

# **MAPA POMOCY RODZINIE W KRYZYSIE**

## **Jak pomóc rodzinie w sytuacji rozstania?**

Wydawnictwo sfinansowane ze środków  
Województwa Małopolskiego

REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ

KRAKÓW 2009 r.

**Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie**  
**30-070 Kraków, ul. Piastowska 32,**  
**Tel./fax (0-12) 422-06-36, 430-29-73**  
**www.rops.krakow.pl**  
**e-mail: biuro@rops.krakow.pl**

**Redakcja:**  
Katarzyna Wojtanowicz

**Autorzy:**  
Rozdział I – Tekst pochodzi z broszury „Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców” wydanej przez Centrum Mediacji Partners Polska [www.mediacja.org](http://www.mediacja.org). Wykorzystano za uprzejmą zgodą wydawcy.  
Rozdział II – Katarzyna Wojtanowicz  
Rozdział III – Rafał Milewski

**Grafiki:**  
Grzegorz Nowicki

**Okładka:**  
Grzegorz Prus

**ISBN 978-83-60242-34-6**

**Nakład: 3000 egz.**

**Skład, druk i oprawa:**



**EXPOL, P.Rybiński, J.Dąbek Spółka Jawna**  
ul. Brzeska 4, 87-800 Włocławek; tel./fax: (054) 232 37 23, 232 48 73  
e-mail: sekretariat@expol.home.pl, <http://www.expol.home.pl>

### WSTĘP

Konflikty mogą się pojawić w każdej rodzinie. Bywa, że sytuacje konfliktowe przeradzają się w kryzys „nie do rozwiązania”. Wtedy dochodzi do rozstania/rozvodu. Dla małżonków są to sytuacje zawsze bardzo trudne. A dla dzieci? Dla dzieci jest to prawdziwe „trzęsienie ziemi”! Jak przeprowadzić dzieci najmniej boleśnie przez ten etap naszego życia rodzinnego? Jak dać dzieciom odczuć, że pomimo rozstania ich rodzice nadal nimi pozostaną i co równie ważne w ich relacjach niewiele się zmieni? Na te pytania postaramy się odpowiedzieć w tym poradniku. Ma on w sposób praktyczny pomóc Państwu chronić Wasze dzieci w momencie podejmowania ostatecznej decyzji o rozstaniu/rozwodzie. Jeśli sami nie sprostacie Państwo temu obowiązkowi lub pojawią się jakiegokolwiek trudności znajdziecie tutaj szczegółowe informacje na temat mediacji rodzinnych oraz praktyczne wskazówki jak stworzyć plan opieki rodzicielskiej zabezpieczający potrzeby Wasze i Waszych dzieci – przede wszystkim potrzebę kontaktu z obojgiem rodziców. Przestajecie Państwo być małżonkami, ale pamiętajcie, że rodzicami pozostajecie nadal.

Zwracamy Państwa uwagę na te aspekty w bardzo ważnym momencie ustawodawczym. Z dniem 13 czerwca 2009 roku weszła w życie nowelizacja Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Zgodnie z tą nowelizacją pozostawienie pełnej władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom jest możliwe tylko wtedy, jeżeli rodzice przedstawią sądowi porozumienie o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem. I właśnie w takich rozwiązaniach pragniemy Państwa wspierać.

Dziękuję za współpracę w przygotowaniu poradnika Maciejowi Tańskiemu z Centrum Mediacji Partners Polska oraz Rafałowi Milewskiemu ze Stowarzyszenia Mediatorów Rodzinnych.

*Katarzyna Wojtanowicz*

## Rozdział I

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

### Przed rozstaniem (rozwozem):

- 1) **Poznaj prawo** – zwłaszcza kodeks rodzinny i opiekuńczy; zasięgnij porady prawnej, poznaj konsekwencje różnych form rozwodu (bez orzekania o winie, z orzeczeniem winy wyłącznie jednej strony albo obu stron); zdecyduj, o jaki rodzaj opieki (władzy rodzicielskiej) będziesz się ubiegać, jak określisz miejsce zamieszkania dziecka.
- 2) **Załatw najpilniejsze sprawy** – bez względu na to, jak chłodno to brzmi, lepiej z góry zaplanować rozstanie niż zostawić rodzinę nagle i „zniknąć”; mało jest gorszych rzeczy dla dziecka, niż zauważyć rano lub po powrocie ze szkoły, że taty (mamy) nie ma i wszystkich jego (jej) rzeczy też... Te główne sprawy to: komu i co powiedzieć o rozwodzie (zwłaszcza jak powiedzieć o tym dziecku), mieszkanie, tymczasowy harmonogram odwiedzin i kontaktów z dzieckiem, tymczasowa umowa co do płatności na rzecz rodziny, ewentualnie tymczasowy podziału rzeczy lub majątku. Dzieci chcą wiedzieć, gdzie i jak mieszka to z rodziców, które się wyprowadziło. Jeśli nie ma jakichś poważnych przeszkód, pokaż im, jak teraz mieszkasz. Jeśli chodzi o Twoje kontakty z dzieckiem, to na początek opracuj z jego matką/ojcem tymczasowy harmonogram choćby na pierwszy miesiąc, a potem na kolejne.

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

**Majątek:** wstępne ustalenia mogą dotyczyć samochodu, mebli, rzeczy codziennego użytku potrzebnych odchodzącemu małżonkowi.

Ostateczny podział całego waszego majątku może się dokonać później.

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

3) **Powiedz o rozstaniu swojemu dziecku** – najlepiej zrób to wspólnie z żoną (mężem), choć na pewno nie będzie to łatwe. Ten moment jest jednak kluczowo ważny dla Waszego dziecka ze względu na okazanie jedności rodziców w obliczu dramatycznej sytuacji w ich związku. Dziecko nie może poczuć, że bezpowrotnie traci jednego z rodziców. Ponieważ zapamięta tą rozmowę do końca życia, przygotuj się do niej najlepiej jak to możliwe: umów się precyzyjnie z drugą stroną, co powiecie, nie mów nic negatywnego o mamie/tacie dziecka, nie sprzeczasz się z nim/nią. Kiedy powiedzieć? Jak najszybciej po tym, gdy ostateczna decyzja została podjęta. Dzieci domyślają się o wiele więcej, niż to się wydaje dorosłym, zwłaszcza mężczyznom. Na rozmowę z dzieckiem zarezerwujcie sobie dużo czasu, niech nic Wam nie przeszkadza (wyłącz telewizor, ścisz komórkę itd.). Nie oczekuj zbyt wiele od dziecka („że mnie zrozumie”) – zwłaszcza małe dzieci nie wiedzą jeszcze, co to miłość, małżeństwo, zdrada, rozwód.



