
AGATA JARZYNA, KAROLINA BUDZIK

Komitet Ochrony Praw Dziecka

Od konfliktu do współpracy. Budowanie porozumienia pomiędzy rozводzącymi się rodzicami - z doświadczeń Komitetu Ochrony Praw Dziecka

Artykuł dotyczy kryzysu rozstania w sytuacji rozwodu rodziców, którego skutki doświadczają wszyscy członkowie rodziny, a w szczególności dzieci. Celem artykułu jest podzielenie się doświadczeniem zespołu Komitetu Ochrony Praw Dziecka w pracy z rozwodzącymi się rodzicami. Tekst jest próbą pokazania tego, co pomaga w przejściu kryzysu związanego z rozpadem rodziny oraz jak ten kryzys w poszczególnych fazach wpływa na współpracę pomiędzy rodzicami. Prezentowane są strategie uruchamiane przez dorosłych w sytuacjach konfliktu związanego z rozpadem relacji małżeńskiej/partnerskiej i wpływ tego konfliktu na funkcjonowanie dzieci.

dzieckokrzywdzone.pl

Wprowadzenie

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2006 r. sądy rodzinne orzekły rozwód wobec 72 tys. par małżeńskich, wychowujących w momencie rozwodu 67 tys. nieletnich dzieci. Jest to najwyższa liczba rozwodów w dotychczasowej historii Polski, co w praktyce oznacza rozpad co trzeciego związku. Liczba rozwodów stale rośnie; dla porównania w 2004 r. wynosiła 56,3 tys. Dorosli poszukujący pomocy dla siebie i dzieci w związku z trudną sytuacją związaną z rozstaniem, rozwodem bądź separa-

cją stanowią od dawna najliczniejszą grupę klientów Komitetu Ochrony Praw Dziecka.

Decyzja o rozstaniu jest decyzją bardzo trudną i – jak dowodzą badania nad stresem – jest jednym z tych emocjonalnych doświadczeń, które najbardziej obciążają człowieka. Na skali typowych stresorów rozwód zajmuje drugie miejsce, zaraz po śmierci współmałżonka. Siła stresu związana z rozwodem zależy od znaczenia, jakie mu się przypisuje i dotychczasowych doświadczeń w dawaniu sobie z nim rady (Wallerstein, Blakeslee 2005).

Decyzji o rozstaniu towarzyszy często kryzys związany z przerwaniem relacji małżeńskiej, partnerskiej (kryzys rozstania), który może być efektem długotrwałych nieporozumień i trudności w relacji małżeńskiej. Rozwód to wydarzenie, które należy rozpatrywać z różnych perspektyw. Zwykle proces rozchodzenia i załamania relacji małżeńskiej rozpoczyna się na długo przed tym, zanim będą widoczne sygnały braku porozumienia i przejawy konfliktów pomiędzy rodzicami.

Załamanie stabilnej dotąd sytuacji emocjonalnej między dwojgiem osób jest dużym obciążeniem psychicznym. Przychodzi moment, że któraś z osób tego nie wytrzymuje i swoim zachowaniem, decyzją chce wyeliminować stan kryzysu.

Rozwój teorii kryzysu spowodował, że rozwód zaczął być ujmowany jako rodzaj kryzysu małżeńskiego czy rodzinnego, wywołującego różnorodne zmiany – nie koniecznie wyłącznie negatywne skutki (Beisert 2008; Wallerstein, Blakeslee 2005).

Nawiązując do współczesnych koncepcji psychologicznych, W. Badura-Madej (1996) określa kryzys jako *przejściowy stan nierównowagi wewnętrznej, wywołany przez krytyczne wydarzenie bądź wydarzenia życiowe, wymagający istotnych zmian i rozstrzygnięć*. Najogólniej mówiąc, kryzys jest punktem przełomowym, zwrotnym w określonej sytuacji, która już od jakiegoś czasu ulegała załamaniu.

