

Асоциация Родители

РАЗДЕЛЕНИ ЗАЕДНО



ПЪТЕВОДИТЕЛ
за родители в ситуация на раздяла



Асоциация РОДИТЕЛИ

Нашата мисия:

Да насърчим родителите да бъдат най-добрите родители, които могат да бъдат, и да подкрепим децата да се превърнат в най-добрите възрастни, които могат да станат.

Нашите ценности:

- Ние вярваме, че вие сте най-добрите родители за вашето дете. И можете да станете още по-добри.
- Ние сме убедени, че най-важните ресурси за пълноценното развитие на едно дете са семейството и училището. И връзката между тях е важна.
- Ние вярваме, че всяко дете има право на равен достъп до качествено образование. И заедно можем да му го осигурим.
- Ние сме убедени, че всички деца и семейства заслужават добро качество на живот. И това е наша споделена отговорност.

АКО СТЕ РОДИТЕЛ И ИСКАТЕ...

- да получите материали в подкрепа на родителските ви умения;
- да се посъветвате по въпроси, свързани с вашите деца и взаимоотношенията ви с училището;
- да получите консултация за подобряване на дигитално-медийната грамотност на децата;
- да се включите в празника на семейството, спорта и здравословния начин на живот – Фамилатлон;
- да намерите съмишленици от „Пълна къща“ – Клуб на многодетните родители...

АКО СТЕ УЧИТЕЛ И ИСКАТЕ...

- да участвате в обучение за подобряване на взаимодействието семейство-училище;
- да усвоите методи за изграждане на дигитално-медийна грамотност;
- да получите материали в подкрепа на работата Ви с родители;
- да получите подкрепа за по-активно включване на бащите в училищния живот;
- да развиете класната и училищната общност...



... свържете се с нас!

www.roditeli.org
office@roditeli.org



УВОД

МОЖЕМ ДА ПРЕСТАНЕМ ДА СМЕ ДВОЙКА, НО СМЕ РОДИТЕЛИ ЗАВИНАГИ



Всяка партньорска двойка, независимо дали съпругеска, или не, има свой път и свои трудности за преодоляване. Понякога различията и конфликтите между двамата може да са толкова сериозни, че компромисите да се окажат невъзможни и единственото решение да бъде раздялата. Често се случва в тази ситуация бившите вече партньори да изпитват силно неприязнени чувства един към друг и или напълно да избягват контакт помежду си, или да продължават с конфликтите и след раздялата.

Каквито и чувства да изпитват един към друг двамата партньори в раздяла, това не отменя чувствата за привързаност, обич и нужда да се грижат за детето си.

Конфликтите между родителите рефлектират върху общото състояние на детето и това често води до емоционални, психологически и здравословни проблеми. За да се избегнат или поне намалят негативните последици върху детето по време на раздялата на родителите, в такива моменти е важно да се установят ясни граници между бившите партньори, да се формулират отговорностите и правата им и да се осмисли връзката им с детето по най-добрия за него начин. Целта на този пътеводител е да помогне на родителите в ситуация на раздяла така, че да се ориентират по-лесно и да открият най-добрите решения за себе си и своето дете.

ЧУВСТВОТА НА ДЕТЕТО ПРИ КОНФЛИКТ МЕЖДУ РОДИТЕЛИТЕ



Ситуацията

Двама възрастни могат да имат основателни причини да бъдат в конфликт и понякога каквито и усилия да полагат, да не успяват да постигнат разбирателство. Чувствата на гняв, отчаяние, безизходица, вина, враждебност, които може да изпитват майката и бащата, няма как да останат незабелязани от детето. Когато родителите са в конфликт, неизбежно детето си задава въпроси, дори и да не пита нищо околните.

Детето в тази ситуация

Какво се случва в главата на де-

тето, когато родителската двойка е в конфликт и се разделя? На първо място се появява несигурността. За разлика от другите бозайници, човешкото същество съзрява много бавно и дълго време е зависимо от родителите си. Детето подсъзнателно усеща тази своя зависимост и чувства напрежението между своите родители и тяхната раздяла като заплаха за своето оцеляване: „Какво ще се случи с мен от тук насетне?“. Това води до повишена тревожност и бурни емоционални изблици. Може да се наблюдава и регрес в развитието (т.е. детето да започне да се държи

като бебе), особено при децата в по-малка възраст: например, детето, което вече е свикнало да спи в собственото си легло и в собствената си стая, да започне да се буди през нощта и да търси утеха в леглото на родителите, може да се стигне до отказ да се хранят с твърда храна, отказ да се грижат за хигиената си и т.н. У детето се появяват съмнения дали вината за конфликтите и раздялата не е у него: „Достатъчно добър ли съм? Достатъчно послушен ли бях? Заради мен ли се разделят?“ Често родителите, в гнева си към другия партньор, несъзнавано отправят обвинението за собствените си неуспехи към детето: „Всичко се промени, откакто се появи детето. Животът беше по-лесен, преди то да се роди.“ Подобни изказвания пораждават у детето чувство за вина, което то трудно осмисля и тогава можем да наблюдаваме прояви на агресия и автоагресия. Друга мисъл, която се промъква в детските глави е: „Какво мога да направя, че да ги събера отново заедно?“ И тук можем да се насладим на изключителната, макар и често несъзнавана, изобретателност на децата. Например: „Когато имам проблем, мама и тате се сплотяват, за

да ми помогнат. Следователно трябва да се вкарвам в проблемите.“ Това води децата до рисково поведение, което често заплашва здравето и дори живота им.

