

# PRZEMIANA



POMOC DZIECIOM W TRAKCIE ROZWODU:  
PRZEWODNIK DLA RODZICÓW





**PRZEMIANA —**

**POMOC DZIECIOM W  
TRAKCIE ROZWODU:**

**PRZEWODNIK DLA  
RODZICÓW**



FUNDACJA „UNION LEAGUE CIVIC & ART” OFERUJE TEN PRZEWODNIK, ABY WSPIERAĆ PAŃSTWA RODZINĘ W TRAKCIE ZMIAN ZACHODZĄCYCH PODCZAS PROCESU ROZWODOWEGO. PRZEWODNIK ZAWIERA INFORMACJE O TYM, JAK RADZIĆ SOBIE Z TYPOWYMI, NIEKIEDY TRUDNYMI SYTUACJAMI ZWIĄZANYMI Z PAŃSTWA DZIEĆMI.

PRACA TA JEST PRZYKŁADEM ZAANGAŻOWANIA FUNDACJI W SPRAWY NASZEJ SPOŁECZNOŚCI.

**MISJĄ FUNDACJI JEST ROZWIJANIE I PROMOWANIE PROGRAMÓW, KTÓRYCH CELEM JEST WSPIERANIE SZKOLNICTWA, ODPOWIEDZIALNOŚCI CYWILNEJ ORAZ ROZWOJU SZTUKI WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY W OBRĘBIE METROPOLII CHICAGOWSKIEJ.**

FUNDACJA KŁADZIE NACISK NA PROGRAMY, KTÓRE SAMA INICJUJE, ROZWIJA I FINANSUJE. NINIEJSZY PRZEWODNIK MOGĄ PAŃSTWO ZNALEŹĆ NA STRONIE INTERNETOWEJ:

[WWW.CIVICANDARTS.ORG](http://WWW.CIVICANDARTS.ORG).

**UWAGA:** Przewodnik jest przeznaczony wyłącznie do celów informacyjnych. Treści zawarte w tym przewodniku nie mogą zastąpić kompetentnego doradztwa ze strony prawnika, pracownika socjalnego czy psychologa. Państwa pytania dotyczące poruszanych tutaj zagadnień powinny być skierowane do wybranego licencjonowanego pracownika. Autorzy, wydawcy i dystrybutorzy tego przewodnika nie biorą odpowiedzialności prawnej za jakąkolwiek stratę lub uszczerbek spowodowany (przypuszczalnie) przez zawarte w przewodniku informacje.



Rozwód jest procesem. W stanie Illinois okres potrzebny do przejścia przez ten zawiły proces może trwać od sześciu miesięcy do dwu lub więcej lat. Jest to czas głębokiego emocjonalnego kryzysu i przemian dla zaangażowanych w rozwód dorosłych. Dla dzieci okres ten jest jeszcze trudniejszy. Zależy to od ich wieku oraz stopnia zaangażowania w konflikt rodziców. Podczas gdy rodzice mają przynajmniej częściową kontrolę nad procesem rozwodowym, dzieci w niego zaangażowane takiej kontroli nie posiadają. Poczucie bezradności w jakiej pozostają jest dla nich szkodliwe, bez względu na to jak polubowny jest przebieg rozwodu.

Mimo, że każdy rozwód jest inny, z racji tego, iż każda rodzina jest niepowtarzalna, *możecie* Państwo spodziewać się pewnych zmian w zachowaniu swoich dzieci. Większą stratą od tej odczuwanej przez dzieci w związku z rozwodem rodziców, jest śmierć jednego z nich, a dla rodzica śmierć dziecka. Jak w obliczu każdej straty, dzieci będą w różnym stopniu doświadczać uczuć złości, odrzucenia, lęku, winy, braku poczucia bezpieczeństwa, smutku, depresji, regresji (cofania się w rozwoju) oraz wiele pomniejszych stanów niepokoju. Wszystko to jest typową reakcją w obliczu straty. Dzieci tak samo, jak dorośli muszą przejść przez to „przerobienie smutku”, aby ostatecznie zaakceptować poniesioną stratę i pozwolić życiu toczyć się dalej.

Wyjaśniamy czego rodzice **nie powinni** spodziewać się w odniesieniu do przyznania prawnej opieki („władzy rodzicielskiej”) nad dziećmi oraz odwiedzin (kontaktów). W żadnych spornych kwestiach dziecko nie może dokonywać wyboru pomiędzy ojcem a matką. Jest regułą, że system sądowy nie dopuszcza do faworyzowania którejkolwiek ze stron, w jakichkolwiek sprawach. Od naszego systemu sądowego wymaga się neutralności. Państwa prawnicy mogą stać po Waszej stronie, ale sędziom zabrania się stronnictwa. Ponadto, jeśli dzieci biorą aktywny udział w podejmowaniu decyzji dotyczących np. odwiedzin lub przyznania opieki prawnej, możecie Państwo być oskarżeni o „alienację uczuć rodzicielskich” („parental alienation of affection”)- powodowanie negatywnej zmiany uczuć dziecka do drugiego rodzica.. To może być podstawą do odmowy przyznania opieki nad dziećmi i ograniczenia wymiaru odwiedzin.

