Dziecko w rozwodzie

PORADNIK DLA RODZICÓW

centrum mediacji partners polska

STOWARZYSZENIE Pelikan

Spis treści

Co możesz zrobić, żeby pomóc dziecku jak najlepiej znieść wasze rozstanie? 4
Jak dzieci reagują na rozstanie rodziców? 13
Czego najbardziej obawiają się dzieci, gdy ich rodzice się rozstają? 16
„Kim jestem, kiedy dam się wciągnąć w konflikt między moimi rodzicami?" 17
Jak rozmawiać z byłym mężem lub żoną? 18
Co powinni uzgodnić rozstający się rodzice? 20
Jak często kontaktować się z dzieckiem? 27
Nie rezygnuj z bycia rodzicem i starannie wychowuj swoje dziecko 29
Jak angażować drugiego rodzica w wychowywanie dziecka? 33
Co się dzieje podczas sądowego postępowania rozwodowego? 34
Mediacja rodzinna – jak może pomóc dziecku i rozwodzącym się rodzicom 46

Wstęp od autorów

Rozstanie rodziców, ich rozwód, wyprowadzenie się z domu mamy lub taty są zwykle dla dziecka bolesnym przeżyciem. Zwłaszcza wtedy, gdy z jego perspektywy wszystko wyglądało dobrze i było przekonane, że mama i tata będą zawsze razem – razem z dzieckiem.

Podczas rozwodu dziecko jest świadkiem, a często uczestnikiem, wielu konfliktów naruszających jego poczucie bezpieczeństwa. Rodzice, skupieni na własnych problemach, 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 rozstających się rodziców, którzy potrzebują wsparcia w radzeniu sobie z trudnościami wynikającymi z rozwodu. Nasze zainteresowanie skupia się jednak na dziecku jako osobie, która w trakcie i po rozwodzie jest wystawione na ciężkie próby.
Staraliśmy się w maksymalnie syntetyczny sposób przekazać niezbędną wiedzę na temat sytuacji dziecka w rozwodzie i sposobów, w jaki rodzice mogą pomóc dziecku i zadbać o jego podstawowe potrzeby. Piszemy, jak rozmawiać z byłą żoną lub mężem o sprawach dotyczących dziecka, jak ustalić plan opieki i wychowania po rozstaniu, jak wygląda ochrona praw dziecka w sądowym postępowaniu rozwodowym i jakie instytucje mogą służyć pomocą dzieciom i rodzinom w sytuacji kryzysu.

Zachęcamy rodziców do tego, aby wspólnie ustalili zasady opieki nad dzieckiem zarówno w sytuacji gdy są małżeństwem i podjęli decyzję o rozwodzie, jak i wtedy, gdy tworzyli związek nieformalny.

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

Korzystaliśmy między innymi z książki Lisy Parkinson *Family Mediation* (1997, 2011), 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.

Co możesz zrobić, żeby pomóc dziecku jak najlepiej znieść wasze rozstanie?

Mężem lub żoną można przestać być.
Ojcem i matką jest się na zawsze.

Dla odchodzących

Przed rozstaniem (rozwodem):

1) **Poznaj prawo** – zwłaszcza kodeks rodzinny i opiekuńczy; zasięgnij porady prawnej, poznaj konsekwencje różnych form rozwodu (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 podczas sądowego postępowania rozwodowego?".

2) **Załatw 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), tymczasowy harmonogram odwiedzin/kontaktów z dzieckiem, tymczasowa umowa co do finansowania potrzeb rodziny, ewentualnie tymczasowy podział rzeczy lub majątku. Podkreślamy tu przejściowy charakter wielu ustaleń, ponieważ moment rozstania to nie jest najlepszy czas na dokonywanie ostatecznych decyzji.

Dzieci chcą wiedzieć, gdzie i jak mieszka to z rodziców, które się wyprowadziło. Jeśli nie ma jakichś poważnych przeszkód, pokaż im, jak teraz mieszkasz.

Jeśli chodzi o twoje **kontakty z dzieckiem**, to na początek wypracuj z twoją/twoim eks **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 łożyć na dziecko, jak będziecie spłacać wspólne zobowiązania.

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 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. Przygotuj się do rozmowy najlepiej jak to tylko możliwe: umów się precyzyjnie z drugą stroną, co powiecie, nie mów nic negatywnego o mamie/tacie dziecka, nie sprzeczaj 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 małe dzieci nie wiedzą jeszcze co to miłość, małżeństwo, zdrada, rozwód.

Jak dzieci rozumieją rozwód?

NIEMOWLĘTA	Brak rozumienia
DWU-, TRZYLATKI	Rozumieją, że jedno z rodziców nie mieszka w domu, ale nie wiedzą dlaczego
PRZEDSZKOLAKI	Rozumieją, że rodzice są źli, smutni i nie mieszkają razem, ale nie rozumieją dlaczego
SZKOŁA PODSTAWOWA	Zaczynają rozumieć, co to jest rozwód (np. że rodzice już się nie kochają i nie będą razem mieszkać)
LICEALIŚCI	Rozumieją, co to jest rozwód, ale mogą okazywać brak akceptacji

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 dorosłe szczegóły (np. „mama zdradziła mnie z innym mężczyzną"). Nie bądź sędzią. Nie kłam. Powiedz na przykład tak:

Tata i ja od dłuższego czasu próbowaliśmy się porozumieć i rozwiązać różne problemy. 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 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 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 wypłakać, wykrzyczeć, 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 to o miejsce zamieszkania lub alimenty, ale zwłaszcza o winę), kiedy to 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 nie udaje wam się dogadać, skorzystajcie z **mediacji rodzinnej** (adresy ośrodków na końcu). Celem mediacji jest doprowadzić rodziców do takiego porozumienia, które jest do przyjęcia przez obie strony, dobrowolnie. Nawet jednak jeśli nie zawrzecie kompromisu, zawsze możecie pójść do sądu.

2) **Odłóż 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 wpierw rozmawiaj z jego ojcem/matką, a potem dopiero z córką czy synem. 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 się nie rozwiązuje problemów. Twoje dziecko nie powinno 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 przynosi dla dziecka podobne skutki i uczy zachowań niepożądanych w jego 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 odwiedziny, niedoprane ubrania.

4) **Nie rób z dziecka szpiega czy posłańca** – nie „rozmawiaj" z drugą stroną za pośrednictwem dziecka („powiedz mamie, że załatwiłem ci świetne wakacje"), nie posługuj się nim, żeby coś uzyskać („powiedz tacie, żeby ci kupił buty, bo mamusia nie ma pieniążków") ani nie wypytuj 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 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. 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 wywiera 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 zwykle 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 dla rodzica na co dzień zajmującego

się dzieckiem takie regularne kontakty dają chwile 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 (por. „Plan wychowawczy")
Zawsze potwierdzaj z drugim rodzicem (zwłaszcza z tym, z którym dziecko mieszka) czas spotkania z dzieckiem: kiedy, gdzie, godzinę 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 spóźniasz się na spotkania, wysyłasz bardzo niebezpieczny sygnał dziecku i drugiemu rodzicowi, a mianowicie, że ci tak bardzo 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: **dotrzymuj 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 dotrzymuj terminów płatności i uzgodnionych kwot. Powtarzamy uwagę do rodziców „płacących": płacisz na twoje dziecko, a nie na potrzeby drugiej strony. Jeśli masz wątpliwości, na co idą twoje pieniądze, ponoś część opłat bezpośrednio, np. opłacając 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 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, jakie mogą być twoim udziałem. Kwestie finansowe rozwiązuj bezpośrednio z drugim rodzicem; niech dziecko nie będzie także posłańcem czy pośrednikiem w sprawach waszych rozliczeń.