B. Gilliland i R. James (1993, za: Badura-Madej 1996), charakteryzując kryzys, wskazują zarówno zagrożenia, jak i szanse na zmianę. Zgodnie z tą koncepcją kryzys rozstania uruchamia zarówno sposoby wyjścia z trudnych, nieznanych do tej pory sytuacji, jak i niesie zagrożenia w postaci silnych, paraliżujących emocji, długotrwałych konfliktów pomiędzy walczącymi partnerami-rodzicami. Rozwód, jak każdy kryzys, nie się ze sobą ryzyko patologii, ale też stwarza szanse rozwojową.

Kryzys rozvodu nie kończy istnienia rodziny, ale znacząco zmienia zasady jej funkcjonowania. Powoduje przejście z jednej formy życia rodzinnego w drugą (Beisert 2008). Przemiany relacji między małżonkami są trudnym, długotrwałym i wieloetapowym procesem, w wyniku którego dorośli tworzący parę małżeńską decydują się na zakończenie łączącej ich więzi.

Kryzys rozstania to sytuacja uruchamiająca u dorosłych bardzo silne emocje, takie jak: rozczarowanie, złość, niechęć, żal czy wrogość. We wczesnym etapie rozstania emocje te mogą blokować poszukiwanie rozwiązań. Rodzice nie radzą sobie z emocjami i trudno im skoncentrować uwagę na dziecku i jego potrzebach. Zaangażowani w swój konflikt są niewystarczającym oparciem dla dziecka. Dziecko w sytuacji rozvodu rodziców czuje się osamotnione, zagubione, bezradne i traci poczucie bezpieczeństwa.

Dzieci są szczególnie narażone na skutki rozstania rodziców, a ich prawa są wówczas zagrożone. Rozwodzący się rodzice koncentrują się na sobie i na konflikcie, tracąc z pola widzenia dzieci i ich potrzeby.

Czynniki wpływające korzystnie na funkcjonowanie dzieci w sytuacji rozvodu rodziców to:

- przekazanie dziecku informacji o decyzji rodziców (wy tłumaczenie dziecku, co się zmieni, a co zostanie bez zmian);
- akceptacja i przyzwolenie na wyrażenie uczuć, jakie mogą przeżywać dzieci (np. smutek, żal, złość);
- zapewnianie dzieci o tym, że to nie ich wina, że nie mają na tę sytuację wpływu (odbarczanie z poczucia winy);
- nie włączanie dziecka w konflikt rodziców; nie przedstawianie w negatywnym świetle drugiego rodzica, gdyż wywołuje to u dziecka konflikt lojalności;
- ważne jest zapewnianie dziecka, że rozwód nie osłabia więzi między nim a rodzicami.

Sytuacje konfliktowe pomiędzy rozwodzącymi się rodzicami mogą być efektem nieprzepracowanego kryzysu rozstania, który zawiera w sobie zarówno szanse na nowe skuteczne i wspólne rozwiązania, jak i zagrożenia owocujące długotrwałymi i obciążającymi konfliktami okołorozwodowymi, które mogą przyjmować formę destrukcyjnej walki pomiędzy rozwodzącymi się małżonkami.

Przed podjęciem decyzji o rozwodzie w postawach rodziców jest dużo emocji, niepokoju i niezdecydowania: od nadziei na zmianę i szukania sposobu ratowania małżeństwa do całkowitego zwątpienia. Przeżywane przez partnerów emocje są bardzo silne, często towarzyszą im depresje, zaburzenia nastroju i zaburzenia psychosomatyczne.

Według Anny Brzezińskiej (2008) sytuacja rozwodu rodziców to z punktu widzenia dziecka „sytuacja wielkiej zmiany” czy – jak określa to Piotr Sztompka (2000) – „trauma wielkiej zmiany”. Dla rodziców to także sytuacja zmiany, ale oni potencjalnie tę sytuację kontrolują i mają na nią wpływ. Łatwiej im przewidzieć kolejne kroki i zaplanować swoje działania, nawet wtedy, gdy dla jednego z nich sytuacja rozstania jest zaskakująca i bardzo trudna emocjonalnie.

