

DZIECKO W ROZWODZIE

PORADNIK DLA OSÓB
POMAGAJĄCYCH DZIECIOM

SPIS TREŚCI:

- | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|
| 3 | Wstęp | 5 | Jak prawo chroni dziecko w sytuacji rozwodu rodziców? | 8 | Sytuacja psychologiczna dziecka |
| 10 | Jak dziecko radzi sobie z rozwodem? | 12 | Słowo o rodzicach | 13 | A może opieka naprzemienna? |
| 14 | Co może zrobić sędzia, adwokat, kurator? | 15 | Czego nie powinien robić sędzia, adwokat, kurator? | 16 | Gdy dziecko potrzebuje pomocy |
| 18 | Mediacja rodzinna | 19 | Podstawowe zasady mediacji | 20 | Przebieg mediacji |
| 21 | Dlaczego warto stosować mediację w sprawach rodzinnych? | 22 | Co można osiągnąć podczas mediacji rodzinnej? | 23 | Możliwości wykorzystania mediacji rodzinnej w praktyce sądowej |
| 24 | Czy warto, aby dzieci uczestniczyły w mediacji? | 26 | Instytucje, do których można skierować rodziców | 31 | Lista konsultantów w zakresie psychologii klinicznej dziecka |

WSTĘP

We współczesnej Polsce od kilku lat poziom rozwodów utrzymuje się na stałym, dość wysokim poziomie. Jeśli do tego dodać liczbę rozwiązanych związków nieformalnych (konkubinatów), to otrzymamy ogromną rzeszę ludzi przechodzących bardzo trudne sytuacje kryzysowe. Większość rozwodzących się ma dzieci. Do tego dochodzą tysiące spraw o ustalenie lub zmianę kontaktów z dzieckiem, o ograniczenie lub pozbawienie władzy rodzicielskiej, o ustalenie lub zmianę wysokości alimentów na rzecz dzieci itp., itd. Dzieci więc są świadkami i mimowolnymi aktorami a zarazem ofiarami konfliktu rodziców. Nierzadko narażone są na przemoc fizyczną, krzywdzenie lub wręcz maltretowanie psychiczne, stają się przedmiotem nękania moralnego. W naszej publikacji chcemy zwrócić uwagę osób, które z racji zawodu mają do czynienia z rodzinami w kryzysie rozwodowym, na potrzeby i prawa dzieci. Kierujemy ją więc do sędziów, adwokatów, kuratorów, biegłych, terapeutów, pracowników socjalnych, psychologów i pedagogów szkolnych, nauczycieli, pracowników organizacji pozarządowych zajmujących się tą problematyką oraz do mediatorów rodzinnych.

Nie chcemy wyolbrzymiać problemów – badania pokazują, że „dzieci porozwodowe” mają potencjalnie dużą zdolność adaptacji do nowych warunków. Kluczowym czynnikiem wpływającym na stopień dostosowania się dzieci do nowej sytuacji jest skala konfliktu między rodzicami. Dzieci, których rodzice po rozstaniu umieją się porozumiewać i na bieżąco rozwiązywać trudne sytuacje na drodze uzgodnień i kompromisu, lepiej znoszą rozwód, szybciej i łagodniej dostosowują się do nowej sytuacji. Nie tyle zatem sam rozwód i rozstanie rodziców wywołują długotrwałe, negatywne skutki w rozwoju dzieci, ile poziom eskalacji konfliktu między rodzicami i sposoby jego rozwiązywania, jakie stosują rodzice. W tym świetle zrozumiałe jest wielkie znaczenie, jakie przypisuje się wszelkim pojednawczym, uzgodnieniowym metodom rozwiązywania konfliktu małżeńskiego. Dzięki nowelizacji kodeksu postępowania cywilnego z 28 lipca 2005 r. (weszła w życie 10 grudnia 2005, patrz: Dz.U. nr 172, poz. 1438) sędziowie uzyskali możliwość kierowania stron postępowania rozwodowego lub o separację a także w sprawach opiekuńczych (w przypadkach, gdy zawarcie ugody jest dopuszczalne) do stałego mediatora rodzinnego praktycznie na każdym etapie owego postępowania. Mamy nadzieję, że zarówno sędziowie, jak i inni specjaliści pomagający rodzinom w kryzysie, będą wykorzystywać tę sprawdzoną w innych krajach metodę łagodzenia skutków rozwodu, zachęcając małżonków do ugodowego zakończenia sporu.

W dalszych częściach naszego przewodnika przedstawiamy polskie regulacje prawne chroniące dzieci w rozwodzie, sytuację psychologiczną dziecka w kontekście rozstania rodziców, omawiamy reakcje dzieci na rozstanie rodziców w zależności od ich wieku, etapy radzenia sobie dzieci z rozwodem rodziców, warunki stosowania opieki naprzemienną, podpowiadamy, co mogą a czego nie powinni robić sędziowie, adwokaci i kuratorzy, aby złagodzić dzieciom skutki rozstania rodziców, przedstawiamy w skrócie główne zagrożenia dla kobiet i mężczyzn, gdy zostają sami z dziećmi, radzimy, co robić, gdy widzimy, że dziecko potrzebuje pomocy psychologicznej, przybliżamy mediację rodzinną – jakimi zasadami się kieruje, kiedy warto ją stosować, jakich rezultatów można się po niej spodziewać. Ostatnią obszerną część przewodnika stanowi spis instytucji i specjalistów służących pomocą dzieciom i rodzicom. Ograniczyliśmy się jednak do terenu Warszawy i województwa mazowieckiego, ponieważ taki zasięg ma nasz program mediacyjny.

Liczymy, że nasz syntetyczny przewodnik, będący kolejną publikacją Fundacji „Partners” Polska poświęconą mediacji, ułatwi udzielanie pomocy rodzinom w kryzysie rozwodowym, aby nieść ulgę i nadzieję.

JAK PRAWO CHRONI DZIECKO W SYTUACJI ROZWODU RODZICÓW?



Polskie prawo zawiera wiele przepisów regulujących prawa dzieci; w tym przewodniku skupimy się tylko na tych, które w jakikolwiek sposób dotyczą sytuacji rozwodu lub rozstania rodziców. Nasz przegląd na pewno nie jest wyczerpujący, ale chcemy przybliżyć – zwłaszcza nieprawnikom – najważniejsze rozwiązania określające prawa i obowiązki rodziców i dzieci oraz powinności innych osób. Podstawowym aktem prawnym jest oczywiście Konstytucja RP z 2 kwietnia 1997 roku, która wprost i bezpośrednio chroni prawa dzieci.

Art.18: „(...) rodzina (...) i rodzicielstwo znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej”.

Art. 72:

1. Rzeczpospolita Polska zapewnia ochronę praw dziecka. Każdy ma prawo żądać od organów władzy publicznej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją.
2. Dziecko pozbawione opieki rodzicielskiej ma prawo do opieki i pomocy władz publicznych.
3. W toku ustalania praw dziecka organy władzy publicznej oraz osoby odpowiedzialne za dziecko są obowiązane do wystuchania i w miarę możliwości uwzględnienia zdania dziecka.

W tym ostatnim ustępie widać wyraźną zachętę ustawodawcy do pyfania i uwzględniania zdania dziecka w ważnych dla niego sprawach. Jest to przejaw szacunku do osoby i respektowania podstawowego prawa człowieka do informacji i wyrażania opinii w sprawach jego dotyczących, które jest powtórzone i uszczegółowione w innych, dalej omówionych przepisach.

Innymi ważniejszymi aktami prawnymi regulującymi prawa dzieci są: Konwencja o prawach dziecka, Europejska konwencja o wykonywaniu praw dzieci, Kodeks rodzinny i opiekuńczy, Kodeks postępowania cywilnego.

PRAWO DO KONTAKTÓW Z OBOJGIEM RODZICÓW

Ratyfikowana przez Polskę w 1991 roku Konwencja Narodów Zjednoczonych o Prawach Dziecka w art. 9 ust. 3 stwierdza: „Państwa-Strony będą szanowały prawo dziecka odseparowanego od jednego lub obojga rodziców do utrzymywania regularnych kontaktów z obojgiem rodziców”. Kontakty z obojgiem rodziców są więc tu potraktowane jako **prawo dziecka**, a nie jedynie jako prawo dorosłych do kontaktów ze swymi dziećmi. Co prawda artykuł ten najczęściej przywołuje się w kontekście dyskusji o rodzinach zastęp-

czych, ale widoczne jest też jego zastosowanie w kontekście rozwodu rodziców.

Artykuł 18 tej samej Konwencji mówi: „Państwa-Strony podejmą wszelkie możliwe starania dla pełnego uznania zasady, że oboje rodzice ponoszą wspólną odpowiedzialność za wychowanie i rozwój dziecka (...)”. Zasada ta została ujęta także w artykule 5 Europejskiej konwencji o wykonywaniu praw dzieci: „Matżonkom przysługują równe prawa i obowiązki (...) tak pomiędzy nimi, jak w stosunkach z ich dziećmi”. Polskie prawo-

dawstwo podtrzymuje ją w kodeksie rodzinnym i opiekuńczym, głosząc, że „władza rodzicielska przysługuje obojgu rodzicom” oraz że „każde z nich jest obowiązane i uprawnione do jej wykonywania” a o istotnych sprawach dziecka „rodzice rozstrzygają wspólnie; w braku porozumienia między nimi rozstrzyga sąd opiekuńczy”. Jeżeli rodzice zaniedbują obowiązki albo nadużywają uprawnień płynących ze sprawowania władzy rodzicielskiej sąd może ograniczyć im władzę, zawiesić ją, gdy istnieje przemieszająca przeszkoda w jej sprawowaniu lub pozbawić rodziców władzy. Sąd może też w wyjątkowych wypadkach zakazać rodzicowi pozbawionemu władzy

PRAWO DO INFORMACJI

Oprócz Konstytucji prawo dziecka do informacji zawarte jest także we wspomnianej już Konwencji Narodów Zjednoczonych o prawach dziecka. W artykule 13 mówi ona: „Dziecko będzie miało prawo do (...) poszukiwania, otrzymywania i przekazywania informacji oraz idei wszelkiego rodzaju”. Jeszcze dobitniej formułuje to Europejska konwencja o wykonywaniu praw dzieci (Dz. U. z 2000 r. nr 107, poz. 1128): „Dziecko uznane według prawa wewnętrznego za mające wystarczające rozeznanie w dotyczącym go postępowaniu sądowym powinno mieć przyznane i samo może żądać przyznania następujących praw:

- a) do otrzymywania wszystkich istotnych informacji;
- b) do pytania go o zdanie i do wyrażania swego stanowiska;
- c) do bycia informowanym o ewentualnych skut-

PRAWO DO WYRAŻANIA OPINII

Osoby małoletnie (dzieci powyżej 13 roku życia) mogą w niektórych przypadkach być wystuchane przez sąd poza salą sądową, np. w Rodzinnym Ośrodku Diagnostyczno-Konsultacyjnym (kpc art.

rodzicielskiej jakiegokolwiek osobistej styczności z dzieckiem. Jeśli jednak nie ma takiego zakazu, to ktoś, kto uniemożliwia kontakty rodzica z dzieckiem – a niestety zdarza się, że jest to drugi rodzic – działa wbrew ważnym potrzebom i interesom dziecka. W takim wypadku sąd może zmienić nawet prawomocne postanowienie o wykonywaniu władzy rodzicielskiej (por. art. 577 kpc). Zarówno więc ustawodawstwo międzynarodowe, jak i krajowe nakładają oboje rodziców do współpracy w wychowywaniu dziecka bez względu na stan relacji między nimi. Mediacja zdaje się być tu doskonałą metodą praktycznego budowania owej współpracy.

kach jego stanowiska oraz o ewentualnych skutkach każdej decyzji”.