Тогава наблюдаваме и чести боледувания: ангините, болките в ушите и стомашните проблеми са сред най-често срещаните психосоматични реакции при децата. И не случайно! Ушите им чуват много неща, които не биха искали да чуват, често не могат да кажат това, което им се иска, а да не говорим колко трудно "се смилат" родителската раздяла за едно дете.

Здравословните родителски стратегии

Честният и спокоен разговор с детето в голяма степен му помага да разбере ситуацията правилно и да престане да се чувства застрашено, виновно или отговорно за проблемите във връзката на родителите си. Важно е то ясно да чуе, че родителите му ще продължат да го обичат и да се грижат за него, независимо от отношенията помежду им и че напреженията между тях нямат нищо общо с неговото поведение и неговите отговорности.

КАК И КОГА ДА СПОДЕЛИМ С ДЕТЕТО, ЧЕ ПРЕДСТОИ РАЗВОД И КАКВО ОЗНАЧАВА ТОВА?



Ситуацията

Понякога родителите се чувстват объркани кога и как да съобщят на детето, че се разделят. Струва им се, че детето е твърде малко, за да разбере, страхуват се, че ще го изплашат или наранят, твърде гневни са, за да могат да говорят за това... Понякога пък единият от родителите бърза да съобщи за решението си за раздяла, за да представи своята гледна точка и да „привлече“ детето на своя страна и да го настрои срещу другия родител.

Детето в тази ситуация

Когато родителите са в конфликт или вече се разделят, детето, колкото и малко да е, неизбежно започва да си задава въпроси какво се случва. Ако възрастните не му помогнат да се ориентира в ситуацията, то започва да измисля свои отговори, които може да са много плашещи или разстройващи за него. Противоречивата информация, която може да идва от родителите, също го кара да се чувства несигурно и объркано.

Здравословните родителски стратегии

Няма определена възраст на децата, която да е благоприятна за раздялата и развода на родителите. И на 30 да си, пак си е шок, ако родителите ти решат да се разведжат. За сметка на това има подходящо време, когато да се говори за това. Най-добре е това да се случи, когато и двамата партньори са наясно със ситуацията и последващите събития от раздялата им. Тогава, когато имат ясни отговори какво и как ще бъде организирано около грижите за детето. В такъв разговор е добре да се уточни, че причината за раздялата на родителите е между тях двамата и не засяга самото дете. Изясняването, че ще има промени, но родителите ще се постараят да са най-безболезнени и минимални за детето, е достатъчно в повечето случаи. Ако родителите смятат за подходящо, познавайки детето си и съобразявайки се с възрастта му, могат да изяснят и конкретната причина за раздялата им. Няма необходимост причината да бъде детайлно обяснявана на детето. В случай, че се предприеме такъв ход, е много важно да се избегне залитането в обвинения към единия или другия родител.

ЧУВСТВАТА НА ДЕТЕТО ПО ОТНОШЕНИЕ ВСЕКИ ОТ РОДИТЕЛИТЕ ПРИ РАЗДЯЛА

Ситуацията

Важността на двамата родители като двойка и на всеки един поотделно е неоспорима. Всеки по собствен, автентичен начин влияе на детето. Какви са функциите на двамата родители най-общо? Майката е основната грижеща се фигура в началото на човешкия живот. Тя е тази, която храни детето, грижи се за тялото му, дава му езика си (в смисъл на майчин език). Майката създава у детето представата за самото него като човек, като субект, като нещо, за което си

струва да се грижиш. Бащата е този, който въвежда граници, структура и гарантира спазването на закона. Правилата, яснотата на живота, рамките, в които се вписваме като социални същества, са част от основните грижи на бащата към децата. Когато родителите се разделят, техните функции по отношение на детето остават все така определящи за него.

Детето в тази ситуация

Каквито и да са отношенията между двамата родители, детето продължава да изпитва нужда и от двамата. За него майка му си остава неговата майка, а баща му – негов баща с всички произтичащи от това чувства. Понякога родителите, в опит да спечелят надмошцие, се стремят да привлекат детето на своя страна и да прекъснат връзката му с другия родител. Въпреки че може и да не го показва, това дълбоко наранява детето. За него двамата родители са част от неговата цялост и когато един от двамата е представян изцяло в негативна светлина, детето започва да смята, че нещо не е наред със самото него. Много объркващо за детето е някой от родителите да иска от него да престане

да изпитва привързаност към другия родител. Дълбоко в себе си то има нужда да знае, че се е появило на този свят в резултат на любов и затова носи тази любов към двамата родители в същността си. Прекъсването на връзката с единия родител или очернянето му и очакването детето да демонстрира лоялност само към родителя, който я изисква от него, кара детето да губи увереност, че самото то има стойност.

