

# MOI RODZICE SIĘ ROZWODZA



# Gdzie możesz szukać rady i pomocy?

Jeśli się martwisz rozstaniem rodziców, to najlepiej porozmawiaj z osobami, które dobrze znasz i lubisz – z dziadkami, starszym rodzeństwem, koleżanką, przyjacielem, wychowawczynią czy psychologiem szkolnym. Są też instytucje i organizacje, gdzie pracują ludzie, którzy pomagają dzieciom w trudnych sytuacjach i służą swoją radą. Oto kilka z nich:

## Niebieska Linia

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
tel. bezpłatny: 0 801 12 00 02  
pon.-sob. w godz. 10:00-22:00, niedz. i św. w godz. 10:00-16:00  
ul. Szczęśliwarska 48a, 01-382 Warszawa  
tel/faks: (22) 666 05 59, pon.-pt. 9:00-20:00  
[www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)

„Niebieska Linia” pomaga ofiarom, świadkom oraz sprawcom przemocy domowej.

## Stowarzyszenie OPTA

ul. Hoża 50 lok. 61, Warszawa  
tel. (022) 424 09 89  
[www.opta.org.pl](http://www.opta.org.pl)

Grupy terapeutyczne dla dzieci i młodzieży, grupy psychoedukacyjne i grupy wsparcia dla rodziców, terapia rodzinna i indywidualna, poradnictwo w sprawach wychowawczych, warsztaty dla dzieci i rodziców.

## Fundacja Dzieci Niczyje

ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa  
tel. (022) 616 02 68, faks 616 03 14  
[www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)

Pomoc dzieciom maltretowanym fizycznie, psychicznie, wykorzystywanym seksualnie i zaniedbywanym.

## Komitet Ochrony Praw Dziecka

ul. Hoża 27A lok. 5, 00-521 Warszawa  
tel. (022) 626 94 19  
[www.kopd.pl](http://www.kopd.pl)

Pomoc psychologiczna i prawna dla krzywdzonych dzieci. Wszystkie rozmowy, jakie odbywają się w KOPD, są poufne, można się także zgłaszać anonimowo.

## Rzecznik Praw Dziecka

ul. Śniadeckich 10, 00-656 Warszawa  
tel. (022) 696 55 50, 696 55 75  
[www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)

Ochrona praw dziecka, ochrona przed przejawami przemocy, okrucieństwa, wyzysku, przed demoralizacją, zaniedbaniem i innymi formami niewłaściwego traktowania.

## Towarzystwo Przyjaciół Dzieci (TPD)

tel. (022) 826 27 15  
ul. Kredytowa 1A, 00-056 Warszawa  
[www.tpdzg.org.pl](http://www.tpdzg.org.pl)

TPD organizuje zastępcze środowiska rodzinne dla dzieci osieroconych (adopcja, organizacja rodzin zastępczych i rodzinnych domów dziecka), opiekuje się i udziela pomocy dzieciom z rodzin biednych, dotkniętych bezrobociem, patologicznych, wielodzietnych, rozbitych (pomoc materialna, dożywianie, poradnictwo itp.).

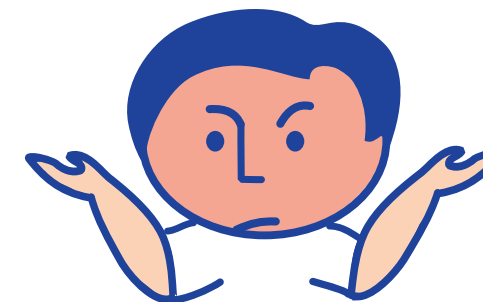
# TO NIE TWOJA WINA

Twoi rodzice się rozstają.  
Pewnie zastanawiasz się dlaczego?  
Może jest tak,  
że nie potrafią już żyć razem,  
nawet kiedy bardzo się starają.

Ale nie przestali Cię kochać.  
Wiedzą, że jest Ci ciężko w tej chwili i chcą ułożyć dalsze życie jak najlepiej dla Ciebie.

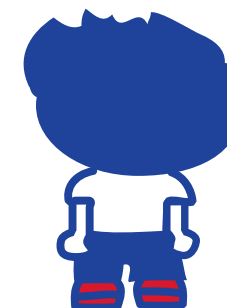
## A jeśli to przeze mnie?