P

**Co powinniśmy wiedzieć o naszym dziecku podczas tego okresu?**

O

Jest ważne, aby uświadomić sobie, że dzieci martwią się tylko o siebie i to, co się z nimi stanie. Ogólnie rzecz biorąc, nie są one dostatecznie dojrzałe, aby wykazywać troskę o Państwa pomyślność. Dzieci są zainteresowane Państwa sytuacją tylko dlatego, że od Was zależy ich przetrwanie. Młodsze dzieci martwią się kto je będzie karmił i zadba o ich podstawowe potrzeby. Starsze dzieci martwią się jaki wpływ będzie miał rozwód rodziców na powodzenie w szkole i co ich znajomi będą myśleć o nich. Troska o innych jest cechą charakteryzującą duchową i emocjonalną dojrzałość. Nie spodziewajcie się po swoich dzieciach, że będą się martwić o kogoś innego niż one same.

6

P

**Jakich reakcji powinniśmy się spodziewać ze strony dzieci podczas tego okresu przemian?**

O

Poniższe reakcje i uczucia są normalnymi zjawiskami występującymi po przeżyciu wielkiej straty. Obserwuje się je u dzieci podczas okresu separacji i podczas dwu lat lub tak długo jak długo zajmuje przejście przez „okres smutku” i pogodzenie się z rozwodem rodziców.

**ODRZUCENIE**– Dzieci mogą chcieć odrzucić fakty i wierzyć, że są w mocy połączyć rodziców na nowo. Błędnie wierzą, że mogą naprawić to, czego nie zepsuły lub, że wystarczy ich pragnienie, by zapobiec rozwodowi. Rozwiejcie ich wątpliwości ale jednocześnie powiedzcie prawdę. Zmiany są trudne i niekiedy bolesne ale można się do nich przystosować i poradzić sobie z nimi. Powinniście Państwo pomóc swoim dzieciom przejść przez nie, a poprzez pomoc im, możecie także pomóc sobie.



**SAMOOSKARŻENIE**– Dzieci wierzą, że są centrum wszystkiego i dlatego często oskarżają siebie o spowodowanie rozvodu. Czują się winne i myślą, że ich własne uczucia i błędy, zarówno te prawdziwe, jak i te wymyślone, są przyczyną rozstania. Obwiniają się: „gdybym tylko zrobił/ zrobiła to albo nie zrobił/ zrobiła tego; gdybym tylko był/ była inny/ inna niż jestem” itp. Wyjaśnijcie dzieciom, że nie są odpowiedzialne za rozpad rodziny, ani nie są tego rozpadu powodem, dlatego też nie mogą mu zapobiec. Ponieważ dzieci wierzą, że wszystko dotyczy i odnosi się do nich, poprzez częste, spokojne uwagi odwracajcie ten tok myślenia. Wbrew wątpliwościom jakie je nurtują, dzieci zazwyczaj wierzą swoim rodzicom. Ostatecznie zaakceptują fakt, iż rozwód nie jest ich winą.

**ZŁOŚĆ**– Dzieci zazwyczaj czują złość do obojga rodziców oraz oskarżają swoje rodzeństwo w takim samym stopniu, jak siebie samych (siebie nawet bardziej). Chłopcy są skłonni zachowywać się bardziej agresywnie, krzyczeć i nie wykonywać poleceń nauczycieli i innych dorosłych. Dziewczynki zazwyczaj wycofują się i pozwalają, aby życie toczyło się obok nich. Najlepszym sposobem poradzenia sobie ze złością jest skierowanie tych emocji w stronę działań takich jak sport i interaktywne zabawy. Bardzo ważnym jest, by uświadomić sobie istnienie tej dziecięcej złości (spowodowanej poniesioną stratą i brakiem kontroli). Nie można jej odrzucić jako lekkomyślnej lub niemądrej. Złość jest normalnym ludzkim uczuciem, a rozwód jest zjawiskiem ją wywołującym. Jest to także okazja dla Państwa, aby nauczyć dzieci jak prawidłowo radzić sobie i pozytywnie ukierunkowywać to naturalne ale jednocześnie potężne ludzkie uczucie.

**DEPRESJA**– Dzieci mogą czuć się zrozpaczone, mogą doświadczać wybuchów płaczu lub być nadmiernie zmęczone i wyobcowane. To są naturalne stany. Zmiany w ich sytuacji życiowej wykraczają poza dziecięce możliwości kontroli. Większość ludzi reaguje smutkiem, gdy nie może kontrolować swojego życia. Dzieci, u których smutek jest nadmierny i długotrwały, mogą wymagać profesjonalnej pomocy. Jak ze wszystkimi uczuciami, ważne jest, by oboje rodzice mówili dzieciom, że ich uczucia są normalne. Rozpoznajcie i omawiajcie z dziećmi te uczucia w odpowiedni do ich wieku sposób. Powiedzcie dzieciom, że uczucie smutku nie jest niczym złym- to bardzo ważne. Gdy dzieci dostosują się do zmian w ich życiu, uczucie smutku ustąpi.

**AKCEPTACJA**– Dzieci mogą osiągnąć zrozumienie, że mimo realiów jakie przyniósł rozwód, życie toczy się dalej. Akceptacja jest ostatnim

stadium „smucenia się”. Nie następuje ona po prostu dlatego, że dziecko dorasta. Zazwyczaj jest ona osiągnięta w przeciągu wieloletniego okresu czasu, po poradzeniu sobie z innymi uczuciami rozpaczy i smutku. Jednak w każdej rodzinie może być inaczej. Rodzice powinni być cierpliwi i mieć zaufanie do siebie samych i swoich dzieci.

