

Relacje między partnerami

Rozmawiaj

Rozwiązanie problemów i uzgodnienie kluczowych kwestii związanych z rozwodem nie przyjdzie samo. Niezależnie od emocji - rozmawiaj. Nie ma innej czy lepszej drogi. Staraj się odłożyć na bok urazy i aktywnie szukać płaszczyzny dialogu. Mów i słuchaj - przedstawiaj swoje racje i staraj się zrozumieć racje partnera. Otwarta komunikacja to najlepszy sposób na wypracowanie konsensusu i ustalenie zgodnych zasad rozstania oraz na zachowanie prawidłowych relacji po rozwodzie.

Kieruj się dobrem dziecka

Uzgadniając zasady rozstania i planując model funkcjonowania rodziny po rozwodzie kieruj się przede wszystkim dobrem wspólnego dziecka. Troska o jego prawidłowy rozwój i poczucie bezpieczeństwa, szanse i możliwości rozwojowe, powinny nadawać kierunek wszelkim ustaleniom. Staraj się obiektywnie ocenić potrzeby dziecka, szanując jego prawo do mamy i taty i właściwych relacji z każdym z nich oraz do aktywnego udziału rodziców w wychowaniu. Dziecko kocha i potrzebuje Was obojga dla prawidłowego rozwoju.

Płać alimenty

Nie traktuj alimentów jako sposobu na „ukaranie” drugiej strony, ani też nie traktuj konieczności ich płacenia jako kary. Jeżeli macie wspólne dziecko - każdy z rodziców ma obowiązek zapewnić mu byt i brać aktywny udział w finansowaniu jego uzasadnionych potrzeb, także po rozstaniu. Ustalcie między sobą formę i zasady tego finansowania, a następnie regularnie się z nich wywiązujcie. Pomimo rozstania, dzieci powinny w jak najmniejszym stopniu odczuć jego skutki, także w zakresie poziomu życia.

Korzystaj ze wsparcia specjalistów

Poradzenie sobie z emocjami w trakcie rozwodu, prowadzenie konstruktywnego dialogu z małżonkiem oraz podjęcie kroków prawnych wymaga specjalistycznej wiedzy. Jeśli czujesz taką potrzebę, nie wahaj się skorzystać ze wsparcia specjalistów - psychologa, mediatora czy pełnomocnika lub ośrodków łączących ich kompetencje. Zwrócenie się w odpowiednim momencie po profesjonalne wsparcie pozwoli uniknąć drogiego, czasochłonnego i wyczerpującego emocjonalnie procesu oraz zapobiec ewentualnym sporom w przyszłości.

Zachowaj szacunek

Sytuacja rozwodu wiąże się z wieloma trudnymi emocjami: rozczarowaniem, żalem, złością, zawiedzionymi nadziejami i obawą o przyszłość. Dołóż starań, by te emocje nie zdominowały okresu rozwodu, nie obciążały wspólnych dzieci i nie wpłynęły trwale na prawidłowe relacje z byłym partnerem w przyszłości. Szanuj zarówno siebie i swoje potrzeby, jak i emocje i potrzeby drugiej strony. Staraj się rozmawiać spokojnie, wznosić ponad urazy, wyważać racje. To pozwoli przejść przez rozwód kulturalnie i zachować wzajemny szacunek na przyszłość.

Relacje między partnerami

Nie szukaj winy

Orzekanie o winie w sytuacji gdy nie jest ona ewidentna wydłuża postępowanie rozwodowe. Niesie też konsekwencje dla całej rodziny i zdecydowanie eskaluje konflikt, nie przynosząc często oczekiwanej ulgi. W praktyce, najczęstszą przyczyną rozwodów okazuje się niezgodność charakterów i wzajemnego zrozumienia potrzeb. Rozważ dobrze, zanim zdecydujesz się rzucić kamieniem - być może zamiast szukać winy, korzystniej będzie skoncentrować się na szukaniu rozwiązań.

Nie poddawaj się emocjom

Stres i stany depresyjne są naturalnym zjawiskiem w czasie rozstania. Nie dopuść jednak, by rozżalenie, gniew i chęć odwetu dyktowały decyzje wpływające na przyszłość całej rodziny lub ograniczały możliwość konstruktywnego dialogu i komunikacji z partnerem. Staraj się zachować dojrzałość i dystans. Unikaj konfliktów z drugim rodzicem - wyobraź go sobie raczej jako partnera w interesach. Jeśli czujesz taką potrzebę, nie wahaj się zwrócić o wsparcie do psychologa, który pomoże zrozumieć i poradzić sobie z trudnymi emocjami.

Nie pal mostów

Wyrok rozwodowy jest końcem małżeństwa, ale nie jest końcem relacji. Zwłaszcza w przypadku rodziców, których po rozstaniu łączy wspólne dziecko. Warto zachować dobrą płaszczyznę komunikacji z byłym partnerem, aby móc na bieżąco reagować na zmiany, podejmować wspólnie istotne decyzje i dzielić między siebie rodzicielskie obowiązki. Nie ma sensu palić mostów - największym sukcesem pary i ich dzieci jest to, kiedy po rozwodzie potrafią nadal ze sobą normalnie rozmawiać.

Unikaj sporów przed sądem

„Nie ma lepszej sprawiedliwości niż tak, którą strony uzgodnią same”. Zanim skierujesz sprawę do sądu zrób wszystko, żeby wcześniej w drodze dialogu ustalić z partnerem rozwiązania w kwestiach spornych, zwłaszcza dotyczących opieki nad dziećmi i wypracować zgodne warunki rozwodu. Jeśli trzeba, zwróć się o wsparcie do mediatora, który pomoże uzgodnić porozumienie. Prowadzenie sporu sądowego zwykle potęguje konflikt, a przy tym może prowadzić do rozstrzygnięć, które finalnie nie usatysfakcjonują żadnej ze stron.

Nie graj dzieckiem

Nie wciągaj dziecka w konflikt pomiędzy dorosłymi i szanuj prawo dziecka do mamy i taty. Nie pozwól by negatywne emocje wobec partnera skutkowały pokusą „ukarania go” za pomocą rozstrzygnięć dotyczących dzieci lub np. poprzez uniemożliwianie kontaktów. Brak jednego rodzica przy wychowywaniu dziecka zawsze wywołuje negatywne skutki i narusza jego podstawowe prawa. Dziecko nie może być zakładnikiem w sporze między rozstającymi się rodzicami, ani łupem w wygranej walce.