12) **Nie łudź 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 łagodnie 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 krewnymi rodzica, który nie opiekuje się stale dzieckiem, ulegają ograniczeniu a z czasem nawet zanikowi – ze szkodą dla dziecka. Dołóż starań, aby tak się nie stało w twoim przypadku. Jeśli ze strony dalszej rodziny spotykają cię nieprzyjemności, pamiętaj, że dla nich wasze rozstanie też było bolesne.

15) **Rozważnie i taktownie wprowadzaj nowych partnerów** – 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 dyskutowania 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 rola w wychowywaniu dziecka nie powinna ulec zmianie. Ważne jest, aby nawet po twoim powtórnym małżeństwie dziecko utrzymywało kontakty z drugim rodzicem – twój nowy partner/partnerka nie ma zastąpić ojca/matki dziecka.

Jak dzieci reagują na rozstanie rodziców?

1. Kiedy dziecko ma 3 do 5 lat

- Żyje nadzieją, że znów będziecie razem.
- Ma poczucie, że cię straciło. Może to prowadzić do agresji wobec ciebie, twojego partnera, rodzeństwa, dzieci lub nauczycielek w przedszkolu.
- U dziecka wzrasta poczucie opuszczenia, gdy ty jesteś zajęty(a) konfliktem, własnym żalem, tworzeniem nowego związku lub walką o byt.
- Dziecko może brać na siebie winę za rozpad waszego małżeństwa – bardzo często dzieci uważają, że swoim zachowaniem doprowadziły do rozwodu rodziców („tatuś odszedł, bo byłem niegrzeczny").
- 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 płaczem.

2. Kiedy dziecko ma 6 do 8 lat

- Może przeżywać przytłaczające uczucie smutku – szlocha, popłakuje.
- Bardzo tęskni za rodzicem, który z nim nie mieszka.
- 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.

1. Kiedy dziecko ma 8 do 12 lat

- 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.
- Może wstydzić się przed innymi tego, co dzieje się w rodzinie.
- Może zachowywać się agresywnie wobec rówieśników, nauczycieli i innych osób. Taka agresja jest próbą rozładowania nagromadzonej złości lub karaniem kogoś w „zastępstwie" winnego rodzica.
- Może doświadczać różnych dolegliwości takich jak bóle głowy i brzucha, trudności ze snem.
- Może utracić wiarę i pewność siebie, co może skutkować gorszymi wynikami w szkole.

2. Kiedy dziecko ma 13 do 18 lat

- Może czuć się nadmiernie obciążone emocjonalnym wspieraniem rodzica lub zajmowaniem się młodszym rodzeństwem.
- Może czuć się zmuszane do podjęcia samodzielnej decyzji, z którym rodzicem chce zostać.
- 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.
- 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, opłakiwać stratę rodziny, w której spędziło dzieciństwo.

2. Kiedy dziecko jest dorosłe

- Dorosłe dzieci mogą się czuć zobowiązane do emocjonalnego wspierania rodziców. Tak przeżywany obowiązek opieki nad osamotnionym rodzicem może odbierać im wolność w nawiązywaniu własnych relacji i zajmowania 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 krzyczeć 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 wciągnąć w konflikt między moimi rodzicami?”

1. **Posłańcem**, 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 syzyfowa praca, gra jest zbyt ważna, żeby odpuścić.
3. **Sojusznikiem i emocjonalną podporą** jednego z was. Muszę wiedzieć, kto tu jest katem a kto ofiarą, i wiem też, 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** – myślę, że lepiej byłoby, gdybyś kogoś sobie znalazła, 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 zrobiłaś/eś, wyzywając go/ją od najgorszych.
10. **Uciekinierem** – tak jest wtedy, kiedy mam już tego wszystkiego naprawdę dość.

Jak rozmawiać z byłym mężem lub żoną?

Rozmowa z byłym mężem/żoną to częstokroć bardzo trudne negocjacje – pomyśl więc zawczasu, 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 „zasłona 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") lub uogólnień („zawsze byłaś bałaganiarą") czy sarkastycznych uwag („jeśli twoja nowa partnerka równie dobrze gotuje jak pierze, to serdecznie ci 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 (przerywanie, 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 (i raczej stanie w jej obronie). Obiecaj, 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 rodzice umieją nadal 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 stabilność waszej opieki. W praktyce naszego ośrodka mediacyjnego taka lista funkcjonuje od 2004 roku jako **„Rodzicielski plan wychowawczy”** i zawiera szczegółowe pytania związane z wychowywaniem dziecka po rozwodzie przez obydwoje rodziców. Jesteśmy dumni, że idea planu wychowawczego znalazła szerokie uznanie i od 2009 roku ma swoje miejsce w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym jako „porozumienie rozwodzących się rodziców”.

Wraz z dorastaniem dziecka sytuacja będzie się zmieniać, więc od czasu do czasu będziecie musieli dokonywać zmiany ustaleń. Każda rodzina jest inna i każda znajduje się w innej sytuacji, więc będziecie musieli wypracować rozwiązania, które najlepiej pasują do was.

1. Miejsce zamieszkania dziecka

■ Gdzie wasze dziecko będzie mieszkać przez większą część czasu?

Z powodów praktycznych lub w wyniku kulturowej tradycji dzieci zazwyczaj spędzają więcej czasu z jednym z rodziców. W większości przypadków dziecko mieszka z jednym z rodziców, zwykle z matką, 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 rodziców, według ustalonego podziału). W prawie taki sposób opieki jest opisywany jako „sprawowanie pieczy nad dzieckiem w powtarzających się okresach".

■ W jakich okolicznościach 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 z dzieckiem. Czasami rodzice decydują się na takie rozwiązanie, gdy w domu jednego z nich nie ma warunków na spotkania z dzieckiem.

■ 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 przyczyny. Możecie też ustalić, że z dzieckiem porozmawia rodzic, który aktualnie z nim przebywa – ze względu na bezpośredni kontakt i możliwość złagodzenia reakcji dziecka. Rodzice często decydują się na kompensowanie utraconego czasu spotkania w najbliższym uzgodnionym terminie.

■ 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 osoby z rodziny 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.

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 (rodzeństwem, dziadkami, kuzynami, ciociami i wujkami) i z przyjaciółmi. Porozmawiajcie ze swoimi rodzinami, uprzedźcie je 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 przeciwko spotkaniom 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 dziecka i rodzica, który po rozstaniu znalazł się w gorszej sytuacji materialnej?

Zazwyczaj po rozpadzie małżeństwa jeden 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.