Inne typowe uczucia i zachowania podczas tego okresu:

**LĘK**– Dzieci obawiają się o to, kto będzie się nimi opiekował teraz i w przyszłości. Rozmawiajcie o tym z dziećmi i poproście, aby mówiły o swoich obawach. Wydostańcie ich lęki na światło dzienne. Powszechnym zjawiskiem podczas rozwodu jest doświadczanie przez dzieci racjonalnych i nieracjonalnych lęków. Próbnijcie odkryć i rozwiązać wszelkie mity jakie wasze dziecko może skrywać. Obawa że rodzic może nigdy nie wrócić do domu z pracy lub z podróży może wydawać się przesadzone ale dla dziecka ta niepewność jest bardzo realna. Dzieci mogą odbierać zachowania, które wydaje się Państwu normalne jako coś przerażającego. Bądźcie świadomi, że dziecięce umysły pracują jak maszyny produkujące koszmary i wymyślające straszne scenariusze. Odkrycie te koszmary oraz usuwanie je poprzez spokojne i logiczne tłumaczenie.

**REGRESJA**– Zaakceptowanie poniesionej straty i zmian może być dla dzieci trudne. W zależności od wieku i stopnia dojrzałości, może u nich nastąpić nawrót do wcześniejszych wzorców zachowań takich, jak nocne moczenie, ssanie kciuka, itp. Karanie nie przynosi oczekiwanej poprawy w przeciwieństwie do cierpliwości. Szczególnie w tym okresie, należy ją dzieciom okazywać. Regresja oznacza, że dzieci mają trudności z przystosowaniem się do nowej sytuacji. Z biegiem czasu, poprzez okazywanie im cierpliwości i doping, następuje poprawa. Jeśli oczekiwane zmiany nie następują, należy zwrócić się po profesjonalną pomoc.

**PROBLEMY ZE SNEM**– Dzieci, których rodzice się rozwodzą, często mają problemy ze snem. Ich lęki (uczucia wymienione powyżej) nadmiernie przepełniają je i nie pozwalają się zrelaksować. Narzucenie i przestrzeganie rytuału związanego z przygotowaniem do snu zazwyczaj pomaga. Pamiętajcie Państwo, że najlepszym sposobem, aby pomóc dzieciom w poradzeniu sobie z doświadczanym przez nie światem „poza kontrolą” jest przestrzeganie poddających się kontroli rutynowych

czynności i rozkładów dnia. Konsekwencja jest nieodzowna. Oboje rodzice, w takim stopniu, w jakim jest to możliwe, powinni postępować według przyjętego dla dziecka rytuału przygotowań do snu.

## P

**Jakie znaki ostrzegawcze wskazują, że nasze dziecko może potrzebować dodatkowego wsparcia ze strony zawodowego doradcy lub z naszej strony?**

## O

Rozwód jest stratą dla dzieci i dorosłych. Jeśli jest on traktowany w ten sposób, radzenie sobie ze związanymi z nim problemami przychodzi łatwiej i efektywniej. Podobnie jak dorośli, dzieci mogą doświadczać poważnych reakcji na tę stratę, szczególnie dlatego, że nie mają możliwości by jej zapobiec. Znaczące i znamienne zmiany w ogólnym samopoczuciu i zachowaniu dziecka wskazują na problemy w radzeniu sobie z tym problemem. Przykładami emocjonalnych reakcji są: wyobcowanie, prowadzące do całkowitej izolacji, przesadne reakcje na zwykłe sytuacje stresowe, doświadczanie trudności („robienie z igły widły”, ataki płaczu lub gniewu), strach, sztywne poglądy, hipochondria (wiara, że cierpi się na nieistniejącą chorobę), bezsenność, koszmary senne, itp.

Na poziomie zachowań, dzieci mogą niszczyć lub dewastować swoją lub cudzą własność, kraść, kłamać, uciekać z domu, mieć skłonności do wypadków, ranienia się (przecięcia, uderzenia, zadrapania), wdawać się w bójkę z innymi dziećmi w szkole, okazywać nieposłuszeństwo i nieposzanowanie w stosunku do dorosłych/ nauczycieli, a także mogą grozić popełnieniem samobójstwa. W przypadku obserwowania przez dłuższy okres czasu takich emocjonalnych problemów i trudnych zachowań, powinni Państwo poważnie zastanowić się nad zwróceniem się po profesjonalną pomoc. Zignorowanie tych problemów grozi przerodzeniem się ich w długotrwałe urazy, które mogą towarzyszyć dzieciom do wieku dorosłego i powodować trudności w ich przyszłych związkach.