W Polsce, formalnie rzecz biorąc, dzieci, które mają co najmniej 13 lat, mogą więc być uczestnikami postępowania sądowego w sprawach o przysposobienie, w sprawach dotyczących opieki (np. o umieszczenie w domu dziecka) oraz w innych istotnych dla nich sprawach w razie braku porozumienia między rodzicami. To więcej niż prawo do bycia poinformowanym – jest to już prawo proceduralne.

Kodeks postępowania cywilnego w art. 5 daje uczestnikom postępowania, czyli na przykład dzieciom, które ukończyły 13 lat, o ile występują bez pełnomocników prawnych, możliwość uzyskania od sądu informacji (pouczenia) co do „czynności procesowych”.

576 §2). Z drugiej strony art. 430 kpc zakazuje przestuchiwania małoletnich poniżej 13 lat oraz dzieci stron poniżej 17 roku życia w charakterze świadków w sprawach o unieważnienie małżeń-

stwa, o ustalenie istnienia lub nieistnienia małżeństwa, o rozwód oraz o separację. Nie trzeba chyba dodawać, że przestuchiwanie małoletnich świadków powinno się odbywać w obecności rodziców lub psychologa.

KIEDY ALARMOWAĆ O KRZYWDZIE DZIECKA?

Polskie prawo chroni także dzieci (ustanawiając sankcje karne dla dorosłych) przed przemocą, znęcaniem się, wykorzystywaniem seksualnym, prezentowaniem im treści pornograficznych, uprowadzeniem, rozpijananiem, porzuceniem, nakłanianiem do żebractwa, wykorzystywaniem ekonomicznym i innymi formami krzywdzenia. Kiedy i jak powinno się reagować na objawy krzywdzenia lub podejrzenie wyrządzania krzywdy dziecku?

Ponieważ tylko dorośli mogą składać zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, to na nich więc spoczywa ten obowiązek i związana z nim wrażliwość. Kodeks postępowania karnego nakłada „spoteczny obowiązek” na **każdego**, kto dowiedział się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, powiadomienia o tym policji lub prokuratury (art. 304 par.1). Kodeks postępowania

Podsumowując: polskie prawo dopuszcza i zachęca rodziców a w niektórych wypadkach także i sądy do konsultowania z dziećmi ważnych decyzji ich dotyczących. Prawo chroni także ważne interesy i prawa dzieci zobowiązując dorosłych do reagowania w przypadku ich naruszenia. Mediacja może z pewnością przyczynić się do większego upodmiotowienia dzieci w konflikcie małżeńskim dając im szansę wyrażenia swego zdania, i jednocześnie może być instrumentem chroniącym ich prawa.

Jeśli dziecko ma prawnego opiekuna, to powinien on/ona wystłuchiwać go w ważniejszych sprawach i uwzględniać w miarę możliwości jego uwagi (kodeks rodzinny i opiekuńczy art. 158).

cywilnego zaś nakazuje – znowu **każdemu** – zawiadomić sąd opiekuńczy (tzn. Wydział Rodzinny i Nieletnich Sądu Rejonowego) o „zdarzeniu uzasadniającym wszczęcie postępowania z urzędu”. Dotyczy to więc także i mediatorów, którzy w trakcie mediacji mogą dowiedzieć się o krzywdzeniu dziecka. Jeśli mają wątpliwości, czy jest to przestępstwo, mogą złożyć do sądu **wniosek o wgląd w sytuację rodzinną dziecka**. W ten także sposób biorą na siebie rolę „rzecznika interesów dziecka”. Te zagadnienia staną się zapewne w niedługim czasie przedmiotem dyskusji w środowisku mediatorów.

Często jednak problem nie jest aż tak drastyczny jak przestępstwo wobec dziecka. Wtedy wystarczy przemyślane współdziałanie z innymi specjalistami pomagającymi dziecku – na przykład z pracownikiem socjalnym, pedagogiem, psychologiem, wychowawcą szkolnym.

SYTUACJA PSYCHOLOGICZNA DZIECKA

Rozwód to kryzys dotyczący całej rodziny. Plasuje się na drugim miejscu na liście czterdziestu trzech najbardziej stresujących zdarzeń w życiu (tuż za śmiercią współmatronki)¹. Z całą pewnością najbardziej dotyka dzieci. Aby specjalista umiał pomóc, potrzebne jest mu przede wszystkim zrozumienie przeżyć dziecka w tej sytuacji, poznanie możliwych dróg wychodzenia z kryzysu oraz sposobów, jak należy się zachować, by zminimalizować złe konsekwencje rozvodu dla dziecka. Zaczniemy od rzeczy najważniejszej:

JAK DZIECI REAGUJĄ NA ROZSTANIE RODZICÓW?

Okres niemowlęcy

- Dziecko w tym wieku uczy się ufać innym. Osoba, która zaspokaja wszystkie potrzeby dziecka w tym okresie, staje się jego „pierwotnym opiekunem”. Gdy nagle jego „pierwotny opiekun” odchodzi lub zmienia się na osobę nieznaną, dziecko przeżywa lęk i zachwianie poczucia bezpieczeństwa; przekonuje się, że jego potrzeby nie będą zaspokajane.
- Dziecko może mieć trudności w spaniu (trudności z zaśnięciem, częste budzenie się w nocy).
- Dziecko może mieć wyraźne kłopoty w rozstawaniu się z rodzicem.
- W jego zachowaniu mogą być widoczne częste zmiany nastroju, płaczliwość, smutek.

Kiedy dziecko ma trzy do pięciu lat

- Żyje nadzieją, że rodzice znów będą razem.
- Ma poczucie, że straciło mamę/tatę, co może prowadzić do agresji wobec rodzica, który z nim pozostaje, jego nowego partnera, rodzeństwa, dzieci czy nauczycielek w przedszkolu.
- Może brać na siebie winę za rozpad małżeństwa – często dzieci uważają, że „tatuś odszedł,

bo byłem niegrzeczny”, że swoim zachowaniem doprowadziły do rozvodu rodziców.

- Może cofnąć się do wcześniejszych etapów rozwoju, kiedy było młodsze i miało pełną opiekę obojga rodziców; może się to wyrażać w moczeniu się w nocy, brudzeniu majtek, ssaniu kciuka, wzmożonym przytulaniu się.
- Może przeżywać niepewność i lęk o to, co będzie jutro, może mieć kłopoty z zasypianiem, może bać się ciemności, może budzić się w nocy z krzykiem, zdarza się utrata apetytu.
- Dziecko może stać się impulsywne, nadrużliwe, roztargnione, może mieć problemy z koncentracją.

Kiedy ma sześć do ośmiu lat

- Wyniki w nauce mogą się zdecydowanie obniżyć (dziecko nie ma chęci się uczyć, trudno mu się skoncentrować na nauce).
- Dziecko może mieć problemy w kontaktach z rówieśnikami, może izolować się od grupy, być agresywne.
- Dziecko bardzo tęskni za rodzicem, który z nim nie mieszka.

- Dziecko może odczuwać lęk przed tym, że utraci także rodzica, który z nim mieszka.
- Może skierować swoją złość i agresję na tego rodzica, którego obwinia za rozpad związku.
- Może czuć, że musi wybierać, wobec kogo być lojalnym – wobec mamy czy wobec tatę?
- Wciąż po cichu liczy, że rodzice znowu będą razem.

Kiedy ma dziewięć do dwunastu lat

- Dziecko może obwiniać i wyrażać silną złość do rodzica, którego uważa za sprawcę rozvodu. Może odrzucać „złego rodzica”.
- Może przeżywać głębokie poczucie straty, żalu i bezradności.
- Dziecko może wstydzić się przed innymi dziećmi, tego, co dzieje się w rodzinie.
- Dziecko może doświadczać różnorodnych dolegliwości takich jak bóle głowy i brzucha, trudności ze snem.
- Dziecko może utracić wiarę w siebie, co może skutkować obniżeniem jego wyników w nauce.
- Dziecko może sprawiać trudności wychowawcze (niepostępowanie, brak dyscypliny).

Kiedy dziecko dojrzewa – 13-18 lat

- Dziecko może czuć się nadmiernie obciążone potrzebą emocjonalnego wspierania rodzica lub zajmowaniem się młodszym rodzeństwem.
- Może czuć się zmuszone do podjęcia samodzielnej decyzji, z którym rodzicem chce pozostać.
- Może oczekiwać, że rodzic wynagrodzi mu straty związane z rozводом, np. materialnie.
- Może czuć się nieswojo, obserwując rodziców umawiających się z nowymi partnerami ob-

serwując ich seksualność, może być zazdrosne o nowego partnera rodzica.

- Może obawiać się o swoje przyszłe związki, może być nieufne wobec ludzi i wobec trwałości związków między nimi.
- Może przeżywać chroniczne zmęczenie, mieć problemy z koncentracją.
- Dziecko może uciekać z domu, popełniać drobne przestępstwa (kradzieże, niszczenie mienia), nadużywać alkoholu lub zażywać narkotyki.
- W tym wieku mogą się pojawić próby samobójcze.

Kiedy dziecko jest dorosłe

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

¹Holmes T.H., Rahe R.H. (1967) Social Readjustment Rating Scale, *Journal of Psychosomatic Research* No 11, s. 213-218 za: Zimbardo P., Ruch. F. (1994) Psychologia i życie Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

JAK DZIECKO RADZI SOBIE Z ROZWODEM?