5. Obchodzenie dni świątecznych

■ Jakie dni świąteczne każde z was będzie obchodzić z dzieckiem?

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

Szkoła, 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 a często połowę wakacji lub ferii. Uzgodnijcie też, jakie inne formy wypoczynku bierzecie pod uwagę (wyjazdy do dziadków, kolonie, obozy, wyjazdy za granicę). Nie zawsze podział czasu wolnego od szkoły musi oznaczać faktyczne spędzanie przez rodzica czasu z dzieckiem – może to być wzięcie odpowiedzialności (i kosztów) za zorganizowanie opieki nad dzieckiem w uzgodnionym czasie.

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

Często ojcowie mają inne pomysły na spędzanie wakacji przez dzieci, niż matki. W tych sprawach warto wziąć pod uwagę potrzeby rozwojowe dzieci. Istotną kwestią są również wyjazdy za granicę i ustalenie, kto będzie dysponował dokumentami tożsamości 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.

- **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 dokumentacja medyczna 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

- **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.

- **Jak rozwiążecie sprawę posiadania przez dziecko telefonu komórkowego?**

Dobrym rozwiązaniem jest kupienie dziecku telefonu na kartę i uzupełnianie limitu po połowie 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 w formie planu wychowawczego („porozumienia małżonków o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywania kontaktów z dzieckiem po rozwodzie”

lub „porozumienia rodziców żyjących w rozłączeniu o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywania kontaktów z dzieckiem", nie są bezpośrednio wiążące prawnie, ale mogą być uwzględnione przez sąd. Z naszej praktyki wynika, że jeśli rodzice zgodnie wnoszą o zachowanie wspólnej pełnej władzy rodzicielskiej, podział opieki (pieczy) nad dzieckiem, ustalenie miejsca zamieszkania czy wysokość alimentów, sąd przychyla się do ustaleń rodziców i włącza je do orzeczenia końcowego.

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

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 na stałe z dzieckiem. Może to wyglądać na przykład tak: 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. „Co powinni uzgodnić rozstający się rodzice?"). Jeśli nie udaje się wam dogadać samodzielnie, skorzystajcie z 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 i matki z synem, 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" (bo na przykład nie płaci na czas alimentów) – 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 twoimi 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 spędzać czas. Sklejajcie latawce, chodźcie o świcie na ryby, grajcie w piłkę, reperujcie 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, zmień to: wymieniajcie się dzieckiem w miejscu publicznym albo – jeszcze bezpieczniej – u kogoś trzeciego, na przykład u dziadków.

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 zniecierpliwiony(a) lub są niewygodne. Słuchaj i nie przerywaj, okazuj skupienie i szacunek, nie krytykuj, nie oceniaj pochopnie, nie mieszaj wątków w rozmowie – jak zacząłeś jedną sprawę, to ją dokończ zanim zajmiecie się następną. Wyrażaj jasno twoje opinie lub odczucia a zyskasz zaufanie dziecka i bardzo satysfakcjonujące poczucie „kontaktu".

Znajduj czas tylko dla ciebie i dla 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 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 rolą rodzicielską, że w czasie, gdy dziecko jest z nimi, próbują nadrobić wszelkie braki wychowawcze i dyscyplinują dziecko ponad miarę. 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, „świątecznego" weekendu i płacze. Wiele osób traci wtedy cierpliwość i przypisuje winę za płacz dziecka rodzicowi organizującemu beztroski czas potomka, a nieponoszącego 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. Zatem: zawsze pytaj, z kim dziecko spędza czas po lekcjach czy bawi się na podwórku, zaproś 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(ą) mężem/żoną – to może się okazać najbezpieczniejszy temat.

Dbaj, by dziecko nie popadło w kompleksy na tle waszego rozwodu – wzmacniaj jego poczucie własnej wartości. Poza utwierdzaniem 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 go 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 żandarmerii 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 dzieci 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 angażować drugiego rodzica w wychowywanie dziecka?

Oto kilka wskazówek, jak angażować rodzica niemieszkającego na stałe z dzieckiem w jego wychowywanie.

- Patrz życzliwie na aktywności drugiego rodzica z dzieckiem, które wybiegają poza ramy ustalonych formalnie kontaktów, chyba że są wymierzone przeciw tobie.

- Niech wasze spotkania przy okazji kontaktów („wymiana") będą jak najbardziej płynne i niekonfliktowe. Wiele osób, zwłaszcza mężczyzn, ogranicza swoje kontakty z dziećmi, obawiając się awantur z byłymi współmałżonkami.

- 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 płatności na jego rzecz lub ich podwyższenie bez uciekania się do drogi sądowej. Pogódź się jednak z tym, że zaangażowanie „mniej obecnego" rodzica w wychowanie waszego dziecka z czasem może słabnąć.

Co się dzieje podczas sądowego postępowania rozwodowego?

stan prawny na wrzesień 2017 roku

I. Dobro dziecka w polskim prawie

Naczelną zasadą polskiego prawa rodzinnego jest dobro dziecka. Przepisy 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 postępowania rozwodowego (dla uproszczenia będziemy się posługiwać tą skróconą nazwą postępowania o rozwód lub separację).
Jak wiadomo, związek małżeński zawiera się na poziomie administracyjnym (w urzędzie stanu cywilnego lub w kościele, ale procedura i tak kończy się w urzędzie), lecz rozwiązanie go następuje na drodze sądowej. W Polsce od wielu już lat rozwodami i separacjami zajmują się w I instancji (tam rozpoczyna się procedura) wydziały cywilne sądów okręgowych. Do nich składa się pozew i odpowiedź na pozew. Większość pozostałych spraw rodzinnych rozpoznają sądy rejonowe – najczęściej wydziały rodzinne i nieletnich. Często można się spotkać z określeniami „sąd rodzinny" lub „sąd opiekuńczy". To nie są odrębne rodzaje sądów, lecz wydziały cywilne lub rodzinne sądów okręgowych lub rejonowych zajmujące się sprawami rodzinnymi lub opiekuńczymi. Sądem opiekuńczym jest sąd rodzinny. Dla ułatwienia i jasności przekazu nie będziemy w tym rozdziale dokonywać tych rozróżnień i za każdym razem będziemy po prostu używać słowa „sąd".
Większość przepisów dotyczących rozwodu znajduje się w kodeksie postępowania cywilnego oraz w kodeksie rodzinnym i opiekuńczym. W części IV przytaczamy najważniejsze, które regulują sytuację dziecka w postępowaniu rozwodowym i niektórych innych.

Dobro dziecka jako przeszkoda rozwodowa

Rozwodu nie będzie, jeżeli wskutek niego miałoby ucierpieć dobro dziecka. Podstawowym zadaniem dla sądu jest więc określenie, na czym ono w danym przypadku polega. Sąd musi ocenić, jaka byłaby sytuacja dziecka, gdyby do rozwodu nie doszło, i porównać ją z tą, w jakiej znajdzie się po orzeczeniu rozwodu. Bierze pod uwagę wiek dziecka, dotychczasowe relacje z rodzicami (więź) oraz stan zdrowia i stopień wrażliwości.