## P

**Co powinniśmy zrobić dla naszych dzieci podczas tego okresu?**

## O

Upewnijcie dzieci, że je kochacie i zależy Wam na ich dobru. Zapewnijcie je, że bez względu na rozwód pozostaniecie ich rodzicami i nadal będziecie odpowiedzialni za ich pomyślność, dobrobyt i edukację. Upewnijcie się, że dzieci rozumieją, iż rozwód jest problemem dorosłych, a one nie są powodem rozstania. W tym napiętym czasie obaw, trudności i zmian, dodawajcie im otuchy, okazujcie im więcej ciepła i wsparcia. Pozwólcie, aby w stosowny sposób mówiły o swoich uczuciach. Nie osądzajcie ich wypowiedzi. Aby pokazać im, że życie toczy się dalej, przestrzegajcie codziennych czynności i obowiązków oraz dbajcie o siebie samych. Nie możecie okazać swego załamania i spodziewać się, że na dzieciach nie pozostawi to negatywnego oddźwięku.

## 10

Postarajcie się wprowadzać jak najmniej zmian w domowych czynnościach. Bądźcie szczerzy ze swoimi dziećmi, szczególnie w odniesieniu do straty jaką ponosi rodzina. Upewnijcie się, że inne dorosłe osoby, które pełnią ważne role w życiu waszych dzieci wiedzą o waszym rozwodzie i są przygotowane, aby odpowiednio zareagować i pomóc dzieciom. Tak bardzo jak jest to możliwe oboje rodzice powinni zadbać o konsekwentny rytm codziennych zajęć w swoich nowych domach. Najważniejszą rzeczą jest, aby z punktu widzenia dzieci, rodzice byli „zjednoczeni” w swoich działaniach. Dzieci zazwyczaj próbują wykorzystywać jednego rodzica przeciw drugiemu, a rozwód te próby może nasilić. Dlatego rodzice mieszkający oddzielnie powinni się bardzo starać, by dzieci nie wciągały ich w tę grę.

## P

**Czego, ze względu na dzieci *nie* powinniśmy robić podczas tego okresu?**

## O

Nie narażajcie dzieci, aby były świadkami waszych konfliktów. Unikajcie kłótni w obecności dzieci. Badania wykazują, że długotrwały, niekontrolowany konflikt powoduje emocjonalne urazy u dzieci. Nie komunikujcie się z małżonkiem, z którym jesteście w separacji za pośrednictwem dzieci. Dzieci nie powinny być waszymi posłańcami. To jest zadanie dla prawników. W pewnych sytuacjach możecie Państwo

wykorzystywać swojego prawnika jak „najemnej broni” w starciach z współmałżonkiem, jednakże użycie dzieci jako pionków w swoich rozgrywkach z partnerem jest bardzo nieprawidłowe.

Dzieci nie są rzeczami, które ojciec lub matka „dostają” w wyniku rozwodu. Nie pouczajcie dzieci co mają myśleć o drugim rodzicu. Uświadomcie sobie, że gdy dorośli przechodzą przez rozwód, który jest dla nich tak samo dużą stratą jak dla dzieci, ich wgląd w rzeczywistość także może być zniekształcony z powodu przeżywanych emocji. W przypadku, gdy żadne z rodziców nie potrafi podjąć decyzji jak rozwiązać problematyczną kwestię, uczyni to za was sąd. Wasze dzieci w żadnym wypadku nie powinny być stawiane w sytuacji, w której miałyby rozwiązywać problem za was. Nie macie racji jeśli oczekujecie od nich takiej postawy. Z punktu widzenia systemu prawnego reprezentowanego przez sędziów, mediatorów, terapeutów i doradców, ciągle stawianie dzieci w tej roli źle wpływa na Państwa wizerunek.

P

**Co to jest nadużycie wobec dzieci? Jak odnosi się ono do nich?**

O

Nadużycie może mieć charakter fizyczny, werbalny (słowny), i/ lub psychiczny. Jest to zachowanie, które pozbawia dzieci niezbędnych elementów prawidłowego rozwoju takich jak: pożywienie, schronienie, odzież i szacunek dla ich fizycznej i emocjonalnej wrażliwości. Nadużyciem wobec dzieci jest stosowanie oraz zagrożenie użycia siły fizycznej. Dotykanie dzieci w sposób seksualny jest nadużyciem (molestowaniem). W stanie Illinois Wydział do spraw Dzieci i Rodziny (the Department of Children and Family) bada i określa czy w danym przypadku ma miejsce molestowanie lub inne nadużycie. Z Wydziałem można kontaktować się za pośrednictwem gorącej linii (hotline) pod numerem 1 800 252-2873.

P

**Czy słowne nadużycia w stosunku do mnie ( przez mojego partnera/ partnerkę) są szkodliwe dla dzieci?**

## O

Dzieci odbierają rozpad związku rodziców jako osobisty problem. Sytuację jaką wokół nich panuje uważają za wynik własnych błędów. Mimo, że jeden z rodziców może próbować (nierzadko w niezbyt delikatny sposób) wyjaśnić dzieciom, że wina leży po stronie drugiego rodzica, dzieci zazwyczaj będą myślały, że to one są winne. Słowna krytyka partnera, nawet jeśli sprawiedliwa w opinii dorosłego, i nawet jeśli zgadza się z nią sąd, jest szkodliwa dla dzieci, ponieważ one zawsze winią siebie. Dorośli często zapominają, że z psychologicznego punktu widzenia, dzieci odnoszą wszystko do siebie. Aby zminimalizować ten efekt najlepiej zrezygnować z krytykowania partnera, bez względu na to, jak negatywna jest jego lub jej postawa z punktu widzenia dorosłych, czy nawet prawa.