To nie Twoja wina! Mama i tata nie chcą już być razem, bo między nimi źle się układa, ale to nie z Twojego powodu. Nic, co zdarzyło Ci się powiedzieć albo zrobić, nie spowodowało rozstania rodziców. Ty pozostajesz dla nich najważniejszą osobą, którą zawsze będą kochać.



## Czemu rodzice tak się zachowują?

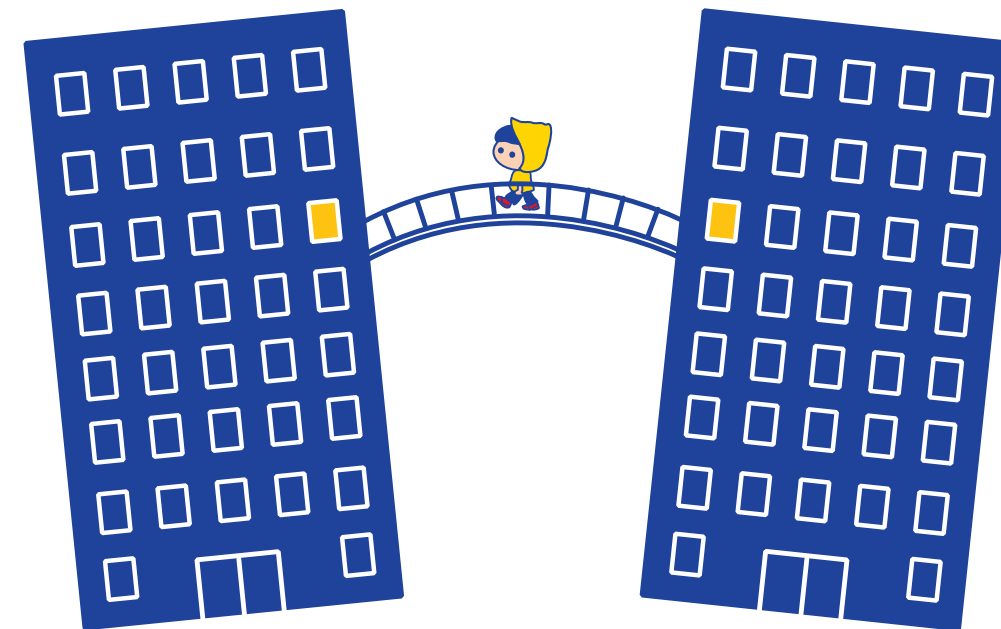
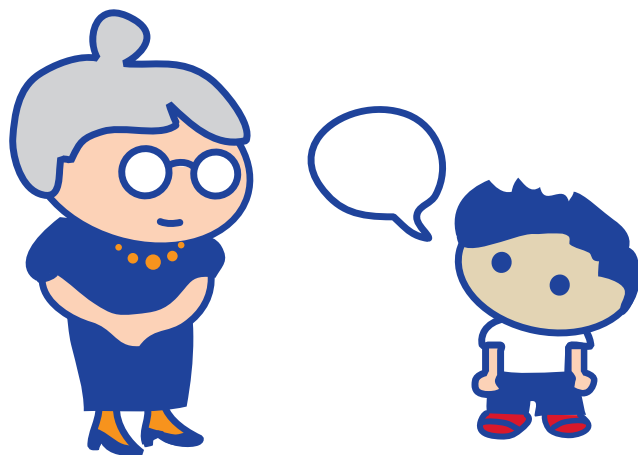
Rodzice, którzy się rozwodzą, często zachowują się dziwnie i niemiło, czasem nawet wobec Ciebie. Może są teraz nieszczęśliwi i zagubieni, tak jak i Ty? Jeśli na siebie krzyczą przy Tobie, powiedz im, że się boisz.



