

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzących się lub w separacji

Cafcass

Usługi Poradnictwa Sądowego oraz Wsparcia Dzieci i Rodziny

Cafcass

**Aby w rodzinnych sprawach sądowych
dobro dzieci było najważniejsze**

<p>Wstęp</p> <p>Twoja droga przez rozwód</p> <p>„Kodeks drogowy”</p> <p>Mediacja rodzinna – alternatywa dla sądu</p> <p>Proces rozwodu lub separacji</p>	<p>4</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>	<p>TWOJA DROGA PRZEZ ROZWÓD</p>
<p>Rodzicielski aspekt rozwodu lub separacji – dzieci</p> <p>Kwestionariusz na temat bycia rodzicem</p> <p>Co mówią dzieci</p> <p>Czego potrzebują dzieci</p> <p>Czego jeszcze potrzebują dzieci</p> <p>Czego dzieci nie potrzebują</p> <p>Jak rozmawiać z dziećmi</p> <p>Typowe reakcje dzieci i młodzieży</p> <p>Jak dzieci przystosowują się do nowej sytuacji</p> <p>Jak dzieci reagują na rozwód i jak można im pomóc</p> <p>Co mogą czuć Twoje dzieci</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>16</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>23</p>	<p>DZIECI</p>
<p>Rodzicielski aspekt rozwodu lub separacji – komunikacja</p> <p>Wyobraź sobie rozmowę w przyszłości</p> <p>Prowadzenie trudnych rozmów</p> <p>Wskazówki dotyczące kontaktów</p> <p>Dalsze wskazówki dotyczące kontaktów</p> <p>Wskazówki dotyczące kontaktów z trudnym rodzicem</p> <p>Jeśli nie możesz być z dziećmi</p> <p>Nowi partnerzy</p> <p>Przemoc domowa</p>	<p>24</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> <p>32</p>	<p>KOMUNIKACJA</p>
<p>Emocjonalny aspekt rozwodu lub separacji</p> <p>Rozpad związku</p> <p>Emocje</p> <p>Etapy przeżywania rozpadu związku</p> <p>Dbanie o siebie</p> <p>Grono osób, które Cię wspierają</p> <p>Dalsza rodzina</p> <p>Przyjaciele i rodzina dzieci</p> <p>Terapia</p> <p>Mediacja rodzinna</p> <p>Na czym polega mediacja?</p>	<p>34</p> <p>34</p> <p>34</p> <p>36</p> <p>39</p> <p>40</p> <p>41</p> <p>42</p> <p>43</p> <p>44</p> <p>44</p>	<p>EMOCJE</p>
<p>Przegląd Twojej drogi przez rozwód</p> <p>Dokonywanie wyborów</p> <p>Dalsze informacje</p>	<p>46</p> <p>48</p> <p>50</p>	<p>PRZEGLĄD TWOJEJ DROGI PRZEZ ROZWÓD</p>

Wstęp

W tym poradniku znajdziesz informacje na temat rozwodu, tego jak wpływa on na Ciebie i dzieci oraz jak można zmienić swoją trudną sytuację na lepsze. Dziś może się to wydawać trudnym zadaniem, jednak zmieniając swoje działania nawet w jednym aspekcie, możesz osiągnąć cały szereg nowych możliwości, które wcześniej były niedostępne nawet w marzeniach.

Z tego poradnika można korzystać uczęszczając jednocześnie na „Kurs dla rodziców w trakcie rozwodu” lub biorąc udział w indywidualnych spotkaniach informacyjnych. Przedstawione tu informacje pochodzą z obszernych badań dotyczących tego, jak być rodzicem po rozwodzie lub separacji. Poradnik podzielono na części, które omawiają prawne, finansowe, wychowawcze i emocjonalne aspekty rozstania rodziców. Każda część jest oznaczona innym kolorem, aby można było łatwiej znaleźć potrzebne informacje.

Rozwód lub separacja przypomina trochę podróż, w którą nikt nie zamierzał się wybrać. Będąc w związku z drugą osobą, mamy jakieś nadzieje związane z przyszłością. Rozstanie z partnerem oznacza koniec wspólnych nadziei i oczekiwań – nie wiadomo, w którą stronę potoczy się teraz życie.

Rozstanie oznacza, że trzeba będzie podjąć wiele decyzji. Czasami wydaje się, że o wszystkim decyduje za nas ktoś inny, jednak to te decyzje określają, jaką drogą będziesz dalej podążał(a) i jaki będzie Twój ostateczny cel.

Jeśli masz dzieci, wybrana przez Ciebie droga zdecyduje o tym, jak one dostosują się do zmian zachodzących w ich życiu. Duży wpływ na sytuację dzieci ma to, gdzie będą mieszkać, jak często będą widywać każdego z rodziców oraz jak ostry jest konflikt między nimi. Można myśleć, że nie ma się wpływu na skalę konfliktu, który po prostu toczy się sam. Mamy jednak nadzieję, że czytając ten poradnik, znajdziesz w nim właściwe wskazówki na temat tego, jak radzić sobie z różnicą zdań i skrajnymi emocjami.

Warto spojrzeć na rozwód lub separację jak na podróż i zastanowić się, jak można wpłynąć na jej przebieg. Wszystkie podróże dzielą się na etapy, choć nie zawsze takie, jak byśmy chcieli. Niektóre odcinki drogi są trudniejsze i wymagają dużo cierpliwości i wyrozumiałości.

Gdy podróż się kończy, zasadnicza zmiana dla Ciebie jako rodzica dotyczy relacji z byłym partnerem / byłą partnerką. Przemiana bliskich sobie osób w rodziców utrzymujących tylko formalne stosunki może wydawać się bardzo trudna, jednak z pomocą tego poradnika możesz nadać jej właściwy bieg.

Być może zobaczysz, że pewnych odcinków podróży nie możesz zmienić i nie masz na nie wpływu. Zmagając się z trudnościami, które nie wynikają z Twojej winy, zawsze możesz mieć nadzieję, że u kresu drogi nauczysz się radzić sobie z wszelkimi problemami, jakie niesie życie. Jeśli jednak pierwsze kroki podejmiesz już teraz, nabierzesz więcej sił do pokonania trudności.

<p>Możesz sięgać po ten poradnik w dowolnej chwili. W środku znajdziesz zestawy pytań do wypełnienia w trakcie lektury. Niektóre fragmenty poradnika mogą odnosić się do Twojej konkretnej sytuacji, a inne mogą Ciebie nie dotyczyć.</p>	<p>Możesz wybrać te części, które są dla Ciebie istotne.</p>	<p>TWOJA DROGA PRZEZ ROZWÓD</p>	<p>DZIECI</p>	<p>KOMUNIKACJA</p>	<p>EMOCJE</p>	<p>PRZEGLĄD TWOJEJ DROGI PRZEZ ROZWÓD</p>
---	--	---------------------------------	---------------	--------------------	---------------	---

Cafcass

**Aby w rodzinnych sprawach sądowych
dobro dzieci było najważniejsze**

Twoja droga przez rozwód

W trakcie rozwodu można czasami odnieść wrażenie, że to wszystko wokół po prostu się dzieje, a Ty nie masz wpływu na to, którą drogą pójdziesz. Chociaż nie będzie to łatwe, możesz podjąć pewne decyzje, które sprawią, że Twoje dzieci łatwiej zniosą rozpad Waszego małżeństwa.

Jeśli spojrzysz na rozwód jak na podróż – czy przebiega ona po krętej i trudnej do pokonania drodze, pełnej ostrych zakrętów, czy po drodze prostej, którą można przebyć łatwiej?

Zapoznaj się z formularzem na następnej stronie i zaznacz stwierdzenia, które najlepiej opisują Twój przypadek. Następnie zsumuj liczbę odpowiedzi w obu kolumnach.

Wypełniając test, odpowiadaj możliwie szczerze, gdyż ta informacja przeznaczona jest dla Ciebie. Nikt nie będzie Cię oceniał i nikomu nie musisz pokazywać swoich odpowiedzi.

W formularzu pozostawiono kilka pustych wierszy, gdzie można wpisać własne spostrzeżenia, których nie ma na liście.

Na której drodze
chciał(a)byś się znaleźć?

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzających się lub w separacji

TRUDNA DROGA	ŁATWIEJSZA DROGA	TWOJA DROGA PRZEZ ROZWÓD
Konflikt między nami jest duży.	Konflikt między nami nie jest duży.	
Kłócę się w obecności dzieci.	Prowadzę kulturalne, rzeczowe rozmowy.	
Daję upust skrajnym emocjom.	Panuję nad skrajnymi emocjami.	
Robię złośliwe uwagi.	Mówię wprost, ale nie jestem okrutny(a).	
Otwarcie obwiniam byłego partnera / byłą partnerkę.	Nie obwiniam otwarcie byłego partnera / byłej partnerki.	
Nie wiem, jak rozmawiać z dziećmi o rozwodzie.	Potrafię swobodnie rozmawiać z dziećmi.	
Nie słucham dzieci.	Słucham dzieci.	
Oczekuję, że dzieci opowiedzą się, po czyjej są stronie.	Pozwalam dzieciom kochać oboje rodziców.	
Uważam, że dzieci powinny czuć to samo, co ja.	Akceptuję to, że dzieci mogą czuć coś innego, niż ja.	
Reaguję gwałtownie.	Panuję nad emocjami.	
Rozpatruję wszystko z mojego punktu widzenia.	Rozpatruję wszystko z punktu widzenia dzieci.	
Próbuję udowodnić, że winny jest mój były partner / moja była partnerka.	Jestem gotowy(a) przyznać się do własnych błędów.	
Skrycie pragnę, aby mój były partner / moja była partnerka cierpiał(a).	Pragnę pozbyć się cierpienia.	
Konflikt związany z rozwodem odbiera mi całą energię i angażuję w niego wszystkie moje emocje.	Pozwalam sobie na chwilę dla siebie.	
Głównie myślę o powinnościach byłego partnera / byłej partnerki.	Głównie myślę o własnych powinnościach.	
Koncentruję się na sprawach, nad którymi nie mam kontroli.	Koncentruję się na sprawach, które mogę kontrolować.	
Decyduję się na sprawę sądową.	Decyduję się na mediację rodzinną.	
Suma odpowiedzi	Suma odpowiedzi	

Czy wiesz, że...?

Według krajowych statystyk:

- jedna czwarta dzieci żyje w niepełnych rodzinach;
- jedna dziesiąta dzieci ma przybranego rodzica;
- ponad 40% małżeństw kończy się rozwodem.

Według raportu Fundacji Josepha Rowntree „Wpływ rozwodu i separacji na dzieci”:

- w przypadku jednej czwartej dzieci rodzice rozwiodą się zanim ukończą one 16 lat;
- konflikt rodziców w wielu aspektach wpływa negatywnie na dzieci, będąc między innymi przyczyną zaburzeń zachowania.

„KODEKS DROGOWY”

Czytając ten poradnik, znajdziesz w nim pewne pomysły, które mogą odmienić życie Twoich dzieci. Oto najważniejsze z nich.

- Staraj się nie walczyć w obecności dzieci i nie nakłaniać ich, żeby opowiedziały się po którejś stronie.
- Zaakceptuj to, że dzieci mogą przeżywać inne emocje niż Ty.
- Myśl o swoich powinnościach, a nie o powinnościach drugiego rodzica.
- Skup się na tym, co się powiodło, a nie na tym, co się nie udało.
- Pamiętaj: drobne kroki mogą prowadzić do wielkich zmian.
- Dbaj o siebie i bądź najlepszym rodzicem, jakim potrafisz być.

MEDIACJA RODZINNA – ALTERNATYWA DLA SĄDU

Czym jest mediacja rodzinna?

- Mediacja pomaga rodzicom rozmawiać w sposób konstruktywny i ukierunkowany, z udziałem mediatora.
- Mediacja pomaga rodzicom zaplanować, jak będą wychowywać dzieci.
- Mediacja koncentruje się na szukaniu rozwiązań na przyszłość.
- Mediacja pomaga poprawić komunikację między obojgiem rodziców.
- Podczas mediacji uwzględnia się potrzeby całej rodziny.
- Mediator pomaga osiągnąć porozumienie, nie opowiadając się po żadnej ze stron.

Jeśli masz trudności w uzgodnieniu ze swoim byłym partnerem/byłą partnerką kwestii dotyczących dzieci, lecz nie chcesz kierować sprawy ponownie do sądu, mediacje rodzinne mogą pomóc rozwiązać problemy rodzinne w trakcie szeregu wspólnych spotkań.

W dającej poczucie bezpieczeństwa atmosferze prowadzone są ukierunkowane rozmowy z udziałem byłego partnera/byłej partnerki i profesjonalnego mediatora. Nacisk kładzie się na postęp i osiągnięcie porozumienia, bez powracania do przeszłości i szukania winnych obecnej sytuacji.