Здравословните родителски стратегии

Дори да изпитват гняв или непреодолима неприязън към бившия си партньор, родителите трябва да разграничават тези чувства от чувствата на детето. Ясно да си дават сметка, че детето им обича и двамата си родители. Да са наясно, че детето и те самите са различни индивиди. Детето има нужда родителят по един или друг начин да му каже: „Аз съм много съргит на майка ти/баща ти и не искам повече да живея с нея/него. Тя/той обаче винаги ще бъде твой родител и ти имаш своите собствени чувства към него. За мен е важно ти да се чувстваш добре.“ Когато детето разбере, че няма нужда

да крие чувствата си или да се чувства виновно заради тях, то ще приеме много по-спокойно раздялата между родителите. За детето е много успокояващо да чуе от майка си или баща си, че другият родител продължава да го обича: „Баща ти/майка ти занаяпрег ти ще те обича, както досега. Можеш да споделяш с нас и да ни питаш за всичко, което искаш и когато искаш“

А АКО В СЕМЕЙСТВОТО ИМА НАСИЛИЕ?



Ситуацията

Понякога родителите се разделят, защото в семейството има насилие – физическо или психическо. Опитите да се превъзможне тази ситуация често не се увенчават с успех и единственото спасение е контактите на насилника с останалите членове на семейството да бъдат ограничени.

Детето в тази ситуация

Винаги, когато в семейството има насилие, децата са жертви – независимо дали проявите са насочени директно към тях или към друг член на семейството. Децата страдат не само, когато те самите са бити, тормозени или negliжирани, но и когато виждат това да се случва с някой от родителите им. Чувството на гняв, вина и безпомощност в тази ситуация може да нанесе дълготрайни последици на психиката им. Не е изключение децата да се чувстват отговорни за родителя-жертва и да се опитват да го защитят, с което насочват насилието върху себе си. Често, като виждат насилническия модел въкъщи, те започват да го възприемат като естествен и да го възпроизвеждат в отношенията си с другите хора. Насилието във всичките му форми е неприем-

ливо и ако не може да бъде пре-
кратено, най-доброто решение
за децата е да престанат да кон-
тактуват с насилника.

Здравословните родителски стратегии

За всеки, попаднал в ситуация на
насилие в семейството, е изклю-
чително трудно да се измъкне от
създадите се обстоятелства, още
повече, че често това е свързано с
поставяне в икономическа зависи-
мост и внушаване на чувство за
малоценност и неспособност да
се справяш самостоятелно с жи-
вота. Ако нямате сили сами да из-
лезете от тази ситуация, потър-
сете помощ в Кризисен център¹,
където ще ви дадат подслон, ще
ви подкрепят и ще ви помогнат
да си стъпите на краката. Ако
имате нанесени физически трав-
ми – посетете най-близкото ле-
чебно заведение за лекарска помощ
и издаване на медицинско удосто-
верение. От юридическа гледна
точка, важно е това да се случи
в рамките на 24 часа от акта на
насилие. Важно е също да изискате
от полицията копие от съставе-
ния от тях протокол за посеще-
ние/предупредителния протокол.
Допълнително, обърнете се към

районния съд по своя постоянен
или настоящ адрес с молба за из-
даване на заповед за защита от
домашно насилие. Искането за
защита към съда следва да бъде
отправено към районния съд по
настоящия Ви адрес в 30-дневен
срок от датата на насилие, като
бъде придружено от декларация,
в която сочите датата и кон-
кретния акт на насилие, което
сте преживели. Съдът може да
постанови мярка за недоближава-
не и/или извеждане на насилника,
да му наложи глоба, а съответно
вие може да бъдете настанени в
кризисен център в случай, че е на-
лице сериозна заплахата за здравето
и живота ви. В случай че насилни-
кът не изпълнява постановената
от съда задължителна мярка, то
веднага следва да сигнализирате
за това полицията².

Потърсете и психологическа по-
мощ за децата, за да се възста-
новят от страха, безпомощ-
ността и чувството за вина,
които са преживели. Това ще им
помогне да се справят с чувства-
та си към родителя-насилник, да
разграничат себе си от насилie-
то, да не се асоциират с него, да
могат да продължат пълноценно
живота си.

¹Информация за най-близкия до Вас кризисен център може да откриете, като позвъните на
Националната гореща телефонна линия за пострадали от насилие: 0800 186 76.

²Повече информация - <https://imeus.bg/femina-ius/nasilie/>.

ВРЪЗКАТА НА ДЕТЕТО С РОДНИНИТЕ НА „ОТСРЕЩНАТА СТРАНА“



Ситуацията

Когато родителите се разделят, особено ако раздялата е тежка, те се опитват да ограничат контактите не само помежду си, но и с роднините на бившия партньор, особено пък ако те имат и някаква роля за влошаването на отношенията им. Преди раздялата родителите може и да са се примирявали с някои различия в разбирането за възпитанието,

които са имали с такива роднини, но след прекъсване на отношенията с партньора, става много трудно да се примиряваш с особеностите на майка му или странностите на брат му. Затова някои родители предпочитат да ограничат или дори напълно да прекъснат контактите на детето с роднините на „отсрещната страна“.