Elementy wyroku rozwodowego w odniesieniu do dziecka

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

- **o władzy rodzicielskiej**, nie wyłączając jej ograniczenia, a nawet pozbawienia;
- **o wysokości udziału każdego rodzica w kosztach utrzymania i wychowania dziecka** (obowiązek alimentacyjny); o jego zakresie decydują potrzeby dziecka i możliwości finansowe rodzica;
- **o kontaktach rodziców z dziećmi** (chyba że rozwodzący się rodzice zgodnie wniosą o nieorzekanie o kontaktach);
- **o miejscu pobytu dziecka**, jeśli jest to sporne między rodzicami;
- jeżeli rodzice po rozwodzie zamierzają mieszkać razem, sąd orzeka **o sposobie korzystania z mieszkania**, biorąc pod uwagę przede wszystkim potrzeby dziecka i małżonka, któremu powierza wykonywanie władzy rodzicielskiej.

Jak z tego widać, sprawa o rozwód nie jest tylko sprawą, w której chodzi wyłącznie o ewentualne rozwiązane małżeństwa, lecz sprawą, w której sąd orzeka o całości sytuacji rodziny.
Ważną sprawą wpływającą na sytuację dziecka jest ustalanie przez sąd **winy za rozkład pożycia małżeńskiego**. Co prawda w Polsce w około 70 procentach przypadków na zgodny wniosek obojga małżonków sąd odstępuje od tego, ale warto wiedzieć, że prowadzenie postępowania dowodowego w sprawie winy jest jednym z pośrednich czynników negatywnie wpływających na dostosowanie się dziecka do rozwodu rodziców. Dowodzenie sobie winy (sąd orzeka winę wyłączną jednego małżonka lub ewentualnie wspólną) powoduje nieuchronnie pogorszenie i tak nadwyrężonych relacji między rodzicami, co w konsekwencji przekłada się na kształt relacji każdego z nich z dzieckiem. Trudno współpracować w opiekowaniu się synem czy córką, gdy druga strona jest przeciwnikiem procesowym, wykorzystującym każdy argument, aby uzyskać przewagę nad drugim rodzicem. To napięcie ma szansę zmaleć po orzeczeniu rozwodu, ale nie wszyscy mają dar niepamięci – trudno zapomnieć pewne słowa, nawet jeśli padły „w ogniu walki".
Sąd może także, na wniosek jednego albo obojga małżonków, przeprowadzić **podział wspólnego majątku**. Zwykle przedłuża to jednak postępowanie rozwodowe. Istotą sprawy rozwodowej jest kwestia utrzymania bądź rozwiązania związku małżeńskiego, dlatego kwestie majątkowe są w tym procesie traktowane drugoplanowo, a dotyczące ich spory nie mogą zdominować sprawy zasadniczej.

Mediacja w postępowaniu rozwodowym

Od końca 2005 roku sąd – zamiast prowadzić posiedzenie pojednawcze – ma możliwość skierowania stron do mediacji. Oznacza to, że para, która jest w trakcie postępowania sądowego, może zostać skierowana do mediatora przez sąd lub sama może złożyć wniosek o mediację (każdy niezależnie albo razem). Mediacja jest spotkaniem stron przy udziale mediatora (lub czasami pary mediatorów), którego zadaniem jest pomóc porozumieć

się co do przyszłości małżeństwa (jeśli strony zamierzają się pojednać i nadal pozostawać w związku małżeńskim) lub ustalić warunki rozstania: tryb rozwiązania małżeństwa (z winą czy bez), miejsce zamieszkania dziecka, kontakty rodziców z dzieckiem, sposób finansowania kosztów jego utrzymania i wychowania, ewentualnie sprawy majątkowe. Mediator jest bezstronny, czyli nie opowiada się za żadną ze stron, w równym stopniu angażuje się w pomoc każdemu z rodziców, nie jest arbitrem ani doradcą stron – wszystkie decyzje leżą w ich rękach. Spotkania mediacyjne są objęte poufnością, z której mediatora mogą zwolnić tylko obie strony zgodnie. Propozycje, które strony składały sobie (lub odrzucały) podczas mediacji, nie mogą być wykorzystywane jako dowody, gdy sprawa ponownie wróci do sądu.

Skierowanie do mediacji jest możliwe na każdym etapie sprawy rozwodowej, nawet kilka razy, ale udział w mediacji zawsze jest dobrowolny. Każdy ma tydzień na odmowę swojego udziału w mediacji, od dnia, kiedy się dowie o postanowieniu sądu. Wycofanie się z mediacji w trakcie jej trwania także nie pociąga za sobą negatywnych konsekwencji z wyjątkiem straty szansy na uzyskanie wpływu na to, jak konflikt małżeński będzie rozwiązany.

W wyniku mediacji może powstać dokument, o którym mówi Kodeks rodzinny i opiekuńczy w art. 58 par. 1, czyli „pisemne porozumienie małżonków o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem po rozwodzie". Więcej o mediacji piszemy w następnym rozdziale.

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 dziecka nie ulegnie drastycznemu pogorszeniu?
b) Czy rozwód nie spowoduje osłabienia więzi z dzieckiem tego rodzica, przy którym dziecko nie pozostanie?
c) Czy utrzymanie dotychczasowego stanu byłoby dla dziecka korzystniejsze niż orzeczenie rozwodu?

Postępowanie dowodowe ma między innymi ustalić sytuację dziecka. Sąd nie może jednak przesłuchiwać w charakterze świadków dzieci, które nie ukończyły 17 lat. Musi posłużyć się innymi środkami. Oprócz przesłuchania w charakterze świadków osób znających sytuację dziecka (rodzina, znajomi) najczęściej stosowanym sposobem jest **wywiad środowiskowy** przeprowadzany przez **kuratora zawodowego** (organ pomocniczy sądu) na koszt stron oraz opinie biegłych, w szczególności z **Opiniodawczego Zespołu Sądowych Specjalistów**. Właściwie zebrany materiał dowodowy pozwala wydać decyzję korzystniejszą dla dzieci, dlatego też 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. Kurator kontaktuje się także ze szkołą lub przedszkolem. Jeżeli któryś z rodziców wnosi o ograniczenie lub pozbawienie władzy rodzicielskiej drugiego ze względu na jej nienależyte wykonywanie, sąd może także przesłuchać świadków.

Postępowanie zabezpieczające

Proces rozwodowy może trwać kilka miesięcy, a nawet lat (średnio od 7 do 11 miesięcy). W tym czasie nie można rozpoczynać 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 pieczy nad dzieckiem** na czas trwania procesu czy **o ustalenie kontaktów z dzieckiem**.

II. Podejmowanie decyzji o przyszłości dziecka w postępowaniu rozwodowym

Jakie decyzje może podejmować sąd w wyroku rozwodowym?