Współcześnie twierdzi się, że przystosowanie dziecka po rozwodzie rodziców zależy głównie od siły konfliktu między rodzicami. Im mniej konfliktów między rodzicami, tym powrót dziecka do równowagi będzie szybszy i pełniejszy. Relacje z gabinetów pomocy dzieciom mówią, że konflikt, który doprowadził do rozwodu i trwa po jego zakończeniu, często jest odpowiedzialny za zaburzenia osobowości u dzieci. Z drugiej zaś strony do psychoterapii nie trafiają dzieci, których rodzice potrafili zgodnie ustalić warunki jego wychowania i utrzymania po rozwodzie.

Co jeszcze może wpływać na radzenie sobie z rozwodem przez dziecko?

- Dostęp do obojga rodziców, a zwłaszcza cieszenie się dalszym (po rozwodzie) zainteresowaniem ojca;
- Umiejętność czerpania wsparcia z kontaktów z rówieśnikami;
- Wyłączenie dziecka z rozwiązywania problemów matki;
- Gotowość rodziców do skupienia się na potrzebach dziecka po rozwodzie.

PORADZENIE SOBIE ZE WSZYSTKIMI SKUTKAMI ROZWOJU MOŻE TRWAĆ NAWET DO 10 LAT. ZWYKLE PRZEBIEGA ONO W NASTĘPUJĄCYCH ETAPACH:

1. **Na początku dziecko uświadamia sobie, że jego rodzice nie są już razem – ich małżeństwo rozpada się.** Przyjmuje do wiadomości ten fakt i próbuje zrozumieć jego przyczyny. Ma kłopot ze zrozumieniem dziwnych zachowań rodziców np. wyprowadzki jednego z nich. Brak informacji o tym, co się dzieje (rozmowy z dzieckiem), sprzyja obwinianiu się lub fantazjowaniu o szczęśliwej rodzinie.

2. **Następnie faza to powrót do codzienności, próba oderwania się od konfliktu między rodzicami.** Dziecko próbuje żyć tak jak dawniej, złapać psychiczny dystans wobec konfliktu rodziców. Wszelkie grupowe zajęcia pozaszkolne (sport, harcerstwo, turystyka), oparcie w grupie rówieśniczej są wskazanymi sposobami psychicznego dystansowania się wobec emocji związanych z rozstaniem rodziców.

3. **Trzecim etapem jest konfrontacja z podstawową stratą, jaką jest odejście jednego z rodziców.** Dziecko intensywnie przeżywa w tym etapie inne straty – dotychczasowego bezpieczeństwa materialnego, wsparcia obojga rodziców, utratę prestiżu i statusu. Z powodu zmiany miejsca zamieszkania często traci grono rówieśników, szkołę, zajęcia pozaszkolne. Zdecydowaną pomocą w niwelowaniu tych strat jest utrzymanie więzi z obojgiem rozwiedzionych rodziców.

4. **Kolejnym etapem jest uporanie się z gniewem na rodzica, który jest uznawany za winnego rozwodu oraz poradzenie sobie z własnym poczuciem winy za rozpad małżeństwa rodziców.** Zagrożeniem tego etapu jest oddalanie się dziecka od rodzica, do którego odczuwa szczególną złość. Ta bariera bywa trudna do pokonania.

5. **Piąty etap to pogodzenie się z trwałością i nieodwracalnością rozwodu.** Choć nawet na tym etapie dziecko nie przestaje czasem marzyć o pogodzeniu się rodziców.

6. **Szósty etap to gotowość do wchodzenia w związki z innymi.** Dziecko określa swoje relacje wobec rodziców, a czasem ich nowych rodzin. Nabiera wiary i zaufania we własne kompetencje w utrzymywaniu relacji z innymi ludźmi.²

ETAPY PRZEŻYWANIA PRZEZ DZIECKO ROZWOJU RODZICÓW³

ETAP	CZAS	GŁÓWNE PROBLEMY	ROZWIĄZANIE
I	do roku od rozwodu	uświadomienie rozwodu, bezsilność, nadzieja	zgoda na bolesną rzeczywistość
II	ok. 1,5 roku	zyskiwanie dystansu emocjonalnego	kontakt z rówieśnikami
III	kilka lat	upokorzenie, bezsilność, odrzucenie	utrzymanie więzi z obojgiem rodziców
IV	kilka lat	negatywne emocje wobec siebie i rodziców	przebaczenie, pozbycie się poczucia winy
V	kilka lat	pogodzenie się z nieodwracalnością rozwodu	stabilność emocjonalna
VI	kilka lat	obawa przed trwałym związkiem	nawiązywanie trwałych relacji z innymi

² Wallerstein, J.(1983) Children of Divorce: The Psychological Tasks of the Child. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53, 2 s. 230-243, Za: Parkinson, L. (1997) *The Family Mediation*. London: Sweet & Maxwell.

³ Sokal U. (2005) *Więzi uczuciowe dorosłych dzieci z rodzicami w rodzinach rozwiedzionych*. Elbląg: Wydawnictwo EUH-E

SŁOWO O RODZICACH



NA CO NARAŻONE SĄ KOBIETY, GDY ZOSTAJĄ SAME Z DZIECKIEM

- Całkowite pochłonięcie sprawami dziecka – zamykanie się w świecie dziecka, kurczowe trzymanie się go i wysuwanie pod jego adresem zbyt wielu oczekiwań emocjonalnych.
- Wejście w ponowną zależność od swoich rodziców (powrót do bycia dzieckiem).
- Konieczność szukania lepiej płatnej pracy lub rozpoczynania pracy.
- Trudności finansowe, które wyczerpują zasoby emocjonalne kobiety.
- Utrata życia towarzyskiego.
- Poczucie winy za spowodowanie rozwodu i pozbawienie dziecka ojca.
- Bezradność wychowawcza, zwłaszcza w sprawach dyscypliny – wychowywanie wyłącznie za pomocą sankcji.
- Obniżenie statusu społecznego – bycie rozwódką.
- Konieczność dokonywania wielu zmian w trybie życia.
- Problemy ze zdrowiem – zaabsorbowanie dzieckiem oraz doświadczaną traumą odwraca uwagę od zdrowia.
- Obawa, jaką krzywdę wyrządzi dziecku rozwód – że zrujnuje ich osobowość i przyszłe związki.

NA CO NARAŻENI SĄ MĘŻCZYŹNI, GDY ODCHODZĄ

- Całkowita utrata kontaktu z dzieckiem na skutek decyzji sądu.
- Świadomość bycia mało ważnym rodzicem, okazjonalnym, „na pół etatu” – poczucie braku wpływu na życie dziecka, odsunięcia od uczestniczenia w jego rozwoju, od możliwości cieszenia się jego osiągnięciami.
- Bezradność w kontaktach z dzieckiem, ograniczanie ich do zapewniania dziecku rozrywek – syndrom „ojca z Disneylandu”.
- Znudzenie dziecka „rozrywkowym” kontaktem z ojcem, spadek inicjatywy ojca, konflikty z dzieckiem.
- Skupienie uwagi wyłącznie na sobie po uzyskaniu rozwodu – skłonność do szybkiego i pochopnego zawierania nowych, nietrwających związków.
- Poczucie osamotnienia i wykorzenienia oraz lęk i apatia na skutek kolejnych nieudanych związków.
- Obniżona jakość życia związana z trudnościami w radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami i gospodarstwem domowym.
- Nieumiejętność rozpoznania przyczyn własnej frustracji, własnych uczuć po rozstaniu – nieskuteczne próby radzenia sobie z nimi poprzez eksponowanie prestiżu, pieniędzy, zyskiwanie kwalifikacji zawodowych, ucieczkę w pracę lub nowy związek.⁵

⁵ Beisert M. (2000) *Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

A MOŻE OPIEKA NAPRZEMIENNA?



W Polsce sprawowanie władzy rodzicielskiej nad dzieckiem po rozwodzie rodziców najczęściej jest powierzane matkom – w ok. 75%, w 23% obojgu rodzicom, zaś tylko w 2% ojcom. Sytuacja wychowywania dziecka wyłącznie przez samotną matkę powoduje szereg konsekwencji dla dzieci: chłopcy tracą możliwość identyfikowania się z rolą męską – nieobecność ojca po rozwodzie w życiu chłopca związana jest z większym ryzykiem zachowań agresywnych, ponieważ brakuje modelu kształtującego samokontrolę i dojrzałość.

W efekcie słabej samokontroli młodzież może ujawniać agresję i wysoką aktywność seksualną. Jeśli chodzi o dziewczynki, to są one narażone na wytworzenie w sobie negatywnego obrazu mężczyzny, uwikłanie w niestabilne związki, wczesne rozpoczynanie aktywności seksualnej. Gdy dziecko, niezależnie od płci, ma silną więź emocjonalną z ojcem a pozostaje tylko pod opieką matki, jest zmuszone do ukrywania swoich pozytywnych uczuć do ojca, nie chcąc narazić się matce.

Jednym z najważniejszych warunków adaptacji dziecka po rozwodzie jest **dostęp dziecka do obojga rodziców**. Dzieci będące w kontakcie z obojgiem rodziców, kontakcie zaspokajającym potrzeby dziecka, lepiej i szybciej radzą sobie z rozwodem. Badania pokazują, że dzieci, nad którymi rodzice sprawują wspólną opiekę, mają mniej problemów emocjonalnych, wyższe poczucie własnej wartości oraz lepsze relacje z rodzicami i rówieśnikami, niż dzieci, które mają kontakt tylko z jednym z rodziców.⁴

Te argumenty psychologów coraz częściej trafiają do przekonania sędziów, którzy decydują się na powierzanie pieczy (władzy) rodzicielskiej obojgu rodzicom w formie tzw. **opieki naprzemiennej**. W przypadku opieki naprzemiennej dzieci spędzają podobną ilość czasu z każdym z rodziców, np. mieszkają kilka dni (tydzień, dwa tygodnie, miesiąc) z jednym rodzicem a potem z drugim. Oboje rodzice wspólnie decydują o niemal wszystkich kwestiach dotyczących wychowania. Zwłaszcza na początku może im to ułatwić dokument, którym często posługują się mediatorzy rodzinni zwany **planem rodzicielstwa**. Rodzice decydują w nim

o ogólnych zasadach wychowawczych i o prozaicznych kwestiach szczegółowych np.: porach chodzenia spać, pracach domowych, dyscyplinie, diecie, higienie itp., a także o sposobach spędzania świąt i wakacji, finansowaniu edukacji i zajęć pozalekcyjnych dziecka, opiece zdrowotnej nad dzieckiem, o jego kontaktach z szerszą rodziną obojga rodziców, o podróżach zagranicznych dziecka, o tym, jak przedstawiać dziecku nowego partnera, o dostępie do informacji ze szkoły i ośrodków zdrowia, o zasadach obdarowywania dziecka prezentami i o wielu innych sprawach według ich uznania.