Możesz omówić wszystkie ważne dla Ciebie sprawy i uniknąć kosztownych procesów sądowych.

Mediacja nie jest formą terapii ani próbą przywrócenia związku. Pomaga w skuteczniejszym podejmowaniu decyzji dotyczących dzieci, majątku lub kwestii finansowych, łagodząc konflikt i obniżając jego koszty. Więcej informacji na temat mediacji znajdziesz na str. 44 i 45 poradnika.

Celem mediacji jest sporządzenie pisemnego porozumienia, określającego uzgodnienia obu stron. Porozumienie powinno uwzględniać potrzeby całej rodziny i w jego wyniku nie powinno być ani zwycięzców, ani przegranych.

PROCES ROZWODU LUB SEPARACJI

Rozpad związku związany jest z wieloma aspektami. Należą do nich aspekty:

Prawne **Finansowe** **Emocjonalne** **Rodzicielskie**

Aspekt prawny rozvodu lub separacji

- Sprawa rozwodowa w sądzie oznacza rozerwanie związku małżeńskiego. Decyduje ona też o podziale majątku i długów oraz ustala sytuację dzieci.
- Nie chodzi tu o ustalenie, kto ponosi winę, ani o ukaranie drugiego rodzica.
- Rozwód w sądzie może być kosztowny. Może ciągnąć się długo i być emocjonalnie wyczerpujący.
- Jeśli jest Ci trudno rozmawiać z byłym partnerem/byłą partnerką, ale chciał(a)byś z nim/z nią współpracować, aby rozwiązać sporne kwestie – możesz skorzystać z mediacji.

Dla małżonków rozpad związku oznacza sprawę rozwodową i wiele zmian. Jednak niezależnie od tego, czy byliście małżeństwem czy nie, możesz potrzebować porady w sprawie podziału majątku, kontaktu z dziećmi lub miejsca, gdzie mają zamieszkać.

Możesz poprosić, żeby negocjacje z partnerem prowadził za Ciebie prawnik, choć może on zasugerować, aby w pierwszej kolejności została podjęta próba mediacji.

O rozstrzygnięcie sporu możesz także zwrócić się do sądu, sędzia będzie jednak zachęcać strony do ugody. Sąd może także zasugerować skorzystanie z mediacji, jeśli dotąd nie była ona prowadzona.

Finansowy aspekt rozvodu lub separacji

Konieczne będzie rozstrzygnięcie następujących kwestii:

- podział pieniędzy i majątku;
- co stanie się z Waszym domem;
- jak rozwiązać potrzeby mieszkaniowe całej rodziny;
- co zrobić z ewentualnymi długami.

Pamiętaj, że nie jest dobrze, aby dzieci uczestniczyły w dyskusji na temat ich utrzymania i alimentów.

Niektórzy łatwo dochodzą do porozumienia w sprawie podziału pieniędzy i majątku, jednak dla innych może to być bardzo trudne i stresujące doświadczenie. Możecie sami zdecydować o tym, jak podzielić majątek, wynajmując prawników, którzy będą działać w Waszym imieniu lub skorzystać z mediacji.

Być może próbowaliście już znaleźć wspólnie jakieś rozwiązanie, jednak okazało się, że jedno z Was lub nawet oboje zaczynacie się denerwować i złościć, a dyskusja zawsze wraca do punktu wyjścia. Jeśli zdecydujecie, że dobrym wyjściem dla Was będzie mediacja, będziecie zachęceni do rozwiązania problemów poprzez współpracę i unikanie konfrontacji, aby osiągnąć ugodę, która zadowoli obie strony.

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzących się lub w separacji

Emocjonalny aspekt rozvodu lub separacji

- Rozpad związku może powodować poczucie straty.
- Twoje emocje mogą stać się nieprzewidywalne i możesz przeżywać huśtawkę nastrojów.
- Możesz mieć poczucie, że problemy Cię przytłaczają i nie jesteś w stanie logicznie rozumować.
- Zarówno rodzice, jak i dzieci potrzebują czasu na przystosowanie się do nowej sytuacji życiowej.

Decyzja o zakończeniu związku nie jest łatwa. Może to być okres wielkiego cierpienia, poczucia zagubienia i szoku; możesz odnosić wrażenie, że emocje biorą nad Tobą górę. Będąc pod wpływem emocji, bardzo trudno jest myśleć racjonalnie, patrzeć na wszystko z dystansem i podjąć najważniejsze decyzje dla siebie i dzieci. Wiele rozpadających się związków przeżywa w tym czasie ogromne napięcie i problemy komunikacyjne. Nasz poradnik dostarcza wiele wskazówek na temat tego, jak radzić sobie z emocjami.

Jeśli emocje Cię przerastają, o pomoc w walce z przeżywanym stresem możesz poprosić terapeutę. Terapeutę dla dziecka możesz znaleźć za pośrednictwem szkoły lub lekarza pierwszego kontaktu (GP). Więcej informacji na temat terapii znajdziesz na stronie 43.

Rodzicielski aspekt rozvodu lub separacji

- Choć nie mieszkanie już wspólnie, nadal oboje jesteście rodzicami.
- Dzieci potrafią poradzić sobie z rozwodem lub separacją, jeśli konflikt między rodzicami nie jest bardzo nasilony i gdy mają one kontakt z obojgiem rodziców i resztą rodziny.
- Choć Wasze relacje osobiste się skończyły, wasze kontakty jako rodziców trwają nadal.

Na początku wydaje się, że nie sposób zapomnieć o silnych emocjach, jakie czuje się wobec byłego partnera i wspólnie zajmować się wychowaniem dzieci. Dlatego należy pamiętać, że nie musicie się przyjaźnić – powinniście po prostu nawiązać formalne relacje, które pozwolą wam wspólnie i rzeczowo omawiać sprawy dzieci. Jeśli zechcesz wprowadzić w tych relacjach konieczne zmiany, może to całkowicie zmienić sposób, w jaki dzieci przeżyją wasz rozwód.

Zarówno rodzice, jak i dzieci potrzebują czasu na przystosowanie się do nowej sytuacji życiowej.

Cafcass

**Aby w rodzinnych sprawach sądowych
dobro dzieci było najważniejsze**

Rodzicielski aspekt rozwodu lub separacji – dzieci

Kwestionariusz na temat bycia rodzicem

Ten kwestionariusz pomoże Ci skoncentrować się na Twoich silnych stronach i zaletach, które posiadasz jako rodzic.

Wymień trzy swoje cechy, z których jesteś dumny/dumna. To, co w sobie lubisz.

Kto jest dla ciebie wzorem rodzica i jaka jest najważniejsza rzecz, której się od tej osoby nauczyłeś/nauczyłaś? (Nie musi to być Twój rodzic.)

W czym jesteś dobry/dobra jako rodzic i jakie są Twoje atuty?

Pomyśl o swoich dzieciach – po czym poznajesz, że wszystko u nich dobrze?

Wykorzystując odkryte u siebie silne strony i zalety, podaj jedną pozytywną zmianę, którą wprowadzisz, aby pomóc dzieciom.

CO MÓWIĄ DZIECI

Badania dowodzą, że sposób, w jaki rozmawiamy z dziećmi o rozpadzie związku i na ile włączamy je w podejmowanie decyzji w trakcie i po rozwodzie, wpływa na ich dostosowanie się do nowej sytuacji.

Większość dzieci i młodzieży mówi, że po rozwodzie nadal chce widywać oboje rodziców. Dzieci, które utrzymują kontakt z obojgiem rodziców po rozwodzie lub separacji, mają mniej problemów z przystosowaniem się, niż te, które straciły kontakt z jednym z rodziców.

Poniżej przedstawiono wypowiedzi dzieci, których rodzice rozstali lub rozwiedli się.

Dziewczynka, 14 lat

„Rodzice nie powinni mówić: to wina mamy lub wina taty, albo mama i tata się rozwodzą, bo on zrobił to, czy tamto. Powinni mówić: przeżywamy trudności, mamy wzloty i upadki. I nie powinno się mówić o tym wprost, bo to nastawia cię negatywnie do wszystkiego.”

Dziewczynka, 11 lat

„Jeśli jeden z rodziców oszukuje, to lepiej o tym nie wiedzieć.”

Dziewczyna, 17 lat

„Dzieci powinny uczestniczyć w decyzjach na temat tego, gdzie będą mieszkać, jak często będą widywać drugiego rodzica, czy muszą się przeprowadzić, zmienić szkołę i czy mają widywać dziadków, kuzynów i krewnych. Powinny mieć w tych sprawach prawo głosu, ponieważ jest to też ich rodzina i należy je pytać, co one sądzą na ten temat.”

Chłopiec, 12 lat

„Chcę wiedzieć, co stało się z tatą, ponieważ wciąż jest on członkiem rodziny.”

(Cytaty zaczerpnięto z pracy Emmy McManus „Young Voice Matters” Nr 3)

CZEGO POTRZEBUJĄ DZIECI

Rozwód i separacja to sprawa trudna dla każdego i może Ci się wydawać, że ukrywając prawdę, chronisz dzieci. Jednak dzieci często czują się bezsilne i zagubione, jeśli nie wiedzą, co się dzieje. Można im pomóc, rozmawiając z nimi w sposób dla nich zrozumiały. Dzieci nie muszą znać wszystkich szczegółów, ale muszą wiedzieć o sprawach, które je dotyczą.

Dzieci są często przekonane, że to one spowodowały rozpad rodziny i że rodzice rozstają się z ich powodu. Oboje rodzice powinni zapewnić dzieci, że nie są one niczemu winne. Może być konieczne powtarzanie im tego wiele razy.

Uświadomienie sobie, co czują dzieci, może być bardzo trudne. Nikt nie lubi patrzeć na cierpienie swych dzieci i istnieje wielka pokusa, aby próbować osłodzić im życie, sprawiając im różne atrakcje lub rozpieszczając je drogimi prezentami. Takie zachowanie może spowodować problemy w przyszłości, gdyż dzieci szybko nauczą się, że smutna mina lub płacz wystarczy, by mama lub tata zaczęli je rozpłaszczać. Dzieci muszą mieć możliwość wyrażania swych uczuć, lecz nie należy uczyć ich szukania pomocy w prostych rozwiązaniach. Pomóż im, aby mogły powiedzieć, co przeżywają i wyrazić to w zdrowy sposób. Powiedz dzieciom, że smutek i płacz to naturalne reakcje i że czasami czujesz się tak samo.

Dzieci nie powinny mieć poczucia, że są odpowiedzialne za podejmowanie decyzji, należy jednak pytać je o zdanie i zapewnić, że ich głos się liczy. Należy słuchać dzieci, kiedy opowiadają o tym, czego pragną. Trzeba wówczas dać im wyraźnie do zrozumienia, że weźmiesz pod uwagę ich prośby, choć nie zawsze możesz zapewnić im wszystko, czego by chciały. Robiąc tak, pokażesz dzieciom, że rozumiesz, co czują.

Dzieci często boją się, że rodzice mogą je porzucić. W końcu jeśli jeden rodzic porzuca drugiego, mogliby zostawić też dzieci. Należy wyjaśnić dziecku, że chociaż miłość między rodzicami wygasła, Wasza miłość do niego nigdy się nie skończy i że może ono nadal kochać mamę i tatę, nie opowiadając się po żadnej ze stron.

Być może będąc jeszcze razem, mieliście już różne poglądy na to, jak najlepiej wychowywać dzieci. Po rozstaniu możecie nadal dyskutować i ustalić wspólne zasady obowiązujące dzieci w obu domach, choć nie zawsze jest to łatwe. Ważniejsze jest to, żeby dzieci czuły się bezpiecznie i wiedziały, że wszystko będzie dobrze, a każdy z rodziców może sam decydować we własnym domu. Jeśli dzieci wiedzą, czego mogą oczekiwać w każdym domu, będą potrafiły przystosować się do panujących różnic.

Dzieci często są przekonane, że to one w jakiś sposób spowodowały rozpad rodziny i rodzice rozstają się z ich powodu. Oboje rodzice powinni zapewnić dzieci, że nie są one niczemu winne.

Pozwól dziecku być dzieckiem...

Dzieci potrzebują...

- mieć świadomość tego, co się dzieje i jak zmieni się ich życie
- mieć świadomość, że nie ponoszą żadnej winy
- wiedzieć, że normalną rzeczą jest odczuwać złość lub smutek
- wiedzieć, że mogą rozmawiać na ten temat i zadawać pytania
- żeby je słuchano
- mieć poczucie, że rodzice rozumieją ich emocje i ciągle je kochają
- mieć świadomość, że wolno im kochać oboje rodziców
- wiedzieć, że nie ma nic złego w tym, że w dwóch różnych domach obowiązują różne zasady.