O tym, czy rodzina po rozwodzie potraktuje kryzys jako szansę na konstruktywną zmianę, czy też stanie się on permanentny, decyduje szereg czynników. Dwa z nich uznano za kluczowe: poziom konfliktu między rozwodzącymi się rodzicami oraz rodzaj strategii zaradczych uruchamianych przez nich w trakcie kryzysu.

Wiele najnowszych badań potwierdziło tezę, że rodzaj relacji między rozwiedzionymi małżonkami wpływa na sposób funkcjonowania rodziny po rozstaniu, a zwłaszcza na sposób, w jaki spostrzegają i odpowiadają na kryzys ich dzieci (Beisert 2008).

Z naszych doświadczeń w pracy z rodzinami w kryzysie rozstania wynika, iż to, co najbardziej może pomóc dzieciom w sytuacji rozpadu rodziny, to rozwiązywanie konfliktów i budowanie współpracy pomiędzy rozwodzącymi się rodzicami. W im większym stopniu rodzicom udaje się rozwiązać istniejące między nimi konflikty i odsunąć od nich dzieci, tym łatwiej i szybciej dzieci radzą sobie z przemianami zachodzącymi w rodzinie (Beisert 2008). Im wcześniej dorośli ustalą najważniejsze kwestie związane z opieką i wychowywaniem dziecka, tym większe szanse na to, by zapewnić dziecku zaadaptowanie się do nowej sytuacji.

Gdy decyzja o rozwodzie zostaje podjęta, czeka rodziców etap trudnych procedur sądowych. Koszta emocjonalne w tym okresie są wysokie, nawet gdy rozwód odbywa się bez wzajemnych oskarżeń i walki o dzieci. Rodzice szukają przede wszystkim porad prawnych, a nie pomocy psychologów, terapeutów czy mediatorów. Wcześniej czy później pojawia się pytanie: co z dziećmi?

Z naszych doświadczeń w pracy z rodzinami wynika, iż pytanie to czasami pojawia się zbyt późno. Bardzo często na sprawach rozwodowych nie zapadają żadne decyzje regulujące kontakty i opiekę nad dzieckiem, co często jest przyczyną konfliktów między rodzicami.

Jeśli decyzja o rozwodzie została podjęta wspólnie przez małżonków, jest bardziej prawdopodobne, że osoby rozstające się poniosą mniejsze koszty emocjonalne niż w sytuacji, gdy jedna z osób decyduje się na rozstanie, a druga blokuje ten proces. Rozstanie to olbrzymia strata, porównywalna z żałobą.

Można wyróżnić kolejne fazy poprzedzające pogodzenie się z faktem rozpadu związku (Kubler-Ross 1998).

Etapy przeżywania rozstania – zachowania i postawy rozwodzących się rodziców

Faza zaprzeczenia i izolacji

Na tym etapie nie przyjmowane są wiadomości o rozstaniu. Opuszczony partner/partnerka nie może uwierzyć w nieodwracalność rozstania. Ma nadzieję, że były mąż lub żona zmienia decyzje.

W zachowaniach partnerów często pojawia się upór, zamrożenie i szok. Blokowane są jakiekolwiek działania potwierdzające rozstanie.

Faza wybuchów emocji

To faza chaosu i destabilizacji. Podejmowane są próby odwleczenia tego, co jest nieuniknione. W emocjach pojawia się gniew i złość na los, na siebie, na partnera. Może dochodzić do wybuchu agresji, pojawia się drażliwość i nadmiarowość reakcji. Poszukuje się winnych sytuacji; w różnych formach wyrażane są pretensje do partnera.

Większość osób traktuje rozwód jako osobistą porażkę lub nawet klęskę życiową. Poczucie winy, krzywdy, zachwianie lub obniżenie poczucia własnej wartości po-

woduje obwinianie partnera, przeżywanie urazy do płci przeciwnej, przekazywanie dzieciom negatywnych uczuć do byłego partnera/partnerki.