W wyroku orzekającym rozwód sąd orzeka o władzy rodzicielskiej, o kontaktach rodziców z dzieckiem, o tym, w jakiej wysokości każdy z rodziców będzie pokrywał koszty utrzymania i wychowania dziecka (czyli o alimentach). Dziecko aż do pełnoletności pozostaje pod władzą rodzicielską. **Władza rodzicielska** to ogół uprawnień i obowiązków rodziców wobec dzieci, a w szczególności: stała troska o dziecko, dbałość o jego należyte wychowanie, zarządzanie jego majątkiem i reprezentowanie dziecka. Władza rodzicielska to przede wszystkim prawo do podejmowania decyzji co do osoby dziecka i jako taka w polskim systemie prawnym podlega regulacji sądowej, co w dużym skrócie oznacza, że rodzice nie mogą samodzielnie nią dysponować – ograniczać ją sobie lub zrzekać się jej. Takie decyzje podejmuje tylko sąd.

Sąd więc ma obowiązek rozstrzygnąć, kto będzie sprawował władzę rodzicielską po rozwodzie i w jaki sposób. Może w tej sprawie podjąć jedną z poniższych decyzji:

1) pozostawienie pełnej władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom
2) powierzenie pełnej władzy jednemu z rodziców i 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 RODZICIELSKIEJ 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. W obecnym stanie prawnym porozumienie rodziców (plan wychowawczy) nie jest niezbędne, aby zachowali pełną władzę rodzicielską po rozwodzie – ale bardzo pomocne.
Sąd decyduje także o **miejscu pobytu** dziecka – będzie nim miejsce zamieszkania rodzica, któremu wyłącznie przysługuje władza rodzicielska lub któremu sąd powierzył wykonywanie władzy rodzicielskiej nad dzieckiem. A co w sytuacji, gdy dziecko przebywa raz u jednego a raz u drugiego rodzica w podobnych lub równych, powtarzających się okresach, czyli w przypadku tzw. opieki naprzemiennej? Jeśli taka jest wola rodziców i dobro dziecka nie będzie zagrożone, sąd uwzględni tę decyzję w wyroku rozwodowym.

Jakie są konsekwencje?

Rodzice nadal sprawują wspólnie władzę rodzicielską zgodnie z ogólnymi zasadami kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. 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. W każdej istotnej sprawie dotyczącej dziecka muszą osiągnąć porozumienie – wspólną decyzję. Ewentualne spory między nimi rozstrzyga sąd opiekuńczy.

2. POWIERZENIE PEŁNEJ WŁADZY JEDNEMU Z RODZICÓW I 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 mieszka daleko od dziecka i prawie 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 konkretnie, a ich treść może być różnorodna, w zależności od sytuacji.

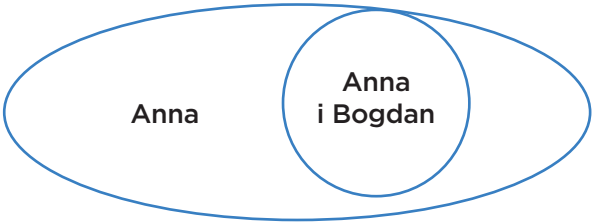
Obowiązki i uprawnienia mogą obejmować na przykład decyzje związane z organizowaniem wypoczynku, wyborem szkoły, leczeniem, zajęciami pozaszkolnymi, zasadami wychowania, kierunkiem i zakresem wykształcenia.

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 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



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

Warto podkreślić, że rodzic posiadający określone obowiązki i uprawnienia może spotykać się z dzieckiem pomimo ograniczenia władzy rodzicielskiej. Tak zwane „kontakty" ustalane są w wyroku rozwodowym, choć rodzice mogą złożyć wniosek do sadu o nieorzekanie o kontaktach. Jednak ze względu na dobro dziecka oboje rodzice – i ten, którego władza rodzicielska została ograniczona, i ten, w którego domu dziecko przebywa – powinni samodzielnie uzgodnić zasady kontaktowania się z nim.

3. ROZSTRZYGNIĘCIA SĄDU W SZCZEGÓLNYCH OKOLICZNOŚCIACH

W szczególnych sytuacjach, po zbadaniu okoliczności sprawy i zasięgnięciu opinii ekspertów sąd może orzec:

- ograniczenie władzy rodzicielskiej jednego lub obojga rodziców[1];

- 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.

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 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 drugiemu rodzicowi, a w przypadku nadużywania władzy rodzicielskiej – nawet o jej całkowite pozbawienie. Sąd przeprowadza odrębne postępowanie dowodowe, przede wszystkim na podstawie wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez kuratora sądowego, a jeśli zajdzie taka potrzeba, również opinii biegłego psychologa lub pracowników Opiniodawczych Zespołów Sądowych Specjalistów.

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

Przy podejmowaniu decyzji o władzy rodzicielskiej sąd kieruje się tak zwanym dobrem dziecka. W szczególności uwzględnia następujące czynniki, o których wiedzę czerpie z postępowania dowodowego:

- Wzajemny stosunek rodziców do siebie i do dziecka. Sąd 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 podejmowania decyzji o przyszłości dzieci. Sąd bada, na czym polegała wina małżonka, i ocenia, czy może mieć ona znaczenie dla wychowania dziecka w przyszłości. Wina za rozkład pożycia nie wyklucza jednak powierzenia władzy rodzicielskiej – małżonek winny rozwodu może być dobrym rodzicem.
- Sąd bada, który z rodziców może bezpośrednio zajmować się dzieckiem.
- Sąd uwzględnia 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 dziecka.

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

III. Co możesz zrobić, by chronić swoje dziecko w procesie rozwodowym?

Sądowe postępowanie rozwodowe jest stresujące 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 i wiele innych (por. rozdział „Co powinni uzgodnić rozstający się rodzice?").
- Sąd ma obowiązek uwzględnić treść waszych uzgodnień i w praktyce raczej ich nie modyfikuje, chyba że uzna, iż naruszają dobro dziecka.
- Współpracuj z byłym/ą partnerem/ką,
  - jeżeli jesteście w stanie pokazać przed sądem, że będziecie zgodnie współpracować w zakresie wychowania 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 to rodziców i w konsekwencji szkodzi dziecku. Jeśli występują różnice zdań między wami, postaraj się rozmawiać o nich poza sądem, na przykład u mediatora.
- Nie utrudniaj ustalonych kontaktów – odbieranie dziecka w atmosferze konfliktu i niedopuszczanie do kontaktów szkodzi dziecku. Jeśli masz wątpliwości co do jakości kontaktów dziecka z drugim rodzicem, porozmawiaj z nim o tym (ale nie atakuj!) a jeżeli to nie pomoże, skorzystaj z pomocy specjalistów.

IV. Podstawowe przepisy dotyczące dziecka w postępowaniu rozwodowym

Kodeks rodzinny i opiekuńczy (wyimki):

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. 57.
§ 1. Orzekając rozwód sąd orzeka także, czy i który z małżonków ponosi **winę** rozkładu pożycia.
§ 2. Jednakże na zgodne żądanie małżonków sąd zaniecha orzekania o winie. W tym wypadku następują skutki takie, jak gdyby żaden z małżonków nie ponosił winy.