Детето в тази ситуация

За детето в тази ситуация баба, дядо, леля, вуйчо, чичо и всякакви други роднини, с които го този момент е имало близки емоционални отношения, продължават да бъдат важни и обичани хора. За него прекъсването на контактите с тях изглежда като наказание и то започва да се пита в какво се състои вината му, за да бъде наказвано. Остра реакция или резки думи от страна на родителя спрямо хората, които то обича и усеща, че го обичат, го кара да се чувства объркано и виновно заради чувствата си. Ако детето е по-малко, то може да тъгува дълбоко, а ако е по-голямо, може да реши тайно да поддържа връзка с роднините си въпреки мнението на родителя и срещу неговата воля. Всичко това руши доверието му в света и в родителя, който го кара да се чувства зле.

Здравословните родителски стратегии

Въпреки че е възможно да има разминаване в разбиранията на родителите и другите роднини за възпитанието на детето, за самото дете е много важно да знае и чувства, че на света има и други хора, освен родителите му,

които го обичат и които имат грижата за него. Това го кара да се чувства сигурно и спокойно, че дори да се случи нещо с майка му или баща му, то няма да остане само и безпомощно на света. Тази базова сигурност е важна част от здравословното му израстване. За детето е най-добре всички възрастни, които се грижат за него, да се разберат за основните правила, които спазват и регулират техните отношения, а разнообразието от ежедневни практики в различните семейства, само обогатява опита на детето и развива уменията му да се справя в различна среда. Разбира се, основното, за което трябва да се договорят всички възрастни, за да могат да се грижат добре за детето, е да не го настройват срещу родителите и роднините му и да не го намесват в споровете помежду си, нито да го използват за решаване на разногласията си.



НОВИТЕ ПАРТНЬОРИ НА РОДИТЕЛИТЕ ЗАМЕЩВАТ ЛИ МАЙКАТА/БАЩАТА?



Ситуацията

След раздялата всеки от родителите продължава живота си и често се случва да намери нов партньор. Това може да предизвика негативни чувства у другия родител, който е възможно все още да не е готов за тако-

ва развитие на отношенията. От една страна той може да се страхува детето му да не се отчужди от него и да се привърже към новия човек. От друга – да се опасява, че новият партньор може да не се държи добре с детето и да го кара да страда.

Това, че самият той няма контрол върху ситуацията, още повече изостря напрежението и тревожността му.

Девето в тази ситуация

За децата ситуацията също не е лесна. Те се страхуват да не загубят привързаността на майка си или татко си и ревнуват да не би новите хора да заемат тяхното място в сърцата им. От друга страна се опасяват, че ако харесат новия човек и се сближат с него, това ще нарани чувствата на родителя, който е извън тези отношения. Понякога споделят, че се чувстват като предатели. Всичко това ги кара да се чувстват нервни, напрегнати и често да реагират болезнено на невинни на пръв поглед ситуации, да избухват, да плачат или да проявяват неочаквани капризи. Обикновено в такива случаи децата просто се опитват да проверят дали все още са обичани, дали няма да бъдат изместени от новия човек и дали няма да бъдат изоставени, защото не отговарят на идеала на родителите си. Намирането на баланс в съвместния живот не е лесно дори за възрастните, а за децата, при цялата буря от емоции, предизвикана от появата на нов човек, това е още по-трудно.

Възможно е и обратното – ако детето се чувства изоставено или пренебрегвано от някой от родителите, ако не поддържа емоционална връзка с него, тогава да потърси заместител в лицето на новия партньор на другия родител, за да запълни тази липса.

Здравословните родителски стратегии

За някои деца новият партньор на майката или бащата се превръща в още един загрижен и добронамерен възрастен, на когото могат да разчитат – и това в голяма степен зависи не само от този човек, но и от поведението на майката и бащата на детето. Когато всички възрастни са се разбрали, че новите партньори са важни, авторитетни и загрижени фигури, които обаче не заместват нито майката, нито бащата, когато са се договорили за отговорностите си и са споделили всичко това с децата, за всички става много по-лесно да се справят със ситуацията.

ПОЛЗИТЕ ОТ ГЪВКАВО И СПОДЕЛЕНО РОДИТЕЛСТВО ЗА РОДИТЕЛИТЕ



Ситуацията

Когато родителите живеят заедно, разпределението на ангажиментите се случва някак естествено и всеки поема част от отговорностите и задълженията. Воденето на градина или училище, подготвянето на домашните, храненето, ангажимента с допълнителните

занимания – всичко това е разпределено по един или друг начин между двамата. Раздялата често води до това, че единият родител има ограничени контакти с детето, а цялата тежест по ежедневните грижи пада върху другия. Това е свръх натоварване, което поставя родителя, който основно отглежда дете-

то, в ситуация на голямо физическо и психическо напрежение – да осигури финансово семейството, да напазарува, сготви и изчисти, да заведе детето на всички места, на които трябва – училище, спорт, лекар, да му помогне с домашните, да му прочете книжка, да го изслуша и успокои, когато има нужда... Тази въртележка може да бъде много изтощителна и да накара родителят да се чувства, че не се справя добре. Извън ежедневните отговорности всеки родител е и човек, който се нуждае от собствено време. Новите партньори също имат нужда от пространство и време в животите на родителите.