## Jak dzieci rozumieją rozwód?

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

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

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

*Tata i ja od dłuższego czasu próbowaliśmy się porozumieć i rozwiązać różne problemy między nami. Doszliśmy do wniosku, że nie możemy już ze sobą razem mieszkać i postanowiliśmy się rozwieść. Zdajemy sobie sprawę, że to bardzo bolesna decyzja. Oboje bardzo cię kochamy i nigdy nie przestaniemy cię kochać. Zrobimy wszystko, żebyś nadal miał(a) mamę i tatę, tak jak dotychczas. Ale będziemy mieszkać oddzielnie.*

To oczywiście tylko „esencja” jednej z propozycji takiej rozmowy. Przygotuj się na reakcje emocjonalne (płacz, złość) i wiele pytań, choć nie wszystkie będą wypowiedziane od razu. Uprzedzając je, powiedz, gdzie dziecko będzie mieszkać, co się nie zmieni w jego życiu a co ulegnie zmianie. Jeżeli rozmawiasz ze starszym dzieckiem, powiedz, co robiliście, żeby ocalić małżeństwo. Nie rób z siebie ofiary (drugiej strony) ani „jedynego sprawiedliwego”, który musi odejść, bo dłużej nie może znieść „tej chorej sytuacji”.

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

### W trakcie i po rozwodzie (rozstaniu)

- 1) **Unikaj sporów sądowych o dziecko** – specyfika procesu sądowego (czy to o władzę rodzicielską, czy o miejsce zamieszkania lub alimenty), kiedy dwie strony walczą na sali sądowej przeciwko sobie, powoduje narastanie poczucia wrogości między byłymi małżonkami, co nieuchronnie odbija się na ich kontaktach z dzieckiem. Jeśli chcecie się dogadać bez pośrednictwa sądu i adwokatów, skorzystajcie z mediacji rodzinnej (adresy ośrodków w woj. małopolskim na końcu). Celem mediacji jest doprowadzić małżonków do takiego porozumienia, które jest do przyjęcia przez obie strony, dobrowolnie. Jeśli jednak nie zawrzecie kompromisu, to zawsze potem możecie pójść do sądu.
- 2) **Odlóż na bok urazy, gdy rozmawiasz z byłym mężem/żoną o dziecku** – nie musisz się z nim/nią przyjaźnić, ale wypracuj taki rodzaj wzajemnych stosunków, który sprzyja wykonywaniu Twojej roli jako matki lub ojca. Im lepsze bowiem panują między Wami stosunki, tym łatwiej dziecku znieść Wasz rozwód i tym lepszym ojcem/matką będziesz dla swojego dziecka. Jak to zrobić? Przede wszystkim wymieniajcie się informacjami o dziecku, – o tym, jak mu idzie w szkole, o stanie zdrowia, jak się bawi, co „zbroiło”,

czego nowego się nauczyło itd. Dawaj dobry przykład – to Ty pierwszy(a) informuj byłą(ego) żonę/męża w sposób jasny i skuteczny. Nie przekazuj informacji przez dziecko. W sprawach dotyczących dziecka najpierw rozmawiaj z jego ojcem/matką, a potem dopiero z samym dzieckiem. Gdy jedna strona czuje się pomijana w decyzjach, to stawia opór, nie zgadza się na coś (czego od niej chcesz), nawet jeśli wygląda to dla niej korzystnie.

- 3) **Nie kłóć się z byłą żoną/mężem w obecności dziecka** – bez względu na wiek dziecka, zawsze przynosi mu to szkody. Kłótnia uczy, jak nie rozwiązywać problemów. Twoje dziecko nie może Was oglądać tylko w sytuacjach negatywnych, konfliktowych. Pomyśl jak pozytywny wychowawczo przykład dajecie, gdy pokazujecie mu, że umiecie się dogadać, **pomimo** konfliktu między Wami. Kłócenie się przez telefon powoduje u dziecka podobne skutki i uczy je zachowań niepożądanych w dorosłym życiu. A powodem kłótni może być cokolwiek – od spraw zasadniczych (pieniądze, majątek, kontakty z dzieckiem itp.), przez sprawy związane z bieżącym wychowywaniem (wybór szkoły, wyjazd na wakacje, kieszonkowe itp.) po drobiazgi: nowa fryzura córki, parominutowe spóźnienie na odwiedziny, niedoprane ubrania.
- 4) **Nie rób z dziecka szpiega czy posłańca** – nie „rozmawiaj” z drugą stroną za pośrednictwem dziecka („powiedz mamie, że załatwiłem ci świetne wakacje”), nie posługuj się nim, żeby coś uzyskać („powiedz tacie, żeby ci kupił buty, bo mamusia nie ma pieniędzy”), ani nie wpytuj go o sytuację osobistą drugiego rodzica („czy na tej wycieczce był z mamą jakiś pan?”). Jeśli dziecko przekazuje Ci wiadomości od byłej żony/męża, porozmawiaj z nią/nim i powiedz wyraźnie, że chcesz dostawać informacje bezpośrednio od niej/niego, a nie przez dziecko – to ulży dziecku i sprawi, że nie będzie „przekłamań” w trakcie przekazywania. Jeśli zorientujesz się, że dziecko jest wypytywane o Twoją sytuację osobistą, to w bezpośredniej rozmowie powiedz drugiej stronie, że cię to niepokoi i wyjaśnij dlaczego.
- 5) **Nie rób z dziecka swego sojusznika (w walce z byłą żoną/mężem)** – Twoje dziecko naprawdę chce kochać Was oboje.



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

- 6) **Nie mów dziecku, czego ma nie mówić** – ponieważ to wywiera na nie dotkliwą presję i jest inną formą robienia z dziecka powiernika czy sojusznika. Zmuszasz je do zachowywania tajemnic przed kimś, kogo kocha. Jeśli jeszcze ta druga strona zapyta o sekret wprost, dziecko stanie przed wyborem: zdradzić czy okłamać?
- 7) **Nie mów źle o drugim rodzicu przy dziecku** – wysłuchiwanie przez dziecko złych rzeczy o rodzicu, którego kocha, sprawia mu ból. Nie zadawaj mu tego cierpienia. Uważaj więc na to, co i jak (ton głosu) mówisz o byłym mężu/żonie w obecności dziecka, nawet jeśli rozmawiasz z kimś innym.
- 8) **Wciągaj drugiego rodzica w wychowywanie dziecka** – dotyczy to rodziców, a zwłaszcza ojców, nie mieszkających z dziećmi po rozstaniu. Twoje dziecko łatwiej się przystosuje do nowej

sytuacji, będzie zdrowsze psychicznie, gdy wraz z Waszym rozstaniem nie utraci żadnego z Was. Mężczyźni częściej potrzebują zachęty niż kobiety; chcieliby aktywnie zajmować się dzieckiem, ale nie bardzo wiedzą, jak to robić w nowej sytuacji i obawiają się konfliktów.