Art. 58.
§ 1. W wyroku orzekającym rozwód sąd rozstrzyga o **władzy rodzicielskiej** nad wspólnym małoletnim dzieckiem obojga małżonków i **kontaktach** rodziców z dzieckiem oraz orzeka, w jakiej wysokości każdy z małżonków obowiązany jest do ponoszenia **kosztów utrzymania i wychowania dziecka**. Sąd uwzględnia **pisemne porozumienie małżonków o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem po rozwodzie**, jeżeli jest ono zgodne z dobrem dziecka. Rodzeństwo powinno wychowywać się wspólnie, chyba że dobro dziecka wymaga innego rozstrzygnięcia.
§ 1a. W braku porozumienia, o którym mowa w § 1, sąd, uwzględniając prawo dziecka do wychowania przez oboje rodziców, rozstrzyga o sposobie wspólnego wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem po rozwodzie. Sąd może powierzyć wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z rodziców, **ograniczając władzę rodzicielską** drugiego do określonych obowiązków i uprawnień w stosunku do osoby dziecka, jeżeli dobro dziecka za tym przemawia.
§ 1b. Na zgodny wniosek stron sąd **nie orzeka** o utrzymywaniu **kontaktów** z dzieckiem.
§ 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. Jeżeli wymaga tego dobro dziecka, sąd w wyroku ustalającym pochodzenie dziecka może orzec o **zawieszeniu, ograniczeniu lub pozbawieniu** władzy rodzicielskiej jednego lub obojga rodziców. Przepisy art. 107 i art. 109–111 stosuje się odpowiednio.

Art. 95.
§ 1. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka, z poszanowaniem jego godności i praw.
§ 2. Dziecko pozostające pod władzą rodzicielską winno rodzicom posłuszeństwo, a w sprawach, w których może samodzielnie podejmować decyzje i składać oświadczenia woli, powinno wysłuchać opinii i zaleceń rodziców formułowanych dla jego dobra.
§ 3. Władza rodzicielska powinna być wykonywana tak, jak tego wymaga dobro dziecka i interes społeczny.
§ 4. Rodzice przed powzięciem decyzji w ważniejszych sprawach dotyczących osoby lub majątku dziecka powinni je **wysłuchać**, jeżeli rozwój umysłowy, stan zdrowia i stopień dojrzałości dziecka na to pozwala, oraz **uwzględnić** w miarę możliwości jego rozsądne życzenia.

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 należycie do pracy dla dobra społeczeństwa odpowiednio do jego uzdolnień.

Art. 96[1].
Osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim **zakazuje się stosowania kar cielesnych**.

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 może **zmienić orzeczenie** o władzy rodzicielskiej i sposobie jej wykonywania zawarte w wyroku orzekającym rozwód, separację bądź unieważnienie małżeństwa, albo ustalającym pochodzenie dziecka.

Art. 107.
§ 1. Jeżeli władza rodzicielska przysługuje obojgu rodzicom żyjącym w rozłączeniu, sąd opiekuńczy może ze względu na dobro dziecka określić sposób jej wykonywania i utrzymywania kontaktów z dzieckiem. Sąd pozostawia władzę rodzicielską obojgu rodzicom, jeżeli przedstawili zgodne z dobrem dziecka **pisemne porozumienie o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem.** Rodzeństwo powinno wychowywać się wspólnie, chyba że dobro dziecka wymaga innego rozstrzygnięcia.
§ 2. W braku porozumienia, o którym mowa w § 1, sąd, uwzględniając prawo dziecka do wychowania przez oboje rodziców, rozstrzyga o sposobie wspólnego wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem. Sąd może powierzyć wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z rodziców, ograniczając władzę rodzicielską drugiego do określonych obowiązków i uprawnień w stosunku do osoby dziecka, jeżeli dobro dziecka za tym przemawia.
§ 3. Na zgodny wniosek stron sąd nie orzeka o utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem.

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**, w szczególności do pracy z asystentem rodziny, realizowania innych form pracy z rodziną, skierować małoletniego do placówki wsparcia dziennego, określonych w przepisach o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej lub skierować rodziców do placówki albo specjalisty zajmujących się terapią rodzinną, poradnictwem lub świadczących rodzinie inną stosowną pomoc 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, rodzinnym domu dziecka albo w instytucjonalnej pieczy zastępczej albo powierzyć tymczasowo pełnienie funkcji rodziny zastępczej małżonkom lub osobie, niespełniającym warunków dotyczących rodzin zastępczych, w zakresie niezbędnych szkoleń, określonych w przepisach o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej albo zarządzić umieszczenie małoletniego w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym lub w zakładzie rehabilitacji leczniczej.

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.
§ 1a. Sąd może pozbawić rodziców władzy rodzicielskiej, jeżeli mimo udzielonej pomocy nie ustały przyczyny zastosowania art. 109 § 2 pkt 5, a w szczególności gdy rodzice trwale nie interesują się dzieckiem.
§ 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.

Art. 113.
§ 1. Niezależnie od władzy rodzicielskiej rodzice oraz ich dziecko mają **prawo i obowiązek utrzymywania ze sobą kontaktów**.
§ 2. Kontakty z dzieckiem obejmują w szczególności przebywanie z dzieckiem (odwiedziny, spotkania, zabieranie dziecka poza miejsce jego stałego pobytu) i bezpośrednie porozumiewanie się, utrzymywanie korespondencji, korzystanie z innych środków porozumiewania się na odległość, w tym ze środków komunikacji elektronicznej.

Art. 113^1.
§ 1. Jeżeli dziecko przebywa stale u jednego z rodziców, **sposób utrzymywania kontaktów z dzieckiem przez drugiego z nich rodzice określają wspólnie**, kierując się dobrem dziecka i biorąc pod uwagę jego rozsądne życzenia; w braku porozumienia rozstrzyga sąd opiekuńczy.

Art. 113^4.
Sąd opiekuńczy, orzekając w sprawie kontaktów z dzieckiem, może zobowiązać rodziców do określonego postępowania, w szczególności skierować ich do placówek lub specjalistów zajmujących się terapią rodzinną, poradnictwem lub świadczących rodzinie inną stosowną pomoc z jednoczesnym wskazaniem sposobu kontroli wykonania wydanych zarządzeń.

Art. 133.
§ 1. Rodzice obowiązani są do **świadczeń alimentacyjnych** względem dziecka, które nie jest jeszcze w stanie utrzymać się samodzielnie, chyba że dochody z majątku dziecka wystarczają na pokrycie kosztów jego utrzymania i wychowania.
§ 3. Rodzice mogą uchylić się od świadczeń alimentacyjnych względem dziecka pełnoletniego, jeżeli są one połączone z **nadmiernym dla nich uszczerbkiem** lub jeżeli **dziecko nie dokłada starań** w celu uzyskania możności samodzielnego utrzymania się.