⁴ Bauserman, R.(1999). Child Adjustment in Joint Custody Versus Sole Custody Arrangements: A Metaanalytic Review. *Journal of Family Psychology*, Vol. 16, No. 1. za: Kucharski R.(2003) *tata.pl* Warszawa: Wydawnictwo Borderline.

Opieka naprzemienna – jakkolwiek pożądana ze względu na interes psychologiczny dziecka – wymaga od rodziców spełnienia kilku istotnych warunków. Należą do nich m. in.:

- wysoki poziom współpracy i komunikacji,
- jasność, jakie obowiązki należą do każdego z rodziców,
- elastyczność obojga rodziców, gotowość na zmiany,
- bliskie miejsca zamieszkania obojga rodziców,
- nie uwikłanie dziecka po stronie któregoś z rodziców,
- możliwość utrzymywania przez dziecko przyjaźni i aktywności w obu domach,
- umiejętność wstępowania się w potrzeby dziecka i wrażliwość na niedogodności opieki naprzemiennie.

CO MOŻE ZROBIĆ SĘDZIA, ADWOKAT, KURATOR?

▪ **Zachęcaj rodziców do współpracy w interesie dziecka.** Rodzice nie muszą być przyjaciółmi po rozwodzie, znacznie lepszym wyjściem jest pozostawanie w relacji „biznesowej” – traktowanie swojego byłego małżonka jak partnera w interesach. Misją tego biznesu jest jak najlepsze wychowanie dzieci.

▪ **Zachęcaj rodziców, aby unikali mówienia źle o drugim rodzicu w obecności dziecka.** Dziecko kocha oboje rodziców, często potrzebuje „przywzolenia” jednego rodzica, by mogło kochać drugiego.

▪ **W rozmowach z rodzicami kładź szczególny nacisk na to, że rodzicielstwo trwa przez całe życie.** Dziecko powinno usłyszeć, że to mama i tata się rozwodzą, a nie np. mama i dziecko. Nie powinno słyszeć takich zdań jak „Tata nas opuścił”, „Mama odeszła od nas” (czasami przekonanie rodziców, że dzieci nie powinny słyszeć takiej „prawdy”, może być trudne).

▪ **Zachęcaj rodziców, aby stworzyli jak największą stabilność i ciągłość w codziennym życiu dziecka.** Te same, co u drugiego rodzica, pory posiłków, chodzenia spać, podobne oczekiwania dyscyplinarne, prace domowe i temu podobne ustalenia pomogą dziecku przemieszczać się pomiędzy domami bardziej płynnie.

▪ **Namawiaj rodziców, aby unikali sytuacji, które wiktają dziecko w konflikt lojalności, czyli stawiają przed dylematem „skłamać czy zdradzić?”.** Takie sytuacje to np. wypytywanie dziecka o to, co się dzieje w życiu drugiego rodzica (dziecko jest zmuszone do naruszenia zaufania pokładanego w nim, do donoszenia) lub namawianie dziecka, aby utrzymywało coś w sekrecie przed drugim rodzicem.

▪ **Uświadamiaj rodzicom, jak ważna dla dziecka jest przewidywalność i stałość spotkań z rodzicem niemieszkającym z nim, że bardzo może tu pomóc ustalenie i powieszenie w domu planu spotkań z drugim rodzicem.**

▪ **Bądź do dyspozycji rodziny,** udzielaj tej pomocy, której potrzebują i o którą proszą.

▪ **Szczerze odpowiadaj na pytania dzieci.**

▪ **Nie oceniaj postępowania rodziców.**

▪ **Omawiaj zagadnienia praktyczne związane z rozstaniem.**

▪ **Zachęcaj rodziców do mediacji,** lub sam ją przeprowadź.

CZEGO NIE POWINIEN ROBIĆ SĘDZIA, ADWOKAT, KURATOR?

▪ **Jeśli jesteś adwokatem, nigdy nie wykorzystuj dziecka przeciwko drugiemu rodzicowi** (np. do zarzucania rzekomego molestowania seksualnego stronie przeciwnej).

▪ **Nie mów rodzicom, żeby się nie martwili.**

▪ **Nie każ rodzicom przystosować się do tej sytuacji.**

▪ **Nie krytykuj gniewu czy rozżalenia rodziców.**

▪ **Nie mów dzieciom, że ich mama lub tata niedługo wróci.**

▪ **Nie doradzaj rodzicom lub dzieciom, jak mają się czuć.**

▪ **Unikaj mówienia, że wiesz, jak się czują.**

GDY DZIECKO POTRZEBUJE POMOCY

Zdarza się, że adwokat, sędzia, kurator, mediator lub inna osoba uczestnicząca wraz z rodziną w procesie rozwodu, styka się z problemami natury psychologicznej u dzieci. Często towarzyszy temu bezradność rodziców, którzy całą energię zużywają na poradzenie sobie z własnymi emocjami i kryzysem rozwodowym. W takich sytuacjach, gdy rodzice, ze zrozumiałych powodów, nie dają oparcia swoim dzieciom, potrzebna może być jakaś forma pomocy specjalistycznej. Przedstawiamy dostępne formy pomocy dla dzieci i rodzin dotkniętych kryzysem rozwodowym. O tym, jaka forma pomocy jest niezbędna dla dziecka (czasem też dla rodziców), zazwyczaj rozstrzyga spotkanie z psychologiem nazywane *konsultacją psychologiczną*. Stanowi ono wstęp do długofalowej pomocy rodzinie. Polecanie pomocy psychologicznej może odbywać się w czasie mediacji, spotkania z prawnikiem lub każdą inną życzliwą osobą, która styka się z rozwodem.

Konsultacja psychologiczna – jedno lub dwa spotkania z psychologiem, których celem jest określenie, na czym polega problem dziecka, jakie są jego przyczyny (diagnoza) oraz możliwe sposoby poradzenia sobie z tym problemem. Zazwyczaj trwa od 1 do 1,5 godziny. W czasie konsultacji psycholog może rozmawiać z rodzicem/ami, rozmawiać i bawić się z dzieckiem, inicjować zabawę między rodzicem a dzieckiem lub wykonywać diagnostykę za pomocą standardowych narzędzi (kwestionariuszy, testów). Konsultacje są dostępne np. w Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych (patrz dalej).

Psychoterapia indywidualna dziecka – regularne spotkania dziecka z psychologiem (specjalistą od problemów dzieci) poświęcone zabawie i rozmowie z dzieckiem. Długość psychoterapii, w zależności od rodzaju problemu, może znacznie się różnić (od kilku spotkań w przeciągu 1 miesiąca do wielu spotkań w ciągu kilku lat). Częstotliwość spotkań waha się od przynajmniej jednego w tygodniu do nawet codziennych spotkań. O indywidualną psychoterapię dziecka można pytać

konsultantów w zakresie psychologii klinicznej dziecka certyfikowanych przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne (patrz dalej).

Psychoterapia grupowa dzieci i młodzieży – dłuższy cykl regularnych spotkań w grupie 10-12 osób (dzieci lub młodzieży), zwykle z podobnymi problemami (np. rozwód rodziców); spotkania prowadzone są przez psychologa. Oprócz komentarzy psychologa uczestnicy poznają także sposoby radzenia sobie innych osób w podobnej sytuacji oraz otrzymują od nich wsparcie. Zajęcia zwykle mają na celu rozwój osobisty uczestników, ich samopoznanie oraz trenowanie umiejętności interpersonalnych, takich jak: konstruktywne wyrażanie emocji, koncentracja i angażowanie się w sprawy innych, świadomość konsekwencji własnych działań, świadomość praw i obowiązków, przestrzeganie umów, a także tolerowanie odmienności swojej i innych, ujawnianie czy rozwiązywanie konfliktów. Terapia grupowa jest dostępna np. w Specjalistycznej Poradni Profilaktyczno-Terapeutycznej OPTA (patrz niżej).

Grupy samopomocy dla dzieci i młodzieży – grupy młodych ludzi, którzy doświadczają podobnych problemów (np. rozwód rodziców). Są prowadzone przez samą młodzież a ich celem jest podejmowanie działań nastawionych na wzajemną pomoc rówieśników. Czasem grupy samopomocowe mają charakter kół zainteresowań czy grup tematycznych, np. ekologicznej, muzycznej itd. (istnieje również możliwość zaproszenia na spotkania psychologa lub indywidualnej rozmowy z nim). Młodzież zazwyczaj spośród siebie wybiera przewodniczącego grupy, dzięki czemu ma możliwość decydowania o swoich sprawach. Młodzi ludzie przychodzą do grupy z własnej inicjatywy, są przyprawiani przez rodziców lub kierowani przez instytucję, np. szkołę, poradnię. Różnorodność prowadzonych w grupach zajęć daje możliwość trenowania umiejętności społecznych, indywidualnych, a także pozwala na uzyskanie pomocy w sytuacjach kryzysowych. O grupy samopomocy można pytać w Stowarzyszeniu ASLAN, patrz poniżej.

Psychoedukacja dla rodziców – spotkanie z psychologiem (jedno lub kilka), których celem jest uzyskanie informacji i pogłębienie znajomości konkretnego problemu życiowego w celu ułatwienia jego rozwiązania. Także uczenie się praktycznych umiejętności związanych z rozmawianiem z dziećmi, rozumieniem ich przeżyć, pomocą dzieciom w trudnych sytuacjach, dyscyplinowaniem itp. Psychoedukacja może mieć formę indywidualnych spotkań z psychologiem (poradnictwo psychologiczne) lub serii spotkań w grupie poświęconych wybranemu tematowi (warsztaty psychoedukacyjne). Psychoedukację dla rodziców oferuje np. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców” (patrz niżej).

Konsultacja małżeńska lub rodzinna – jednorazowe spotkanie małżeństwa lub całej rodziny z psychologiem lub dwojgiem psychologów

mające za cel wstępne określenie charakteru problemu i uzgodnienie sposobów ewentualnej dalszej pomocy. Konsultacje małżeńskie i rodzinne w Warszawie oferują np. Specjalistyczne Poradnie Rodzinne Bielany, Bemowo, Wawer (patrz niżej).