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

**10) Naucz się dobrze planować** – bądź przewidujący(a), punktualny(a), planuj z dużym wyprzedzeniem. Po rozstaniu opracuj szczegółowy harmonogram spotkań/odwiedzin dziecka, uwzględniający święta, uroczystości, wakacje, specjalne okazje. Zawsze potwierdzaj z drugim rodzicem (zwłaszcza z tym, z którym dziecko mieszka) czas spotkania z dzieckiem: dokładnie kiedy, gdzie, godzinę powrotu, miejsce „wymiany”. O wszystkich zmianach w harmonogramie uprzedzaj drugiego rodzica sam(a), bezpośrednio, z odpowiednio dużym wyprzedzeniem. Twoje dziecko też ma prawo wiedzieć, czego się może spodziewać – mów mu, kiedy i jak dużo czasu spędzi z drugim rodzicem i z Tobą.

Nie spóźniaj się! Jeśli nie mieszkasz z dzieckiem i często spóźniasz się na spotkania, wysyłasz bardzo niebezpieczny sygnał dziecku i drugiemu rodzicowi, a mianowicie, że Ci nie zależy na spotkaniach z synem czy córką. Zawczasu przygotuj dziecko na spotkanie lub „wymianę”: ubrania wyprane, porządnie spakowane, zabawki wybrane i spakowane, książki i zeszyty przygotowane, wiadomo, które lekcje zostały do odrobienia itp.

A przede wszystkim: dotrzymuj słowa!

- 11) **Regularnie płacić na rzecz dziecka** – po rozstaniu pieniądze to jedna z najbardziej zapalnych kwestii. Jeżeli nie mieszkasz z dzieckiem, oddziel swoje negatywne emocje wobec drugiej strony od materialnych potrzeb dziecka i dotrzymuj terminów płatności, i uzgodnionych kwot. Powtarzamy uwagę do rodziców „płacących”: płacisz na Twoje dziecko, a nie na potrzeby drugiej strony. Jeśli masz wątpliwości, na co idą Twoje pieniądze, ponosć część opłat bezpośrednio, np. opłacając koszty szkoły, zajęć dodatkowych, kupując według uzgodnień ubrania czy zabawki itp. Jeśli jesteś rodzicem, który mieszka z dzieckiem, stosuj zasadę „ograniczonego optymizmu”, jeśli chodzi o planowanie przyszłości Twojego dziecka, która wiązałaby się z dużymi wydatkami, jak np. prywatna szkoła, kosztowne zajęcia dodatkowe, drogi sport itd. Nie licz, że poziom świadczeń ze strony drugiego rodzica zawsze będzie stabilny lub, że będzie wysoki, nawet jeśli jest taki obecnie. Przy okazji: dziecko nie jest właściwym adresatem Twoich zwierzeń na temat problemów z pracą czy pieniędzmi. Kwestie finansowe rozwiązuj bezpośrednio z drugim rodzicem; niech dziecko nie będzie także posłańcem czy pośrednikiem w sprawach Waszych rozliczeń.
- 12) **Nie łudź dziecka możliwością powrotu** – na pytania o to, kiedy znowu „wszyscy” będziecie razem, odpowiadaj jednoznacznie, że już nie będziecie razem, ale że zarówno Ty, jak i mama/tata bardzo kochacie swoje dziecko. Równie stanowczo i łagodnie rozwiewaj złudzenia na temat spędzania razem wakacji czy weekendów. Zwykle nie jest to możliwe po rozwodzie.
- 13) **Pogódź się z podobieństwem dziecka do byłej żony/męża** – czy tego chcesz, czy nie, Twoje dziecko ma geny drugiego rodzica i z czasem może przejawiać nawet duże podobieństwo do niego/niej. Powstrzymaj się i nie rób nieprzychylnych porównań czy komentarzy na ten temat.
- 14) **Staraj się podtrzymywać kontakty dziecka z dalszą rodziną** – przede wszystkim z dziadkami z obu stron oraz z innymi członkami rodziny. Zabieraj ze sobą dziecko na rodzinne uroczystości, pozwalaj, żeby uczestniczyło w uroczystościach

drugiej strony. Niestety często się zdarza, że kontakty dziecka z krewnymi rodzicami, który nie opiekuje się nim stale, ulegają ograniczeniu, a z czasem nawet zanikowi – ze szkodą dla dziecka. Dołóż starań, aby tak się nie stało w Twoim przypadku.

**15) Rozważnie i taktownie wprowadzaj Twoich nowych partnerów do życia Twojego dziecka** – dziecko może się obawiać utraty Twojej miłości, odrzucenia, utraty dotychczasowej wyłączności Twoich uczuć. Nie pozwól więc, aby z powodu nowej znajomości zmniejszyła się ilość czasu poświęcanego przez Ciebie dziecku. Jeśli jesteś pewna/pewien uczuć do nowego partnera, przedstaw go/ją dziecku w sposób rzeczowy i naturalny. Nie każ dziecku ukrywać Twojej nowej partnerki/partnera przed drugim rodzicem. To jednak nie oznacza dyskusowania z dzieckiem na temat Twojego przyszłego związku. Jeśli się na to zdecydujesz, przedyskutuj Wasze przyszłe życie (od strony praktycznej) ze swym nowym partnerem/partnerką. Przekonaj go/ją, aby nie zmieniał(a) zasad i zwyczajów obowiązujących dotąd w Waszym domu – dziecku trudno będzie to zaakceptować. Twoja wiodąca rola w wychowywaniu dziecka nie powinna ulec zmianie. Ważne jest, aby nawet po Twoim powtórnym małżeństwie dziecko utrzymywało kontakty ze swoim drugim rodzicem – Twój nowy partner/partnerka nie ma zastąpić ojca/matki dziecka.

**16) Co robić, kiedy pojawiają się problemy?** Problemy mogą się pojawiać, warto w takich sytuacjach udać się z dzieckiem do specjalisty, który może pomóc Wam i Waszym dzieciom.

## Jak dzieci reagują na rozstanie rodziców?

### 1. KIEDY DZIECKO MA 3 DO 5 LAT

- Twoje dziecko żyje nadzieją, że znów będziecie razem.
- Twoje dziecko ma poczucie, że Cię straciło. Może to prowadzić do agresji wobec Ciebie, Twojego partnera, rodzeństwa, dzieci lub nauczycielek w przedszkolu.

- U dziecka wzrasta poczucie opuszczenia, gdy jesteś zajęty(a) konfliktem, własnym żalem, tworzeniem nowego związku lub walką o byt.
- Twoje dziecko może brać na siebie winę za rozpad Waszego małżeństwa – bardzo często dzieci uważają, że swoim zachowaniem doprowadziły do rozvodu rodziców („tataś odszedł, bo byłem niegrzeczny”).
- Twoje dziecko może wycofać się do wcześniejszych etapów rozwoju, kiedy było malutkie i miało pełną opiekę obojga rodziców; może się to wyrażać w moczeniu się w nocy, brudzeniu bielizny,
- ssaniu kciuka, wzmożonym przytulaniu się.
- Twoje dziecko może przeżywać niepewność i lęk o to, co będzie jutro – przez to miewa kłopoty z zasypianiem, może bać się ciemności, budzić się w nocy z krzykiem.