Bardzo często na tym etapie rodzice nie potrafią dojść do porozumienia w sprawie opieki nad dzieckiem. Dzieci mogą być włączane w konflikty rodziców. Walce o dziecko często towarzyszy uczucie nienawiści i pogardy, które znacznie utrudnia znalezienie jakiejś formy współpracy między rodzicami.

Faza przejścia i orientacji

W fazie tej występuje szukanie ciągłości, budowanie pomostu między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Poszukuje się odpowiedzi na pytania:

1) sprawy zewnętrzne – indywidualne:

- Gdzie będę mieszkać?
- Czy wystarczy mi pieniędzy?
- Czy powinienem powrócić do nauki?
- Czy trzeba będzie sprzedać dom?
- Jaką pracę mogę mieć?
- Kto będzie z nami mieszkać?
- Od kogo mogę oczekiwać wsparcia?

2) zmiany wewnętrzne – indywidualne:

- Kim jestem? Czego chcę?

- Jakie znaczenie w moim życiu miał partner?

- Co ta osoba we mnie kochała?

- Z jakich potrzeb musiałem zrezygnować w tym związku?

- Jak mogłam dopuścić do tego, co się zdarzyło?

- Jak mogę uniknąć podobnych błędów w przyszłości?

- Jakie są moje priorytety?

Na tym etapie rodzice mają szanse poszukiwania rozwiązań, które będą uwzględniać ich potrzeby i potrzeby dziecka. Zaczyna się budowa układu rodzicielskiego i tworzenie planu opieki i wychowania dzieci.

Faza depresji i melancholii

To etap oplakiwania strat, pożegnania z tym, co było. Pojawia się żal, smutek, nostalgia, tęsknota i refleksja. W przypadku pogłębiania się tej fazy może wystąpić regres, poczu-

cie beznadziei i osamotnienia, pojawia się lęk i bezradność; mogą wystąpić objawy depresji. Konstruktywne przeżycie tej fazy to szansa na uwolnienie i wprowadzanie zmian.

Faza pogodzenia z losem, wejście w nowe

Na tym etapie partnerzy poszukują odpowiedzi na takie pytania, jak:

- Czy jest jasność co do przyczyn rozstania, na ile jestem w stanie je zrozumieć?
- Czy mam jasność własnych oczekiwań i potrzeb i czy je respektuję?
- Czy mam jasność, na czym będzie mi szczególnie zależało w potencjalnym nowym związku?
- Czy mam nowe cele zawodowe i prywatne?
- Czy odżyły jakieś stare zainteresowania lub pojawiły się nowe?
- Czy potrafię akceptować siebie ze swoimi mocnymi i słabymi stronami?
- Czy uda mi się znów ufać ludziom?

Na tym etapie rodzice są w stanie współpracować na rzecz dziecka we wszystkich sprawach związanych z ich wychowaniem i opieką. Tworzą się nowe modele opieki rodzicielskiej, następuje rekonstrukcja i transformacja układu pomiędzy rodzicami. W tym czasie widoczna jest poprawa w funkcjonowaniu emocjonalnym i zachowaniu dzieci, które w znaczącym stopniu odczuwają współpracę pomiędzy rodzicami, co ma korzystny wpływ na ich rozwój.

Problemy dzieci z rozbitych rodzin wiążą się nie z samym rozwodem, ale z sytuacją konfliktu między rodzicami oraz z tym, jak sobie dorośli radzili z rozwiązaniem kryzysu, spowodowanego przerwaniem relacji małżeńskiej/partnerskiej.

Aby być gotowym do szukania pokojowych rozwiązań, potrzebna jest praca nad sobą i emocjami, które towarzyszą rozwodowi. Najważniejsze, aby pomóc sobie odzyskać kontrolę nad własnym życiem, naprawić szkody poniesione w nieudanym związku i wyrządzone przez stres spowodowany rozwodem.

