza rażąco interesu kogoś z Was lub Waszego dziecka. Ugoda jest niezrozumiała, jeśli jej postanowienia są niejasne dla przeciętnego odbiorcy. Ugoda zawiera sprzeczności, jeśli w tej samej sprawie zawarte są co najmniej dwa różne, nie dające się jednocześnie wykonać rozwiązania.

Postanowienie sądu zatwierdzające ugodę zawartą przed mediatorem może być przez strony zaskarżone zażaleniem, niezależnie od tego, czy sąd zatwierdzi ugodę, czy odmówi jej zatwierdzenia. Zażalenie służy także stronom na postanowienie o nadaniu klauzuli wykonalności ugodzie zawartej przed mediatorem.

Uzyskanie mocy prawnej przez ugodę zawartą przed mediatorem w wyniku zatwierdzenia przez sąd nie uchyła obowiązku zachowania szczególnej formy czynności prawnej. Ten enigmatyczny zapis w Kodeksie postępowania cywilnego oznacza, że jeśli na przykład ugoda zawiera regulację dotyczącą przeniesienia własności nieruchomości, należy dodatkowo zawrzeć akt notarialny własność tę przenoszący.

#### ILE TO KOSZTUJE?

W przypadku, gdy mediacja nie jest prowadzona w wyniku skierowania przez sąd, wynagrodzenie mediatora i zwrot jego wydatków (np. koszty korespondencji lub sporządzania protokołów) uzgadniane razem z mediatorem przed rozpoczęciem mediacji. Obecnie stawki za sesję mediacyjną w ośrodkach prywatnych wahają się od 100 do 200 zł za sesję mediacyjną. Koszty są zazwyczaj ponoszone po połowie przez każdą ze stron. Mediator może też wyrazić zgodę na prowadzenie mediacji bez wynagrodzenia. Jeśli natomiast sprawa została skierowana do mediacji przez sąd, wysokość wynagrodzenia mediatora jest uregulowana we wspomnianym wyżej Rozporządzeniu.

W sprawach rodzinnych, które nie dotyczą roszczeń majątkowych, wynagrodzenie mediatora (lub każdego z nich, jeśli mediacja prowadzona jest przez dwie osoby) wynosi 60 złotych za pierwsze posiedzenie mediacyjne, a za każde następne posiedzenie – 25 złotych. Kwoty te należy uiścić mediatorowi, który powinien wystawić stosowny rachunek. Możecie dowolnie ustalić, w jaki sposób podzielicie między sobą koszty mediacji. W sprawach rodzinnych o prawa majątkowe, w których ustalona jest wartość przedmiotu sporu (np. o alimenty), wynagrodzenie mediatora wynosi 1% wartości przedmiotu sporu, jednak nie mniej niż 30 złotych i nie więcej niż 1.000 złotych za całość postępowania mediacyjnego. Jeżeli sąd upoważnił mediatora do zapoznania się z aktami postępowania, wynagrodzenie mediatora podwyższa się o 10%.

Zwrotowi podlegają też udokumentowane i niezbędne wydatki mediatora poniesione w związku z przeprowadzeniem mediacji na pokrycie kosztów określonych w Rozporządzeniu wydatków – przejazdów, zawiadomień stron, materiałów biurowych oraz wynajmu pomieszczenia niezbędnego do przeprowadzenia posiedzenia mediacyjnego. Koszt wynajmu pomieszczenia nie może przekraczać 50 złotych za jedno posiedzenie.