Art. 135.
§ 1. Zakres świadczeń alimentacyjnych zależy od **usprawiedliwionych potrzeb** uprawnionego oraz od zarobkowych i majątkowych **możliwości** zobowiązanego.
§ 2. Wykonanie obowiązku alimentacyjnego względem dziecka, które nie jest jeszcze w stanie utrzymać się samodzielnie albo wobec osoby niepełnosprawnej może polegać w całości lub w części na **osobistych staraniach** o utrzymanie lub o wychowanie uprawnionego; w takim wypadku świadczenie alimentacyjne

pozostałych zobowiązanych polega na pokrywaniu w całości lub w części kosztów utrzymania lub wychowania uprawnionego.
§ 3. Na zakres świadczeń alimentacyjnych **nie wpływają**:
3) świadczenie wychowawcze, o którym mowa w ustawie z dnia 11 lutego 2016 r. o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci (Dz. U. poz. 195) [tzw. „500+" – przyp. red.];

Kodeks postępowania cywilnego (wyimki):

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

Art. 433.
Protokół rozprawy powinien zawierać oświadczenie małżonków co do liczby, wieku i płci dzieci żyjących, stosunków majątkowych i zarobkowych obu małżonków, szczególnych obowiązków utrzymania osób niebędących ich wspólnymi dziećmi oraz co do treści umowy majątkowej, jeżeli małżonkowie umowę taką zawarli.

Art. 434.
Sąd może zarządzić przeprowadzenie przez wyznaczoną osobę **wywiadu środowiskowego** w celu ustalenia warunków, w których żyją i wychowują się dzieci stron.

Art. 436.
§ 1. Jeżeli istnieją widoki na utrzymanie małżeństwa, sąd może skierować strony do **mediacji**. Skierowanie to jest możliwe także wtedy, gdy postępowanie zostało zawieszone.
§ 2. Przepisy o mediacji stosuje się odpowiednio, z tym że przedmiotem mediacji może być także pojednanie małżonków.
§ 4. Jeżeli strony nie uzgodniły osoby mediatora, sąd kieruje je do stałego mediatora posiadającego wiedzę teoretyczną, w szczególności posiadającego wykształcenie z zakresu psychologii, pedagogiki, socjologii lub prawa oraz 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. 445^2.
W każdym stanie sprawy o rozwód lub separację sąd może skierować strony do mediacji w celu **ugodowego załatwienia spornych kwestii** dotyczących zaspokojenia potrzeb rodziny, alimentów, sposobu sprawowania władzy rodzicielskiej, kontaktów z dziećmi oraz spraw majątkowych podlegających rozstrzygnięciu w wyroku orzekającym rozwód lub separację. Przepis art. 436 § 4 stosuje się odpowiednio.

Art. 570^1.
§ 1. Sąd opiekuńczy może zarządzić przeprowadzenie przez kuratora sądowego **wywiadu środowiskowego**, a także zwrócić się do właściwej jednostki organizacyjnej wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej o informacje dotyczące małoletniego i jego środowiska, a w szczególności dotyczące zachowania się i warunków wychowawczych małoletniego, sytuacji bytowej rodziny, przebiegu nauki małoletniego i sposobu spędzania czasu wolnego, jego kontaktów środowiskowych, stosunku do niego rodziców lub opiekunów, podejmowanych oddziaływań wychowawczych, stanu zdrowia i znanych w środowisku uzależnień małoletniego.

Art. 570^2.
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 stałego mediatora, o którym mowa w art. 436 § 4.

Art. 582^1.
§ 2. Sąd opiekuńczy **w celu zapewnienia wykonywania kontaktów** może w szczególności:
1) **zobowiązać** osobę uprawnioną do kontaktu z dzieckiem lub osobę, pod której pieczą dziecko pozostaje, **do pokrycia kosztów podróży i pobytu dziecka** lub także osoby towarzyszącej dziecku, w tym kosztów powrotu do miejsca stałego pobytu;
2) **zobowiązać** osobę, pod której pieczą dziecko pozostaje, do **złożenia** na rachunek depozytowy Ministra Finansów odpowiedniej **kwoty pieniężnej** w celu pokrycia wydatków uprawnionego związanych z wykonywaniem kontaktu na wypadek niewykonania lub niewłaściwego wykonania przez osobę zobowiązaną obowiązków wynikających z postanowienia o kontaktach; nie dotyczy to rodzin zastępczych, rodzinnych domów dziecka, rodzin pomocowych, placówek opiekuńczo-wychowawczych, regionalnych placówek opiekuńczo-terapeutycznych oraz interwencyjnych ośrodków preadopcyjnych;
3) odebrać od osoby uprawnionej do kontaktu z dzieckiem lub osoby, pod której pieczą dziecko pozostaje, **przyrzeczenie określonego zachowania**.
§ 3. W razie uzasadnionej obawy naruszenia obowiązków wynikających z postanowienia o kontaktach przez osobę, pod której

pieczą dziecko pozostaje, lub osobę uprawnioną do kontaktu z dzieckiem albo osobę, której tego kontaktu zakazano, sąd opiekuńczy może **zagrozić nakazaniem zapłaty oznaczonej sumy pieniężnej**, stosownie do zasad określonych w art. 598[15]:
1) osobie, pod której pieczą dziecko pozostaje – na rzecz osoby uprawnionej do kontaktu z dzieckiem lub
2) osobie uprawnionej do kontaktu z dzieckiem albo osobie, której tego kontaktu zakazano – na rzecz osoby, pod której pieczą dziecko pozostaje.
§ 4. Przepis § 3 stosuje się odpowiednio do orzeczenia, w którym sąd określił, że **dziecko będzie mieszkać z każdym z rodziców w powtarzających się okresach**.

Art. 598[15].
§ 1. Jeżeli osoba, pod której pieczą dziecko pozostaje, **nie wykonuje albo niewłaściwie wykonuje obowiązki** wynikające z orzeczenia albo z ugody zawartej przed sądem lub przed mediatorem w przedmiocie kontaktów z dzieckiem, sąd opiekuńczy, uwzględniając sytuację majątkową tej osoby, zagrozi jej nakazaniem **zapłaty** na rzecz osoby uprawnionej do kontaktu z dzieckiem oznaczonej sumy pieniężnej za każde naruszenie obowiązku.
§ 2. Jeżeli osoba uprawniona do kontaktu z dzieckiem albo osoba, której tego kontaktu zakazano, narusza obowiązki wynikające z orzeczenia albo z ugody zawartej przed sądem lub przed mediatorem w przedmiocie kontaktów z dzieckiem, sąd opiekuńczy zagrozi tej osobie nakazaniem zapłaty oznaczonej sumy pieniężnej na rzecz osoby, pod której pieczą dziecko pozostaje, stosując odpowiednio przepis § 1.

Art. 598[16].
§ 1. Jeżeli osoba, której sąd opiekuńczy zagroził nakazaniem zapłaty oznaczonej sumy pieniężnej, nie wypełnia nadal swego obowiązku, **sąd opiekuńczy nakazuje jej zapłatę należnej sumy pieniężnej**, ustalając jej wysokość stosownie do liczby naruszeń. Sąd może w wyjątkowych wypadkach zmienić wysokość sumy pieniężnej, o której mowa w art. 598[15], ze względu na zmianę okoliczności.
§ 4. Prawomocne postanowienie sądu, w którym nakazano zapłatę należnej sumy pieniężnej, jest tytułem wykonawczym bez potrzeby nadawania mu klauzuli wykonalności.