Детето в тази ситуация

Когато родителят се чувства претоварен, изнервен и несправящ се, това се отразява на психическото и емоционалното състояние на детето. Неслучайно се казва, че първото условие едно дете да е щастливо е да има щастливи родители. Когато детето усеща, че грижите за него претоварват майка му или баща му, то започва да мисли за себе си като за тежест, а това се отразява на самооценката му по негативен начин.

Здравословните родителски стратегии

Когато родителите се разделят и продължават всеки по своя си път, добър подход би било разпределението на задълженията по отношение на детето да се запази и след раздялата. Така всеки ще се занимава с това, в което се чувства сигурен и уверен. Договарянето на ангажиментите и спазването на договореното може да създаде рамка за споделено и гъвкаво родителство, а това носи много лекота и повече свобода в живота на родителите. Всеки има своето време с детето, както и време само за себе си, което да използва по собствена преценка.

ТРЯБВА ЛИ И ЗА КАКВО ДА СЕ ПОТЪРСИ ПОДКРЕПАТА НА ПСИХОЛОГ?



Ситуацията

Раздялата е трудно преживяване за всички в семейството. Обикновено тя е свързана с бурни емоции, много напрежение между двамата родители, обвинения и самообвинения, опити за компромиси и разочарование от неуспехите... Всичко това води до сложна емоционална обстановка

в семейството и голямо психично натоварване за всички негови членове.

Девето в тази ситуация

При раздяла на родителите е нормално детето да проявява някои нехарактерни за него поведения – да е тревожно, напрегнато, ядосано или пък да се вгетими-

нява в опит да търси внимание и закрила. Понякога, завладени от собствените си трудни преживявания, родителите не успяват правилно да разчетат сигналите, които детето подава и реагират с отхвърляне или осъждане на неговото поведение, без да си дават сметка какво стои зад него.

Здравословните родителски стратегии

Решението за раздяла е трудно за двамата родители. За да преминат по-лесно през него, е добре да потърсят подкрепа и да се погрижат за самите себе си, да имат спокойна и доверителна среда в която да зададат всичките си въпроси. Важно е родителите да са търпеливи и чувствителни към реакциите на детето, да водят с него честни, но успокоителни разговори винаги, когато то има нужда. За детето може да се окаже важно да сподели преживяванията си и с някой, на когото има доверие извън семейството – баба или дядо, друг роднина, учител... В такъв случай родителят не би следвало да ревнува, че детето чувства близост с други хора или да се притеснява, че семейни отношения се обсъждат извън дома. За детето е важно да говори с някой, който не е

въвлечен пряко в сложните отношения, в които то се опитва да се ориентира в момента. Затова и във всеки момент, в който родителят усети, че има нужда от професионалист да помогне на детето да се справи емоционално със ситуацията, би могъл да потърси подкрепа от психолог. Със сигурност в моменти, когато единият родител живее вече извън дома на детето и по-рядко контактува с него, е важно детето да има психологическа подкрепа, за да се справи с новата ситуация.

Кога да потърсим психолог?

- Когато не знаем как да съобщим на детето/децата си за раздялата ни;
- Когато нямаме подходящи думи, за да назовем чувствата, които ни въълнуват;
- Когато забелязваме, че детето ни се държи по необичаен за него начин и не можем да разберем мотивите за поведението му;
- Когато детето ни има ясни прояви на психично страдание и очевидно неговото психично равновесие е нарушено;
- Когато ние самите имаме прояви на психично страдание, загубили сме способността да се радваме на живота, общуването

с близките ни хора по-скоро ни уморява и натоварва.

Как можем да намерим психолог/психотерапевт?

- Като влезем в сайта на Българска асоциация по психотерапия и намерим регистъра на психотерапевтите: <http://www.psychotherapy-bg.org/registor/>
- Като се обърнем към Отдел „Закрила на детето“ по местоживеење, където ще получим информация за социалните услуги за деца и семейства в населеното място, в което живеем, където работят квалифицирани психолози;
- Като разговаряме с други родители, които са ползвали услугите на психолог или психотерапевт и могат ясно да разкажат как са преминали срещите им с него.

Какво не е част от професионалните компетентности на психолога:

- Психологът няма медицинско образование, в неговите професионални компетентности не се включва предписването на лекарства и назначаването на

медикаментозно лечение;

- Психологът не може да прави експертиза за съда по Ваша заявка. Единствено съдията може да разпорежда и изисква експертиза от определени психолози, които имат ценз, да представят експертизи в съда. Това става посредством „определение“, в което съдията формулира и задава своите въпроси към експерта психолог. Посоченият от съда психолог провежда срещи с всеки от родителите и с детето им. В резултат на тези срещи той изготвя своята експертиза, която представя на съдията. Съдията може да реши лично да изслуша детето, но може и да реши да назначи експерт, който да го изслуша и да му отговори на въпросите.