CZEGO JESZCZE POTRZEBUJĄ DZIECI

Dzieci potrzebują również...

- mieć możliwość zdystansowania się od konfliktu rodziców
- mieć ustalony porządek dnia i jasno wyznaczone granice
- mieć poczucie, że mają dwa domy, w których są u siebie
- mieć możliwość utrzymywania kontaktów z dalszą rodziną, np. dziadkami, ciociami, wujkami i kuzynami
- mieć dostęp do innych rodzajów wsparcia, jeśli będzie to konieczne
- mieć nadzieję na przyszłość
- nade wszystko, mieć możliwość bycia dziećmi.

Możesz nauczyć dzieci, że istnieją dobre sposoby radzenia sobie z konfliktem, sam(a) je stosując.

Ogromny wpływ na przystosowanie się dzieci do rozłamu rodziny odgrywa to, czy przyglądają się nieustannej walce i wzajemnym złośliwościom rodziców. Dzieci muszą mieć możliwość zdystansowania się od konfliktu rodziców, a nie poczucie, że znalazły się pośrodku pola bitwy.

Dzieci potrafią zaakceptować zmiany, o ile nie zachodzą one zbyt gwałtownie i jeśli wiedzą, czego mogą się spodziewać. Kiedy dzieci wiedzą, że jest dla nich miejsce w obu domach, będą czuły się bezpiecznie.

Dzieci czasami biorą na siebie zbyt dużą odpowiedzialność i czują, że muszą zatroszczyć się o rodziców i rodzeństwo. Każdy widząc dziecko zachowujące się w ten sposób, może pomyśleć, że syn lub córka bardzo dobrze sobie radzi i nie przeżywa szczególnych trudności. Tak dzieje się często w tych domach, gdzie rodzice sami są bardzo zadręczeni swoimi problemami. Jednak prawdziwy wpływ tej sytuacji na dziecko może ujawnić się dopiero w życiu dorosłym i może kształtować jego relacje osobiste jako osoby dorosłej.

Możesz zauważyć, że dzieci są dla Ciebie oparciem i bardzo dobrze sobie radzą. Kiedy jednak zaczniesz dochodzić do siebie po rozpadzie związku, może okazać się, że dzieci przestały sobie radzić i są przygnębione. Musisz wówczas pozwolić im zachowywać się jak wszystkie dzieci i wyjaśnić, że normalną rzeczą jest odczuwanie smutku lub złości. Niektóre dzieci mogą zacząć zachowywać się nieadekwatnie do swojego wieku, jakby były młodsze. To przejściowy problem. Poświęć im czas i uwagę oraz zachęć do rozmowy z kimś, komu ufają, np. z nauczycielem, członkiem rodziny lub terapeutą. Wszystko szybko powinno wrócić do normy.

Gdy rodzice się rozchodzą, dzieci mogą mieć poczucie wielkiej straty. Jednak niezwykle istotną rolę w ich życiu mogą wówczas odegrać dziadkowie lub inni członkowie rodziny. Kontakt z nimi może dać dzieciom poczucie bliskości, miłości i przynależności do rodziny, nawet wtedy, gdy sytuacja jest szczególnie trudna. Poczieszeniem dla dzieci mogą być również przyjaciele. Porozmawiaj z dziećmi na temat bliskich im osób i tego, jak mogą się z nimi kontaktować. Jest to szczególnie ważne, gdy planujesz przeprowadzić się z dziećmi do innego domu. Dzieci czasami potrzebują specjalnego wsparcia. Porozmawiaj z nauczycielem lub lekarzem (GP), jeśli sądzisz, że dziecku może być potrzebna terapia.

Kontakt z innymi członkami rodziny może zapewnić dzieciom poczucie miłości i przynależności do rodziny.

CZEGO DZIECI NIE POTRZEBUJĄ

Dzieci nie powinny...

- słuchać i przyglądać się, jak rodzice skarżą się i obwiniają się wzajemnie
- słuchać krytyki i negatywnych uwag na temat drugiego rodzica
- słuchać rozmów dorosłych na temat przyczyn rozwodu lub szczegółów dotyczących utrzymania dzieci
- mieć poczucie, że będą musiały wybrać jednego z rodziców
- przekazywać wiadomości między rodzicami
- czuć się obco w domu któregoś z rodziców.

Konflikt między rodzicami może być dla dzieci szczególnie szkodliwy, gdy o nie walczyacie – sprawia to, że dzieci będą się czuły winne sporu i rozpadu rodziny. Krytykując drugiego rodzica lub wypowiadając na jego temat złośliwe uwagi, angażujesz dziecko w konflikt i może ono mieć poczucie, że będzie musiało wybrać jedno z Was.

Chociaż wobec dzieci należy być szczerym, nie muszą one znać wszystkich szczegółów dotyczących przyczyn rozwodu oraz kwestii finansowych. Takie informacje sprawią jedynie, że dzieci poczują się niepewnie i będą zagubione. Postaraj się nie prosić dzieci o to, by służyły wam za pośrednika lub posłańca w przekazywaniu informacji i nie zadawaj im niepotrzebnych pytań o to, co dzieje się w domu drugiego rodzica. Dzieci poczują się bardzo dotknięte, jeśli wyczują, że traktuje się je jak szpiega. Na ile to możliwe, staraj się rozmawiać z byłym partnerem/byłą partnerką bezpośrednio.

To, jakim będziesz rodzicem, zależy od tego, czy to Ty odchodzisz, jak bardzo nasilony jest konflikt między Wami, jak zmieni się Twoja sytuacja finansowa, jak bardzo angażujesz się w sprawę rozwodową oraz jakie informacje lub pomoc możesz uzyskać. Wszystko to może prowadzić do czucia się winnym lub zdradzonym, wrażenia przytłoczenia i przeżywania silnego stresu. Możesz stać się nieczuły(a) na wpływ, jaki rozwód ma na Twoje dzieci oraz w pewnym sensie zamknąć się na nie fizycznie i emocjonalnie. Prowadzi to do niekonsekwencji w wychowaniu.

Pamiętaj – większość dzieci poradzi sobie z rozwodem rodziców i nawet niewielkie zmiany w Twoim postępowaniu mogą oznaczać dla dzieci wielką różnicę.

- Mając świadomość tego, jak rozwód wpływa na dzieci, rodzice mogą zmniejszyć lub zapobiec niektórym jego negatywnym skutkom.

(Źródło: Shifflett & Cummings 1999)

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI

- Powiedz dziecku, co się dzieje i że nie jest ono niczemu winne.
- Dostosuj rozmowę do wieku i temperamentu dziecka.
- Powiedz, że zawsze możecie wrócić do tego tematu.
- Słuchaj, co dzieci mówią i rozmawiaj z nimi na temat tego, co czują.
- Nie proś dzieci, żeby opowiadały się, po której są stronie.
- Staraj się nie kłócić, unikaj złośliwych uwag i wybuchów emocji w obecności dzieci.

Czasami dzieci dowiadują się o rozpadzie małżeństwa jako ostatnie. Może wydawać się, że czekanie ze złą wiadomością do ostatniej chwili jest rzeczą słuszną, jednak gdy jedno z rodziców nieoczekiwanie opuszcza dom, dla dzieci może to być ogromny szok i nie mają one możliwości przygotować się na zmiany, które je czekają. Istnieje pokusa, żeby odkładać rozmowę z dziećmi, ponieważ i tak trudno Ci zmagać się z własnymi emocjami, nie mówiąc już o uczuciach dzieci.

Kiedy już zdobędziesz się na rozmowę, staraj się odpowiadać na pytania możliwie szczerze i jasno. Dopilnuj, żebyście mieli wystarczająco dużo czasu na rozmowę, aby nikt nie musiał się spieszyć. Powiedz dziecku, że się rozwodzicie lub rozstajecie i zapewnij je, że zarówno Ty, jak i drugi rodzic, wciąż je kochacie i że decyzja o rozstaniu nie jest winą dziecka.

W miarę możliwości rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem wspólnie, mówiąc, jak ważne jest dla nich to, co dziecko czuje i że smutek, który odczuwa jest całkowicie zrozumiały. Powiedz, że będziecie wspólnie starać się, żeby wszystko potoczyło się dobrze, ale to może zająć trochę czasu. Zachęć dziecko, aby szczerze mówiło o swoich emocjach, nawet jeśli trudno będzie Ci tego słuchać. Dziecko musi usłyszeć, że oboje nadal będziecie je kochać i angażować się w jego życie. Powiedz, że jest wam przykro z powodu rozpadu rodziny i że ono też może odczuwać smutek. Pamiętaj, że w pierwszej chwili dziecko może nie chcieć rozmawiać z Tobą na temat swoich uczuć. Jeśli tak będzie, powiedz, że zawsze może przyjść porozmawiać z Tobą później.

Przygotuj się, że będzie trzeba odpowiadać wiele razy na te same pytania i nie oczekuj, że dzieci opowiedzą się za którymś z rodziców lub staną po czyjejś stronie. Rozmawiaj z dziećmi szczerze i opieraj się pokusie obwiniania, krytykowania lub obrażania drugiego rodzica. Decydując o tym, ile szczegółów dotyczących rozwodu lub separacji należy ujawnić dziecku, zastanów się, na ile znajomość tych szczegółów pomoże mu w nowej sytuacji.

Pamiętaj: choć Wasze osobiste relacje skończyły się, Wasze relacje jako rodziców trwają nadal.

Dzieci mogą pytać o następujące sprawy:

- Z kim będę mieszkać?
- Gdzie będzie mieszkać moje zwierzątko?
- Gdzie będzie mieszkać mama i tata?
- Czy będę musiał zmienić szkołę?
- A co z wakacjami, na które jeździliśmy?
- Czy mogę nadal być skautem, chodzić do klubu, odwiedzać kolegów?

TYPOWE REAKCJE DZIECI I MŁODZIEŻY

(Nie istnieją typowe dzieci.)

- Przyłgnięcie do jednego lub obojga rodziców
- Odrzucenie jednego lub obojga rodziców
- Przygnębienie i płacz
- Agresja i obwinianie jednego lub obojga rodziców
- Zmiana zachowania i problemy w szkole
- Bardziej dojrzałe zachowanie i „troszczenie się” o jednego lub oboje rodziców
- Wzorowe zachowanie lub nieposłuszeństwo w nadziei, że spowoduje to, iż rodzice znowu będą razem.

Reakcja zależy od wieku dziecka.

JAK DZIECI PRZYSTOSOWUJĄ SIĘ DO NOWEJ SYTUACJI

Jak dziecko przystosuje się do nowej sytuacji, zależy od następujących czynników:

- Stopień nasilenia konfliktu
- Utrata kontaktu z rodzicem, bratem, siostrą, innym bliskim członkiem rodziny lub przyjaciółmi
- Umiejętność przystosowania się rodziców
- Wsparcie, jakie dzieci otrzymują od rodziców
- Zmiana sytuacji finansowej w domu
- Szybkość i nasilenie zmian – nowi partnerzy rodziców, zmiana miejsca zamieszkania, zmiana szkoły, możliwości kontaktowania się z przyjaciółmi
- Osobowość, wiek i etap rozwoju dziecka.

Na następnej stronie zamieszczona jest tabela, która pokazuje, jak dzieci w różnym wieku reagują na rozstanie rodziców. Przedstawione przedziały wiekowe nie są sztywne, dzieci mogą też reagować w różny sposób.

Jeśli widzisz, że Twoje dziecko bardzo cierpi, możesz skontaktować się ze szkołą i poprosić o pomoc terapeuty dziecięcego.