### 2. KIEDY DZIECKO MA 6 DO 8 LAT

- Twoje dziecko może przeżywać przytłaczające uczucie smutku – szlocha, popłakuje.
- Twoje dziecko bardzo tęskni za rodzicem, który z nim nie mieszka.
- Twoje dziecko może odczuwać lęk przed tym, że utraci także rodzica, który z nim mieszka.
- Może złościć się na tego rodzica, którego obwinia za rozpad związku.
- Może czuć, że musi wybierać, wobec kogo był lojalnym – wobec mamy czy wobec taty?
- Wciąż po cichu liczy, że znowu będziecie razem.

### 3. KIEDY DZIECKO MA 9 DO 12 LAT

- Twoje dziecko może obwiniać i wyrażać silną złość do rodzica, którego uważa za sprawcę rozvodu. Może odrzucać „złego rodzica”.
- Może przeżywać głębokie poczucie straty, żalu i bezradności.
- Twoje dziecko może wstydzić się przed innymi tego, co dzieje się w rodzinie.
- Twoje dziecko może zachowywać się agresywnie wobec rówieśników, nauczycieli i innych osób. Taka agresja jest

próbą rozładowania nagromadzonej złości lub karaniem kogoś w „zastępstwie” winnego rodzica.

- Twoje dziecko może doświadczać różnych dolegliwości, takich jak: bóle głowy i brzucha, trudności ze snem.
- Twoje dziecko może utracić wiarę i pewność siebie, co może skutkować gorszymi wynikami w szkole.

#### **4. KIEDY DZIECKO DOJRZEWA: 13 DO 18 LAT**

- Dziecko może czuć się nadmiernie obciążone emocjonalnym wspieraniem rodzica lub zajmowaniem się młodszym rodzeństwem.
- Dziecko może czuć się zmuszane do podjęcia samodzielnej decyzji, z którym rodzicem chce zostać.
- Dziecko może oczekiwać, że wynagrodzisz mu straty związane z rozwodem, np. materialnie.
- Może czuć się nieswojo widząc rodziców umawiających się z nowymi partnerami, obserwując ich seksualność, może być zazdrosne o nowego partnera rodzica.
- Dziecko obawia się o swoje przyszłe związki, może być nieufne wobec ludzi i wobec trwałości związków między nimi.
- Może przeżywać chroniczne zmęczenie; problemy z koncentracją.
- Może wycofywać się z kontaktów z rodzicami, opłakiwać stratę rodziny, w której spędziło dzieciństwo.
- Może zacząć kraść lub zażywać narkotyki.

#### **5. KIEDY DZIECKO JEST DOROSŁE**

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

### **Czego najbardziej obawiają się dzieci, gdy ich rodzice się rozstają?**

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

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

## Jak rozmawiać z byłym mężem lub żoną?

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

Jeśli trzeba porozmawiać o trudnych sprawach, to lepiej spotkajcie się w neutralnym miejscu. Czasami dobry jest też telefon – ale nie czekaj, aż on/ona zadzwoni, lecz dzwoń pierwszy(a). Pytaj byłego męża/żonę o zdanie lub decyzję i przyjmij, że odpowiada Ci szczerze – nie zakładaj, że to „zasłona dymna” albo że „on zawsze tylko tak gładko mówi, a potem robi, jak mu wygodnie”. Bez względu na to, co czujesz, nie wypowiadaj się negatywnie o drugiej stronie („Ty obrzydliwy egoisto, myślisz tylko o sobie a dziecko w ogóle Cię nie obchodzi”), unikaj uogólnień („zawsze byłaś bałaganiarą”) czy sarkastycznych uwag („jeśli Twoja nowa partnerka równie dobrze gotuje jak pierze, to serdecznie współczuję”). Jedna rozmowa = jeden problem. Nie próbuj rozwiązać zbyt wielu rzeczy naraz.

Trzymaj się tematu, nie wracaj do przeszłości. Nie zwracaj uwagi (zwłaszcza na głos) na najbardziej nawet denerwujące zachowania drugiej strony (przerywanie, podniesiony głos itp.), skup się na uważnym słuchaniu i jasnym mówieniu. Trzymaj się zasady: „rozmawiaj z nim/nią tak, jak byś chciał(a), żeby on/ona rozmawiał(a)

z Tobą” – i nie oczekuj zawsze wzajemności. Szukaj rozwiązań problemów, a nie winnych. Podsumowuj uzgodnienia, żeby nie było wątpliwości, co konkretnie zrobicie.

## Jak sobie radzić ze sprawami konfliktowymi?

Przy dziecku unikaj tematów kontrowersyjnych. Jeśli to Twój były/a zaczyna się kłócić, powiedz: „Porozmawiajmy o tym kiedy indziej, zadzwonię dzisiaj do Ciebie i umówimy się”. Jeśli to nie pomaga, powiedz: „Nie chcę o tym rozmawiać przy dziecku” i odejść do swoich spraw. Dotrzymaj słowa – koniecznie potem zadzwoń. Jeżeli już dojdzie do ostrej kłótni między Wami przy dziecku, to – kiedy ochłoniesz – możesz z nim o tym porozmawiać (oczywiście w zależności od wieku). Nie składaj całej winy na drugą stronę, bo i tak Ci nie uwierzy (stanie w obronie mamy/taty). Raczej obiecaj, że pomimo tej sprzeczki postarasz się wrócić do sprawy i rozwiązać ją na spokojnie.





### Rozdział II

# JEŚLI SAMI NIE DOJDZIECIE DO POROZUMIENIA SKORZYSTAJCIE Z POMOCY MEDIATORA I WEŹCIE UDZIAŁ W MEDIACJI RODZINNEJ!!!!!!!

## Co to jest mediacja rodzinna?

Mediacja jest to proces dobrowolnego rozwiązywania konfliktów przy udziale osoby trzeciej – fachowo przygotowanego mediatora, który pomaga stronom odnaleźć się w trudnej dla nich sytuacji i wypracować takie rozwiązania, które będą dla nich obopólnie satysfakcjonujące. Mediacja to zazwyczaj od dwóch do czterech spotkań, które trwają od 1,5 do 2 godzin.

## Jakie zasady obowiązują w mediacji?

- **Dobrowolność**

Do mediacji przystępujecie całkowicie dobrowolnie. Nikt nie może Was do tej decyzji przymusić (nawet sąd). Całkowita dobrowolność Waszego udziału, wyboru kwestii, które będziecie omawiać oraz rozwiązań, które podejmiecie wpływa na zwiększenie Waszej odpowiedzialności za proces mediacji oraz na wywiązanie się z podjętych decyzji. Dobrowolnie możecie wybrać również osobę mediatora.

- **Bezstronność mediatora**

Mediator nie będzie opowiadał się po żadnej ze stron. Nie będzie faworyzował żadnego z Was. Będzie się w równy sposób angażował w pomoc obojgu. Nie będzie Was, ani waszych zachowań, oceniał. Nie będzie też wskazywał winnego.