12

## P

**Jak ważne jest, aby każdy z rodziców wspierał wzajemne relacje między dziećmi a drugim rodzicem?**

## O

Dla obecnej i przyszłej pomyślność dzieci nieodzownym jest, aby miały one jak najlepsze, jak najzdrowsze relacje z obojgiem rodziców. Dzieci potrzebują dwojga aktywnie zaangażowanych rodziców. Każdy z rodziców może posiadać (jako rodzic i człowiek) ułomności charakteru i osobowości. Zostaną one przez dzieci rozpoznane, przeanalizowane i zaakceptowane w trakcie ich własnego procesu dojrzewania i wchodzenia w dorosłość.

## P

**Co jest najbardziej pomocną rzeczą jaką rodzice mogą zrobić, aby pomóc dzieciom przejść przez rozwód?**

## O

Rodzice powinni rozpoznać i opanować swe własne uczucia straty, złości i odrzucenia. Powinni pozostawić te emocje za sobą i przestać walczyć z partnerem. Jeśli oboje rodzice będą w stanie przezwyciężyć wzajemne urazy w sferze uczuć, dzieci podążą za ich przykładem.

## Jakie są prawa dzieci?

W sądownictwie amerykańskim prawa dzieci, których rodzice rozwodzą się, zebrane są w dokumencie o nazwie „The Children’s Bill of Rights in Divorce”. Są one następujące:

1. Prawo do bycia traktowanymi jako ważne istoty ludzkie posiadające unikalne uczucia, idee i pragnienia, a nie jako źródło sporu między rodzicami.
2. Prawo do nieprzerwanych relacji z obojgiem rodziców i swobody otrzymywania miłości od obojga, i okazywania miłości obojgu rodzicom.
3. Prawo do okazywania miłości i uczuć do obojga rodziców, bez konieczności tłumienia tych uczuć z obawy przed dezaprobatą drugiego rodzica.
4. Prawo do wiedzy, że nie są odpowiedzialne za decyzję rodziców o rozwodzie i, że będą mieszkały z jednym rodzicem i odwiedzały drugiego.
5. Prawo do nieprzerwanej opieki i wychowania przez obojga rodziców.
6. Prawo do szczerych odpowiedzi na pytanie dotyczące zmieniających się relacji rodzinnych.
7. Prawo do poznawania i docenienia tego, co dobre w każdym rodzicu, bez pomniejszania wartości jednego rodzica przez drugiego.
8. Prawo do swobodnego i bezpiecznego związku z obojgiem rodziców, bez bycia stawianym w sytuacji skłaniającej do manipulowania jednym rodzicem przeciw drugiemu.
9. Prawo, aby rodzic sprawujący opiekę prawną („władzę rodzicielską”) nie podważał odwiedzin (kontaktów z drugim rodzicem) poprzez oferowanie kuszących, konkurencyjnych propozycji lub przez grożenie wstrzymania odwiedzin jako karę za przewinienie.
10. Prawo do regularnych i konsekwentnych odwiedzin (kontaktów) i prawo do poinformowania dla czego odwiedziny zostały odwołane.

## P

### Czego możemy spodziewać się od sądu?

## O

Według prawa, tylko sędzia, a nie ława przysięgłych zajmuje się rozwodem i sporami rodzinnymi. Od sędziego wymaga się, aby był bezstronny i podjął decyzję, która wdroży prawo, w sposób uwzględniający wyjątkowość każdej sytuacji rodzinnej. Sędzia nie jest doradcą. Sędzia nie jest mediatorem. Sędzia rozstrzyga spory. Sędzia nie jest bezpośrednio zaangażowany w Państwa życie. Jego zadaniem jest powzięcie postanowień odnośnie konfliktu, który został mu zaprezentowany. Jednakże, dzieci w sprawie rozwodowej są pod specjalną ochroną prawa, a od sędziego prawo wymaga, aby brał pod uwagę to, co jest w najlepszym interesie dzieci. Aby to osiągnąć, sędzia może wyznaczyć opiekuna, prawnika lub przedstawiciela dzieci. W każdym przypadku osoby te są licencjonowanymi prawnikami ale nie pracują dla żadnego z rodziców. Pracują one albo dla sądu, albo bezpośrednio jako przedstawiciele dzieci, bez względu na to, kto im płaci.

14

## P

### Co to jest wspólna opieka prawna („pełna władza rodzicielska dla obojwojga rodziców”)? („joint custody”)

## O

Wspólna opieka prawna jest terminem określającym obustronną odpowiedzialność rodziców za pomyślność dziecka. Jednak termin ten nie oznacza, że dziecko będzie spędzać taki sam okres czasu z każdym z rodziców. Często jest to niemożliwe, a nawet może nie być w dobrym interesie dziecka. Wspólna opieka prawna może mieć miejsce w sytuacji, gdy dzieci mieszkają większość czasu z jednym rodzicem. Innymi słowy termin ten odnosi się do odpowiedzialności rodziców, a nie przyznanego im czasu odwiedzin (kontaktów). Rodzice dzielą między siebie taki sam wymiar odpowiedzialności za dzieci ale czas jaki będą spędzać z nimi jest rzadko równomiernie podzielony. Dzieje się tak dlatego, że dzieci potrzebują jednego miejsca, które będą nazywać domem, a to jest zazwyczaj miejsce zamieszkania tylko jednego z rodziców. Niemniej



jednak drugi rodzic ma przyznane tak wiele czasu odwiedzin, jak jest to realne dla dorosłych i zdrowe dla dzieci. Nawet jeśli dzieci spędzają 75% swojego czasu tylko z jednym z nich.