Terapia małżeńska lub rodzinna – dłuższa pomoc polegająca na regularnych spotkaniach pary małżeńskiej lub całej rodziny z psychologiem lub zespołem psychologów. Spotkania poświęcone są rozmowie o problemach, jakie zgłasza rodzina. Czasem po sesjach rodzina otrzymuje pewne zadania do wykonania. Terapia rodzinna trwa od pół roku do kilku lat. Częstotliwość spotkań rodzinnych z psychologiem – raz na dwa, trzy tygodnie. W tzw. systemowej terapii rodzin pracuje zazwyczaj zespół 2-3 terapeutów, z których jeden prowadzi spotkanie a pozostali przyglądają się przez „lustro weneckie” i w wybranych momentach interweniują w rozmowę. Niektóre ośrodki praktykują nagrywanie sesji rodzinnych na taśmie wideo. Terapię rodzinną zajmują się np. Specjalistyczne Poradnie Rodzinne Bielany, Bemowo, Wawer (patrz niżej).

Konsultacja seksuologiczna, neurologiczna, psychiatryczna – jednorazowa wizyta u danego specjalisty i badanie mające za cel ocenę stanu zdrowia, postawienie diagnozy i ewentualnie uzgodnienie sposobów i zasad dalszego leczenia. O konsultacje seksuologiczne można pytać np. w Towarzystwie Rozwoju Rodziny (patrz niżej).

Terapia psychiatryczna – forma pomocy opierająca się na badaniu, diagnozie, stosowaniu leków, udzielaniu psychicznego wsparcia, niejednokrotnie uzupełniana elementami psychoterapii. Tego typu leczenie oferuje np. Międzywojewódzka Przychodnia Konsultacyjna dla Dzieci i Młodzieży (patrz niżej).

MEDIACJA RODZINNA

Mediacja rodzinna to rodzaj interwencji w konflikt rodzinny (często związany z rozwodem lub separacją) przeprowadzanej przez bezstronne, neutralne i akceptowane przez spierające się strony osoby trzecie, które nie posiadają prawa do podejmowania rozstrzygających decyzji. Mediacja ma pomóc w osiągnięciu dobrowolnego, obustronnie korzystnego rozwiązania kwestii spornych.

Mediacja polega na usprawnieniu komunikacji pomiędzy stronami, jak najpełniejszym rozważeniu wszelkich możliwych rozwiązań, kierowaniu się potrzebami obu stron, pomaganiu parze w osiągnięciu satysfakcjonującego porozumienia i dostarczaniu na przyszłość wzorca rozwiązywania konfliktów.

W JAKICH SPRAWACH MEDIACJA MOŻE BYĆ PRZYDATNA?

W ramach mediacji możliwe są ustalenia w sprawach przyszłości małżeństwa (pojednanie czy rozstanie) oraz ustalenie warunków rozwodu (korzystanie ze wspólnego mieszkania, podział majątku, wysokość alimentów, opieka nad dziećmi, kontakty rodzica mieszkającego osobno z dziećmi). Mediacja może być punktem wyjścia do skorzystania z terapii małżeńskiej w przypadku tych małżeństw, które przeżywając kryzys jednocześnie odrzucają możliwość rozwodu. Parom zdecydowanym na rozwód mediacja umożliwia osiągnięcie uwzględniającego potrzeby obu stron porozumienia, co do warunków rozstania.

ROLA MEDIATORÓW

Mediatorzy rodzinni nie rozstrzygają sporu. Ich rolą jest pomóc pozostającym w konflikcie małżonkom znaleźć satysfakcjonujące rozwiązania. Są odpowiedzialni za zachęcanie stron do bezpośredniego porozumiewania się i uczciwości, oraz za równoważenie sił i tagodzenie konfliktu. Ich zadania to między innymi: przygotowanie planu negocjacji, ustalenie kolejności tematów, które zostaną poruszone, oraz udzielanie małżonkom pomocy w definiowaniu problemu i formułowaniu różnych opcji rozwiązań. Nie są doradcami stron, pomagają jednak analizować zyski i straty związane z przyjęciem dyskutowanych rozwiązań. Choć mają przygotowanie prawne i terapeutyczne, nie udzielają stronom porad prawnych ani pomocy o charakterze terapeutycznym. Nie mogą mylić swojej roli z rolą adwokata reprezentującego jedną ze stron, lub sędziego, który rozstrzyga spór, choć zdarza się dość często, że podjęcia się któregoś z tych ról oczekują od nich klienci.

PODSTAWOWE ZASADY MEDIACJI

BEZSTRONNOŚĆ

Mediatorzy nie opowiadają się za żadną ze stron i w równym stopniu angażują się w pomoc dla każdej z nich.

NEUTRALNOŚĆ

Mediatorzy akceptują wszelkie rozwiązania (w granicach prawa), które strony uważają za właściwe w ich sytuacji. Nie podejmują decyzji, nie oceniają składanych propozycji, lecz towarzyszą stronom w samodzielnym uzgodnieniu odpowiadających im ustaleń. Odpowiedzialność za rozwiązanie konfliktu oraz za kształt porozumienia spoczywa na stronach.

Wymóg neutralności nie oznacza, że mediator rodzinny nie może mieć prywatnych poglądów dotyczących ostatecznego wyniku sporu (byłoby to wręcz niemożliwe). Neutralność oznacza natomiast, że mediator potrafi oddzielić swoje prywatne zapędy dotyczące wyników sporu od pragnień wyrażanych przez jego uczestników, i skoncentrować się na tym, jak pomóc stronom w samodzielnym podjęciu decyzji.

Mediator rodzinny nie posiada prawa do podejmowania rozstrzygających decyzji. Ta charakterystyczna właściwość odróżnia mediatora od sędziego, który z mocy prawa zostaje wyznaczony do podejmowania decyzji za zainteresowane strony. Sędzia rozstrzyga spór, podejmując decyzje dotyczące stron konfliktu w oparciu o normy prawa. Mediator rozwiązuje konflikt w oparciu o interesy i sposób pojmowania sprawiedliwości każdej ze stron.

DOBROWOLNOŚĆ

Dobrowolność oznacza swobodę uczestnictwa w mediacji i zawarcia porozumienia. Strony kon-

fliktu nie są zmuszane do podjęcia mediacji lub do osiągnięcia porozumienia ani przez mediatorów, ani przez sąd lub osoby postronne. Także po rozpoczęciu mediacji każda ze stron może się z niej w każdej chwili wycofać. Wywieranie nacisku na strony, aby podjęły mediację wbrew swojej woli, nie daje efektów, a może wręcz doprowadzić do eskalacji konfliktu. Dobrowolność uczestnictwa nie jest jednak równoznaczna z całkowitą nieobecnością presji, która ma nakłonić strony do próby rozwiązania sporu na drodze mediacji.

SKIEROWANIE KU PRZYSZŁOŚCI

Mediacja jest sposobem na rozwiązanie konfliktu, który kieruje uwagę stron ku przyszłości. Rolą mediatora jest pomóc skonfliktowanym stronom oderwać się od wzajemnego oskarżania, obwiniania i gromadzenia dowodów przeciwko sobie. W mediacji kładzie się nacisk na praktyczne rozwiązania, a nie na ustalenie, która strona ma rację. Efektem mediacji jest znalezienie rozwiązań kwestii spornych, które pozwolą stronom zakończyć konflikt. Wspólna przeszłość stron ma o tyle znaczenie, o ile jej wyjaśnienie i zrozumienie pozwoli lepiej ułożyć stosunki pomiędzy nimi w przyszłości.

POUFNOŚĆ

Mediacja ma charakter poufny. Jej efekty i przebieg objęte są tajemnicą. Mediatorzy są obowiązani zachować w tajemnicy fakty, o których dowiedzieli się podczas mediacji. Mediator nie może być również świadkiem, co do faktów, o których dowiedział się w związku z prowadzeniem mediacji, chyba że strony zwolnią go z obowiązku zachowania tajemnicy (kodeks postępowania cywilnego, art. 1834 §2, art. 2591).

PRZEBIEG MEDIACJI

Mediację prowadzi jeden lub para wykwalifikowanych mediatorów (najlepiej, gdy jest to kobieta i mężczyzna), przeszkolonych w zakresie prowadzenia mediacji oraz prawnej i psychologicznej specyfiki konfliktów rodzinnych.

Sesja mediacyjna trwa średnio od dwóch do czterech godzin. Na ogół potrzebne są dwa do czterech spotkań. Właściwy proces mediacji poprzedza spotkanie informacyjno-konsultacyjne, podczas którego strony konfliktu i mediatorzy wzajemnie się poznają. Mediatorzy informują o przebiegu i zasadach procesu mediacji i potwierdzają dobrowolność udziału obydwu stron. Klienci przedstawiają wstępnie problem, który chcą rozwiązać, oraz swoje oczekiwania wobec mediacji. Spotkanie konsultacyjne kończy się ustaleniem, czy sprawa może być rozwiązana na drodze mediacji.

Mediacja jest procesem nieformalnym, ale ustrukturalizowanym.

Przebiega zawsze według określonego porządku:

- przedstawienie przez mediatorów zasad spotkań mediacyjnych i uzyskanie dla nich akceptacji stron
- wzajemne wystuchanie się stron
- określenie listy kwestii wymagających rozwiązania
- pełniejsze zrozumienie własnych potrzeb i interesów oraz zauważenie potrzeb i interesów drugiej strony w odniesieniu do każdej z kwestii
- poszukiwanie rozwiązań, które będą zaspokajały potrzeby i interesy obydwu stron
- podpisanie porozumienia zawierającego konkretne zobowiązania obydwu stron.

Mediacje prowadzi się w intymnych warunkach. Pomieszczenia w ośrodkach mediacyjnych o wiele bardziej niż sale rozpraw w sądach odpowiadają swoim wystrojem delikatnej materii spraw rodzinnych, które są w nich omawiane. Mediacja prowadzona jest w nieformalnej atmosferze.

DLACZEGO WARTO STOSOWAĆ MEDIACJĘ W SPRAWACH RODZINNYCH?

1. Mediacja jest dostosowana do specyfiki konfliktów rodzinnych

Spory rodzinne dotyczą związków uczuciowych, silnie wpływają na członków rodziny, szczególnie na dzieci. Konflikty rodzinne należy uznać za najbardziej osobiste i najbardziej angażujące spośród wszystkich konfliktów, dlatego nie można ignorować specyfiki sporów rodzinnych i traktować ich jak innych spraw cywilnych. Sędziowie orzekający w sprawach rozwodowych i rodzinnych często podkreślają, że procedura prawna nie jest wystarczająca wobec delikatnej materii sporów rodzinnych.