- **Neutralność**  
Mediator nie będzie Wam podpowiadał, ani narzucał żadnych rozwiązań. Zaakceptuje wszystkie, które wypracujecie i podejmiecie decyzje o ich wprowadzeniu w życie. Rolą mediatora jest tylko pomoc w rozwiązaniu Waszego konfliktu, a nie doradzać Wam i wskazywać „dobre” rozwiązania.
- **Samodzielność w podejmowaniu decyzji**  
Mediator nie będzie też podejmował za Was żadnych decyzji. Będzie Was jedynie zachęcał do przejęcia sprawy w swoje ręce. Tylko Wy najlepiej wiecie, co jest dobre dla Was i Waszej rodziny. Mediator ma Wam tylko pomóc w uświadomieniu tego.
- **Poufność**  
Mediacja jest procesem całkowicie poufnym. Wszystko o czym będziecie rozmawiać oraz przebieg spotkań nie zostanie nikomu ujawniony.

## Jakie możecie odnieść korzyści?

- mediacja umożliwi Wam spotkanie w atmosferze życzliwości, spokoju oraz akceptacji, wyrażenia własnych uczuć i potrzeb. W sądzie możecie nie mieć takich możliwości
- mediacja może Wam pomóc wypracować rozwiązania satysfakcjonujące dla obydwu stron. W sądzie zawsze jedna ze stron będzie przegrana, druga pozornie wygrana. Tak naprawdę w konsekwencji przegrać możecie i Wy, i Wasze dzieci. Poprzez udział w mediacji możecie decydować o przebiegu całego procesu oraz podjętych rozwiązaniach. Rozwiązania, które sami zaproponujecie, wypracujecie i zaakceptujecie będą dla Was korzystniejsze i niewątpliwie satysfakcjonujące, odpowiadające na Wasze potrzeby
- udział w mediacji może wpłynąć na szybsze rozwiązanie konfliktu. W sądach sprawy toczą się miesiącami, a nawet latami. Poprzez udział w mediacji, możecie sporne kwestie rozwiązać znacznie szybciej, nawet już w trakcie kilku tygodni

- podejmując decyzję o udziale w mediacji nie ponosicie żadnego ryzyka, na każdym etapie mediacji możecie podjąć decyzję o rezygnacji
- obniżycie koszty – mediacja jest tańsza niż koszty postępowania sądowego
- podpisane przez Was porozumienie – ugoda może zostać zatwierdzona przez sąd przez nadanie jej klauzuli wykonalności.

### W jakich sprawach mediacja rodzinna może pomóc?

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

- a. Sprawy rozwodowe:
  - sposób rozstania, rodzaj pozwu z orzekaniem o winie czy bez orzekania
  - władza rodzicielska i miejsce zamieszkania dziecka
  - kontakty dziecka z rodzicem, który nie będzie sprawował bezpośredniej opieki nad nim
  - sposób korzystania ze wspólnego mieszkania po rozwodzie
  - wysokość alimentów
- b. Sprawy o podział majątku po rozwodzie
- c. 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.

d. Inne sprawy rodzinne:

- konflikty małżeńskie (o ile nie są wskazane do terapii)
- spory wynikające z gospodarowania współwłasnością (np. sprawy spadkowe)
- konflikty między rodzicami i dziećmi (także dorosłymi dziećmi)
- pomoc w uzgodnieniu zasad opieki nad członkami rodziny chorymi, niepełnosprawnymi, w podeszłym wieku
- konflikty w rodzinach zastępczych i adopcyjnych.

### **Kiedy mediacja rodzinna nie jest wskazana?**

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

### Prawne unormowania mediacji rodzinnych

Kodeks postępowania cywilnego w dniu 10 grudnia 2005 roku wprowadził mediację do postępowania cywilnego, co zaowocowało upowszechnieniem wykorzystania mediacji, szczególnie w sprawach rodzinnych. Coraz więcej rodzin decyduje się na skorzystanie z mediacji przed rozpoczęciem postępowania sądowego lub w ogóle bez rozpoczynania takiego postępowania.

Natomiast Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 30 listopada 2005 roku reguluje kwestie wynagradzania mediatorów.

### Ile będziecie musieli zapłacić za udział w mediacji?

W sytuacji, gdy na mediację zgłosicie się przed postępowaniem sądowym jej koszty ustalicie z mediatorem przed rozpoczęciem spotkania. Koszty te wahają się w granicach od 100 do 200 złotych za jedno spotkanie. Koszty te zazwyczaj dzielone są po połowie. Koszty w sprawach, które zostały skierowane ze zlecenia sądu, a nie dotyczą spraw majątkowych (rozwód, kontakty z dziećmi) zgodnie z cytowanym rozporządzeniem ministra sprawiedliwości obecnie wynoszą 60 zł za pierwsze spotkanie oraz 25 zł za każde następne plus koszty dodatkowe (biurowe oraz wynajęcia sali do 50 zł za spotkanie). Natomiast koszty w sprawach majątkowych (alimenty, podział majątku) wynoszą 1% od wartości sporu i wahają się od 30 do 1000 zł. Na terenie województwa małopolskiego możecie Państwo skorzystać z bezpłatnych mediacji m.in. w Fundacji Pro Bono w Krakowie oraz w ośrodku mediacyjnym przy Małopolskiej Wyższej Szkole Zawodowej w Krakowie.

## Rozdział III

# W DRODZE MEDIACJI MOŻECIE USTALIĆ PLAN OPIEKI RODZICIELSKIEJ

## Plan opieki rodzicielskiej

Współpraca między rodzicami znacznie ułatwia powrót dziecka do równowagi psychicznej po ich rozstaniu. Podczas mediacji rodzice mogą ustalić szereg spraw dotyczących przyszłego życia dziecka, tak by uniknąć sporów w przyszłości, by zarazem zapewnić sobie wpływ na jego wychowanie i dać dziecku odczuć, że są w jego życiu obecni. Od niedawna zmieniona ustawa Kodeks rodzinny i opiekuńczy w art. 58 wymaga od rodziców, którzy po rozstaniu chcą zachować pełnię praw rodzicielskich, uzgodnienia planu rodzicielskiego – planu opieki i wychowania dziecka.

Najczęściej ustalany przez rodziców sprawami mogą być:

- Miejsce zamieszkania dziecka i kontakty z rodzicem nie mieszkającym z dzieckiem
- Sposoby komunikowania się z dzieckiem
- Kontakty z rodziną obojga rodziców, przyjaciółmi, ewentualnie nowymi partnerami
- Sposób spędzania świąt, urodzin, imienin dziecka
- Udział rodziców w życiu szkolnym dziecka (wybór przedszkola/szkoły, informacja o postępach szkolnych, wywiadówki, wybór zajęć pozaszkolnych, udział w odrabianiu lekcji etc.)
- Spędzanie wakacji
- Opieka zdrowotna
- Finansowanie potrzeb dziecka
- Podstawowe zasady wychowawcze
- Wychowanie religijne.