Warto skorzystać z pomocy psychologa, terapeuty, mediatora, wziąć udział w warsztatach umiejętności psychologicznych itp. Wszystko to jest pomocne, aby być bardziej świadomym swoich uczuć i potrzeb, a w konsekwencji lepiej sobie z nimi radzić i być wsparciem dla dziecka. Cierpienie, łzy, poczucie żalu, straty są nieuniknione.

Warto je zaakceptować, dać sobie prawo do ich przeżywania, ale też szukać wsparcia, zrozumienia i pomocy innych specjalistów.

Przyjrzyjmy się teraz, w jaki sposób rozwodzący się rodzice mogą pomóc sobie i dziecku.

Formy pracy z rodzicami w sytuacjach konfliktu okołorozwodowego

Niżej prezentujemy wybrane formy pracy z rodzicami w sytuacji konfliktu okołorozwodowego.

1. **Indywidualna pomoc psychologiczna dla rodziców** może polegać na poradzeniu sobie

z sytuacją kryzysową, jaką jest rozwód, przywróceniu się swoim uczuciom, potrzebom, poznaniu swoich mocnych stron i zasobów, rozszerzeniu perspektywy patrzenia na aktualną sytuację i zaplanowaniu życia w przyszłości.

2. **Konsultacje psychologiczne o charakterze wychowawczym (indywidualne bądź z obojgiem rodziców)** polegają na dostarczeniu rodzicom wiedzy psychologicznej na temat:

- potrzeb dziecka,
- potrzeb rodzica w sytuacji rozstania,
- sposobów rozmawiania z dzieckiem o rozstaniu rodziców,
- radzenia sobie w kontakcie z dzieckiem, współmałżonkiem,
- sposobów rozwiązywania konfliktów.

3. **Psychoterapia indywidualna-krótkoterminowa** umożliwia pomoc w konkretnej sytuacji, takiej jak sytuacja kryzysowa (np. konieczność podjęcia ważnej decyzji życiowej, samotne rodzicielstwo, rozwiązanie konkretnego problemu, np. trudności przejawiające się w relacji rodzic-dziecko); może być pomocna w budowaniu życia po rozstaniu.

4. **Grupy psychoedukacyjno-wsparciowe** to zajęcia prowadzone w cyklach warsztatowych z określonymi założeniami i celami. Warsztaty prowadzone są w grupach kilkunastoosobowych w cyklu 8 do 12 spotkań.

Celem zajęć grupowych jest:

- pomoc rodzicom w skutecznym nawiązaniu, utrzymaniu i zacieśnianiu kontaktów i więzi emocjonalnej z dziećmi;

- edukacja w zakresie potrzeb dzieci w sytuacji rozvodu rodziców;

- edukacja w zakresie potrzeb dzieci w różnych przedziałach wieku;

- wzrost świadomości swoich potrzeb i uczuć;

- oddzielenie swoich emocji i potrzeb od potrzeb i uczuć dziecka;

- wzrost umiejętności psychologicznych i wychowawczych (umiejętność komunikacji, mediacji i rozwiązywania konfliktów, asertywności, wyrażania uczuć, radzenia sobie ze stresem, stratą, zmianą itp.);

- wymiana doświadczeń, dzielenie się pomysłami, sposobami radzenia sobie;

- wspólne szukanie rozwiązań - zachęcanie na forum grupy do szukania pomocy w rodzinie, znajomych, w lokalnych instytucjach itp.

Udział w grupie daje uczestnikom konkretną wiedzę i umiejętności z możliwością przełożenia ich na sytuacje życiowe. Element wsparciowy daje świadomość, że nie jest się jedyną osobą, której przydarzyła się podobna sytuacja. Siłę i wsparcie daje wymiana doświadczeń i wspólne szukanie sposobów rozwiązywania trudności.