Jak dzieci reagują na rozwód i jak można im pomóc

Wiek	Reakcje	Jak pomóc
Do pierwszego roku życia	<ul style="list-style-type: none"> • Płacz, kurczowe trzymanie się rodziców, drażliwość 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachowaj konsekwencję w opiece nad dzieckiem. Miej cierpliwość do dziecka.
2 – 5 lat	<ul style="list-style-type: none"> • Zachowanie nieadekwatne do wieku (jak u młodszych dzieci) • Skarżenie się na dziwne bóle, przygnębienie • Agresja, przekora, kłótniwość, chęć zwracania na siebie uwagi • Lgnięcie do rodziców i zaborczość • Niespokojny sen • Obwinianie się i obawa przed porzuceniem lub odesłaniem 	<ul style="list-style-type: none"> • Staraj się zachować ustalony porządek dnia (szczególnie w porze snu), aby zapewnić dziecku większe poczucie bezpieczeństwa. • Jeśli jesteś głównym opiekunem, staraj się nie opuszczać dziecka na długo, gdyż przyczynia się to do braku poczucia bezpieczeństwa. • Zapewnij dziecko, że rozwód nie ma nic wspólnego z jego zachowaniem oraz że oboje rodziców nadal je kochają. • Powiadom przedszkole lub szkołę o sytuacji dziecka i o wszystkich zmianach, które go dotyczą.
5 – 8 lat	<ul style="list-style-type: none"> • Poczucie zagubienia, odrzucenia i winy • Poczucie nielojalności wobec rodzica, z którym dziecko nie mieszka, wyrażanie zainteresowania i tęsknota za nim • Poczucie nielojalności wobec rodzica, z którym dziecko mieszka, gdy spędza ono czas u drugiego rodzica • Zachowanie nieadekwatne do wieku (jak u młodszych dzieci) • Płacz • Rozsądne zachowanie, dziecko sprawia wrażenie, że dobrze sobie radzi i jest opanowane • Dziecko myśli, że zaistniała sytuacja jest jego winą 	<ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnij dziecku przyczyny zmian, które zachodzą w jego życiu. • Unikaj złości na siebie. • Zapewnij dziecko, że jest kochane, że obecna sytuacja nie jest jego winą i że jego smutek jest zrozumiały. • Powiadom szkołę o sytuacji dziecka i o wszystkich zmianach, które go dotyczą.

DZIECI

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzających się lub w separacji

Wiek	Reakcje	Jak pomóc
9 – 12 lat	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie się po stronie jednego z rodziców • Płacz • Wrażenie szybkiego dorastania, zachowywanie się jak rodzic lub usiłowanie zastąpienia partnera • Zachowywanie się, jak inna osoba dorosła, np. starszy brat lub siostra, a nie jak dziecko 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnij dziecko, że nadal będziesz się nim zajmować i opiekować. • Nie wypowiadaj się negatywnie o drugim rodzicu. • Unikaj kłócenia się w obecności dzieci. • Powiadom szkołę o sytuacji dziecka i o wszystkich zmianach, które go dotyczą. • Zachęć dziecko do spotykania się z przyjaciółmi.
13 – 18 lat	<ul style="list-style-type: none"> • Jakiegokolwiek z powyższych reakcji • Ucieczka od własnych uczuć poprzez dystansowanie się • Pogarda dla jednego lub obojga rodziców • Większa niezależność niż konieczna lub potrzebna dziecku w tym wieku • Problemy z dyscypliną w szkole lub w domu • Odczuwanie współczucia, arogancja, zachowania idealistyczne, irytacja lub skarżenie się na zmęczenie i dolegliwości fizyczne 	<ul style="list-style-type: none"> • Daj dziecku możliwość wypowiedzenia tego, co czuje. • Pamiętaj, że u dzieci nie możesz szukać emocjonalnego oparcia. • Pozwalajcie na odwiedziny przyjaciół dziecka w obu domach.
Ponad 18 lat	<ul style="list-style-type: none"> • Wykazywanie skrajnych postaw we własnych relacjach osobistych • Utrata pewności siebie i dystansowanie się od innych 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmawiaj szczerze o tym, co się wydarzyło i wypowiadaj się z nadzieją o przyszłości osobistych relacji dziecka. Fakt, że rozpadł się związek rodziców, nie znaczy wcale, że rozpadną się osobiste relacje Twojego dziecka.

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzających się lub w separacji

Borykając się z własnymi emocjami, trudno jest myśleć o tym, jak czują się inni (także własne dzieci).

Emocje dzieci są bardzo ważne i mogą przyjmować różną postać.

Można pomóc dzieciom zrozumieć przeżywane emocje, rozmawiając z nimi o tym, co czują.

Być może będzie trzeba pomóc im nazwać to, co czują. Przyglądaj się zachowaniu dzieci, staraj się je słuchać i pozwól im powiedzieć, co czują, nie oferując od razu gotowych rozwiązań.

Możesz powiedzieć: „Widzę, że coś cię dziś smuci” lub „Czy wiesz, dlaczego jest ci tak smutno?” Możesz też zapytać, co zdaniem dziecka może mu poprawić samopoczucie i podpowiedzieć jakieś rozwiązania, jeśli samo nie wpadnie na żaden pomysł.

Można też zachęcić dziecko do rozmowy z przyjaciółmi, dziadkami, nauczycielem, sąsiadem lub z inną osobą, której ufają.

Można pomóc dzieciom zrozumieć przeżywane emocje, rozmawiając z nimi o tym, co czują.

CO MOGĄ CZUĆ TWOJE DZIECI:

- Złość, zazdrość, winę
- Stres, smutek, przygnębienie
- Odrzucenie, krzywdę, bezsilność
- Bezpieczeństwo, spokój, ulgę
- Nadzieję, akceptację, szczęście
- Niedowierzenie, szok, zaskoczenie
- Frustrację, zakłopotanie, niepokój
- Smutek, strach, przerażenie

Cafcass

Aby w rodzinnych sprawach sądowych
dobro dzieci było najważniejsze

Rodzicielski aspekt rozvodu lub separacji – komunikacja

WYOBRAŹ SOBIE ROZMOWĘ W PRZYSZŁOŚCI

Celem tego ćwiczenia jest pomoc w spojrzeniu na obecną sytuację z punktu widzenia Twojego dziecka. Każdy rodzic ma nadzieje i marzenia dotyczące dzieci, jednak bardzo łatwo jest wejść w codzienną rutynę i zupełnie o tym zapomnieć. Warto powrócić do tych myśli i zastanowić się, czego pragniesz dla swoich dzieci na przyszłość.

Wyobraź sobie rozmowę Twojego dziecka z kolegą za jakieś 10 – 15 lat.

Jak **sądzisz**, co powie Twoje dziecko o obecnym okresie swojego życia?

Czy **masz nadzieję**, że czegoś nie powie? Czego?

Czy **masz nadzieję**, że o czymś powie ? O czym?

PROWADZANIE TRUDNYCH ROZMÓW

Czasami można odnieść wrażenie, że każda rozmowa wraca do punktu wyjścia. Obwiniacie się wzajemnie i cała dyskusja nie wnosi nic nowego, gdyż każdy próbuje tylko przekonać drugą stronę do swoich racji. Kiedy się denerwujesz, bardzo łatwo jest przestać słuchać i przyjąć pozycję obronną.

Zaczynasz wówczas odczuwać stres, a w organizmie uwalniane są związki chemiczne, które wpływają na sposób rozumowania. Możesz się złościć lub mieć ochotę uciekać.

Jeśli tak właśnie czujesz się w trakcie rozmowy, spróbuj zastosować jedną z poniższych technik.

Obniż poziom stresu

- Weź głęboki oddech i świadomie zacznij oddychać powoli. Pomoże to obniżyć poziom wytwarzanych przez organizm substancji, które wywołują stres i pozwoli Ci się uspokoić.

Słuchaj tego, co mówią inni

- Staraj się słuchać z maksymalną uwagą.
- Nie można jednocześnie mówić i słuchać. Im więcej słuchasz i im mniej mówisz, tym lepiej.
- Słuchaj uważnie wypowiedzanych słów oraz zwróć uwagę na język ciała.
- Staraj się nie wchodzić automatycznie w słowo, jak tylko rozmówca zrobi pauzę.
- Staraj się zachować spokój, nawet jeśli wcale nie jesteś spokojny/spokojna.

Rozmawiaj w sposób niekonfrontacyjny

- Unikaj zmiany tematu i niepotrzebnego przerywania drugiej osobie.
 - Unikaj zbyt szybkich, zbyt częstych i zbyt długich wypowiedzi.
 - Spróbuj wyrazić swoje zdanie, korzystając z poniższej metody.
1. Powiedz, co się stało, nikogo nie obwiniając, nie krytykując i nie oceniając.
 2. Powiedz, co czujesz, gdy widzisz lub słyszysz, co się dzieje.
 3. Powiedz, co chcesz, żeby się wydarzyło.
 4. Poproś o zmianę zachowania lub stanu rzeczy.

Innymi słowy, mów tak:

Kiedy ty...	czuję się/jestem...	ponieważ	i chciał(a)bym, żebyś...
		potrzebuję/chcę...	

Na następnej stronie znajduje się kilka przykładów.

Oto przykłady.

„Denerwuję się, gdy spóźniasz się, odbierając dzieci, ponieważ muszę dokładnie zaplanować dzień i chciałabym, żebyś przychodził punktualnie.”

„Jestem zły, kiedy nie pozwalasz mi zatrzymać dzieci na noc, ponieważ chcę mieć z nimi kontakt i chciałbym, żebyś mi w tym pomagała.”

Wyrażasz swoje zdanie bez krytyki, mówiąc o tym, co czujesz i uzasadniając to swoimi potrzebami i oczekiwaniami.

Pomyśl o sprawach, które chcesz wyjaśnić lub o rozmowach, które mogą zakończyć się kłótnią. Poćwicz wyrażanie swych myśli w inny sposób.

Uzupełnij kilka własnych przykładów.

Kiedy ty...

czuję się /jestem...

ponieważ potrzebuję/chcę...

i chciał(a)bym, żebyś...

Kiedy ty...

czuję się /jestem...

ponieważ potrzebuję/chcę...

i chciał(a)bym, żebyś...

Kiedy ty...

czuję się /jestem...

ponieważ potrzebuję/chcę...

i chciał(a)bym, żebyś...

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONTAKTÓW

- Dzieci powinny mieć poczucie, że ich dom jest u obojga rodziców, niezależnie od tego, ile czasu z nimi spędzają.
- Można spodziewać się, że dzieci będą stawiały opór, zanim dostosują się do nowej sytuacji.
- Unikaj wykorzystywania dzieci jako posłańców i pośredników między Wami.
- Staraj się nie krytykować, nie szukać winnych i nie porównywać obu domów.

Jeśli tylko jest to możliwe i bezpieczne, dzieci powinny mieć kontakt z obojgiem rodziców. Jeśli dziecko mówi, że nie chce spotykać się z Tobą lub z drugim rodzicem, nie lekceważ jego uczuć, ani nie zaprzeczaj mu. Słuchaj tego, co mówi dziecko, postaraj się dowiedzieć, czy ma ku temu jakieś powody i nie wiń je za odrzucenie.

Czasami dzieci postrzegają jednego rodzica jako osobę pod każdym względem dobrą, a drugiego – jako całkowicie złą. W takim przypadku przypomnij dziecku radosne chwile, które spędzaliście wszyscy razem przez Waszym rozstaniem. Dzieci postrzegają, że należą w połowie do mamy i w połowie do taty. Jeśli nie wolno im kochać obojga rodziców, może dojść do tego, że zaczną negocjować jakąś część siebie. Postaraj się zatem nie krytykować i nie obwiniać drugiego rodzica w obecności dziecka, ale przypominaj mu, że wszyscy mamy dobre i złe strony.

Dzieci są elastyczne i potrafią dostosować się do różnych zasad panujących w domu, jeśli tylko wiedzą, czego się spodziewać. Jeśli dziecko powie Ci „mama robi to inaczej” albo „tata tak nie robi”, przypomnij mu, że to rodzice ustalają zasady postępowania i chociaż robicie niektóre rzeczy inaczej, oboje je kochacie. Powiedz też, że nie ma nic złego w tym, że w różnych domach obowiązują różne reguły.

Unikaj wypytywania dzieci o to, co dzieje się w drugim domu. Sprawia to wrażenie przesłuchania. Na ile to możliwe, rozmawiaj z byłym małżonkiem bezpośrednio.

Staraj się nie konkurować z drugim rodzicem o to, kto da dziecku lepszy prezent na urodziny i staraj się nie obdarowywać dziecka czymś, co uzależniłoby go od Ciebie. Dając dziecku znaczący prezent, pomyśl o tym, w którym domu się znajdzie. Jeśli chcesz, żeby prezent pozostał w Twoim domu, najlepiej powiedz o tym dziecku wcześniej.

Informowanie dzieci o tym, co się dzieje, albo czego należy oczekiwać, daje im większe poczucie bezpieczeństwa. Możecie na przykład wspólnie zaznaczyć na kalendarzu ważne dla Was daty. Jednak w życiu nie wszystko da się przewidzieć i konieczne mogą okazać się zmiany.

Zawsze myśl o tym, co jest najlepsze dla dziecka i mów mu o wszelkich zmianach.

DALSZE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONTAKTÓW

- Nawiąż rzeczowe stosunki z drugim rodzicem, koncentrując się na dobru Waszych dzieci.
- Na ile to możliwe, bądź elastyczny/elastyczna i gotowy/gotowa do kompromisu.
- Nie omawiajcie w obecności dziecka spraw, które mogą doprowadzić do kłótni.
- Przygotuj się odpowiednio, jeśli obawiasz się, że podczas przekazywania dzieci może nastąpić między wami konflikt lub obawiasz się o bezpieczeństwo.
- Pamiętaj, że uczucia rodzica mieszkającego z dzieckiem prawdopodobnie różnią się od uczuć drugiego rodzica.