Ustalanie wyżej wymienionych szczegółów dalszego życia dziecka bywa mozolne i może zajmować sporo czasu podczas mediacji. Jest zarazem dopiero połową sukcesu, drugą połową jest trzymanie się tych ustaleń bądź każdorazowe samodzielne negocjowanie zmian w planie rodzicielskim przez samych rodziców.

Poniżej zamieszczamy przykładowy plan opieki rodzicielskiej dotyczący kwestii kontaktów z dzieckiem, świąt, komunikacji z córką, oraz spraw szkolnych. Plan uzgodnili rodzice 12 letniej Agaty.

### Przykładowy plan opieki rodzicielskiej:

#### I. SPOTKANIA Z CÓRKĄ

1. Rodzice zgodnie postanawiają, iż pan Marcin Kowalski w co drugi piątek będzie odbierał córkę z przedszkola i spędzał z nią czas do godziny 18 w niedzielę.
2. Jeśli spotkanie pana Marcina Kowalskiego z córką ze względu na stan zdrowia Agaty nie będzie możliwe, pani Anna Kowalska zgadza się na przeniesienie tego spotkania na najbliższy weekend (o ile w tym czasie nie przypadają święta). Nie zmienia to jednak harmonogramu wizyt.
3. Jeśli któreś z Rodziców chciałoby z ważnych dla siebie powodów zmienić harmonogram spotkań w danym tygodniu, zobowiązuje się telefonicznie skontaktować z drugim i przedstawić powody oraz propozycje zmian. Rodzice zobowiązują się jednak uszanować odmowę ze strony drugiego i respektować ustalony harmonogram spotkań z Agatą.

#### II. KOMUNIKACJA Z CÓRKĄ

1. Pani Anna Kowalska zobowiązuje się nie uczestniczyć w rozmowach telefonicznych córki Agaty z ojcem. Pan Marcin Kowalski zobowiązuje się do pokrywania kosztów utrzymania telefonu komórkowego służącego do komunikacji z córką.

#### III. ŚWIĘTA I UROCZYSTOŚCI DZIECKA

1. Państwo Anna i Marcin Kowalscy ustalają, że od 1 czerwca 2009 roku urodziny, imieniny oraz dzień dziecka córka będzie spędzać wspólnie z rodzicami w miejscu zamieszkania, chyba że wspólnie ustalony zostanie wyjazd.
2. Święta Bożego Narodzenia i Wielkanocy:
  - Wigilię 2009 córka będzie spędzać u matki, pierwszy dzień świąt u babci ze strony ojca (spotkanie wspólne ze wszystkimi dziadkami), zaś drugi dzień świąt dziecko spędzi z ojcem.

- Piątek i sobotę wielkanocną 2009 roku córka spędzi z ojcem, niedzielę wspólnie ze wszystkimi dziadkami (śniadanie u rodziców matki), poniedziałek dziecko będzie spędzać z matką.
- 3. W Święta Bożego Narodzenia i Wielkanocy 2010 obowiązuje odwrotny porządek spotkań z dzieckiem (Wigilia u taty, piątek i Sobota Wielkanocna z mamą).
- 4. Ustalone powyżej spotkania wspólne mają miejsce u dziadków. Jeśli trzeba zmienić miejsce (gdy dziadkowie nie mogą lub spotkanie byłoby łatwiej zorganizować gdzie indziej), decyzja o zmianie miejsca spotkania wspólnego będzie podejmowana 7 dni przed rozpoczęciem świąt, a głos decydujący ma ten u kogo córka nie spędzała Wigilii.
- 5. Obowiązek opieki nad córką w Sylwestra oraz okres między świętami a Nowym Rokiem ma ten rodzic, u którego córka nie była na Wigilii. Rodzic przejmuje opiekę nad dzieckiem od drugiego dnia świąt do pierwszego stycznia, niezależnie od miejsca jego zamieszkania.

#### IV. SZKOŁA

1. Pan Marcin zobowiązuje się do odbywania co drugiego spotkania z wychowawcą Agaty, począwszy od dnia 1 września 2009 roku. Pozostałe spotkania z wychowawcą odbywa Pani Anna.
2. Pan Marcin zobowiązuje się do pomocy Agacie w nauce informatyki (kontakty z nauczycielem informatyki w dogodną dla siebie sobotę, ok. godz. 11.00, podczas kółka informatycznego).
3. Państwo Anna i Marcin Kowalscy zobowiązują się do wspólnego wyboru gimnazjum dla córki (w oparciu o kryteria: bliskość, jakość edukacji, opinia Agaty). Oboje zobowiązują się do zebrania informacji oraz rozmowy na temat wyboru przyszłej szkoły.

Oczywiście nie zawsze rodzice ustalają bardzo szczegółowo wszystkie elementy planu opieki, nie zawsze jest taka konieczność, bowiem niektóre elementy są dawno ustalone i nie zmieniają się lub nie budzą sporu. Najgorętsze spory, jak łatwo zgadnąć, dotyczą zazwyczaj kwestii finansowania potrzeb dziecka. Choć nie tylko,



sprawa miejsca zamieszkania i kontaktów z dzieckiem budzi nie-  
rzadko równie duże konflikty. Niedocenia się przy tym dużej róż-  
norodności możliwych planów kontaktów z dzieckiem, przyjmując,  
tradycyjny plan – dziecko przy matce, ojciec odwiedza je w week-  
end co dwa tygodnie. Podczas gdy możliwości jest bardzo dużo  
a wybór jest ograniczony jedynie troską o dobro dziecka oraz możli-  
wościami rodziców. Poniżej kilka przykładowych planów kontaktów  
rodziców z dzieckiem.

- Plan 1  
Co drugi weekend, sobota lub niedziela, bez nocowania
- Plan 2  
Co drugi weekend od piątku wieczór do niedzieli wieczór z no-  
cowaniem
- Plan 3  
Co drugi weekend: od piątku wieczór do niedzieli wieczór + wizy-  
ta w środku tygodnia np. w środę popołudniem.
- Plan 4  
Co drugi weekend rozszerzony: od piątku wieczór do poniedział-  
ku rano.
- Plan 5  
Co drugi weekend od piątku wieczór do niedzieli wieczór + noc-  
leg w środku tygodnia, np. ze środy na czwartek
- Plan 6  
Co drugi weekend rozszerzony od piątku wieczór do poniedział-  
ku rano + nocleg w środku tygodnia np. ze środy na czwartek
- Plan 7  
Tydzień/ tydzień od piątku wieczór do piątku wieczór.