# GDZIE MOŻNA SKORZYSTAĆ Z MEDIACJI

## LISTA STAŁYCH MEDIATORÓW STOWARZYSZENIA MEDIATORÓW RODZINNYCH

- **Katarzyna Czayka-Chetmińska**  
Klinika Konfliktu  
ul. Fałata 2/48, Warszawa  
tel. 508 011 018  
k.chelminska@wp.pl  
www.klinikakonfliktu.pl
- **Maria Glegoła-Szczap**  
Klinika Konfliktu  
ul. Fałata 2/48, Warszawa  
tel. 502 214 809  
mariaglegoła@o2.pl  
www.klinikakonfliktu.pl
- **Agata Gójska**  
Klinika Konfliktu  
ul. Fałata 2/48, Warszawa  
tel. 602 537 017  
a\_gojska@tsns.uw.edu.pl  
www.klinikakonfliktu.pl
- **Grażyna Helszer**  
Gabinet Pomocy Rodzinie  
ul. Nowickiego 3/9,  
Warszawa  
tel. 501 443 136  
grazynahelszer@wp.pl
- **Maria Juzwa**  
Warszawa  
tel. 608 387 611
- **Jolanta Kaczorek**  
Warszawa  
kaczorek.j@gmail.com
- **Tomasz Kawka**  
Warszawa  
tel. 601 245 342  
tomek@mediatorrodzinny.org
- **Alicja Krata**  
Kancelaria Prawna  
„Patrimonium”  
ul. Mazowiecka 2/4, Warszawa  
tel. 609 537 807, (22) 827 76 89  
mediacje@poczta.onet.pl  
www.patrimonium.com.pl
- **Rafał Milewski**  
Specjalistyczna Poradnia  
Rodzinna Dzielnicy Bemowo  
ul. Borowego 8,  
01-357 Warszawa  
tel. 664 13 42, 664 08 49  
info@spr.bemowo.pl  
www.spr.bemowo.pl
- **Zofia Reyzz-Rubini**  
Gabinet Psychologiczno-Peda-  
gogiczny Rodzice i Dzieci  
ul. Sienna 55/33, Warszawa  
tel. 654 44 71, 603 175 407  
z.rubini@neostrada.pl  
www.rodziceidzieci.com
- **Konrad Sobczyk**  
Klinika Konfliktu  
ul. Fałata 2/48, Warszawa  
tel. 609 447 761  
www.klinikakonfliktu.pl
- **Maciej Tański**  
Centrum Mediacji  
Partners Polska  
ul. Górnickiego 3 lok. 10A,  
Warszawa  
tel. 409 53 83, 825 40 83  
mediator@mediacja.org  
www.mediacja.org
- **Danuta Zalewska**  
tel. 507 856 408

## INSTYTUCJE PROWADZACE MEDIACJĘ RODZINNĄ

- **Centrum Mediacji  
„Partners” Polska**  
ul. Górnickiego 3 lok. 10A,  
02-063 Warszawa  
tel. 409 53 83, 825 40 83  
mediator@mediacja.org  
www.mediacja.org
- **Gabinet Psychologiczno-Pe-  
dagogiczny Rodzice i Dzieci**  
ul. Sienna 55/33, Warszawa  
tel. 654 44 71, 603 175 407  
www.rodziceidzieci.com
- **Kancelaria Prawna  
„Patrimonium”**  
ul. Mazowiecka 2/4, Warszawa  
tel. 609 537 807, (22) 827 76 89  
mediacje@poczta.onet.pl  
www.patrimonium.com.pl
- **Klinika Konfliktu**  
ul. Fałata 2/48,  
02-534 Warszawa  
tel. 609 44 77 61  
mediacje@klinikakonfliktu.pl  
www.klinikakonfliktu.pl
- **Polskie Centrum Mediacji**  
Ośrodek Mediacji I  
w Warszawie  
ul. Okólnik 11 lok.9,  
00-368 Warszawa  
tel. (22) 826 06 63  
pcm@mediator.org.pl  
www.pcm.free.ngo.pl