Mediacje rodzinne jako pozasądowy sposób rozwiązywania konfliktów

Mediacja rodzinna to rodzaj interwencji w konflikt rodzinny, często związany z rozwodem lub separacją, przeprowadzona przez bezstronnego i neutralnego mediatora, który nie ma prawa do podejmowania rozstrzygających decyzji. Mediacja jest dobrowolnym i poufnym porozumieniem się rodziców bądź innych członków rodziny w celu uzgodnienia np.: ważnych kwestii dotyczących opieki nad dziećmi. Mediacja to budowanie zrozumienia i współpracy pomiędzy rozwodzącymi się rodzicami.

W jakich sprawach dotyczących dzieci można wykorzystywać mediację rodzinną

w praktyce sądowej i sprawach rodzinnych?

1. Określenie zasad kontaktowania się dziecka z obydwójgiem rodziców.

2. Ustalenie wszystkich spraw związanych z opieką nad dzieckiem, np.: przebieg nauki, sposoby uczenia, wybór przedszkola, spędzanie świąt i wakacji, wyjazdy za granicę, rodzaj i sposób opieki lekarskiej dla dziecka, wysokość kieszonkowego.

3. Zabezpieczenie finansowe dziecka, sprawy alimentacyjne, rodzaje wydatków przeznaczone na potrzeby dziecka.

4. Ustalenie rodzaju kontaktowania się rodziców w sprawach dziecka, jeśli zajdzie potrzeba zmian podjętych ustaleń.

W jaki sposób mediacja może pomóc w ochronie dziecka i łagodzeniu negatywnych skutków rozwodu rodziców?

1. Mediacja pozwala rodzicom skoncentrować się na potrzebach dziecka.

2. Mediacja pozwala poradzić sobie z negatywnymi uczuciami wobec byłego małżonka i ogranicza ich wpływ na podejmowanie decyzji.

3. Mediacja, kierując uwagę rozwodzących się rodziców na potrzeby dziecka,

buduje ich relacje jako rodziców i umożliwia współpracę w kwestiach wychowawczych.

4. Mediacja, zaspakajając podstawowe potrzeby rodziców, zmniejsza niebezpieczeństwo wykorzystywania dziecka przeciwko współmałżonkowi.

5. Mediacja pomaga rodzicom zrozumieć niebezpieczeństwa wikłania dzieci w ich konflikt.

Mediacja zwiększa szansę na zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa, stabilności i przewidywalności swojej przyszłości.

Doświadczenia Komitetu Ochrony Praw Dziecka w pomocy dziecku i rodzicom w sytuacji rozstania małżonków/partnerów

Większość rodziców zgłasza się po pomoc do Komitetu Ochrony Praw Dziecka indywidualnie. Są to przeważnie rodzice, którzy na co dzień nie mają kontaktu z dzieckiem.

Po rozpoznaniu sytuacji rodzinnej proponujemy pomoc dostosowaną do indywidualnych potrzeb i możliwości klienta. W pracy z rodzicami, występując w interesie dziecka, podejmujemy psychoedukację w kierunku szukania porozumienia i współpracy rodziców. Proponujemy różne formy pomocy psychologicznej, które opisaliśmy powyżej.

Jeśli konflikt między rodzicami jest bardzo silny i trudno im podjąć decyzję o wspólnych spotkaniach, potrzebne mogą być indywidualne spotkania psychologiczne dla każdego z rodziców, których celem jest przygotowanie ich do mediacji.

Obecnie pracownicy Komitetu prowadzą cykl warsztatów psychoedukacyjnych dla rodziców. Poza zdobyciem wiedzy i umiejętności każdy z uczestników grupy ma możliwość poznania i zrozumienia perspektywy drugiego rodzica. Z tego wzglę-

du nie ograniczaliśmy się tylko do tworzenia grup dla jednej ze stron konfliktu (np. grupa dla rodziców, przy których jest dziecko lub grupa rodziców niemających na co dzień kontaktu z dzieckiem).

Umiejętność oddzielenia własnych potrzeb, życzeń i oczekiwań od potrzeb dziecka i nie wykorzystywanie dzieci do działań przeciwko sobie jest podstawowym zadaniem rodziców będących w konflikcie okołorozwodowym. Uczestnictwo nawet jednego z rodziców w takich zajęciach kieruje uwagę i energię dorosłych na dzieci, a nie na walkę między sobą.