## **Gdzie możecie zgłosić się do mediatorów w województwie małopolskim?**

**A. Polskie Centrum Mediacji Oddział w Krakowie**  
**31-968 Kraków, os. Zielone 1,**  
**tel. 0602 112 202, 012 644 85 45,**  
**e-mail: [pcmkrakow@mediator.org.pl](mailto:pcmkrakow@mediator.org.pl)**

Mediatorzy z ramienia PCM na liście Sądu Okręgowego w Krakowie:

*Krystyna Bily-Hładij* – tel. 0\*12 632 49 25; kom. 609 477 473

*Katarzyna Drozd* – tel. kom 889 419 899

*Joanna Gąska* – tel. kom. 668 162 304

*Bożena Kuternozińska-Kuler* – tel. 0\*654 34 57; kom. 888 301 128

*Anna Lewicka* – tel. 0\*12 423 91 27; kom. 606 364 921

*Agnieszka Majewska-Siwiek* – tel. 0\*12 423 18 16; kom. 503 560 253

*Kinga Michałowska* – tel. 0\*12 657 47 08; kom. 503 088 883

*Barbara Nowak* – tel. 0\*12 641 69 52; kom. 501 573 996

*Barbara Pajor* – tel. 0\*12 644 52 67; kom. 509 666 890

*Wanda Szaszkiwicz* – tel. kom. 608 341 255

*Danuta Wiecha* – tel. 0\*12 654 43 59; kom. 604 432 306

*Paweł Wiecha* – tel. 0\*12 654 43 59; kom. 602 112 202

Filia w Andrychowie, 34-120 Andrychów, ul. Daszyńskiego 14

*Mariola Bocińska-Potempa* – tel. kom. 608 525 614

*Jolanta Zemła-Buda* – tel. kom. 604 409 111

Ośrodek Pomocy Społecznej w Libiążu, 32-590 Libiąż,  
ul. 9-go Maja 2

*Joanna Banasik* – tel. kom. 694 807 109

*Anna Zalewska* – tel. kom. 505 266 070

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bukownie,  
32-332 Bukowno, ul Wojska Polskiego 3

*Agata Dąbek* – tel. kom. 505 351 428

### **B. Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego**

ul. Moraczewskiego 18/2 30-376 Kraków

tel. kom. 0512 020 518

[www.ipri.com.pl](http://www.ipri.com.pl) e-mail: [mediacje@ipri.com.pl](mailto:mediacje@ipri.com.pl)

*Błażej Sarzalski* – sprawy cywilne, gospodarcze, rodzinne, z zakresu prawa pracy

### **C. Polskie Centrum Mediacji- Oddział „Wawel” w Krakowie,**

**Siedziba w Chrzanowie**

ul. Niepodległości 16/2, 32-500 Chrzanów,

Tel: 0-32 78 66 777

Tel kom 697 022 044 [mediator-chrzanow@o2.pl](mailto:mediator-chrzanow@o2.pl)

*Zdzisława Jaśko* – sprawy cywilne, rodzinne, tel. 0696 900 335

*Eligia Aleksandrowicz-Gąsior* – sprawy cywilne, rodzinne

tel. 0696 323 490

*Józef Gąsior* – sprawy cywilne, rodzinne, gospodarcze, z zakresu prawa pracy tel. 0696 323 490

### **D. Fundacja „PRO BONO”**

**Kraków, ul. Grodzka 33, tel. 012 429 62 70**

Fundacja „PRO BONO” w Krakowie we współpracy z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Krakowie prowadzi **bezpłatne mediacje rodzinne. Zgłoszenia osób chcących skorzystać z mediacji są przyjmowane osobiście w siedzibie Fundacji lub telefonicznie.**

### **E. Stowarzyszenie Psychologiczno-Pedagogiczne Antidotum,**

**os. Dywizjonu 303 nr 42/5, 31-875 Kraków,**

tel: +48 602 65 32 47,

e-mail: [spp\\_antidotum@tlen.pl](mailto:spp_antidotum@tlen.pl)

Mediatorzy z ramienia Stowarzyszenia Antidotum na liście Sądu Okręgowego w Krakowie

*Dziadek Ewa* – sprawy rodzinne tel. 0605 928 159

*Dyrda Małgorzata* – sprawy rodzinne tel. 0668 256 344

*Feliks Martyna* – sprawy rodzinne tel. 0503 191 076  
*Jeglińska Magdalena* – sprawy rodzinne tel. 0512 825 455  
*Kraśniewska Jolanta* – sprawy rodzinne tel. 0693 387 481  
*Wojtanowicz Katarzyna* – sprawy rodzinne tel. 0604 601 980  
*Markiewicz Marta* – sprawy rodzinne tel. 0501 247 093  
*Radwan Izabela* – sprawy rodzinne tel. 0606 969 241  
*Tabor Dorota* – sprawy rodzinne tel. 0606 299 442  
*Stańczyk Joanna* – sprawy rodzinne tel. 0602 124 272

## **F. Rodzinny Ośrodek Diagnostyczno-Konsultacyjny przy Sądzie Okręgowym w Krakowie, 31-559 Kraków, ul. Grzegorzeczka 77**

### sprawy o rozwód i separację, mediatorzy rodzinni:

*Magdalena Zajdel* tel. 012 421 23 02, tel. kom 0 605 661 113  
*Barbara Urban-Kasprzykowska* tel. 012 647 43 77,  
tel. kom. 0 509 843 031  
*Anna Cygan* tel. kom. 0 728 118 900  
*Zofia Achalej* tel. 012 415 39 60, tel. kom. 0 505 404 865  
*Zofia Nowacka-Śpiewła* kom. 0 886 718 885  
*Barbara Nowak* tel. kom. 0 501 573 996  
*Danuta Wiecha* tel. 012 654 43 59, tel. kom. 0 604 432 306  
*Danuta Kurdziel* tel. 012 270 37 91, tel. kom. 0 692 177 769  
*Elżbieta Łopacińska* tel. kom. 0 696 485 994

## **G. Krajowe Stowarzyszenie Mediatorów**

**Biuro Zarządu Głównego KSM**

**ul. Garncarska 5/IIIp, 70-377 Szczecin**

**tel. kom. 0 793 532 343, e-mail: [biuro@mediacje-ksm.pl](mailto:biuro@mediacje-ksm.pl)**

### Mediatorzy z ramienia KSM na liście Sądu Okręgowego w Krakowie

*Alicja Bielecka-Pieczka* – mediacje: rodzinne i cywilne  
*Urszula Krzyżewska* – Kraków – tel. (784) 187-987, u.e.k.s@interia.pl  
*Małgorzata Sadowniczyk* – mediacje: rodzinne i cywilne – Kraków  
/ Proszowice – ul. Petofiego 28/3, 31-712 Kraków tel. (507) 747-551,  
malgosja1@interia.pl  
*Joanna Szpiega* – mediacje: rodzinne, cywilne, pracy i gospodarcze

Mediatorzy z ramienia KSM na liście Sądu Okręgowego  
w Nowym Sączu

*Katarzyna Piecyk* – mediacje: rodzinne i cywilne

Mediatorzy z ramienia KSM na liście Sądu Okręgowego  
w Tarnowie

*Elżbieta Wardzała-Gogola* – mediacje cywilne

*Barbara Berger-Nautiyal* – mediacje rodzinne

*Joanna Szpiega* – mediacje: rodzinne, cywilne, pracy i gospodarcze

**H. STOWARZYSZENIE „MEDIACJE POLSKA”**

**biuro mediatorów stałych: 31-526 Kraków, ul. Kielecka 2/A,  
tel./fax. 0-12/ 642-12-30, [mediatorzy@mediacje.pl](mailto:mediatorzy@mediacje.pl)**