СЪДЕБНИ ПРОИЗВОДСТВА ПО РОДИТЕЛСКИ СПОРОВЕ – КАКВО, КОГА И КАК?



В какви съдебни производства се решават въпросите за упражняването на родителските права, личните контакти с детето и издръжката?

Тези въпроси могат да бъдат определени както в хода на развод (по искъв рег или по взаимно съ-

гласие), така и в отделно производство. При решаването им съдът взема под внимание конкретните нужди и най-добрия интерес на детето. Важно е да знаем, че упражняването на родителските права, респективно режимът на лични отношения с детето и издръжката, впо-

следствие могат да бъдат пререшавани от съда, на основание изменилите се нужди на детето (напр. нуждата от лекарства, дрехи, джобни пари и учебни пособия при постъпване на детето в училище и т.н.).

Независимо дали се развеждаме доброволно, или по исков ред, когато от брака има непълнолетни деца, разводът задължително трябва да даде отговор на следните точки:

1. местоживеенето на децата;
2. упражняването на родителските права;
3. личните отношения на родителите с децата;
4. издръжката на децата;
5. ползването на семейното жилище;
6. издръжката между съпрузите
7. фамилното име.

С други думи, ако изготвяме споразумение, което представяме на съдията при развод по взаимно съгласие, задължително е да то да съдържа решения по всичките тези 7 точки.

Важно е да знаем, че макар упражняването на родителските права да е отредено например на майката, това не означава, че бащата няма право на лични отношения с детето. Напротив, в името на хармоничното развитие на де-

тето, силно препоръчително е бащата да полага активни усилия за поддържане на здравословна връзка с него.

Освен от индивидуалните усилия на родителя, който не е титуляр на родителските права обаче, неговите здравословни отношения с детето са предпоставени също от поведението на другия родител, както и на роднините и обкръжението на последния. Ето защо, все по-често в споразуменията за развод по взаимно съгласие, родителите посочват изрично, че ще се въздържат от обидни квалификации и обвинения един спрямо друг и спрямо близките на другия и че ще си съдействат за изграждането и поддържането на здрава и хармонична връзка с детето.

Вярно ли е, че все още съдищата у нас почти винаги предоставят упражняването на родителските права на майката?

Наистина, все още преобладаващата практика е упражняването на родителските права да се дава на майката, а на бащата да се постановява режим на лични отношения с детето. Последният най-често има право да взема

детето всяка първа и трета седмица от месеца, обичайно от 9 часа на съботния ден до 18 часа на неделния ден, с преспиване, при допълнително право на един месец през лятото, несъвпадащ с платения годишен отпуск на майката.

Въпреки това, в последните години прави впечатление все по-големият брой решения, в които съдилищата допускат, било в производство по развод по взаимно съгласие, било в процедура по определяне упражняването на родителските права, одобряването на спогодба, включваща съвместно (споделено) упражняване на родителските права от двамата родители или предоставящо родителските права на бащата.

С други думи, за родителите вече има възможност да се споразумяват за това как да си поделят упражняването на родителските права, така че и двамата да са максимално ангажирани в полагането на активни грижи за детето. Това е изключително полезно за хармоничното израстване на детето и го улеснява да има почти толкова силна връзка и с двамата родители, колкото би имало, ако те продължаваха да съжителстват заедно. Но за

да работи споделеното родителство, нужно е родителите да поддържат на взаимно доверие, уважение и ефективна комуникация, което е голямо предизвикателство.

Има ли самото дете правото да бъде изслушано в описаните съдебни производства? Как се случва това?

Да, навършило ли е 10 години, детето се изслушва в производствата, които касаят негови права или законни интереси. Когато детето не е навършило 10-годишна възраст, то отново може да бъде изслушано, в зависимост от степента на своето развитие, по преценка на съда.

Според възрастта и нуждите на детето, то може да бъде изслушано или в съдебна зала, или в т.нар. „синя стая“ – специално помещение, което наподобява детска стая, щадящо е за психиката на детето и го стимулира да споделя. По време на изслушването на детето задължително присъства социален работник от Дирекция „Социално подпомагане“, а при необходимост – и друг подходящ специалист, така че изслушването да е максимално щадящо за детето.