Rozmawiając skupcie się na tym, co jest najlepsze dla Waszych dzieci. Rozmawiajcie rzeczowo o potrzebach dziecka – np. o wizycie u lekarza, wywiadówce, zawodach sportowych czy przyjęciu urodzinowym.

Jeśli dziecko opowiada Ci o tym, co powiedział lub zrobił drugi rodzic i wywołuje to u Ciebie silne emocje, nie reaguj zbyt gwałtownie i nie odpowiadaj tym samym, ponieważ w ten sposób wciągasz dziecko w wasz konflikt.

Jeśli bardzo się boisz, że podczas przekazywania dzieci może dojść do ostrego konfliktu między Wami, istnieje kilka sposobów, żeby tego uniknąć. Możesz poprosić, żeby ktoś Ci towarzyszył, możecie umówić się na przekazanie dzieci w miejscu publicznym i w ciągu dnia, możesz poprosić kogoś znajomego lub członka rodziny, żeby zastąpił Cię przy przekazywaniu dzieci drugiemu rodzicowi, możesz też skorzystać z ośrodka kontaktowego.

Chociaż każdy reaguje inaczej, możliwe jest, że jeśli dzieci mieszkają u Ciebie, to czujesz, że cały ciężar odpowiedzialności za nie spoczywa na Tobie i nie masz w ogóle czasu dla siebie. Jeśli dzieci nie mieszkają u Ciebie, możesz tęsknić za poczuciem przynależności do rodziny, mieć poczucie zagubienia i nie wiedzieć, czym zappełnić czas.

Nawet jeśli masz małe mieszkanie, ważne jest, aby znaleźć w nim trochę miejsca na rzeczy należące do dzieci (choćby jakiś kącik). Pomoże im to poczuć, że stanowią ważną część Twojego życia i zapewni im większe poczucie bezpieczeństwa. Nie traktuj dzieci jak gości w swoim domu. Zorganizuj na nowo zajęcia domowe i ustal porządek dnia, który również da im większe poczucie bezpieczeństwa.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONTAKTÓW Z TRUDNYM RODZICEM

- Nawet jeśli drugi rodzic nie chce współpracować, utrzymuj z nim formalne relacje.
- Skup się na tym, na co masz wpływ, a nie na tym, co jest poza Twoją kontrolą.
- Naucz się kontrolować emocje i nie reagować gwałtownie.
- Staraj się patrzeć na różne sprawy z punktu widzenia Waszych dzieci.
- Zastanów się, jakie znaczenie będzie miała za rok kwestia, która dziś wywołuje konflikt.
- Staraj się nie wdawać w kłótnie o to, jak to było naprawdę. Pamiętaj, że ludzie mogą przeżywać te same rzeczy na różny sposób.

Staranie się o to, by być dobrym rodzicem nie jest łatwe nawet w najbardziej sprzyjających okolicznościach. Jeśli odnosisz wrażenie, że Twój były partner/była partnerka nie chce z Tobą współpracować lub nie stawia dobra dzieci na pierwszym miejscu, możesz zastosować pewne strategie. Należy pamiętać, że nie warto tracić energii na próby wpływania na drugą osobę, lecz skupić się na tym, żeby samemu być jak najlepszym rodzicem.

Nawet jeśli jesteś przekonany/przekonana, że to Ty masz rację, a drugi rodzic się myli i masz poczucie, że musisz to zmienić, pamiętaj że nie możesz wpływać na zachowania byłego partnera/byłej partnerki. Jediną osobą, którą możesz zmienić jesteś Ty sam(a). Jednak drobne zmiany, które rzeczywiście wprowadzisz, mogą mieć ogromny wpływ na Ciebie i Twoje dzieci.

Staraj się koncentrować na potrzebach dzieci, a nie na silnych emocjach, które wiążą się z przeszłością. Pomyśl o tym, jak chciał(a)byś, żeby Twoje dzieci wspominały ten okres za rok lub za 5 – 10 lat. Pomoże Ci to spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

Jeśli docierają do Ciebie informacje na temat tego, co mówi o Tobie były partner/była partnerka, postaraj się nie wyciągać pochopnych wniosków i nie reagować emocjonalnie. Poczekaj trochę, aby się uspokoić i przemyśl sprawę.

Jeśli drugi rodzic jest agresywny lub krytykuje Cię w obecności dzieci, postaraj się nie odwzajemniać tym samym. Naucz się panować nad emocjami. Daje to szansę, że nie wpadniecie znów w błędne koło kłótni, która wymknie się spod kontroli. Jeśli czujesz, że sytuacja Cię przytłacza, daj sobie trochę czasu. Unikaj natychmiastowych reakcji i powiedz „Potrzebuję czasu, żeby to przemyśleć”.

Jeśli na przykład drugi rodzic obrzuci Cię wyzwiskami w obecności dziecka, to innym razem, kiedy będziesz z dzieckiem sam na sam, porozmawiaj z nim ogólnie na temat tego, co się wydarzyło. Wyjaśnij, że ludzie czasami złością się na siebie, ale nie jest dobrze nikogo obrażać. Staraj zachowywać się uczciwie. Nie masz wpływu na zachowanie drugiego rodzica, ale możesz kontrolować własne reakcje.

JĘŚLI NIE MOŻESZ BYĆ Z DZIEĆMI

Jeśli masz trudności z regularnym widywaniem dzieci ze względu na trudne stosunki z drugim rodzicem lub mieszkasz daleko albo za granicą, skorzystaj z poniższych wskazówek.

Listy

- Nie zapominaj pisać regularnie – możesz pisać zwykłe listy albo e-maile.
- Pisząc do młodszych dzieci, wybierz piękną papeterię lub ozdobny szablon, użyj naklejek, kolorowego długopisu itp.

Nagrania wideo i DVD

- Przygotuj nagranie wideo lub DVD, na którym dzieci zobaczą, jak coś robisz lub usłyszą specjalną wiadomość od Ciebie.

Rozmowy telefoniczne

- Pamiętaj, żeby słuchać, a nie tylko mówić i postaraj się nie myśleć o kosztach rozmowy.
- Staraj się być na bieżąco w sprawach szkoły, przyjaciół dziecka i w innych kwestiach. Jeśli nie wiesz, o czym rozmawiać, prześlij dziecku książkę lub film i rozmawiajcie o tym przez telefon.
- Wiele dzieci ma również telefony komórkowe, możesz więc utrzymywać kontakt za pośrednictwem SMS-ów.

Mieszkanie

- Kiedy przyjmujesz dzieci u siebie, stwórz w domu możliwie rodzinną atmosferę. Pomyśl o zabawkach, ubraniu na zmianę itp. Jeśli to możliwe, postaraj się, żeby dzieci miały u Ciebie swoją własną przestrzeń.

Urodziny i specjalne okazje

- Pamiętaj o ważnych datach. Możesz sprawić, że te dni będą miały dla dziecka szczególny wydźwięk, jeśli pomyślisz o wysłaniu z tej okazji czegoś miłego. Także kartka lub list pokaże dziecku, że o nim pamiętasz.

Czasami bycie rodzicem może być bardzo stresujące. Dzieci mogą nie doceniać wysiłku, jaki wkładasz w Wasze relacje. To normalne, więc nie poddawaj się, gdyż żadna ilość listów i rozmów telefonicznych nie zastąpi fizycznej obecności rodzica. Możesz spróbować nawiązać nowy kontakt z byłym partnerem/byłą partnerką lub rozważyć przeprowadzkę, żeby być bliżej dziecka. Możesz także skorzystać z mediacji, aby omówić ewentualne problemy, a do sądu kieruj się jedynie w przypadku absolutnej konieczności.

NOWI PARTNERZY

Dzieci zazwyczaj najbardziej potrzebują rodziców w czasie następującym bezpośrednio po rozpadzie związku i mogą czuć się opuszczone, jeśli zaczniesz często wychodzić z domu i spotykać się z nowym partnerem/nową partnerką. Dzieci często nie będą tego akceptować i mogą czuć się zagrożone przez Twój nowy związek. Ważne jest, aby wszelkie zmiany w ich życiu zachodziły stopniowo. Niemniej jednak dzieci nie powinny czuć, że mogą dyktować Ci, co możesz, a czego Ci nie wolno.

Raczej warto poczekać, zanim nowa relacja przekształci się w poważny związek, gdy zdecydujesz się przedstawić dzieciom nowego partnera/nową partnerkę. Dzieci szybko przywiązują się do nowych osób, więc przedstawianie im partnerów, którzy nie zagospozą w domu na długo, może narazić je na kolejne bolesne poczucie straty. Wchodząc w nowy związek upewnij się również, czy przebywanie dzieci z Twoim nowym partnerem/partnerką jest dla nich bezpieczne.

Przedstawienie dzieciom nowego partnera/nowej partnerki może rozwiać wszelkie nadzieje, jakie dzieci miały jeszcze na ponowne zejście się rodziców. Najlepiej, żeby nowy partner był przedstawiany dzieciom z wyczuciem i stopniowo, zaczynając od najwyższej godzinnego spotkania.

Dzieci mogą obawiać się, że zaczniesz chętniej spędzać czas z nowym partnerem/nową partnerką niż z nimi i że w ten sposób mogą utracić również Ciebie. Mogą reagować na tę sytuację większą niż dotąd zależnością emocjonalną i zaborczością. Wsłuchuj się w to, co przeżywają, zapewnij, że nigdy ich nie zostawisz i miej świadomość, że poczucie zazdrości jest w takiej sytuacji całkowicie normalne.

Twój nowy partner/partnerka także może czuć się niepewnie i być zazdrosny/zazdrosna o czas i siły, jakie poświęcasz dzieciom. Choć możesz próbować go/ją uspokoić, nie zawsze jest to możliwe. Wówczas konieczna może być refleksja, na ile ważny jest dla Ciebie nowy związek.

Silne emocje może wzbudzić u Ciebie też nowy partner/nowa partnerka drugiego rodzica. Możesz poczuć złość i zazdrość. W takim przypadku należy pamiętać, że dobro dzieci powinno być na pierwszym miejscu. Ty i dzieci będziecie potrzebowali czasu, aby dostosować się do czekających Was zmian. Choć myślisz, że jesteś gotowy/gotowa na nowy związek, nie musi to wcale oznaczać, że gotowe na to są też Twoje dzieci.

Jeśli poznałeś/poznałaś kogoś i zamierzacie zamieszkać razem, ważne jest, aby porozmawiać z tą osobą na temat jej roli, jako przybranego rodzica. Potrzeba czasu, aby nauczyć się żyć razem i trzeba zachować równowagę w stosunku do kontaktów dziecka z drugim rodzicem. Jeśli Twój nowy partner ma już rodzinę, warto uzgodnić zasady obowiązujące w domu zanim zamieszkacie wszyscy razem.

PRZEMOC DOMOWA

Jeśli w rodzinie miał miejsce przypadek przemocy domowej lub znęcania się, należy pamiętać, że najważniejsze jest bezpieczeństwo dzieci lub rodzica, którzy padli ofiarą takiej przemocy.

Jeśli jesteś uczestnikiem kursu szkoleniowego lub sesji indywidualnych i potrzebujesz porozmawiać z kimś o tym, co grozi Tobie lub Twojemu dziecku, skontaktuj się z osobą prowadzącą kurs lub z lekarzem, z którym odbywasz sesje. Będą oni w stanie udzielić Ci wsparcia i potrzebnej pomocy.

Jeśli zaistniał przypadek przemocy, w najlepszym interesie dzieci może leżeć ograniczony kontakt między rodzicami, jak również z dziećmi. Ważną rolę w zapewnieniu wszystkim bezpieczeństwa odgrywać może także pomoc prawna.

Jeśli znajdujesz się w sytuacji zagrożenia przemocą, zwróć się natychmiast po pomoc dla siebie i Twojego dziecka.

- Możesz zadzwonić na Ogólnokrajowy Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy Domowej (bezpłatny numer telefonu 0808 2000 247 lub można skontaktować się poprzez stronę internetową www.refuge.org.uk), aby uzyskać informacje oraz dostęp do 24-godzinnego zakwaterowania zastępczego.
- Możesz zatelefonować pod numer Ogólnokrajowego Telefonu Pomocy Dzieciom NSPCC 0808 800 5000. Każda osoba zaniepokojona losem dziecka zagrożonego przemocą uzyska tutaj bezpłatną i poufną pomoc.