**P**

### **Jaki jest rozsądny wymiar odwiedzin (kontaktów)?**

**O**

Prawo wymaga, aby rodzic, z którym dzieci nie mieszkają miał przyznane tak wiele odwiedzin, jak tylko jest możliwe w danej sytuacji. Innymi słowy, częste i nieograniczone odwiedziny są regułą, a nie wyjątkiem. Tylko w sytuacji, gdy dobro dziecka może być zagrożone przez zachowanie rodzica, któremu nie przyznano opieki prawnej nad dziećmi (tj. zachowanie, które prawo traktuje jako niebezpieczne) odwiedziny będą ograniczone, skrócone lub podlegać nadzorowi. Oczekiwanie, że dziecko będzie spędzać taką samą ilość czasu z obojgiem rodziców jest nieuzasadnione. Dzieci będą spędzały więcej czasu z rodzicem z którym mieszkają. Szczególnie dla małych dzieci, jest bardzo ważne, aby miały świadomość posiadania jednego domu czy mieszkania, które jest ich domem rodzinnym. Dlatego nie należy spodziewać się, że dzieci będą „przeskakiwać” z domu jednego rodzica do domu drugiego. W realnych warunkach wymiar odwiedzin oznacza zazwyczaj spędzanie z dziećmi co drugiej soboty i niedzieli, wieczoru w środku tygodnia w czasie roku szkolnego, dzielenie się rodziców spędzonymi z dziećmi świętami (religijnymi i świeckimi) oraz wakacyjnymi wyjazdami podczas letnich, zimowych i wiosennych przerw w nauce.

**15**

**P**

### **W jakim stopniu dzieci mogą wpłynąć na wymiar i rozkład odwiedzin?**

**O**

Dzieci w takim samym stopniu nie mogą określać ilości i rozkładu odwiedzin, w jakim nie mogą decydować kto będzie ich prawnym opiekunem. Podobnie nie mają na to wpływu dodatkowe zajęcia. Jednak jeśli są one ważne i dobre dla prawidłowego rozwoju dzieci, mają pierwszeństwo przed prawem rodzica do odwiedzin. Większość rodziców

stara się uwzględnić potrzeby swoich dzieci w takim stopniu, w jakim jest to możliwe. Jednak należy być świadomym, że dzieci nie mogą podejmować w tych kwestiach decyzji. Żyjemy w społeczeństwie rządzone przez prawo. Jako rodzice musicie przestrzegać prawa i uczyć dzieci, aby także je przestrzegały. Ani dzieci, ani rodzice, nie mogą zmieniać prawa. Nie mogą one także nakazywać co rodzice jako rodzice mogą, a czego nie mogą robić.

## P

**Co to jest alienacja uczuć rodzicielskich („parental alienation of affection”)? (Kiedy rodzic staje się emocjonalnym wrogiem swojego dziecka?)**

## O

16

Badania wykazują, że większość dzieci ma wielką potrzebę utrzymania relacji z obojgiem rodziców. Gdy dzieci poprzez mówienie wprost lub zachowanie okazują, że chcą zerwać lub ograniczyć relacje z jednym z rodziców, może to być dowodem na to, iż zostały one poddane negatywnym wpływom jednego z dorosłych. Jeśli dzieci pierwotnie miały prawidłowe stosunki z ojcem i matką, nagła zmiana sugeruje, że któryś z rodziców zainterweniowało w niewłaściwy sposób, negatywnie nastawiając dzieci do drugiego rodzica. Takie postępowanie jednego rodzica względem drugiego jest niezgodne z prawem i jeśli zostanie udowodnione w sądzie, może mieć poważne konsekwencje dla osoby w ten sposób postępującej. Termin „parental alienation of affection” odnosi się do takiego zachowania.

Rozwód jest wyzwaniem dla każdej osoby w niego zaangażowanej, dla małżonków, ich rodzin i przyjaciół ale przede wszystkim dla dzieci. Sytuacja rodzinna do jakiej były przyzwyczajone dobiega końca. Mimo, że zmiany są normalnym elementem życia, ta jedna może być największą i najbardziej przerażającą w ich dotychczasowych doświadczeniach. Zmiany przynoszone przez rozwód nie są łatwe. Dla dzieci są one szczególnie trudne, ponieważ nie przywykły one ani do dużych zmian, ani do zmian, których nie wybrały lub nie chcą.

Dzieci zazwyczaj doświadczają różnorodnych emocjonalnych i wychowawczych problemów. Reakcje, takie jak złość, odrzucenie, lęk, poczucie winy, smutek lub depresja, a nawet regresja są normalne. Powinni jednak Państwo poważnie zastanowić się nad zwróceniem się po profesjonalną pomoc jeśli symptomy utrzymują się i/ lub są poważne. Mimo, że system sądowy bierze pewną odpowiedzialność za pomyślność dzieci, większość sądów i sędziów jest obciążona olbrzymią ilością spraw rozwodowych. Ponad tysiąc spraw przypadających na jednego sędziego nie jest rzadkim zjawiskiem w północnym Illinois. Dlatego współpraca obojga rodziców staje się niezbędną, aby chronić dzieci i przeprowadzić je przez rozwód najłagodniej jak tylko jest to możliwe. Nie angażujcie Państwo dzieci w spór między wami i starajcie się utrzymać schemat codziennych czynności i rozkładów zajęć w takim stopniu, w jakim jest to tylko możliwe.