## Nie wiem, co myśleć, boję się, co dalej będzie ze mną?

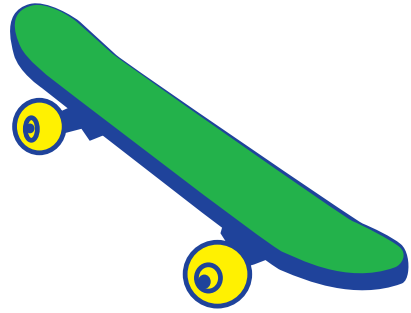
Twoje życie się zmienia, masz żal, czujesz złość, jest Ci smutno albo się boisz. Powiedz rodzicom, co Cię niepokoi. Poproś ich, aby wyjaśnili Ci, co się dzieje i co Cię czeka. To, jak dalej będzie wyglądało Twoje życie, zależy od ustaleń rodziców.

Jeśli nie da się pogadać z mamą lub tatą, porozmawiaj z inną bliską Ci osobą o tym, jak Ci jest. Może z babcią lub dziadkiem, przyjacielem czy przyjaciółką, nauczycielką. Poczujesz się wtedy lepiej.



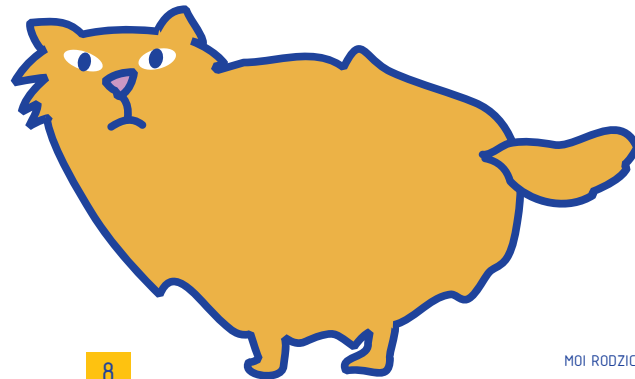
## Z kim będę mieszkać? Ja chcę mieć i mamę, i tatę!

Mama i tata na zawsze pozostaną Twoimi rodzicami. Jeżeli nie będą już razem mieszkać, to zdecydują, z którym z nich będziesz mieszkać, a które spotykać. A może będziesz mieszkać trochę z jednym, a trochę z drugim?



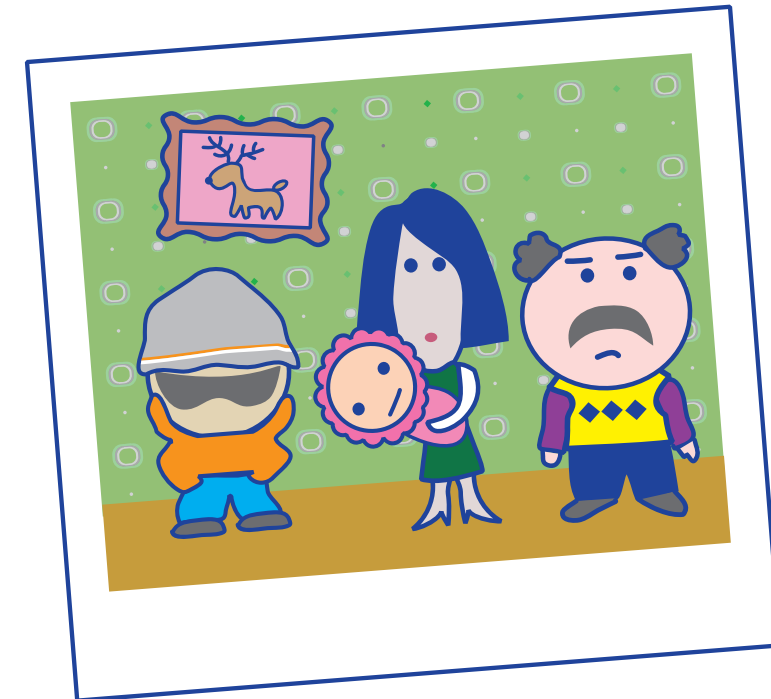
## A moje ważne sprawy - co jeszcze się zmieni?

Twoje zdanie dotyczące zabawek, książek, udziału w zajęciach dodatkowych i innych rzeczy, które lubisz, jest ważne. Masz prawo, aby rodzice spytali, na czym Ci zależy i postarali się tak zorganizować czas, by choć część Twojego życia pozostała bez zmiany.