Ogólnokrajowy Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy Domowej

0808 2000 247

Ogólnokrajowy Telefon Pomocy Dzieciom NSPCC

0808 800 5000

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzących się lub w separacji

Jeśli dzieci mówią o wyrządzeniu sobie krzywdy albo o niechęci do życia, jeśli szkoła zgłasza problemy, które trwają od miesięcy, lub jeśli czujesz, że nie dajesz sobie rady z zachowaniem dziecka, należy poszukać pomocy. Można:

- udać się do lekarza ogólnego (GP);
- porozmawiać z nauczycielem dziecka, wychowawcą lub dyrektorem szkoły;
- skontaktować się z terapeutą;
- porozmawiać z pracownikiem Cafcass;
- porozmawiać z pracownikiem opieki społecznej.

Cafcass

Aby w rodzinnych sprawach sądowych

dobro dzieci było najważniejsze

Emocjonalny aspekt rozvodu i separacji

ROZPAD ZWIĄZKU

Smutek jest ważną częścią procesu rozstania, a znajomość poszczególnych etapów przeżywania rozpadu związku może pomóc Ci przejść przez ten proces. Kiedy umiera partner, ustanowiony jest pewien rytuał związany z pogrzebem i tym co następuje potem, a smutek jest wtedy akceptowany jako coś naturalnego. Natomiast w przypadku rozvodu smutek może nie być aprobowany, nie ma też ustanowionego rytuału rozwodzenia się (choć niektórzy ludzie zamiennie traktują w ten sposób proces sądowy).

Oboje możecie być na bardzo różnych etapach przeżywania rozpadu związku. Osoba, która decyduje się odejść, często przed opuszczeniem związku doświadczyła już wielu uczuć związanych ze smutkiem i poczuciem straty, podczas gdy druga osoba ciągle jeszcze musi ich doświadczać.

Kiedy związek się kończy, pojawia się wiele różnych uczuć związanych ze stratą – może to być poczucie utraty przynależności do rodziny, utraty partnera, zniweczenia wspólnych planów i celów na przyszłość, utraty roli pełnionej jako mąż, żona lub partner, czy w końcu poczucie utraty statusu bycia w parze.

Wiele osób musi wyprowadzić się z domu, w którym mieszkały podczas trwania związku, mogą więc również cierpieć z powodu jego utraty. Każda ze stron może również doświadczyć zerwania swoich relacji z dziećmi, gdy pozostają one z drugim z partnerów. Wszystkie te odczucia stają się udziałem nie tylko dorosłych, ale także dzieci.

Emocje

Rozwód lub separacja to sprawy bardzo osobiste i każdy będzie ich doświadczał w różny sposób. Możesz odczuwać ulgę, że Twój związek się zakończył lub uważać, że poniosłeś/poniosłaś porażkę, ponieważ nie udało Ci się powstrzymać rozpadu związku. Może oboje zdecydowaliście, że rozwód jest właściwym krokiem, albo też jedno z Was może mieć większe przekonanie do rozstania się niż druga strona.

Jeśli to Ty zdecydowałeś/zdecydowałaś się wyjść z tego związku, być może myślałeś/myślałaś o tym przez dłuższy czas, zbierając się na odwagę do odejścia, co może skutkować poczuciem winy.

Jeśli zaś jesteś osobą, która została opuszczona, mógł to dla Ciebie być szok i możesz mieć poczucie odtrącenia i porzucenia.

Jeśli rozstanie było nagłe i bez ostrzeżenia, Twoje odczucia mogą być bardziej intensywne, niż w sytuacji, gdy rozpad związku rozłożony jest w dłuższym okresie czasu. Prawdopodobnie Twoje emocje będą bardziej intensywne, jeśli to Ciebie opuszczono, niż kiedy to Ty zdecydowałeś/zdecydowałaś się odejść.

Ból spowodowany rozstaniem może być głęboki i intensywny. Możesz go doświadczać fizycznie, tak jak by Twoje serce dosłownie zostało złamane. Twoje emocje mogą również wpływać na Twoją zdolność do podejmowania decyzji i sprawiać, że czujesz się zmęczony/zmęczona, brak Ci energii, chociaż skala tych odczuć zależy od okoliczności.

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzących się lub w separacji

Bez względu na to, w jakiej sytuacji znajdujesz się, prawdopodobnie doświadczysz wymienionych etapów przeżywania rozpadu związku. Niekoniecznie musisz przechodzić przez nie w takim porządku. Możliwe jest również odczuwanie całej skali emocji w ciągu 10 minut!

Etapy przeżywania rozpadu związku:

zaprzeczenie

złość

próby porozumienia się

depresja

akceptacja

ETAPY PRZEŻYWANIA ROZPADU ZWIĄZKU

Niekoniecznie musisz doświadczać etapów przeżywania rozpadu związku w porządku przedstawionym powyżej, możesz też przechodzić przez każdy z nich więcej niż jeden raz. Czasami możesz mieć poczucie, że robisz jeden krok do przodu i dwa kroki do tyłu. Wszystkie emocje, których możesz doświadczyć, łagodne lub intensywne, są naturalną częścią procesu rozstania i separacji. Niemniej jednak, jeśli czujesz, że na pewien czas utknąłeś/utknęłaś na jakimś etapie, możesz rozważyć spotkanie z terapeutą, który pomoże Ci przejść przez ten proces.

Zaprzeczenie:

- Wrażenie, że to wszystko nie dzieje się naprawdę
- Ukrywanie swoich spraw przed przyjaciółmi i rodziną
- Fantazjowanie i ucieczka od rzeczywistości.

Uświadomienie sobie, że Twój związek zakończył się może spowodować szok. Możesz czuć się nieobecny/nieobecna i mieć wrażenie, że to Cię tak naprawdę nie dotyczy.

Obawa przed samotnym zmierzeniem się z przyszłością może być jednym z czynników, który przyczynia się do zaprzeczenia. Może się wydawać, że stawienie czoła swoim lękom to zbyt wiele do zniesienia.

Możesz doświadczać różnych emocji oraz nagłych zmian nastrojów. Możesz gwałtownie przechodzić od odrętwienia i niechęci rozmowy do poczucia braku kontroli nad emocjami, a być może nawet do potrzeby wykrzyczenia się. Możesz również mieć wrażenie, że Twoje emocje są w pełni uzewnętrznione i że wszyscy wiedzą, co czujesz.

Możesz doświadczać odczucia oderwania, bycia w oszołomieniu, możesz mieć wrażenie, jak byś oglądał(a) film. Możesz także odczuwać panikę i lęk, przymus zrobienia czegoś. Może to również przybrać formę rzucania się w wir pracy lub jakichkolwiek zajęć praktycznych.

Złość

- Nadpobudliwość i częste reagowanie w nieracjonalny sposób
- Brak kontroli
- Zapalczliwość i agresja.

Złość może przejawiać się w sposób wybuchowy. Możesz mieć huśtawkę nastrojów od nienawiści i mściwości do smutku i niepewności. To, jak silne są te emocje, może często budzić przerażenie.

Jeśli to Ty zdecydowałeś/zdecydowałaś się opuścić związek, może być Ci trudno wyrażać złość, ponieważ możesz mieć poczucie winy. Jeśli zaś to Ciebie opuszczono, może być Ci trudno okazywać złość z obawy o to, że jeszcze bardziej odsuniesz drugą osobę od siebie.

Złość często poprzedza proces ostatecznego rozstania. Pomóc może próba przekierowania złości poprzez zajęcie się czymś praktycznym. Tłumienie złości w sobie czy okazywanie jej w sposób agresywny jest szkodliwe. Złość można wyładować w sposób nieszkodliwy poprzez rozmowy z przyjaciółmi, rodziną, terapeutą lub zajmując się ćwiczeniami fizycznymi. Tłumienie złości może prowadzić do depresji.

Próby porozumienia się

Myślenie: może powinniśmy dać sobie drugą szansę. Gdyby tylko on albo ona:

- zmienił(a) się;
- wiedział(a) jak bardzo mi zależy;
- wiedział(a) co zrobiłem/zrobiłam dla rodziny.

Wiele osób wyobraża sobie, że widzi swojego partnera/swoją partnerkę lub słyszy jego/jej głos.

Depresja

- Niekontrolowany płacz
- Brak zainteresowania czymkolwiek
- Uczucie „mentalnej mgły”
- Problemy ze snem
- Uczucie wycofania i odizolowania od innych.

Poczucie samotności, smutek albo depresja są czymś normalnym podczas tego trudnego okresu. Ból oraz poczucie straty po rozpadzie Twojego związku oraz utraceniu tego wszystkiego, co dla Ciebie znaczył, mogą być trudne do zniesienia. Możesz mieć również problemy ze snem i czuć się emocjonalnie wypalony/wypalona.

Ponieważ nasza tożsamość kształtuje się w związku, może być trudne wyobrażenie sobie własnej osoby jako jednostki samodzielnej i odrębnej. Twoja samoocena może być niska, sprawiając, że trudne staje się wykonywanie codziennych czynności.

Przez większość czasu możesz być bliski/bliska płaczu. Jeśli czujesz się w ten sposób, a mimo to nie płaczesz, możesz obejrzeć jakiś smutny film, który pomoże Ci dać ujście swoim emocjom.

Jeśli depresja nie mija lub pogłębia się, możesz potrzebować rozmowy ze swoim lekarzem lub terapeutą.

Akceptacja:

- Twoje emocje są bardziej zrównoważone – potrafisz dostrzec dobre i złe strony swojego związku
- Łatwiej Ci kontrolować swoje silne emocje
- Wiązesz nadzieję z przyszłością.

Dla niektórych osób ten etap może oznaczać początek nowego życia i nowych możliwości, inni mogą być nieco zawiedzeni. Relacje mogą się stabilizować, ale czasami mogą też pojawić się problemy z dziećmi.

Emocje odczuwane na każdym etapie mogą być przytłaczające i możesz mieć wrażenie, że wariujesz. Lepiej jest uświadomić sobie te emocje i zaakceptować je jako część bolesnego procesu.

Nie oczekuj, że będziesz przechodzić przez te etapy jeden po drugim. Bardziej prawdopodobne jest to, że będziesz przeskakiwać z jednego na drugi często w odstępie kilku minut!

Zrozumienie, na czym polegają te etapy nie spowoduje, że pozbędziesz się bólu, ale może pomóc w uświadomieniu sobie, że jest to normalny proces, przez który przechodzą także inni ludzie.

DBANIE O SIEBIE

- Najlepszą rzeczą jaką możesz zrobić dla swojego dziecka to zadbać o siebie. Pomagając sobie, pomożesz również swojemu dziecku.
- Rób coś tylko dla siebie – sprawiaj sobie przyjemności, odwiedzaj przyjaciół, czytaj, znajdź czas dla siebie itd.
- Odżywiaj się właściwie, dobrze wysypiaj się i ćwicz;
- Staraj się ograniczyć energię i emocje, które angażujesz w konflikt;
- Wyraź swoje emocje przez rozmowę z przyjacielem lub terapeutą. Rozluźnij napięcie poprzez ćwiczenia;
- Chociaż rozwód jest procesem bolesnym dla rodziców i dzieci, pamiętaj, że z czasem to się zmieni.

Zadaj sobie pytanie: „Jeśli jestem fizycznie, umysłowo i emocjonalnie wyczerpany/wyczerpana, to jak mogę opiekować się swoim dzieckiem?”

Masz prawo do swoich emocji. Jednak to, jak sobie z nimi radzisz, może mieć duże znaczenie w życiu Twojego dziecka. Tłumienie swojej złości, wyrażanie jej w sposób agresywny, albo wykorzystywanie dziecka do odgrywania się na byłym partnerze/byłej partnerce, jest szkodliwe.

Powiedz sobie, że wolno Ci się złościć lub smucić. Możesz dać upust swoim emocjom poprzez rozmowę z przyjacielem lub terapeutą, dołączając do grupy wsparcia lub ćwicząc.

Jeśli jesteś osobą, która podjęła decyzję o odejściu, jest prawdopodobne, że będziesz mieć poczucie winy z powodu separacji oraz że poradzisz sobie z rozstaniem szybciej, ponieważ zdążyłeś/zdążyłaś już pogodzić się z tą sytuacją.

Jeśli to Ciebie opuszczono, możesz czuć się zdradzony/zdradzona i odrzucony/odrzucona, a także odczuwać niepewność i zazdrość o nowe związki byłego partnera/byłej partnerki. Możesz również nie chcieć zaakceptować, że to koniec związku i próbować go zachować. Czasami konflikt może być jedynym sposobem pozostawania w kontakcie z byłym partnerem/byłą partnerką.

Czasami może się wydawać, że przed Tobą jest wielka góra do pokonania, ale z czasem ta góra może okazać się niewielkim wzgórzem.