## DLA DZIECI

Banks, Ann. *When Your Parents Get a Divorce: A Kid's Journal* (a workbook). New York: Puffin, 1990.

Bonkowski, Sara. *Kids Are Non-Divorceable: A Book for Divorced Parents and Their Children*. Chicago: Burckley, 1987.

Teen are Non-Divorceable: *A Workbook for Divorced Parents and Their Children*. Chicago: ACTA, 1990.

Brown, Lauren K. and Marc Brown. *Dinosaurs Divorce: A Guide for Changing Families*. Boston: Atlantic Monthly Press, 1986.

Gardner, Richard A. *The Boys and Girls Book About Divorce*. New York: Bantam, 1970.

Kalter, Neil. *Growing Up With Divorce: Helping Your Child Avoid Immediate and Later Emotional Problems*. New York: MacMillan, Inc., 1990.

Kremetz, Jill. *How It Feels When Parents Divorce*. New York: Knopf, 1984.

Myers, Walter Dean. *Somewhere in the Darkness* (a novel for teens and up). New York: Scholastic. 1992.

## O DZIECIACH

Bienenfeld, Florence. *Helping Your Child Succeed After Divorce*. Claremont, CA: Hunter, 1985.

DeSisto, Michael. *Decoding Your Teenager: How to Understand Each Other During the Turbulent Years*. New York: Quill, 1991.

Faber, Adele, and Elaine Mazlish. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. New York: Avon, 1980.

Gardner, Richard A. *The Parents' Guide About Divorce*. New York: Bantam, 1991.

Hickey, Elizabeth, and Elizabeth Dalton. *Healing Hearts: Helping Children and Adults Recover from Divorce*. Carson City, NV: Gold Leaf, 1994.

Johnson, Laurene, and Georglyn Rosenfeld. *Divorced Kids: What You Need to Know to Help Kids Survive a Divorce*. Nashville, TN: Thomas Nelson, 1990.

Joslin, Karen Renshaw. *Positive Parenting from A to Z*. New York: Fawcett Columbine, 1994.

Lansky, Vicki. *Vicki Lansky's Divorce Book for Parents: Helping Your Children Cope with Divorce and its Aftermath*. New York: Signet, 1989.

Margolin, Sylvia. *Complete Group Counseling Program for Children of Divorce: Ready-to-Use Plans and Materials for Small and Large Groups, Grades 1-6 (for teachers)*. West Nyack, NY: Center for Applied Research in Education, 1996.

Royko, David. *Voices of Children of Divorce*. New York: St. Martin's, 2000.

Teyber, Edward. *Helping your Children with Divorce*. New York: Pocket, 1985.

### **BYCIE RODZICEM PO ROZWODZIE**

Ahrons, Constance. *The Good Divorce: Keeping your Family Together When your Marriage Comes Apart*. New York: HarperCollins, 1994.

Ahrons, Constance, and Roy H. Rodgers. *Divorced Families: Meeting the Challenge of Divorce and Remarriage*. New York: Norton, 1987.

Blau, Melinda. *Families Apart: Ten Keys to Successful Co-Parenting*. New York: Putman's Sons, 1993.

Cohen, William Galper. *Long-Distance Parenting*. New York: Signet, 1989.

Kaufman, Taube S. *The Combined Family: A Guide to Creating Successful Step-Relationships*. New York: Insight, 1993.

Kline, Kris, and Stephen Pew. *For the Sake of the Children: How to Share Your Children with Your Ex-Spouse in Spite of your Anger*. Rocklin, CA: Prima, 1992.

Ricci, Isolina. *Mom's House, Dad's House : Making Shared Custody Work*. New York: Macmillan, 1980.

Ross, Julie A., and Judy Corcoran. *Joint Custody with a Jerk: Raising a Child with an Uncooperative Spouse*. New York: St. Martin's, 1996.

Thomas, Shirley. *Parents are Forever: A Step-by-Step Guide to Becoming Successful Co-Parents After Divorce*. Longmont, CO: Springboard, 1991.

### **NEGOCJACJE/ MEDIACJE**

Fisher, Roger, William Ury, and Bruce Patton. *Getting to Yes: Negotiating and Agreement Without Giving In*. 2nd ed. New York: Penguin, 1991.

Kressel, Kenneth. *The Process of Divorce: How Professionals and Couples Negotiate Settlements*. New York: Basic Book, 1985.

O'Connor, Kevin E., and Frank C. Bucaro. *When All Else Fails: Finding Solution to Your Most Persistent Management Problems*. Elgin, IL: Ritmar, 1992.

Ury, William. *Getting Past No: Negotiating Your Way from Confrontation to Cooperation*. New York: Bantam, 1991.

### **OGÓLNE**

20

Beal, Edward W., and Gloria Hoffman. *Adult Children of Divorce: Breaking the Cycle and Finding Fulfillment in Love, Marriage, and Family*. New York: Delacorte, 1991.