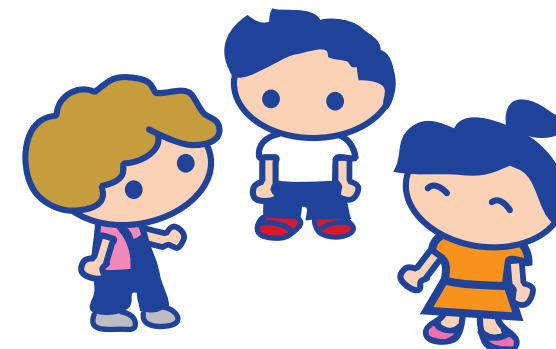
## Co powie reszta rodziny? Jak będziemy się spotykać?

Dziadkowie, ciocie, wujkowie i reszta rodziny kochają Cię niezmiennie, domyślają się, co czujesz i na pewno postarają Ci się pomóc. Spotkania rodzinne mogą - ale nie muszą - wyglądać inaczej. Jeśli brakuje Ci spotkań z bliskimi, na przykład rzadko spotykasz dziadków, powiedz o tym rodzicom. Masz prawo widywać rodzinę, jak do tej pory.



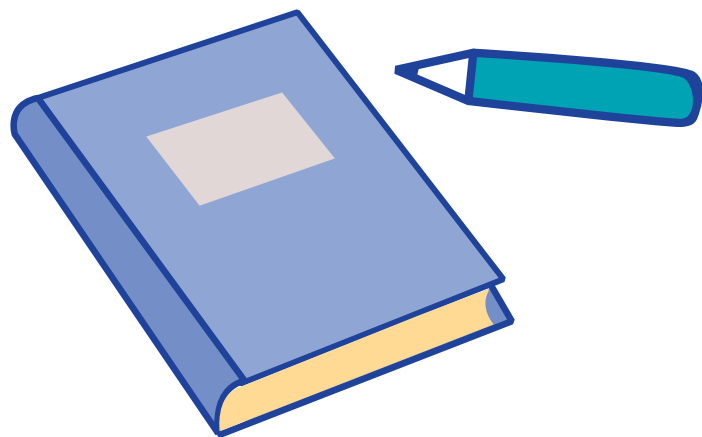
## Nic już nie sprawi mi przyjemności!

A może rozstanie rodziców ma dobre strony? Może mamie i tacie będzie lepiej? Jeśli wcześniej kłócili się i byli dla siebie niedobrzy – teraz w domu będzie spokojniej. A może, będąc z każdym z nich z osobna, poznasz ich lepiej? Czasem okazuje się, że zmiany, których początkowo nie chcieliśmy, później wychodzą nam na dobre.



## Co ja powiem kolegom i koleżankom? Jak ich zapraszać do domu?

Obawiasz się, że wszyscy zobaczą kłótnię rodziców lub to, że jednego z nich w ogóle nie ma? Pomyśl, że Twoja rodzina jest nienormalna? Nie musisz się wstydzić, wiele dzieci mieszka z jednym rodzicem. Dla twoich prawdziwych przyjaciół najbardziej liczysz się Ty. Gdy powiesz im, że Twoi rodzice się rozstali, na pewno to zrozumieją.