Mediatorzy z ramienia Stowarzyszenia „Mediacje Polska”  
przy Sądzie Okręgowym w Krakowie

*Karolina Marzena Komarnicka*, 30-681 Kraków ul. Estońska 8/38,  
608 208-882

*Maciej Juruś*, 31-232 Kraków os. W.A.Mozarta 15/1, 601 529-636

*Anna Piwowarczyk*, 31-872 Kraków os. Dywizjonu 303 14/50, 501  
025-091

*Joanna Bonar*, 30-074 Kraków ul. Kazimierza Wielkiego 69/7, 602  
663-993

*Maria Borowy*, 32-050 Skawina ul. Korabnicka 9B, 506 154-348

*Elżbieta Bubula*, 31-102 Kraków ul. Starowiślna 95/5, 501 530-355

*Dorota Czakon*, 40-591 Katowice ul. Piękna 56/9, 606 958-867

*Maria Dutkiewicz*, 30-243 Kraków ul. Okrąg 30, 505 070-73

*Marta Firek*, 30-110 Kraków ul. Kraszewskiego 34/6, 500 300-625

*Paulina Kłosowska*, 30-015 Kraków ul. Świętokrzyska 8/1, 604 451-167

*Wioletta Mendela*, 32-500 Chrzanów ul. Okrężna 18, 608 505-005

**MEDIATOR TYLKO DLA CHRZANOWA**

*Jadwiga Michalik-Surówka*, 30-686 Kraków ul. Podedworze 2/39,  
(12) 658-69-27, 695 090-951

*Marta Piwowarczyk*, 30-619 Kraków ul. Turniejowa 65/25, 508 097 894

*Edyta Skwarzyńska*, 30-408 Kraków ul. Borsucza 3/15, 516 071-521

*Katarzyna Schiff*, 31-988 Kraków Kościelnicka 29, 507 084-175

*Ewa Zaborowska*, 32-065 Krzeszowice ul. Grunwaldzka 250,  
(12) 282-66-21; 605 924-702

*Marta Zdebska*, 32-740 Łapanów Kobylec 9A, 607 592-260  
*Jerzy Śliwa*, 31-935 Kraków os. Handlowe 1 lok. 65, 601 637-984;  
(12) 642-12-30

Mediatorzy z ramienia Stowarzyszenia „Mediacje Polska”  
przy Sądzie Okręgowym w Nowym Sączu

*Ewa Łapsa*, 34-400 Nowy Targ, ul. Szaflarska 96, 605 698-307  
*Wojciech Fudala*, 34-500 Zakopane, ul. Na Wilcznik 9B/6,  
515 268-751; fax. (18) 201-20-85  
*Iwona Król*, 33-300 Nowy Sącz, ul. Boya Żelenskiego 12, 506 023-570  
*Ewa Kasielska*, 34-400 Nowy Targ ul. Podtatrzańska 14, 660 407 909  
*Bernadeta Płaszczak*, 34-480 Jabłonka, ul. Konopnickiej 5  
(668) 695-071  
*Agnieszka Schutterly*, 32-840 Zakliczyn, Wróblowice 125,  
504 283-732  
*Małgorzata Szczepanik*, 33-100 Tarnów ul. Ujejskiego 6-10 m. 2,  
(14) 622-13-03; 508 192-526  
*Marta Zdebska*, 32-740 Łapanów Kobylec 9A (607) 592-260  
*Jerzy Śliwa*, 31-935 Kraków os. Handlowe 1, lok. 65, 601 637-984;  
(12) 642-12-30

Mediatorzy z ramienia Stowarzyszenia „Mediacje Polska”  
przy Sądzie Okręgowym w Tarnowie

*Małgorzata Szczepanik*, 33-100 Tarnów, ul. Ujejskiego 6-10 m. 2,  
(14) 622-13-03; 508 192-526  
*Maria Bednarz*, 33-100 Tarnów, ul. Widok 81, 662 007-238;  
(14) 655-77-70  
*Agnieszka Schutterly*, 32-840 Zakliczyn Wróblowice 125, 504 283-732  
*Anna Szot*, 32-800 Brzesko os. Jagiełły 4/33, 665 600-339  
*Anna Riebandt*, 39-113 Zgłobice, ul. Bajeczna 30, 601 413-439  
*Małgorzata Krzysik*, 38-400 Krosno, ul. Batorego 11/38, 609 500-875  
*Jerzy Śliwa*, 31-935 Kraków, os. Handlowe 1 lok. 65, 601 637-984;  
(12) 642-12-30

**I. Lista mediatorów przy Sądzie Okręgowym w Tarnowie**

Krajowy Sąd Arbitrażowy w Warszawie:

- Przemysław Adamus* – mediacje cywilne
- Natalia Ceglarek* – mediacje cywilne
- Aleksiej Czepik* – mediacje cywilne
- Maciej Domagalski* – mediacje cywilne
- Beata Dydyk* – mediacje cywilne
- Monika Fajtasz* – mediacje cywilne
- Joanna Goc-Stalmach* – mediacje cywilne
- Joanna Kamieńska* – mediacje cywilne
- Joanna Kiczyńska* – mediacje cywilne
- Katarzyna Lenarczyk* – mediacje cywilne
- Bartosz Łachowski* – mediacje cywilne
- Ka Sylwia Mielniczuk* – mediacje cywilne
- Paweł Omyłka* – mediacje cywilne
- Wojciech Ostrowski* – mediacje cywilne
- Andrzej Ośko* – mediacje cywilne
- Bogdan Pachnik* – mediacje cywilne
- Franciszka Pieniewska* – mediacje cywilne
- Stanisław Rachelski* – mediacje cywilne
- Bartosz Sawczuk* – mediacje cywilne
- Roksana Skorecka* – mediacje cywilne
- Maja Sujkowska* – mediacje cywilne
- Maciej Wojcieszki* – mediacje cywilne
- Krzysztof Ziemiński* – mediacje cywilne
- Kamila Maśko-Szczęśna* – mediacje cywilne

**J. Ośrodek Negocjacji i Mediacji przy Fundacji Magnus**

**– Wrocław:**

*Jacek Żołądź* – Tarnów, mediacje cywilne, tel. 0695 927 645

**K. Zespół mediatorów przy Małopolskiej Wyższej Szkole  
Zawodowej w Krakowie,  
ul. Chmielowskiego 6, pok. 307 (III piętro),  
w środy i czwartki w godzinach 16.00-19.00,  
tel. 012 4262610, 012 426 25 45 w. 28**

Dyżury pełnią:

środa – *dr Maria Wanda Poznańska, mgr Marta Chechelska-Dziepak,*

czwartek – *dr Jadwiga Michalik-Surówka, mgr Renata Gałka.*