- **Polskie Centrum Mediacji**  
Ośrodek Mediacji II  
w Warszawie  
ul. Schroegera 82 lok. 5A,  
01-828 Warszawa  
tel. (22) 865 52 72/73,  
601 24 53 42  
pcm.warszawa.bielany@media-  
tor.org.pl
- **Komitet Ochrony Praw Dziecka**  
ul. Hoża 27A lok.5,  
00-521 Warszawa  
tel. (22) 626 94 19  
kopd@kopd.pl  
www.kopd.pl
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**  
ul. Wolskiego 4, 09-400 Płock  
tel. (24) 268 65 58 i 59, 60,  
800 24 25 26
- **Specjalistyczna Poradnia  
Rodzinna dzielnicy Bemowo  
m. st. Warszawy**  
www.spr.bemowo.pl  
Borowego 8, 01-357 Warszawa  
tel. (22) 664 13 42, 664 08 49  
info@spr.bemowo.pl
- **Specjalistyczna Poradnia  
Rodzinna dzielnicy Bielany  
m. st. Warszawy**  
Al. Zjednoczenia 11 (wejście  
od ul. Danilowskiego),  
01-829 Warszawa  
tel. (22) 864 73 06  
bpr@poczta.onet.pl  
www.poradnia.rodzinna.prv.pl

- **Specjalistyczna Poradnia  
Rodzinna dzielnicy Wawer  
m. st. Warszawy**  
ul. Włókiennicza 54,  
04-974 Warszawa  
tel. (22) 612 77 97
  - **Towarzystwo Przyjaciół  
Dzieci Zarząd Krajowy**  
ul. Krakowskie Przedmieście 6,  
00-325 Warszawa  
tel. (22) 827 78 44, 826 08 74  
www.tpdzg.org.pl
  - **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
- *Mediacje na zlecenie sądu  
prowadzą również Rodzinne  
Ośrodki Diagnostyczno-Kon-  
sultacyjne*
- Aktualizowaną listę stałych  
mediatorów Stowarzyszenia  
Mediatorów Rodzinnych znaj-  
dziesz na: [www.smr.org.pl](http://www.smr.org.pl)*

# DOKĄD, JEŚLI NIE DO MEDIATORA

## POMOC PRAWNA

- **Biuro Porad Obywatelskich  
w Warszawie**  
ul. Gałczyńskiego 3  
00-362 Warszawa  
tel. (22) 828 12 95  
bpo@free.ngo.pl  
www.warszawa.bpo.engo.pl
- **Biuro Porad Obywatelskich  
w Garwolinie**  
ul. Zgoda 2,  
08 – 400 Garwolin  
tel. (025) 682 20 75  
Infolinia dla mieszkańców  
Mazowsza – 0 800 565 153  
bpo\_garwolin@interia.pl
- **Klinika Prawa UW  
Studencki Ośrodek Pomocy  
Prawnej przy Wydziale Prawa  
Uniwersytetu Warszawskiego**  
ul. Krakowskie  
Przedmieście 26/28  
00-325 Warszawa  
tel./fax 552-43-18, 552-08-11  
klinika@wpia.uw.edu.pl
- **Prawo dla Rodziców**  
www.vulcan.pl/rodzice/prawo
- **Serwis Prawny**  
www.prawo.hoga.pl