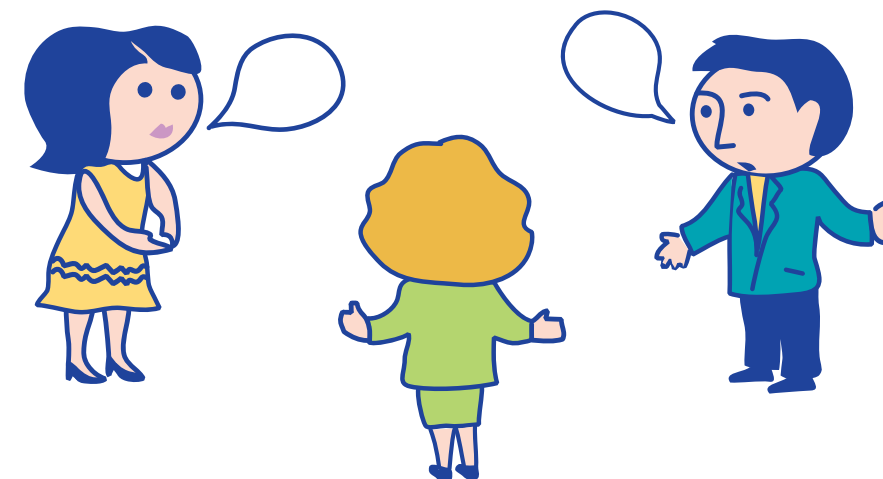


## Nie mogę przestać o tym myśleć

Trudne myśli, smutek i złość można osłabić i pokonać. Porozmawiaj o tym, co czujesz, z bliską osobą poproś rodziców, żeby wyjaśnili Ci, co się dzieje, powiedz im, czego nie rozumiesz. Mówienie o kłopotach pomaga je przezwyciężyć. Jeśli masz rodzeństwo, możecie razem pomóc sobie w takich chwilach. A gdy trudno Ci o tym mówić, opisz lub narysuj wszystko w swoim sekretnym pamiętniku.

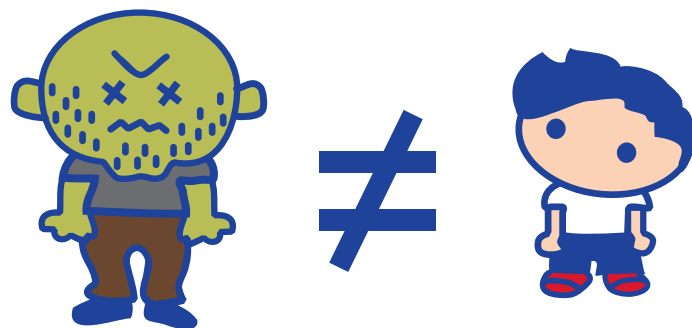
## Kto mi pomoże, jeżeli oni się nie dogadają?

Jeśli rodzice zdecydowali się na rozstanie, muszą pójść do sądu, gdzie sędzia zadecyduje o ich rozwodzie. Gdyby mamie i tacie nie udało się zdecydować, z kim będziesz mieszkać i jak będą się Tobą zajmować, sędzia może skierować ich do mediatora. Mediator słucha obojga rodziców, pomaga im w spokojnej rozmowie opracować plan opieki nad Tobą i omówić inne sprawy. Mediator może też zaprosić Ciebie do rozmowy, aby poznać Twoje zdanie.



# Czy będę chodzić do sądu, tam, gdzie są karani bandyci?

Sprawami rodziców i dzieci zajmuje się inny sąd,  
a dzieci w Twoim wieku nie muszą się tam zjawiać.



Możesz za to pójść z mamą lub tatą do miejsca, które nazywa się Rodzinny Ośrodek Diagnostyczno-Konsultacyjny, gdzie osoba zajmująca się Waszą rodziną (biegły psycholog) porozmawia z Tobą o tym, jak wygląda teraz Twoje życie, aby w razie czego pomóc Ci w trudnych sytuacjach. Także wtedy, gdy któregoś z rodziców uzna, że dzieje się inaczej, niż postanowiono, może odwiedzić Cię kurator – osoba, która ma opisać, jak Ci się żyje po rozwodzie rodziców i pomóc Tobie i Twoim rodzicom, jeżeli coś jest nie tak.

Publikacja sfinansowana ze środków

Ministerstwa Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich



i Ambasady Królestwa Niderlandów (MATRA/KAP Program)

Tekst:

Katarzyna Piotrowska-Cholewińska

Konsultacja – mediatorzy rodzinni:

Robert Boch, Rafał Milewski, Maciej Tański

Opracowanie graficzne i ilustracje:

TEMPERÓWKA.PL

Copyright: © 2005 Fundacja „Partners” Polska



Ta książeczka  
jest dla dzieci w wieku  
od około 6 do 11 lat.  
Kierujemy ją do dzieci,  
których rodzice  
postanowili się rozstać  
lub już  
się rozwiedli.

Centrum Mediacji „Partners” Polska  
ul. Górnickiego 3 m 10a  
02-063 Warszawa  
tel: (22) 825 40 83, 409 53 83  
zgłoszenia w godz. 9.00 – 17.00  
e-mail: mediator@mediacja.org  
www.fpp.org.pl  
www.mediacja.org

ISBN 83-922226-1-X