Ważne jest to, aby pamiętać, że czas leczy rany. Cokolwiek Ty i Twoje dziecko teraz czujecie, możecie być pewni, że nie będziecie odczuwać tego samego za pół roku, rok czy za pięć lat.

Posiadanie grona osób, którzy zapewnią Ci wsparcie może naprawdę pomóc w przetrwaniu wszelkich trudnych chwil. Możesz również rozważyć spotkanie z terapeutą lub skorzystanie z mediacji.

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzących się lub w separacji

GRONO OSÓB, KTÓRE CIĘ WSPIERAJĄ

Wymień osobę lub osoby, które znasz i które spełniają Twoje potrzeby wymienione poniżej.

Ktoś, na kim mogę polegać w sytuacji kryzysowej:

Ktoś, z kim mogę porozmawiać, jeśli coś mnie trapi:

Ktoś, kto sprawia, że dobrze o sobie myślę:

Ktoś, kto powie mi, co robię źle, a co dobrze:

Ktoś, kto naprawdę sprawia, że zatrzymuję się i zastanawiam się nad tym, co robię:

Ktoś, kto pokazuje mi nowe pomysły, wzbudza zainteresowania i zapoznaje mnie z nowymi ludźmi:

DALSZA RODZINA

Dziadkowie i inni członkowie rodziny odgrywają ważną rolę w życiu Twojego dziecka. Dość często także oni cierpią z powodu konfliktu rodziców dziecka i wydaje im się, że powinni opowiedzieć się po jednej ze stron. Członkowie rodziny mogą czuć się mocno dotknięci tym, co się stało. Niemniej jednak ważne jest, aby nadal pozwolić dziecku kontaktować się z nimi.

Wyjaśnij swojej dalszej rodzinie, że chociaż rozumiesz, że pod względem opowiadania się po którejś ze stron są podzieleni, to ważne jest, aby nie mówili źle o żadnym z rodziców, gdyż mogłoby to spowodować, że dzieci będą czuły, iż znajdują się w centrum jeszcze większego konfliktu.

Dla dobra dzieci korzystna jest stabilność i poczucie przynależności, które mogą zapewnić inni członkowie rodziny, szczególnie w okresie niepewności i niestabilności w ich życiu. Spędzanie czasu w innym domu, gdzie życie toczy się normalnie, może sprzyjać ich dobremu samopoczuciu.

PRZYJACIELE I RODZINA DZIECI

Przyjaciele i rodzina są bardzo ważni dla dzieci, ale z wielu powodów - pozostających poza ich kontrolą - mogą one utracić kontakt z osobami, które są im bliskie.

Jest wiele takich powodów. Może to być przeprowadzka lub sytuacja, gdy różne osoby opowiadają się po jednej ze stron konfliktu.

W środku wpisz imię dziecka, a na karteczkach dookoła imiona przyjaciół lub członków rodziny, którzy są dla niego ważni. Jeśli masz więcej niż jedno dziecko możesz skserować rysunek lub użyć innego koloru dla każdego z dzieci.

Imię dziecka:

TERAPIA

Jeśli utknąłeś/utknęłaś na jednym z etapów przeżywania rozpadu związku, możesz rozważyć udział w terapii. Terapia może:

- pomóc Ci wyplątać się ze sprzecznych emocji;
- wesprzeć Cię w okresie zmian w Twoim życiu;
- pomóc Ci wyrazić swoje emocje;
- pomóc dzieciom wyrazić ich emocje oraz zapewnić im poczucie wsparcia.

Terapia indywidualna

Terapia pomoże Ci jasno sprecyzować problemy i znaleźć lepszy sposób na ich pokonanie. Terapeuta jest specjalnie wyszkolony do tego, aby Cię wysłuchać, pomóc Ci zrozumieć i rozwiązać Twoje sprawy. Terapeuci nie będą Ci mówić, co masz zrobić, ale będą z Tobą pracować i udzielać wsparcia. Sesja terapeutyczna trwa zazwyczaj 50 minut, a ilość potrzebnych sesji zależy od indywidualnego przypadku. Twój terapeuta może to z Tobą omówić.

Terapia rodzinna

Dla niektórych osób doradztwo rodzinne lub terapia rodzinna są bardzo pożyteczne. Ten rodzaj terapii jest przeznaczony dla rodzin – rodziców i dzieci – ale może być także pomocny dla wszystkich innych relacji, w ramach rodziny lub poza nią, w przypadku których takie wsparcie jest potrzebne. Dalsza rodzina, w tym dziadkowie oraz nowi partnerzy rodziców dzieci po rozwodzie – również mogą uczęszczać na takie zajęcia. Czasami niektóre osoby zapraszają na terapię także bliskiego przyjaciela rodziny.

Dzięki terapii rodzinnej członkowie rodziny mogą dowiedzieć się, jak udzielać sobie wzajemnie wsparcia i pomocy, mogą rozwinąć swoje umiejętności komunikacyjne oraz zdolność do pokonywania dzielących ich różnic. Terapia prowadzona jest w bezpiecznym i przyjaznym środowisku, a nacisk kładzie się na określanie silnych stron rodziny i ich rozwój, a także na wspólne rozwiązywanie problemów.

Prawdopodobnie będziesz musiał(a) zapłacić za terapię indywidualną lub rodzinną, ale być może Twój lekarz ogólny (GP) będzie mógł skierować Cię na terapię bezpłatną.

Terapia dla młodzieży

Podczas rozwodu lub separacji możesz dojść do wniosku, że nie jesteś dostępny/dostępna dla swoich dzieci w takim stopniu, w jakim chciał(a)byś być. Dzieci mogą wtedy zacząć tłumić swoje uczucia i

obawy, myśląc, że rozmowa z Tobą może Cię jeszcze bardziej obciążać i stresować. Możesz dowiedzieć się, czy w szkole, w której uczą się Twoje dzieci, jest terapeuta dla młodzieży. Terapia dla młodzieży może dać dzieciom możliwość rozmowy o ich lękach i problemach, bez obawy, że Cię martwią.

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzących się lub w separacji

MEDIACJA RODZINNA

Mediacja rodzinna jest dla osób, które:

- mają trudności z bezpośrednią rozmową z byłym partnerem;
- chcą poprawić komunikację w sprawach swoich dzieci;
- nie chcieliby rozpoczynać sprawy sądowej;
- poszukują sposobu zredukowania konfliktu;
- chcieliby we właściwy sposób wziąć pod uwagę opinię dzieci.

NA CZYM POLEGA MEDIACJA?

W trakcie mediacji możesz przedyskutować następujące sprawy:

- Kontaktowanie się – ile czasu Wasze dzieci będą spędzać z każdym z rodziców i jak to będzie zorganizowane, łącznie z ustaleniem najdrobniejszych szczegółów, które mogą mieć duże znaczenie (takich jak czas odbierania dziecka i miejsce, gdzie będzie ono spożywać posiłki);
- Gdzie Wasze dzieci będą mieszkać;
- Wsparcie finansowe dla Waszych dzieci;
- Co stanie się z Waszym domem;
- Jak mają być podzielone aktywa i długi;
- Jak będą rozdzielone inne środki finansowe, takie jak renty, oszczędności i inwestycje.

Dzięki mediacji rodzinnej Ty i Twój były partner/była partnerka możecie sami porozumieć się co do szczegółów kontaktowania się z dziećmi, a nie zdawać się na decyzję sądu w tej sprawie. Z tego powodu, uzgodnienia osiągnięte w drodze mediacji w praktyce sprawdzają się lepiej i są trwalsze.

W mediacji rodzinnej do porozumienia dochodzi się w wyniku wielu wspólnych spotkań. Nacisk kładzie się na to, aby w bezpiecznej i bezstronnej atmosferze rozmowy zrobić krok do przodu i osiągnąć porozumienie, a nie orzekać o czyjejsz winie. Mediator nie opowiada się po żadnej ze stron i pomoże Wam negocjować ugodę, która będzie brała pod uwagę potrzeby całej rodziny.

Mediacja może przyczynić się do lepszej komunikacji pomiędzy Tobą i Twoim byłym partnerem. Pomaga również zbudować mocne fundamenty do dalszego, dobrego sprawowania opieki rodzicielskiej. Mediacja może dotyczyć dzieci i/lub mienia oraz kwestii finansowych.

W niektórych sytuacjach, prowadzący mediację może zaproponować zorganizowanie spotkania z dziećmi, aby poznać ich opinie. Niemniej jednak, za podejmowanie decyzji w dalszym ciągu odpowiadają rodzice.

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzących się lub w separacji

Jeśli rozważasz skorzystanie z mediacji

Jeśli jesteś uprawniony/uprawniona do otrzymania pomocy z funduszy publicznych (pomoc prawna), mediacja będzie bezpłatna. Jeśli nie, będziesz musiał(a) za nią zapłacić. Niemniej jednak, z badań wynika, że mediacja może być tańsza i szybsza niż postępowanie sądowe.

Jeśli chcesz skorzystać z mediacji, aby rozwiązać sprawy swoje i swoich dzieci, najbliższy punkt mediacji rodzinnej możesz znaleźć:

- dzwoniąc na Infolinię Mediacji Rodzinnej pod numer 0845 60 26 627 lub poprzez stronę internetową www.familymediationhelpline.co.uk.

Gdy znajdziesz najbliższy punkt mediacji, możesz zwrócić się do jego pracowników z wszelkimi nurtującymi Cię pytaniami. Jeśli chciał(a)byś uzyskać więcej informacji, zostaną zapisane Twoje dane i zostaniesz umówiony/umówiona na spotkanie z mediatorem, który dokona oceny Twoich potrzeb.

Ocena Twoich potrzeb

Mediator wyjaśni, na czym polega mediacja i pomoże Ci podjąć decyzję, czy potrzebujesz skorzystania z niej. Mediator może również sprawdzić, czy przysługuje Ci pomoc z funduszy publicznych. Musisz przynieść ze sobą poświadczenie swoich dochodów, takie jak dowód wypłaty wynagrodzenia lub wyciąg bankowy.

Możesz zdecydować się na spotkanie w celu oceny potrzeb z udziałem Twojego byłego partnera/byłej partnerki lub osobno. Jeśli oboje zdecydujecie się na wspólne spotkanie, część tego spotkania będzie przeprowadzona tylko z Tobą.

Na początku mediacji

Jeśli Ty i Twój były partner/była partnerka chcielibyście oboje skorzystać z mediacji, zostanie Wam zaproponowane wspólne spotkanie. Będzie to pierwsze z dwóch lub trzech spotkań, na które oboje będziecie uczęszczali, aby ustalić plany dotyczące Waszych dzieci.

Podczas mediacji

Kiedy prowadzona jest mediacja w sprawie dzieci, mediator pomoże w dokonaniu ustaleń dotyczących kontaktowania się. Możesz zdecydować, o czym i jak szczegółowo chcesz rozmawiać. Mediator pomoże Ci także lepiej komunikować się z Twoim byłym partnerem w kwestiach

Cafcass

Aby w rodzinnych sprawach sądowych

dobro dzieci było najważniejsze

Przegląd Twojej drogi przez rozwód

Przyjrzałeś/Przyjrzałaś się już różnym aspektom Twojego rozwodu lub separacji i rozważałeś/rozważałaś je z różnych punktów widzenia. Wiadomo, jaki jest wpływ poważnego konfliktu na dzieci i jaką krzywdę ten aspekt rozstania ich rodziców potencjalnie może im wyrządzić. Nadszedł czas, aby sprawdzić, na jakiej drodze znajdujesz się teraz. Czy jesteś nadal na tej samej drodze, co przedtem, czy dokonałeś/dokonałaś jakichś zmian, które uczyniły tę drogę łatwiejszą dla Ciebie i Twoich dzieci?

Spójrz teraz ponownie na formularz na następnej stronie. Zaznacz stwierdzenia, które opisują Twój przypadek. Następnie zsumuj liczbę odpowiedzi w każdej kolumnie. Przyznaj sobie pół punktu za każdą zmianę, jakiej chciał(a)byś dokonać, ale jeszcze nie udało Ci się jej przeprowadzić.

Wypełniając test, odpowiadaj możliwie szczerze, gdyż ta informacja przeznaczona jest dla Ciebie. Nikt nie będzie Cię oceniał i nikomu nie musisz pokazywać swoich odpowiedzi. Gdy będziesz już znał(a) wynik, porównaj go z wynikiem tego testu, gdy robiłeś/robiłaś go po raz pierwszy, aby sprawdzić, czy Twoja droga jest teraz łatwiejsza. Pamiętaj, że małe zmiany mogą prowadzić do dużej różnicy. Zmiana Twoich działań nawet w jednym aspekcie będzie miała pozytywny wpływ na Twoje życie.