Evans, Patricia. *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond*. Hollbrook, MA: Bob Adams, Inc., 1992.

Gold, Lois. *Between Love and Hate: A Guide to Civilized Divorce*. New York: Plume, 1992.

Leman, Kevin. *Keeping Your Family Together When the World is Falling Apart*. New York: Dell, 1992.

Wallerstein, Judith, and Joan B. Kelly. *Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce*. New York: Basic Book, 1980.

Wallerstein, Judith, and Sandra Blakeslee. *Second Chances: Man, Women, and Children a Decade After Divorce*. New York, Ticknor & Fields, 1989.

Yehi-Marta, Suzy. *Healing the Hurt, Restoring the Hope*. New York: Rodale, 2003.

## ARTYKUŁY

McCurley, Mike. "Children's Bill of Right: What Every Kid Should Know about Divorce" *Divorce Magazine*. 2003.

<http://www.divorcemag.com>

### USŁUGI MEDIACYJNE (PUBLICZNE)

#### **PORADNIA MAŁŻEŃSKA I RODZINNA**

#### **(MARRIAGE AND FAMILY COUNSELING SERVICE)**

Circuit Court of Cook County, Domestic Relations Division

69 West Washington Street

Suite 1000

Chicago, IL 60602

312.609.1559

#### **CENTRUM ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW**

#### **(CENTER FOR CONFLICT RESOLUTION)**

11 East Adams

Suite 500

Chicago, IL 60603

312.922.6463

(Sponsorowane przez Chicago Bar Association)

Published by Union League Civic & Arts foundation.

Distributed by the Circuit Court of Cook County, Illinois.

Burrett, Jill. Rodzicielstwo po rozwodzie. Jak być dobrymi rodzicami po separacji lub rozwodzie. Poznań: Rebis, 2006.

Dowling, Clare. Mój piękny rozwód. Wrocław: Wydawnictwo dolnośląskie, 2006.

McGraw, Phill. Najpierw rodzina. Warszawa: Studio EMK, 2005.

Hart, Archibald D. Rozwód. Jak ratować dzieci. Wydawnictwo: W drodze, 2006.

Herbert, Martin. Rozwód w rodzinie. Jak wesprzeć dzieci. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.

22

Milewski, Rafał, współpraca Maciej Tański. Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla osób pomagających dzieciom. Warszawa: Fundacja „Partners” Polska, 2005.

<http://www.mediacja.org>

Nepomucka, Krystyna. Rozwód niedoskonały. Warszawa: Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, 1990.

Rosen, Paul. Mówienie, słuchanie, kontakt z dziećmi: Sekrety terapeutycznego wychowania. Poznań: Rebis, 2004.

Schaefer, Ch. E. Jak rozmawiać z dziećmi o bardzo ważnych sprawach. Poznań: Media Rodzina, 2002.

Tański, Maciej red. Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców. Warszawa: Fundacja „Partners” Polska, 2005.

<http://www.mediacja.org>

Wallerstein, J.S. Rozwód, a co z dziećmi. Poznań: Zysk, 2005.

## DLA DZIECI

Piotrowska-Cholewińska, Katarzyna. Moi rodzice się rozwodzą. Warszawa: Fundacja „Partners” Polska, 2005.

<http://www.mediacja.org>



## WYBRANE PUBLIKACJE W INTERNECIE

Jak uchronić dziecko przed skutkami rozwodu.

<http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,55005,2361337.html>

Kiedy rodzice chcą się rozwieść.

<http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,55005,1326189.html>

Dlaczego rozwód tak rani dzieci?

<http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,54933,1326197>

Rozwód i co dalej?

<http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,55003,2974725.html>

Komentarz do *Rozwód i co dalej?* Zofii Miłskiej-Wrzesińskiej, psychoterapeutki z warszawskiego Laboratorium Psychoedukacji.

<http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,55003,2974726.html>

Awaryjne wyjście z kryzysu małżeństwa. Czy świat staje dęba...czy ja?.

Chrześcijańska alternatywa.-

<http://www.kbroszko/dominikanie.pl/konflikt.html>

Mediacja rodzinna. Dzieci w mediacji. Jak pomóc dziecku w rozwodzie?

Prawa dziecka. Relacje między rodzicami (po rozwodzie). Opieka naprzemienna. [http://www.mediacja.org/podstrona1.php?id\\_strony47-63](http://www.mediacja.org/podstrona1.php?id_strony47-63)

Jak dziecko reaguje na rozwód rodziców?

<http://ww.republikadzieci.org/zagrozwod.1.htm>

# PODZIĘKOWANIE

Fundacja „Union League Civic & Art” wyraża wdzięczność Richardowi Doermerowi, Esq., którego biuro przygotowało tekst niniejszego przewodnika oraz Foundation Past President, Corinne Morrissey, a także the Foundation’s Civic Program Committee, w szczególności Szanownemu Benjaminowi Mackoffowi. Specjalne podziękowania kierujemy do Szanownego Timothy Evansa, Prezesa Sądu dla Powiatu Cook oraz Prezesa the Domestic Relations Division and Law Division, a także Dorothy Brown, Kierownika Sądu dla Powiatu Cook. Ich wsparcie dla tego projektu wspomogło cel Fundacji, jakim jest angażowanie się na rzecz naszej społeczności.

24