Art. 598[17].
§ 1. Jeżeli do kontaktu nie doszło wskutek niewykonania lub niewłaściwego wykonania przez osobę, pod której pieczą dziecko pozostaje, obowiązków wynikających z orzeczenia albo z ugody zawartej przed sądem lub przed mediatorem w przedmiocie kontaktów z dzieckiem, sąd opiekuńczy przyzna od tej osoby uprawnionemu do kontaktu **zwrot jego uzasadnionych wydatków** poniesionych w związku z przygotowaniem kontaktu, w tym kosztów, o których mowa w art. 582[1] §2 pkt 1.
§ 2. Przepis § 1 stosuje się odpowiednio, jeżeli **uprawniony** do kontaktu z dzieckiem **narusza** obowiązki dotyczące kontaktu wynikające z orzeczenia albo z ugody zawartej przed sądem lub przed mediatorem.

Art. 598[19].
§ 1. Do wniosku o wszczęcie postępowania uregulowanego w niniejszym oddziale należy dołączyć odpis wykonalnego orzeczenia albo **wykonalnej ugody zawartej przed sądem lub przed mediatorem** w przedmiocie kontaktów z dzieckiem.

Mediacja rodzinna – jak może pomóc dziecku i rozwodzącym się rodzicom

Przez mediację rozumiemy sposób rozwiązywania konfliktów dzięki udziałowi bezstronnej osoby trzeciej – mediatora, pozwalający na osiągnięcie porozumienia, które jest akceptowalne dla wszystkich stron sporu. W sprawach rodzinnych mediator pomaga członkom rodziny w przeprowadzeniu trudnej rozmowy w sposób bezpieczny, uporządkowany, tak, aby zmierzała w kierunku odpowiadającym obydwu stronom. 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 przeciętnie od półtorej do trzech godzin. Na ogół potrzebne są dwa lub trzy spotkania, czasem więcej. Właściwy proces mediacji poprzedza spotkania konsultacyjne, podczas którego mediatorzy informują o przebiegu i zasadach mediacji oraz potwierdzają dobrowolność udziału wszystkich uczestników mediacji (zwłaszcza jeśli strony zostały do mediacji skierowane przez sąd). Rodzice 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 mediację, potrzebna jest zgodna decyzja wszystkich zainteresowanych.

Mediatorzy są bezstronni, czyli nie opowiadają się za żadną ze stron i w równym stopniu angażują się w pomoc dla każdej z nich. Nie oceniają i nie osądzają ani osób, ani ich zachowań, ani też proponowanych rozwiązań. Pozostają neutralni wobec rozwiązania konfliktu i czynionych przez strony uzgodnień z wyjątkiem takich ustaleń, które naruszałyby dobro dziecka lub prawo.

Mediatorzy akceptują wszelkie rozwiązania (w tym również brak porozumienia), które strony uważają za właściwe w ich sytuacji. Nie podejmują decyzji za rodziców, a raczej towarzyszą im w samodzielnym uzgodnieniu odpowiadających im ustaleń. W mediacji odpowiedzialność za rozwiązanie konfliktu oraz za kształt porozumienia spoczywa na stronach sporu.

Mediacja ma charakter poufny. Ani strony, ani mediator, ani żadne inne osoby obecne podczas spotkania mediacyjnego nie mogą ujawnić żadnych faktów związanych z mediacją. Mediator nie może zaś być świadkiem co do faktów, o których dowiedział się od stron podczas mediacji (chyba że strony zgodnie zwolnią go z tej zasady). Propozycje, które strony składały podczas mediacji, nie mogą być wykorzystywane jako dowody w sądzie (chodzi o propozycje nieuzgodnione). W sytuacji rozwodu mediacja możliwa jest na każdym etapie postępowania sądowego. Od 2016 roku każdy pozew cywilny (a więc także w sprawach o rozwód lub separację) powinien zawierać informację, czy przed jego wniesieniem strony próbowały się porozumieć polubownie zwłaszcza za pomocą mediacji. Warto także wiedzieć, że do mediacji może skierować sąd nie tylko z własnej inicjatywy, ale również na wniosek każdej ze stron, o ile druga się na to zgodzi. Przed rozwodem i w trakcie jego trwania mediacja może pomóc ustalić warunki rozwodu (orzekanie o winie), zasady opieki nad dziećmi, ich miejsce zamieszkania, wysokość alimentów, sposób korzystania ze wspólnego mieszkania i wszystkie inne kwestie, które są ważne dla rozwodzących się rodziców. Ich ustalenie na drodze mediacji może zmniejszyć niszczący wpływ silnych emocji zwykle towarzyszących rozwodowi. Mediatorzy w szczególny sposób starają się skierować uwagę rodziców na potrzeby ich dziecka. W ramach mediacji mogą zostać podjęte przemyślane i skupione na potrzebach dziecka rozwiązania.

W mediacji możliwe jest również uczestnictwo dziecka. Dziecko może być zaproszone na spotkanie dotyczące spraw, które go dotyczą: miejsca zamieszkania, czasu spędzanego z obydwojgiem rodziców, spotkań z dalszą rodziną rodziców. Takie spotkanie odbywa się zawsze za zgodą rodziców, w przyjaznej dla dziecka atmosferze, w warunkach zapewniających dziecku wypowiedzenie się i wysłuchanie jego opinii. Oczywiście ostatecznymi decydentami pozostają rodzice.

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

Mediacja może zakończyć się spisaniem porozumienia lub ugody. Na etapie postępowania rozwodowego wynikiem mediacji może być jedynie pisemne porozumienie, które sąd uwzględni w końcowym orzeczeniu, chyba że spór dotyczy majątku dorobkowego małżonków – wtedy można zawrzeć ugodę. Ugodą zawartą przed mediatorem można także zakończyć spór powstały po orzeczeniu rozwodu (np. w sprawie kontaktów z dzieckiem albo alimentów) lub wtedy, gdy rodzice nie byli małżeństwem („żyjący w rozłączeniu"). Taka ugoda zawarta przed mediatorem po zatwierdzeniu jej przez sąd zyskuje moc prawną ugody zawartej przed sądem, czyli jest egzekwowalna.

Wydanie drugie, Gdańsk 2017
Pierwsze wydanie w 2005 roku było sfinansowane ze środków
Ministerstwa Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
i
Ambasady Królestwa Niderlandów (MATRA/KAP Program)

Projekt graficzny i druk sfinansowano ze środków Miasta Gdańska.

Patronatem Honorowym Kampanię Stowarzyszenia Rodzin Pelikan objęli:

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH
Adam Bodnar

RZECZNIK PRAW DZIECKA
Marek Michalak

Patronat Honorowy
Prezydent Miasta Gdańska
Paweł Adamowicz

GSF
Dyrektor Gdyńskiej Szkoły Filmowej
Leszek Kopeć

Wspierają nas:

GDAŃSK

POMORSKA FUNDACJA FILMOWA w GDYNI

EURO STYL
Deweloper z pasją

enbio

centrum mediacji partners polska

Redakcja:
Maciej Tański

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

Zdjęcia:
Anna Rezulak

Więcej:
www.pelikan.org.pl
www.mediacja.org

Copyright © 2005, 2017 Fundacja Partners Polska