W formularzu ponownie pozostawiono kilka pustych wierszy, gdzie można wpisać własne spostrzeżenia, których nie ma na liście.

TRUDNA DROGA	ŁATWIEJSZA DROGA	PRZEGLĄD TWOJEJ DROGI PRZEZ ROZWÓD
Konflikt między nami jest duży.	Konflikt między nami nie jest duży.	
Kłócę się w obecności dzieci.	Prowadzę kulturalne, rzeczowe rozmowy.	
Daję upust skrajnym emocjom.	Panuję nad skrajnymi emocjami.	
Robię złośliwe uwagi.	Mówię wprost, ale nie jestem okrutny(a).	
Otwarcie obwiniam byłego partnera / byłą partnerkę.	Nie obwiniam otwarcie byłego partnera / byłej partnerki.	
Nie wiem, jak rozmawiać z dziećmi o rozwodzie.	Potrafię swobodnie rozmawiać z dziećmi.	
Nie słucham dzieci.	Słucham dzieci.	
Oczekuję, że dzieci opowiedzą się, po czyjej są stronie.	Pozwalam dzieciom kochać oboje rodziców.	
Uważam, że dzieci powinny czuć to samo, co ja.	Akceptuję to, że dzieci mogą czuć coś innego, niż ja.	
Reaguję gwałtownie.	Panuję nad emocjami.	
Rozpatruję wszystko z mojego punktu widzenia.	Rozpatruję wszystko z punktu widzenia dzieci.	
Próbuję udowodnić, że winny jest mój były partner / moja była partnerka.	Jestem gotowy(a) przyznać się do własnych błędów.	
Skrycie pragnę, aby mój były partner / moja była partnerka cierpiał(a).	Pragnę pozbyć się cierpienia.	
Konflikt związany z rozwodem odbiera mi całą energię i angażuję w niego wszystkie moje emocje.	Pozwalam sobie na chwilę dla siebie.	
Głównie myślę o powinnościach byłego partnera / byłej partnerki.	Głównie myślę o własnych powinnościach.	
Koncentruję się na sprawach, nad którymi nie mam kontroli.	Koncentruję się na sprawach, które mogę kontrolować.	
Decyduję się na sprawę sądową.	Decyduję się na mediację rodzinną.	

Suma odpowiedzi	Suma odpowiedzi	

DOKONYWANIE WYBORÓW

Teraz kiedy dotarłeś/dotarłaś do końca tego poradnika, nadszedł czas, aby ponownie pomyśleć o przyszłości i możliwościach, jakie stoją przed Tobą. Możesz nadal postępować w ten sam sposób jak dotychczas, albo zdecydować o dokonaniu jakichś zmian w swoim życiu. Myśląc o przyszłości i możliwościach, jakie ona niesie, weź pod uwagę to, jak byś chciał(a), żeby Twoje dzieci postrzegały ten etap ich życia, kiedy już dorosną. A co z takimi przyszłymi wydarzeniami jak zabawy szkolne, a nawet śluby? Czy będą chciały, aby ich rodzice nadal ze sobą walczyli?

Wiemy, że to nie rozwód czy separacja stwarzają problemy dzieciom, kiedy są już dorosłe, ale konflikt, jaki jest z nimi związany.

Bez zmian?

Postępując tak, jak zawsze, nadal będziesz otrzymywał(a) to, co zawsze.

Jeżeli jesteś z Twoim byłym partnerem/byłą partnerką w dużym konflikcie, możesz nadal się z nim/nią kłócić, stawiając swoje dzieci w centrum tego konfliktu. Możesz też nadal myśleć, że robisz wszystko w interesie swoich dzieci i za wszystko obwiniać swojego byłego partnera/byłą partnerkę.

Możesz chodzić do sądu, gdzie decyzje dotyczące sprawowania opieki rodzicielskiej nad Twoim dzieckiem podejmowane są przez sędziego. Nie rozwiązuje to jednak żadnych trudności emocjonalnych, które mogą prowadzić do dalszych problemów. Możesz chcieć wspierać się prawnikiem, który będzie stał po Twojej stronie oraz dążyć do zwycięstwa na drodze prawnej, szczególnie jeśli mocno wierzysz, że to Ty masz rację. Jeśli chcesz dowieść, że racja leży po Twojej stronie i sądzisz, że uda Ci się to na drodze sądowej, spróbuj spojrzeć na to z perspektywy Twoich dzieci i zadaj sobie pytanie, w jaki sposób pomoże im to na dłuższą metę.

Dokonać zmian?

Ty i Twój były partner możecie postanowić, że będziecie negocjować samodzielnie, możecie zwrócić się do prawnika o poradę prawną lub skorzystać z mediacji, która pomoże Wam znaleźć rozwiązanie.

Lepiej skupić się na zmianach, jakich możesz dokonać samodzielnie, niż mieć nadzieję na zmiany ze strony Twojego byłego partnera/byłej partnerki, ponieważ może mieć to duży wpływ na przeżycia Twoich dzieci związane z Waszym rozstaniem. Możesz skorzystać ze wskazówek zawartych w tym poradniku. Pamiętaj, że małe zmiany mogą prowadzić do dużej różnicy. Wpisz swoje pomysły na następnej stronie. Przyjęcie niekonfrontacyjnej postawy, tak jak to jest tylko możliwe, nie jest łatwe,

ponadto trzeba będzie umieć zdystansować się od wszelkich silnych emocji i zaprezentować rzeczowe podejście. Nawet jeśli Twój były partner/była partnerka nie próbuje się zmienić, będziesz wiedzieć, że próbowałeś/próbowałaś postępować właściwie. Nie zawsze musi Ci się udać, ale poprzez podejmowanie małych kroków ku poprawie sytuacji już teraz, osiągniesz korzyści dla siebie i Twoich dzieci w dalszej perspektywie.

Poradnik do kursu dla rodziców rozwodzących się lub w separacji

Wypisz zmiany, które chciał(a)byś przeprowadzić.

DALSZE INFORMACJE

Advice Now

(Poradz się teraz)

Doradztwo w sprawach rozwodu i separacji oraz na temat Twoich praw, przysługujących zasiłków, świadczeń itp.

Strona internetowa: www.advicenow.org.uk

Broken Rainbow

(Złamana Tęcza)

Dla lesbijek, gejów, biseksualistów i transseksualistów doświadczających przemocy domowej.

Strona internetowa: www.broken-rainbow.org.uk

Numer telefonu: 0845 260 4460

Cafcass

Cafcass reprezentuje dzieci w rodzinnych sprawach sądowych i zapewnia, aby podejmowane decyzje były w ich najlepszym interesie.

Strona internetowa: www.cafcass.gov.uk

Numer telefonu: 0844 353 3350

Careline

(Linia Opieki)

Telefon zaufania oferujący pomoc terapeutyczną dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Strona internetowa: www.carelineuk.org

Numer telefonu: 0845 122 8622

Family Needs Fathers (FNF)

(Ojcowie Potrzebni Rodzinie)

FNF uważa, że dzieci mają prawo do trwałego kontynuowania dobrych relacji z obojgiem rodziców.

Strona internetowa: www.fnf.org.uk

Numer telefonu: 08707 607496

Grandparents's Association

(Stowarzyszenie Dziadków)

Dla wszystkich dziadków, a szczególnie tych, którzy stracili lub tracą kontakt ze swoimi wnukami z powodu rozwodu lub innych problemów.

Strona internetowa:

www.grandparents-association.org.uk

Numer telefonu: 0845 4349585

It's Not Your Fault

(To Nie Twoja Wina)

Dla dzieci, młodzieży i dorosłych doświadczających rozpadu rodziny.

Strona internetowa: www.itsnotyourfault.org.uk

MALE

(Dla Mężczyzn)

Wsparcie emocjonalne dla mężczyzn – ofiar przemocy domowej

Strona internetowa: www.mensadvice.org.uk

Numer telefonu: 0808 801 0327

Child Support Agency Helpline

(Telefon zaufania Agencji Pomocy Dzieciom)

Informacje o pomocy dla dzieci.

Strona internetowa: www.csa.gov.uk

Numer telefonu: 0845 713 3133

Citizens Advice

(Doradztwo Społeczne)

Wszystkie rodzaje informacji

Strona internetowa: www.adviceguide.org.uk

Community Legal Advice

(Doradztwo Społeczne w kwestiach Prawnych)

Pomoc prawna i porady

(bezpłatnie, jeśli jesteś uprawniony/uprawniona do pomocy prawnej)

Strona internetowa: www.communitylegaladvice.org.uk

Numer telefonu: 0845 60 26 627

Family Mediation Helpline

(Infolinia Mediacji Rodzinnych)

Usługi mediacyjne na terenie całego Zjednoczonego Królestwa

Strona internetowa: www.familymediationhelpline.co.uk

Numer telefonu: 0845 60 26 627

National Association of Child Contact Centres

(Ogólnokrajowe Stowarzyszenie Ośrodków Kontakt z Dziećmi)

Dla osób, które chciałyby znaleźć ośrodek kontaktu

Strona internetowa: www.naccc.org.uk

Numer telefonu: 0845 4500 280

National Child Protection Helpline (NSPCC)

(Ogólnokrajowy Telefon Ochrony Dzieci)

Bezpłatna poufna pomoc dla każdej osoby, która zaniepokojona jest losem dziecka, doświadczającego jakiegoś zagrożenia.

Strona internetowa: www.nspcc.org.uk

Numer telefonu: 0808 800 5000

National Domestic Violence Helpline

(Ogólnokrajowy Telefon Zaufania w Przypadkach Przemocy Domowej)

Informacja i dostęp do 24-godzinnej zakwaterowania zastępczym w nagłych przypadkach.

Strony internetowe: www.refuge.org.uk

www.womensaid.org.uk

Bezpłatny numer telefonu: 0808 2000 247

One Parent Families / Gingerbread

(Niepełne Rodziny)

Dla samotnych rodziców.

Strona internetowa: www.oneparentfamilies.org.uk

Numer telefonu: 0800 018 5026

DALSZE INFORMACJE

Parentline Plus

(Linia dla Rodziców Plus)

Dla rodziców i całej rodziny.

Strona internetowa: www.parentlineplus.org.uk

Numer telefonu: 0808 800 2222

Refuge

(Schronienie)

Wsparcie dla kobiet, które są ofiarami przemocy domowej.

Strona internetowa: www.refuge.org.uk

Bezpłatny numer telefonu: 0808 2000 247

Relate

(Pomoc dla Związków)

Porady i inne usługi na terenie całego Zjednoczonego Królestwa.

Strona internetowa: www.relate.org.uk

Numer telefonu: 0300 100 1234

Respect

(Szacunek)

Informacja dla mężczyzn, którzy źle traktują swoje partnerki

Strona internetowa: www.respect.uk.net

Numer telefonu: 0845 122 8609

Rights of Women

(Prawa Kobiet)

Informuje i uświadamia kobiety na temat ich praw oraz ich obrony.

Samaritans

(Samarytanie)

24-godzinne poufne wsparcie emocjonalne dla wszystkich przechodzących kryzys i załamanie.

Strona internetowa: www.samaritans.org

Numer telefonu: 08457 909 090

Shelter

(Schronienie)

Problemy mieszkaniowe. Bezpłatny 24-godzinny telefon pomocy w sprawach mieszkaniowych.

Strona internetowa: www.shelter.org.uk

Numer telefonu: 0808 800 4444

Victim Support

(Wsparcie dla Ofiar Przestępstw)

Wsparcie i informacja

Strona internetowa: www.victimsupport.org.uk

Numer telefonu: 0845 30 30 900

Women's Aid

(Pomoc dla Kobiet)

Wsparcie dla kobiet, które są ofiarami przemocy domowej.

Strona internetowa: www.womensaid.org.uk

Bezpłatny numer telefonu: 0808 2000 247

Strona internetowa: www.rightsofwomen.org.uk

Telefon pomocy prawnej: 020 7251 6577

Telefon pomocy w przypadkach przestępstw seksualnych:

020 7251 8887

Cafcass

Aby w rodzinnych sprawach sądowych

dobro dzieci było najważniejsze

Więcej informacji na temat sposobu kontaktowania się z dziećmi i spędzania z nimi czasu można znaleźć w broszurze Cafcass „Staying in contact” („Kontaktowanie się”).

6 piętro

Sanctuary Buildings

Great Smith Street

London

SW1P 3BT

www.cafcass.gov.uk

Crystal Mark

17767

Zrozumiałość tekstu została potwierdzona przez

Kampanię na Rzecz Komunikatywnego Języka
Angielskiego

© Opublikowano przez Cafcass w lutym 2009

ISBN: 97801 17039391

Wydrukowane w 100% na papierze z recyklingu.

recycle