Jeżeli konflikt rodzinny jest rozstrzygany w sądzie – strony skupiają się na wzajemnych oskarżeniach, podważaniu swojej wartości jako matki, a często i rodzica, widząc w tym jedyną szansę na uzyskanie tego, co im się ich zdaniem należy. Uczucie nieufności, oburzenia lub chęci odwetu, które towarzyszą konfliktom rozwiązywanym w ten sposób, mogą być bardzo destrukcyjne, mimo że rozwiązanie, które sąd zawiera w orzeczeniu, wydaje się sprawiedliwe i wykonalne. W mediacji uznaje się, że sposób rozwiązywania konfliktu rodzinnego jest przynajmniej tak samo ważny, jak ustalenia i umowa spisywana na jej koniec.

Rozwód jest procesem, który może rozpocząć się na lata przed finałem w sądzie, a jego następstwa będą powracały echem przez wiele lat. Poza wymiarem prawnym, odbywa się on też w wymiarze psychologicznym, społecznym i ekonomicznym. Interwencja w spór małżeński powinna uwzględniać te czynniki.

2. Mediacja umożliwia zmniejszenie konfliktu

Podczas gdy procedura sądowa powoduje często eskalację konfliktu, w mediacji możliwe jest jego

ograniczenie. Spory rodzinne zwykle dotyczą relacji osobistych, w których emocje dodatkowo tworzą trudności i nierzadko maskują prawdziwą naturę konfliktu. Złość, poczucie winy, smutek, strach, żal i wiele innych uczuć może się pojawiać, kiedy ludzie się spotykają, żeby rozmawiać o rozwodzie. Mimo że wiele par ma nadzieję przeprowadzić „kulturalny rozwód”, to bywa, że na przykład proces podziału majątku rodzi wiele silnych emocji, które nie pozwolą w taki sposób się rozstać. Dla wielu par czynnikiem, który zwiększa konflikt, jest kwestia opieki nad dziećmi. Perspektywa stracenia choćby części związku z dzieckiem może spowodować silne uczucie strachu i desperacji. Podczas mediacji wszystkie te aspekty są brane pod uwagę, co umożliwia zmniejszenie konfliktu.

3. Mediacja daje samodzielność w rozwiązaniu konfliktu

W mediacji strony samodzielnie podejmują każdą decyzję, poczynając od tej, czy przystąpić do mediacji, a kończąc na decyzji, czy podpisać porozumienie w uzgodnionym kształcie. Samodzielność w rozwiązywaniu własnych problemów daje im wiele korzyści.

- Osoby, które samodzielnie negocjują warunki porozumienia, mają najczęściej większe poczucie własnej siły i możliwości.
- W mediacji od początku ewentualne straty i zyski dla stron są bardziej przewidywalne w porównaniu z sytuacją, gdy sprawa jest rozstrzygana przez sąd, co daje im większe poczucie bezpieczeństwa.
- Strony konfliktu małżeńskiego mają większą gotowość do realizacji rozwiązań, które same wypracowały w odróżnieniu od rozwiązań, które zostały im narzucone przez decydentów zewnętrznych.

4. Mediacja pozwala osiągnąć porozumienie, które jest satysfakcjonujące dla obu stron

W mediacji nie próbuje się określić, kto ma rację, czy też kto ponosi winę za zaistniałą sytuację, lecz wypracowuje się rozwiązania, które będą do przyjęcia przez obie strony „tu i teraz”. Z mediacji żadna ze stron nie wychodzi pokonana.

Strony konfliktu mogą dopasowywać treść porozumienia do specyfiki swojej sytuacji. Mediacja

bowiem opiera się na dokonaniu dokładnej analizy potrzeb każdej ze stron, zbudowaniu wzajemnego zrozumienia i wspólnego poszukiwania rozwiązań, które zaspokoją te potrzeby w jak największym stopniu. Strony konfliktu, które rozwiązują kwestie sporne na drodze mediacji, mogą zająć się szczegółowymi aspektami realizacji uzgodnionego porozumienia. Zwiększa to prawdopodobieństwo, że strony będą faktycznie przestrzegać warunków porozumienia.

CO MOŻNA OSIĄGNAĆ PODCZAS MEDIACJI RODZINNEJ?

W ramach mediacji możliwe jest dokonanie wielu uzgodnień o bardzo różnorodnym charakterze. Porozumienie zawarte w trakcie mediacji może dotyczyć prawnych i pozaprawnych aspektów spraw, które stały się przedmiotem sporu.

POJEDNANIE

Podczas mediacji możliwe jest na przykład pojednanie małżonków. Porozumienie, które w takiej sytuacji zawierają klienci, dotyczy warunków pojednania. Może ono zawierać postanowienie o dalszym pozostawaniu w małżeństwie, o działaniach naprawczych mających pomóc małżonkom w rozwiązaniu problemów, które doprowadziły do kryzysu (np. terapia małżeńska, terapia uzależnieniowa, leczenie depresji), bądź też służyć rozwiązaniu problemów, które były podłożem konfliktów jak np. podział obowiązków domowych lub gospodarowanie budżetem rodzinnym.

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ROZWODU

Przedmiotem ustaleń może być także sposób przeprowadzenia rozwodu: termin wystąpienia o rozwód, to, czy któraś ze stron będzie występować o orzeczenie winy drugiej strony, czy wy-

stępując o rozwód strony jednocześnie wystąpią o przeprowadzenie podziału majątku oraz wszelkie ustalenia praktyczne na czas przejściowy.

USTALENIE ZASAD OPIEKI NAD DZIEĆMI

W mediacji możliwe jest ustalenie zasad opieki nad dziećmi („sprawowania władzy rodzicielskiej”) przez ich rodziców zarówno wtedy, gdy rodzice dziecka rozstali się będąc wcześniej małżeństwem, jak i wtedy, gdy tworzyli związek nieformalny. Podczas mediacji ustala się zasady kontaktowania się dziecka z rodzicem, który nie sprawuje bezpośredniej opieki nad nim, sprawy związane z edukacją (np. wybór szkoły), sposób leczenia, wyjazdy dziecka za granicę, różne kwestie wychowawcze.

USTALENIE WARUNKÓW ROZSTANIA

Podczas mediacji strony mogą ustalić: zasady

opieki nad dziećmi, wysokość alimentów, podział majątku, sposoby korzystania ze wspólnego mieszkania i wszystkie inne kwestie, które w przekonaniu rozwodzących się powinny zostać uzgodnione.

USTALENIA W KWESTIACH O CHARAKTERZE EMOCJONALNYM

Porozumienia osiągnięte w wyniku mediacji obejmują często sprawy, które nie mogą być rozstrzygnięte na drodze sądowej. W ramach mediacji (choć w ograniczonym zakresie) istnieje możliwość zajęcia się tzw. kwestiami emocjonalnymi. Możliwe jest, że jedna ze stron wyrazi żal

w związku z tym, do czego doszło między małżonkami lub wręcz przeprosi za swoje zachowanie. Mediatorzy rodzinni mogą zachęcać strony do wyrażania względem siebie pozytywnych emocji lub pomagać uzyskać im wgląd w przeżywane negatywne emocje. Osoby korzystające z mediacji często podkreślają, że ma to dla nich ogromne znaczenie, często ważniejsze niż porozumienie dotyczące spraw o charakterze rzeczowym. Umożliwia bowiem szybsze poradzenie sobie z trudnościami wynikającymi z rozpadu małżeństwa, a czasem choć w części staje się możliwe znalezienie odpowiedzi na kluczowe dla wielu osób pytanie: dlaczego do tego doszło?

MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA MEDIACJI RODZINNEJ W PRAKTYCE SĄDOWEJ

W JAKICH SPRAWACH WYKORZYSTYWAĆ MEDIACJĘ?

Sędziowie sądów okręgowych orzekający w sprawach rozwodowych oraz sędziowie sądów rodzinnych wskazują na możliwości wykorzystania mediacji w następujących kwestiach:

1. Sprawy rozwodowe:

- sposób rozstania – rodzaj pozwu z orzekaniem o winie czy bez orzekania
- władza rodzicielska i miejsce zamieszkania dziecka
- kontakty z dzieckiem tego małżonka, który nie będzie sprawował bezpośredniej opieki nad nim
- sposób korzystania ze wspólnego mieszkania po rozwodzie
- wysokość alimentów.

Mimo że alimenty są zasądzone z urzędu, wielu sędziów widzi korzyść negocjowania poza salą sądową rozwiązania, które będzie uwzględniło zarówno potrzeby dzieci, jak i możliwości rozwodzących się małżonków. Sędziowie podkreślają, że mediacje w sprawach rozwodowych warto wykorzystywać przede wszystkim w przypadku małżeństw z małoletnimi dziećmi. W praktyce naszego Centrum Mediacji Partners Polska zdarzało nam się jednak mediować spory rozwodzących się małżeństw (lub związków nieformalnych, konkubinatów) bezdzietnych lub z dorosłymi już dziećmi.

2. Sprawy o podział majątku

W mediacji można ustalić zasady i szczegóły podziału majątku, jednak mediatorzy zawsze zachęcają strony do skorzystania z porady prawnej. Gdy już strony zgodnie podzieliły się majątkiem, włączają te uzgodnienia do pozwu rozwodowego lub udają się do notariusza.

3. Sprawy związane z opieką nad dziećmi po rozwodzie orzekane przez sądy rodzinne:

- sprawy o ustalenie kontaktów z dzieckiem
- sprawy o zmianę wyroku rozwodowego w części dotyczącej rozstrzygnięcia o władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi rozwiedzionych małżonków.

CZY WARTO, ABY DZIECI UCZESTNICZYŁY W MEDIACJI?

Są sytuacje, kiedy rozmowa z dzieckiem o jego potrzebach i odczuciach związanych z rozstaniem rodziców staje się niezbędna. Poznanie punktu widzenia dziecka może przynieść otężewienie rodzicom – pomoże skoncentrować ich na jak najlepszym zaspokojeniu jego potrzeb. Należy jednak pamiętać, że włączanie dziecka do mediacji to zadanie ryzykowne, niosące zagrożenie uczynienia z dziecka arbitra w sporze rodziców (na zasadzie: „*Zdecyduj, gdzie chcesz mieszkać: u mamy czy u taty?*”). Jeśli takie zagrożenie jest duże – lepiej zrezygnować z uczestnictwa dziecka w mediacji.