В съдебните производства, които засягат правата или законните интереси на детето, съдията има правомощията да поиска доклад на Дирекция „Социално подпомагане“, за оценка на най-добрия интерес на детето. Под „интереси на детето“ се разбират всеотрядните интереси по неговото отглеждане и възпитание, включително създаване на трудови навици и дисциплина и изобщо израждането му като съзнателен гражданин. В последните години съдилищата все по-често правят и подробна преценка на въпроси като: желанията и чувствата на детето; физическите, психическите и емоционалните потребности на детето; възрастта, пола, миналото и други характеристики на детето; опасността или вредата, която е причинена на детето или има вероятност да му бъде причинена; способността на родителите да се грижат за детето; последиците, които ще настъпят за детето при евентуална промяна на обстоятелствата; други обстоятелства, имащи отношение към детето. Практика е, в хода на изготвянето на своя доклад, социалните работници от Дирекция „Социално подпомагане“ да посещават

мястото, където живее детето, за да се запознаят от първа ръка с условията на живот там – например има ли детето свое обособено пространство (детска стая или кът), какви са хигиенно-битовите условия, установените връзки с родителя, при които детето живее и други въпроси, които впоследствие се адресират в доклада и преценяват от съда.

Добре, упражняването на родителските права и режимът на лични контакти са установени. Какво, ако другият родител отказва да се съобразява с тях?

Ако има съдебно решение или пък наложена от съда привременна мярка за упражняването на родителските права и другият родител не спазва постановеното (например задържа детето извън установения график на контакти), можем да си издадем изпълнителен лист и да се обърнем към избран от нас частен съдебен изпълнител, за да поискаме принудителни мерки.

Силно препоръчително обаче е, преди да търсим принуда, да направим максималното, за да бъде възстановен диалогът между ро-

гителите, в името на най-добрия интерес на детето. Удачно е да използваме процедура по медиация, за да обсъдим – в присъствието на едно трето неутрално лице, което да насочва разговора – възможни промени в режима на лични контакти между другия родител и детето, така че да не се стига до конфликти.

Каква издръжка дължи на детето родителят, който не упражнява родителските права?

Всеки родител е длъжен, съобразно своите възможности и материално състояние, да осигурява условия на живот, необходими за развитието на детето. Родителите дължат издръжка на своите ненавършили пълнолетие деца, независимо дали са работоспособни и дали могат да се издържат от имуществото си. Минималният размер на задължителната издръжка за дете в България се равнява на 1/4 от минималната работна заплата в страната. Т.е., за 2021 г. издръжката за дете е минимум 162.50 лв.

При промяна на обстоятелствата, присъдената издръжка може да бъде изменяна, като нейният размер се определя съгласно нуж-

гите на детето и възможностите на родителя, който дължи издръжката. Освен това, в Семейния кодекс вече се предвижда възможност съдът да определи еднократна/временна добавка към определената по съдебен ред издръжка, за покриване на изключителни нужди на детето, до размер, до който родителят може да я даде без особени затруднения.

В последната година се образуват немалко дела с предмет подобна добавка към издръжката, като все още съдилищата тълкуват различно понятието „изключителни нужди на детето“. Така например някои съдилища приемат за „изключителни нужди“ лечението на детето в чужбина от церебрална парализа, неотложно ортодонско лечение чрез поставяне на индивидуални брекети, но също така дори посещение на Кралство Испания (за което Районен съд – Варна преценява, че „би обогатило културата на детето“ и се явява неотложна нужда). Други пък отхвърлят исканията за добавка, тъй като не намират за „изключителни нужди“ на детето лечението на бронхиална астма или закупуването на лаптоп, станал необходим за задължителното дистанционно

обучение на детето в условията на епидемията от COVID-19.

Въпреки това, полезно е да имаме предвид както възможността да поускаме от съда увеличение на месечната издръжка поради изменени нужди на детето, така и възможността да претендираме за подобна еднократна/временна добавка към издръжката, в трудни моменти – когато извънредно и неотложно се е наложило да отговорим на важни нужди на детето.

Можем ли, паралелно на всички тези производства, да участваме в преговори и медиация?

Да, възможно и дори силно препоръчително е, с оглед интересите на детето, да опитаме да разрешим въпроса доброволно – било то чрез преговори с другата страна (с и без присъствието на адвокат) или чрез медиация. Действително, процедурата по медиация е един особено подходящ начин за намиране на решение на родителските спорове.

МЕДИАЦИЯТА – КОГА, КАК, ЗАЩО



Какво Е медиацията

Медиацията е доброволна и поверителна процедура за извънсъдебно разрешаване на спорове, при която едно трето независимо и безпристрастно лице – медиатор, подпомага спорещите страни да постигнат споразумение. Когато конфликтът касае родителските права и тяхното упражняване, полезно е страните да отнесат своя спор към подобно независимо лице, което да под-



помогне провеждането на диалога помежду им с цел обсъждане на възможности за намиране на решение. Медиаторът не може да взема страна или да проявява отношение към едно или друго предложение. Негова единствена роля е да подпомогне провеждането на конструктивен диалог с фокус интереса на детето, в резултат на който родителите заедно доброволно да постигнат едно или друго решение. От тази гледна точка, процесът изцяло зависи от волята на страните да участват в него, както и от

желанието им да се съгласят за едно или друго решение.

Какво медиацията НЕ е

Процесът по медиация не е терапия, психологическа консултация, семейно консултиране, съдебен процес, медитация. Тя не гарантира решение на конфликта, а е само средство вие сами да намерите най-доброто негово решение. Медиацията не е задължителна процедура – участието ви в нея зависи изцяло единствено и само от вашата воля, като про-

цесът започва с вашето съгласие и може да бъде прекратена по всяко време в случай, че прецените, че процесът не би постигнал решение на вашите въпроси.