## POMOC PSYCHOLOGICZNA I PEDAGOGICZNA

- **Grupa Synapsis Ośrodek Zdrowia Psychicznego i Problemów Rodzinnych Synapsis**  
Dembowskiego 3/32,  
02-784 Warszawa  
tel. (22) 643 98 61  
grupasygnapsis@synapsis.pl  
www.synapsis.pl
- **Ogólnopolska Lekarska Przychodnia Specjalistyczna Towarzystwa Rozwoju Rodziny**  
Pl. Trzech Krzyży 16,  
00-499 Warszawa  
tel. (22) 621 69 29
- **Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA**  
ul. Lipowa 3, 00-316 Warszawa  
tel. (22) 826 35 34  
intra@iq.pl  
www.osrodekkintra.com.pl
- **Ośrodek Pomocy Psychologicznej Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich i Caritas A.W.**  
ul. Bednarska 28/30,  
00-322 Warszawa  
tel. (22) 828 54 83  
spchpol@wp.pl  
www.spch.w.interia.pl
- **Ośrodek Psychoterapii Dziecięcej**  
ul. Sobieskiego 112,  
00-764 Warszawa  
tel. (22) 841 26 54
- **Poradnia Specjalistyczna – Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”**  
ul. Boryszewska 4,  
00-781 Warszawa  
tel. (22) 646 57 25, 646 57 28
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**  
ul. Zamiany 13,  
02-786 Warszawa  
tel. (22) 644 83 18
- **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP**  
ul. Raszyńska 8/10,  
02-026 Warszawa  
tel. (22) 822 60 47, 822 36 01,  
822 77 17
- **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”**  
ul. Raszyńska 8/10,  
02-026 Warszawa  
tel. (22) 822 71 68
- **Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholem OPTA**  
ul. Okólnik 11A/34,  
00-368 Warszawa  
tel. (22) 826 39 16
- **Stowarzyszenie „ASLAN”**  
ul. Nowolipie 17, 00-150  
Warszawa  
tel. (22) 636 49 12  
stowarzyszenie.aslan@wp.pl  
www.aslan.org.pl
- **Wojewódzka Konsultacyjna Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży**  
ul. Dzielna 7, 00-154 Warszawa  
tel. (22) 831 19 20

## INNE FORMY POMOCY

- **Biuro Rzecznika Praw Dziecka**  
ul. Śniadeckich 10,  
00-656 Warszawa  
tel. (22) 696 55 50  
rzecznik@brpd.gov.pl  
www.brpd.gov.pl
- **Fundacja Centrum Praw Kobiet**  
ul. Wilcza 60 lok.19, 00-679  
Warszawa  
tel. (22) 622 25 17  
temida@cpk.org.pl  
www.cpk.org.pl
- **Fundacja „Dzieci Niczyje”**  
ul. Walecznych 59,  
03-926 Warszawa  
tel. (22) 616 02 68  
fdn@fdn.pl
- **Centrum Pomocy Dzieciom „Mazowiecka”**  
ul. Mazowiecka 12, lok. 25  
tel. (22) 826 88 62  
mazowiecka@fdn.pl  
www.fdn.pl
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  
ul. Szczotkarka 48A, Warszawa  
tel. (22) 666 10 36, 666 05 59  
pogotowie@niebieskalinia.pl  
www.niebieskalinia.pl

- **W Stronę Ojca**  
www.wstroneojca.ngo.pl

## LITERATURA:

Beisert M. (2000) *Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora

O'Connel Corcoran K. (1997) *What Parents Can Do to Help Children with Divorce*.  
<http://www.mediate.com/articles/koc.cfm>

Wallerstein J.S., Blakeslee S (2005) *Rozwód. A co z dziećmi?* Poznań: Zysk i S-ka

Wallerstein J.S., Blakeslee S. (2006) *Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie*. Kielce: Charaktery

Publikacja sfinansowana ze środków  
Programu Prawnego  
Fundacji im. Stefana Batorego

Redakcja: Rafał Milewski  
Autorzy: Maria Glegoła-Szczap,  
Agata Gójska,  
Alicja Krata,  
Violetta Huryn

Opracowanie graficzne i skład:  
Olga Figurska LUNATIKOT

Copyright © 2006  
Stowarzyszenie Mediatorów Rodzinnych  
Cytowanie i kopiowanie możliwe za zgodą  
właścicieli praw autorskich i z podaniem źródła.

**Stowarzyszenie Mediatorów Rodzinnych**

adres do korespondencji:

ul. Pod Lipą 4 lok.35

02-798 Warszawa

[www.smr.org.pl](http://www.smr.org.pl)

e-mail: [smr@smr.org.pl](mailto:smr@smr.org.pl)