W JAKI SPOSÓB MOŻNA WŁĄCZAĆ DZIECI W PROCES MEDIACJI?

- Można zaprosić dziecko na koniec ostatniego spotkania mediacyjnego, aby poinformować je o decyzjach podjętych przez rodziców.
- Można skonsultować z dzieckiem (w obecności rodziców i mediatora) zawarte przez rodziców porozumienie, zapytać o jego odczucia, odpowiedzieć na pytania, uwzględnić poprawki.
- Można porozmawiać z dzieckiem na początku mediacji (po pierwszej sesji konsultacyjnej), aby poznać jego odczucia i obawy. W ten sposób mediator może później wyjaśniać rodzicom punkt widzenia dziecka (możliwe formy rozmowy z dziećmi: każde dziecko indywidualnie, wspólnie z rodzeństwem, z każdym z rodziców oddzielnie lub z obojgiem naraz).
- Można zaprosić do mediacji osobę dobrze znającą dziecko a zarazem bezstronną wobec rodziców, np. psychologa, który konsultował dziecko. Jego rolą byłoby dbanie o uwzględnienie interesów dziecka przez rodziców, z drugiej zaś strony uczenie rodziców o potrzebach ich potomstwa.

JAKIE KORZYŚCI PŁYNĄ Z UDZIAŁU DZIECI W MEDIACJI?

- Trudne propozycje są łatwiejsze do przyjęcia dla rodzica, jeśli są wysuwane przez dziecko, niż przez znenawidzonego byłego współmałżonka.
- Mając wpływ na porozumienie w jego sprawach dziecko uzyskuje poczucie, że rodzice rozumieją jego troski i biorą je pod uwagę, co w konsekwencji wpływa na zmniejszenie stresu i poczucia winy oraz zwiększenie poczucia kontroli.
- Zwiększa się zadowolenie dziecka z przyjętych ustaleń.
- Mediator może skierować dziecko do innych specjalistów w przypadku stwierdzenia poważnych problemów dziecka.

PRZECIWWSKAZANIA

- Wiek dziecka poniżej 6 lat.
- Silny konflikt rodzicielski i uwikłanie dziecka po którejś ze stron.
- Brak zgody między rodzicami co do potrzeb dziecka i brak gotowości do ich rozważenia.
- Niechęć jednego z rodziców do kontynuowania relacji z dzieckiem po rozwodzie.⁶

⁶ Gójska, A. (2004). „Udział dzieci w mediacjach okotorozwodowych”, *Mediator* Vol. 30, No 3

INSTYTUCJE, DO KTÓRYCH MOŻNA SKIEROWAĆ RODZICÓW



MEDIACJA RODZINNA BEZPŁATNA

1. Psychologiczna Pracownia Konsultacyjno-Wychowawcza Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

adres: ul. Na Uboczu 22, 02-791 Warszawa

tel.: (0-22) 648-61-75

e-mail: nauboczu@tlen.pl

<http://www.ptp.org.pl/ppkw>

godziny przyjęć: pon. – pt. 15.30 – 20.00

Pomoc dla dzieci, młodzieży, małżeństw, rodzin.

Formy pomocy:

- Mediacja rodzinna
- Oferta dla dzieci i rodziców, młodzieży, do rosnących, rodzin, małżeństw i par

2. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna dzielnicy Bemowo m. st. Warszawy

adres: ul. Borowego 8, 01-357 Warszawa

tel.: (0-22) 664 13 42, 664 08 49

e-mail: info@sprbemowo.pl

<http://www.sprbemowo.pl>

godziny przyjęć: pon. – pt. 9.00 - 17.00 (sekretariat)

Pomoc dla rodzin, małżeństw i dzieci.

Formy pomocy:

- Mediacja rodzinna i małżeńska
- Warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców
- Terapia rodzinna
- Konsultacje psychologiczne

3. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna dzielnicy Bielany m. st. Warszawy

adres: Al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Danitowskiego), 01-829 Warszawa

tel.: (0-22) 864-73-06

e-mail: bpr@poczta.onet.pl

<http://www.poradnia.rodzinna.prv.pl>

godziny przyjęć: pon. – pt. 8.00 - 20.00

Formy pomocy:

- Mediacja rodzinna i małżeńska
- Porady psychologiczne, pedagogiczne i prawne
- Poradnictwo psychologiczne dla rodziców
- Terapia rodzinna
- Psychoterapia grupowa i indywidualna
- Grupy wsparcia

4. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna dzielnicy Wawer m. st. Warszawy

adres: ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa

tel.: (0-22) 612 77 97

godziny przyjęć: pon. – pt. 8.00 – 20.00

pomoc dla rodzin

Formy pomocy:

- Mediacja rodzinna i małżeńska
- Terapia rodzinna
- Terapia indywidualna i grupowa
- Praca z dziećmi
- Konsultacje psychologiczne, porady prawne

MEDIACJA RODZINNA PŁATNA

1. Centrum Mediacji „Partners” Polska

adres: ul. Górnickiego 3 lok. 10A, 02-063 Warszawa

tel. (0-22) 409 53 83, 825 40 83

e-mail: mediator@mediacja.org

<http://www.fpp.org.pl>, www.mediacja.org

godziny przyjęć: 9:00 – 17:00 biuro, mediacje do 20:00

Formy pomocy:

- Mediacja rodzinna i małżeńska
- Mediacja z udziałem dzieci

Również w języku angielskim.

2. Komitet Ochrony Praw Dziecka

adres: ul. Hoża 27A lok. 5, 00-521 Warszawa

tel. (0-22) 626 94 19

e-mail: kopd@kopd.pl

<http://www.kopd.pl>

Formy pomocy:

- Mediacja rodzinna i małżeńska
- Mediacja z udziałem dzieci
- Pokoje spotkań rozwiedzionych rodziców z dziećmi

3. Polskie Centrum Mediacji

Ośrodek Mediacji I w Warszawie

ul. Okólnik 11 lok 9, 00-368 Warszawa

tel./fax (0-22)/ 826-06-63

<http://www.pcm.free.ngo.pl>

e-mail: pcm@mediator.org.pl

Ośrodek Mediacji II w Warszawie

ul. Schroegera 82 lok 5A, 01-828 Warszawa

tel. (0-22) 865-52-72/73, 0-601 245 342

e-mail: pcm.warszawa.bielany@mediator.org.pl

Formy pomocy:

- Mediacja rodzinna i małżeńska
- Mediacja w sprawach karnych dot. nieletnich

4. Stowarzyszenie Mediatorów Rodzinnych

adres: ul. Pod Lipq 4/35, Warszawa

tel.: 0-508 011 018,

e-mail: smr@engo.pl

<http://www.smrengo.pl>

Formy pomocy:

- Mediacja rodzinna i małżeńska

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I RODZICÓW BEZPŁATNA

1. Centrum Pomocy Dzieciom „Mazowiecka” przy Fundacji „Dzieci Niczyje”

adres: ul. Mazowiecka 12 lok 25, 00-048 Warszawa
tel. (0-22) 826-14-34, 826 88 62

e-mail: mazowiecka@fdn.pl

<http://www.fdn.pl>

godziny przyjęć: pon. – pt. 9.00 – 17.00

psychologiczna, psychiatryczna i prawna pomoc dla dzieci

Formy pomocy:

- Interwencje kryzysowe w przypadkach przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego i przemocy
- Konsultacje indywidualne
- Terapia indywidualna
- Grupy wsparcia
- Przyjazne dziecku miejsce, gdzie odbywają się przesłuchania prokuratorskie i policyjne oraz rozprawy sądowe

2. Wojewódzka Konsultacyjna Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży

adres: ul. Dzielna 7, 00-154 Warszawa

tel.: (0-22) 831 19 20

godziny przyjęć: pon. – pt. 8.00 – 19.00

pomoc dla dzieci i młodzieży do 20. roku życia

Formy pomocy:

- Konsultacja psychologiczna
- Konsultacja neurologiczna (do 18 roku życia; potrzebne skierowanie)
- Konsultacja psychiatryczna
- Terapia indywidualna
- Terapia uzależnień (do 20 roku życia)
- Grupy terapeutyczne, grupy wsparcia

3. Ośrodek Psychoterapii Dziecięcej – Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

adres: ul. Sobieskiego 112, 00-764 Warszawa

tel.: (0-22) 841 26 54

godziny pracy: pon. – pt. 8.00 – 18.00

pomoc dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia

Formy pomocy:

- Poradnictwo dla rodziców
- Terapia indywidualna
- Terapia rodzinna
- Psychoedukacja dla rodziców

4. Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

adres: ul. Zamiany 13, 02-786 Warszawa

tel.: (0-22) 644 83 18

godziny przyjęć: pon. – pt. 9.00 – 19.00

pomoc dla dzieci i młodzieży do 19. roku życia

Formy pomocy:

- Terapia indywidualna – zaburzenia emocjonalne, zachowania, jedzenia
- Terapia rodzinna
- Konsultacje dla rodziców mających dzieci w wieku przedszkolnym
- Terapia grupowa dla gimnazjalistów – problemy emocjonalne, fobie szkolne

5. Poradnia Specjalistyczna - Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”

adres: ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa

tel.: (0-22) 646 57 25, 646 57 28

godziny przyjęć: pon. – pt. 10.00 – 18.00

pomoc dla młodzieży w wieku 15-19 lat

Formy pomocy:

- Terapia indywidualna
- Terapia rodzinna
- Terapia grupowa – zaburzenia emocjonalne, zachowania, jedzenia
- Grupy terapeutyczne i edukacyjno-rozwojowe

6. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20

adres: ul. Powstańców Śląskich 17, 01-381 Warszawa

tel.: (0-22) 666 17 73/74

godziny przyjęć: pon. – pt. 8.00 – 20.00

pomoc dla dzieci i młodzieży ze szkół na Bemowie

Formy pomocy:

- Zajęcia edukacyjne

- Konsultacje dla rodziców
- Terapia rodzinna

7. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 14

adres: ul. Młynarska 43/45, Warszawa

tel.: (0-22) 632 68 29

godziny przyjęć: pon. – czw. 9.00 – 18.10, pt. do 17.00

pomoc dla dzieci i młodzieży z dzielnicy Wola

Formy pomocy:

- Konsultacje psychologiczne
- Konsultacje dla rodziców
- Terapia grupowa – młodzież z zaburzenia mi emocjonalnymi
- Terapia indywidualna

8. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP

adres: ul. Raszyńska 8/10, 02-026 Warszawa

tel.: (0-22) 822 60 47, 822 36 01, 822 77 17

godziny przyjęć: pon. – pt. 9.00 – 19.00

pomoc dla dzieci i młodzieży od 3 do 20 lat

Formy pomocy:

- Konsultacja psychologiczna
- Terapia indywidualna – problemy emocjonalne

9. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”

adres: ul. Raszyńska 8/10, 02-026 Warszawa

tel. (0-22) 822 71 68; tel/fax. 822 24 46,

godziny przyjęć: pon. – pt. 9.00 – 19.00

pomoc dla rodzin

Formy pomocy:

- Konsultacje psychologiczne dotyczące problemów rodzinnych, wychowawczych
- Terapia indywidualna
- Terapia rodzinna
- Psychoedukacja dla rodziców

10. Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholem OPTA

adres: ul. Okólnik 11a m 34, Warszawa

tel.: (0-22) 826 39 16

godziny przyjęć: pon. – pt. 10.00-18.00

pomoc dla dzieci, młodzieży i rodzin.