Z naszych doświadczeń wynika, iż bardzo często skorzystanie z jednej z form pomocy, które proponujemy rodzicom, powoduje podjęcie przez nich kolejnych działań, np. mediacji rodzinnej, terapii indywidualnej bądź korzystanie z konsultacji wychowawczych. Takie działania są początkiem budowania współpracy pomiędzy rozwodzącymi się małżonkami, co znajduje swój wyraz w ugodach i planach rodzicielskich wypracowanych w trakcie mediacji rodzinnych.

The article addresses the issue of divorce-related crisis that affects all family members, especially children. The goal of the paper is to share the experience of the Committee for the Protection of Children's Rights in working with divorcing/divorced parents. The authors attempt to show what may help to go through the crisis associated with family breakdown and how the crisis affects cooperation between the parents at different stages of the process. They present strategies used by adults in the situation of conflict related to the breakdown of the marriage/relationship and how such conflict affects their children's functioning.

Literatura

- Badura-Madej W. (1996), *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej: poradnik dla pracowników socjalnych*, Warszawa: Interart.
- Beisert M. (2008), *Kazirodztwo. Rodzice w roli sprawców*, Warszawa: Scholar.
- Beisert M. (2008), *Przemiany relacji małżeńskiej w rozwiedzionych rodzinach*, red. Beata Kolska-Lach, Katarzyna Szymanowska, Poznań: Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu.
- Brzezińska A. (2008), *Proces rozwodowy i jego konsekwencje z perspektywy dziecka*, red. Beata Kolska-Lach, Katarzyna Szymanowska, Poznań: Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu.
- Gardner R. (1985), *Recent trends in divorce and custody litigation*, „Academy Forum”, vol. 29, nr 2, s. 3–7.
- Kubler-Ross E. (1998), *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Kaczmarek J., Kotara H., Pocent T. (2004), *Syndrom odosobnienia od jednego z rodziców. Mechanizmy psychologiczne występujące w konflikcie okolorozwodowym według koncepcji Richarda Gardniera*, Warszawa: Komitet Ochrony Praw Dziecka w Warszawie.
- Marzotto C. (2006), *Mediacja a troska o więzi rodzinne: modele i techniki pracy mediatora*, Katowice: Centrum Mediacji Rodzinnych i Psychoterapii.
- Sztompka P. (2000), *Trauma wielkiej zmiany*, Warszawa: Instytut Studiów Politycznych Polskiej Akademii Nauk.
- Wallerstein J.S, Blakeslee S. (2005), *Rozwód, a co z dziećmi?*, Warszawa: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

O AUTORACH

AGATA JARZYNA jest psychologiem, mediatorem rodzinnym w Komitecie Ochrony Praw Dziecka w Warszawie; pracuje z rodzinami – prowadzi mediacje, konsultacje psychologiczne, terapię indywidualną, warsztaty dla rodziców i szkolenia dotyczące sytuacji prawnej i psychologicznej dziecka w rozwodzie rodziców. W latach 2006–2008 ukończyła Szkołę Trenerów Mediacji Rodzinnej. Uczestniczy w zajęciach Szkoły Psychoterapii w Ośrodku Mabor w Warszawie.

KAROLINA BUDZIK jest psychologiem, pracuje w Komitecie Ochrony Praw Dziecka w Warszawie, gdzie zajmuje się diagnozą psychologiczno-seksuologiczną oraz psychoterapią dzieci z podejrzeniem wykorzystania seksualnego oraz prowadzi: konsultacje psychologiczne, psychoterapię indywidualną, grupy psychoedukacyjno-wsparciowe dla rodziców w konflikcie okolorozwodowym i grupy psychoterapeutyczne dla osób po rozwodzie oraz szkolenia, dotyczące sytuacji psychologicznej i prawnej dziecka w rozwodzie rodziców.