На кой етап от семейния конфликт е подходящо да се участва в медиация

Медиацията е подходяща на всеки етап от конфликта между родителите. Нейната гъвкавост позволява процедурата да бъде структурирана от страните и медиатора, така че да отчита особеностите на спора и конкретната фаза, на която същият се намира. Когато спорът е свързан с раздяла между родителите, удачно е медиаторът да направи оценка на това на коя фаза от справянето с раздялата се намира всеки от тях (етапите условно обособяваме като: отричане, гняв, пазарене, депресия, приемане). Ако някой от родителите или и двамата все още не са достигнали фазата на приемането – то удачно е медиацията да бъде съчетана с психологическа помощ от експерт. Медиацията разчита на готовността и на двамата родители да стигнат до най-добрите за детето решения, които впоследствие заедно да изпълня-

ват и агантират към изменящите се нужди на детето.

Как медиацията помага на детето

Преминването през медиация „рационализира“ диалога между родителите, изчиства го от ненужни обвинения и нереалистични претенции, поставя в центъра му благосъстоянието и най-добрите интереси на детето. Семейната медиация помага на родителите заедно да изградят гъвкави механизми, по които и двамата да запазят и развиват пълноценна връзка с детето и да полагат съвместни грижи за него. Ако родителите разчитат единствено на съда да уреди отношенията им след раздялата – те няма да получат решение, което да удовлетворява и двете страни изцяло и да охранява в пълнота най-добрите интереси на детето. Съдът се произнася единствено по тесен кръг от законово определени въпроси. Ето защо е важно родителите – като лица, познаващи най-добре всички специфики на конкретната семейна среда и нуждите на своето дете – сами да начертаят своя съвместен път след раздялата, в името на детето и неговите

интереси. Защото има бивши съпрузи, но няма бивши родители.

Участие на детето в медиацията

Медиацията се провежда с участието на родителите и медиатора, без детето задължително да присъства. Поради това този алтернативен начин за постигане на решение не носи допълнителен стрес на детето. Ако детето е достатъчно голямо и медиаторът и родителите са съгласни, детето може да се включи, като се срещне самостоятелно с медиатор, специално обучен за работа с деца. Тези срещи са конфиденциални и детето може да сподели с медиатора как се чувства и да отправи послания към родителите си, които медиаторът да им предаде.

Как да започнем медиация и каква правна сила има медиационното споразумение

Процедурата по медиация при родителски конфликт може да започне по инициатива на всеки от родителите или по предложение на съда. Трябва да се

отправи молба до медиатор, който да проведе медиацията³. След избора на медиатор страните подписват споразумение с него за провежданата процедура. То включва основните правила на процеса, конфиденциалността и принципите на медиацията, възнаграждението на медиатора. Споразумението, постигнато в рамките на медиация, впоследствие може да бъде представено на съда за одобрение. Съдията ще призове родителите да потвърдят текста на споразумението си пред него, като може да изиска допълнително изготвянето на доклад от Дирекция „Социално подпомагане“ относно това дали постигнатото е в интерес на детето. Веднъж одобрено от съда, медиационното споразумение има правната сила на съдебна спогодба. На база на него страните могат да потърсят съдействие от органите на реда за принудителното му изпълнение в случай, че една от страните отказва да го изпълни. В най-честия случай съдействие може да бъде получено от частен или държавен съдебен изпълнител или от полицията.

³Своя медиатор може да изберете от Единния регистър на медиаторите в България на следния линк: <https://mediation.mjs.bg/>. С центровете за медиация у нас пък можете да се запознаете от следния линк: <https://www.lex.bg/bg/centrovemediacia/page/20>.

ПРОБЛЕМ ОНЛАЙН ?

РЕШЕНИЕТО Е В 3 ЛЕСНИ СТЪПКИ:



1 **ИНФОРМИРАЙ СЕ**
ЗА РИСКОВЕТЕ

2 **КОНСУЛТИРАЙ СЕ**
ВЕДНАГА ЩОМ НЕЩО
ТЕ ПРИТЕСНИ

3 **ДОКЛАДВАЙ**
НЕПРИЕМЛИВО СЪДЪРЖАНИЕ
И ПОВЕДЕНИЕ

НА ТЕЛЕФОН **124 123** НИ СЕ ОБАДИ
ИЛИ НА **sqfenet.bg** НИ ПИШИ.



РАЗДЕЛЕНИ ЗАЕДНО

Пътеводител за родители
в ситуация на раздяла

Автор

Доника Боримечкова
Цветана Брестничка
Весела Банова
Юлия Раданова

Редактор

Яна Алексиева

Дизайн

Наталия Кирилова

Илюстрации

freepic.com

Издател

Асоциация Родители

Със съдействието на

UniCredit Bulbank

2021 г.

Разпространява се безплатно



РАЗПРОСТРАНЯВА СЕ БЕЗПЛАТНО