Formy pomocy:

- Terapia indywidualna
- Terapia grupowa
- Terapia rodzinna
- Grupy socjoterapeutyczne
- Konsultacje wychowawcze dla rodziców
- Grupy edukacyjne dla rodziców

11. Stowarzyszenie „ASLAN”

adres: ul. Nowolipie 17, 00-150 Warszawa

tel.: (0-22) 636 49 12, 636 49 04

e-mail: stowarzyszenie.aslan@wp.pl

<http://www.aslan.org.pl>

godziny przyjęć: pon. – sob. 9.00 – 20.00

pomoc dla dzieci i młodzieży od 7 do 24 lat

Formy pomocy:

- Indywidualna i grupowa terapia dla młodzieży
- Konsultacje dla rodziców
- Grupy socjoterapeutyczne
- Konsultacje z prawnikiem
- Konsultacje psychiatryczne
- Pomoc w nauce – korepetycje
- Hostel dla młodzieży w trudnej sytuacji życiowej

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I RODZICÓW PŁATNA

1. Centrum CBT – Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej

adres: ul. Piękna 68, 00-572 Warszawa
tel.: (0-22) 621 96 83
Godziny pracy: 9.00 – 21.00
Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Formy pomocy:

- Terapia indywidualna dzieci (pierwsza wizyta 170 zł, kolejne 110-120 zł)
- Terapia rodzinna (170 zł za sesję)
- Terapia małżeńska (180-190 zł za sesję)

2. Grupa Synapsis

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Ośrodek Zdrowia Psychicznego i Problemów Rodzinnych Synapsis**

ul. Dembowskiego 3 m 32, 02-784 Warszawa
tel.: (0-22) 643 98 61

Gabinet Psychoterapii Grupy Synapsis

ul. Dmochowskiego 6 m 7, 00-820 Warszawa
tel.: (0-22) 629 25 77
e-mail: grupasynapsis@synapsis.pl
<http://www.synapsis.pl>
Godziny pracy: 9.00 – 20.00
Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Formy pomocy:

- Konsultacje i leczenie przez lekarzy psychiatrów
- Konsultacje psychologiczne
- Psychoterapia indywidualna
- Konsultacje i psychoterapia małżeńska
- Konsultacje i psychoterapia rodzinna
- Konsultacje i psychoterapia dzieci i młodzieży (również w języku angielskim)

3. Laboratorium Psychoedukacji

ul. Katowicka 18, 03-932 Warszawa
tel.: (0-22) 617 61 64, 616 13 72, 0-501 201 490
e-mail: lps@lps.pl
<http://www.lps.pl>
godziny pracy: pon. i pt. 9.00 – 19.00, wt. - czw. 9.00

– 19.00, sob. 9.00 – 13.00
pomoc dla rodziców i dzieci

Formy pomocy:

- Konsultacje psychologiczne dla rodziców i dzieci (120 -180 zł/h)
- Krótkoterminowa terapia dzieci (180 zł/h)
- Terapia rodzinna, małżeńska (240-280 zł/2h)

4. Ogólnopolska Lekarska Przychodnia Specjalistyczna Towarzystwa Rozwoju Rodziny

pl. Trzech Krzyży 16, 00-499 Warszawa
tel. (0-22) 621 69 29
godziny pracy: pon. – pt. 8.00 – 19.00, sob. 8.30 – 12.00
pomoc dla młodzieży i rodzin

Formy pomocy:

- Konsultacja psychologiczna (90 zł/h), ginekologiczna (70 zł/h)
- Terapia indywidualna (90 zł/h)
- Terapia małżeńska (90 zł/h)
- Poradnictwo seksuologiczne (120-150 zł/h)

5. Ośrodek Pomocy Psychologicznej Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich i Caritas A.W.

ul. Bednarska 28/30, 00-322 Warszawa
tel.: (0-22) 828-54-83
e-mail: spchpol@wp.pl
<http://www.spch.winteria.pl>
godziny pracy: pon. – pt. 16.30 – 20.00

- Ośrodek świadczy usługi psychologiczne (psychoterapia, poradnictwo lub konsultacje) w takich problemach jak: problemy małżeńskie, wychowawcze i rozwojowe; depresje; kryzysy; nerwice; problem utraty dziecka (w tym straty ciąży); uzależnienie i współuzależnienie od alkoholu. W Ośrodku można skorzystać z pomocy psychoterapeuty, psychiatry i księdza.

LISTA KONSULTANTÓW W ZAKRESIE PSYCHOLOGII KLINICZNEJ DZIECKA CERTYFIKOWANYCH PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PSYCHOLOGICZNE (Warszawa)

IMIĘ I NAZWISKO	KONTAKT	SPECJALNOŚĆ
Monika BIAŁA certyfikat nr 4	Tel. (22) 658-33-35 MonaBi@poczta.wp.pl	problemy kliniczno-educacyjne
Magdalena DYGA-KONARSKA certyfikat nr 13	Tel. (22) 612 76 66	problemy dzieci chorych somatycznie
dr Milena GRACKA-TOMASZEWSKA certyfikat nr 14	Wydział Psychologii UW ul. Stawki 5/7 00-183 Warszawa tel.(22) 55 49 772 kom. 0-608 796 905 milena@engram.psych.uw.edu.pl	dziecięce zaburzenia psychiczne
Joanna GROCHOWSKA certyfikat nr 15	Warszawa Tel. 0-501 580 011 joanna_grochowska@poczta.onet.pl	dziecięce zaburzenia psychiczne
dr Anna JAKUBOWSKA-WINECKA certyfikat nr 16	Zakład Psychologii Medycznej AM aniajakwin@poczta.onet.pl	problemy dzieci chorych somatycznie
Anna KALMAN certyfikat nr 17	Poradnia Psycholog.-Pedagogiczna nr 3 Al. Wojska Polskiego 36 Tel. (22) 839 48 67	problemy kliniczno-educacyjne
Matgorzata KOŁODZIEJEK certyfikat nr 19	Warszawa Tel. 0-501 087 247 m.kolodziejek@wp.pl	dziecięce zaburzenia psychiczne
dr Anna KOZŁOWSKA certyfikat nr 21	Tel. (22) 64110 95	problemy kliniczno-educacyjne
Bogna MACKIEWICZ certyfikat nr 24	Warszawa Tel. (22) 649 84 25 pracownia@acn.waw.pl	problemy kliniczno-educacyjne
dr hab. Agnieszka MARYNIAK certyfikat nr 5	Centrum Zdrowia Dziecka, Zakład Psychologii Klinicznej Al. Dzieci Polskich 20 04-730 Warszawa amaryniak@poczta.wp.pl	neuropsychologia rozwojowa

IMIĘ I NAZWISKO	KONTAKT	SPECJALNOŚĆ
dr Ewa MAZANEK certyfikat nr 26	Akademia Pedagogiki Specjalnej ul. Szczęśliwicka 40 02-353 Warszawa tel. (22) 822 16 31	neuropsychologia rozwojowa
Ewa PASZKIEWICZ certyfikat nr 27	Warszawa tel. 0-503 852 223 paskiewicz@post.pl	dziecięce zaburzenia psychiczne
dr Joanna RADOSZEWSKA certyfikat nr 30	Wydział Psychologii UW ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa tel. (22) 55 49 772, 55 49 743 joanrad@engram.psych.uw.edu.pl	problemy dzieci chorych somatycznie
dr Katarzyna SCHIER certyfikat nr 32	Wydział Psychologii UW ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa tel. (22) 55 49 761	dziecięce zaburzenia psychiczne oraz problemy dzieci chorych somatycznie
dr Małgorzata ŚWIĘCICKA certyfikat nr 3	Wydział Psychologii UW ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa tel. (22) 554 97 57 swiecicka@post.pl	problemy kliniczno-edukacyjne
prof. dr hab. Marina ZALEWSKA certyfikat nr 2	Wydział Psychologii UW ul. Stawki 5/7 00-183 Warszawa tel.(22) 554 97 56 marina.zalewska@engram.psych.uw.edu.pl	wszystkie zakresy psychologii klinicznej dziecka
Jolanta ZBROZEK certyfikat nr 36	Tel. (22) 625 00 87	problemy dzieci chorych somatycznie

Literatura:

- Beisert M. (2000) *Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora
- Charlish A. (2005) *Kiedy rodzice się rozchodzą. Jak pomóc dzieciom?* Bielsko Biala: TERKA
- Czyż E. (2002) *Prawa dziecka*, Warszawa: Helsińska Fundacja Praw Człowieka
- Gójska A. (2004) „Udział dzieci w mediacjach okotorozwodowych”, *Mediator* nr 3 (30)
- Herbert M. (2005) *Rozwód w rodzinie. Jak wesprzeć dzieci*. Gdańsk: GWP
- Jabłoński K. (2000) *Rozwód. Jak go przeżyć?* Warszawa: W.A.B
- Kucharski R. (2003) *tata.pl* Warszawa: Wydawnictwo Borderline
- Kucharski R. (2004) *Zerwane więzi. tata.pl.2* Warszawa: Wydawnictwo Borderline
- Sokal U. (2005) *Więzi uczuciowe dorosłych dzieci z rodzicami w rodzinach rozwiedzionych*.
Elbląg: Wydawnictwo EUH-E
- Wallerstein J.S., Blakeslee S. (2005) *Rozwód. A co z dziećmi?* Poznań: Zysk i S-ka
- Zmarzlik J., Piwnik E. (1999) *Dziecko pod parasolem prawa. Poradnik dla osób pomagających dzieciom*.
Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje
- Zubrzycka E. (1993) *Narzeczeństwo, małżeństwo, rodzina, rozwód?* Gdańsk: GWP