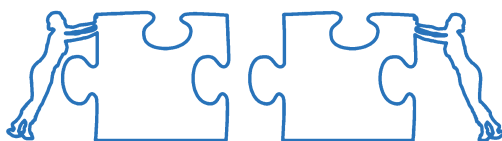


Biram suradnju



Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Krugova - Centra za edukaciju, savjetovanje i humanitarno djelovanje i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda.

*U situacijama kada **tuga, jad i sukobi** nadvladaju zadovoljstvo u braku, održavanje odnosa postaje preteško i bračni partneri često u razvodu vide rješenje.*

Razvod braka izuzetno je stresan životni događaj. O tome govori podatak da upravo razvod braka zauzima visoko 2. mjesto najstresnijih životnih događaja. Ispred razvoda nalaze se događaji poput smrti bračnog partnera/roditelja/bliske osobe. Razvod utječe na živote **supružnika**, njihove zajedničke **djece** pa čak i primarne obitelji supružnika. Tešku situaciju dodatno otežava činjenica da je većina razvoda brakova obilježena **sukobljavanjem**.



3 KATEGORIJE RAZVODA

prema kvaliteti komunikacije među supružnicima koji se razvode:

1. PRIJATELJSKI RAZVOD

Razvod braka u kojem je zadržan prijateljski odnos - bivši bračni partneri surađuju, družu se, dijele odgovornost za djecu. To su situacije u kojima supružnici obostrano zaključu da je razvod najbolje rješenje. Ovo je najrjeđi tip razvoda.

2. POSLOVNI (FORMALNI) RAZVOD

Komunikacija je prisutna no, supružnici nisu bliski. Odnos podsjeća na poslovni, razvod se tretira poput poslovnog odnosa - nema bliskosti, dogovori oko djeteta/djece i drugih odgovornosti su korektni. Ovo su srednje učestali razvodi.

3. KONFLIKTAN RAZVOD

Sukob između supružnika nastavlja se i nakon razvoda, često traje i godinama, posljedice trpe i djeca i roditelji. Karakteristična ponašanja koja se javljaju su agresija, manipulacija, okrivljavanje, nepovjerenje i sl.



ŠTO AKO SU U RAZVOD BRAKA UKLJUČENA I DJECA?

Djeci ne postoji pravo vrijeme za razvod.

Razvodom braka njihovih roditelja poljulja im se sve ono što im daje osjećaj sigurnosti i pripadanja. Obitelj na kakvu su naviknuli doživljava promjenu.

Djeca često reagiraju tugom, ljutnjom, strahom, emocionalnim neprihvatanjem razvoda.

Što je razvod manje konfliktan, a roditelji bolje surađuju dijete mirnije i brže prihvaća odluku roditelja.

U većini slučajeva nakon nekoliko mjeseci dolazi do prihvatanja odluke roditelja jer shvate da oni nisu krivi za roditeljske odluke niti mogu na njih utjecati.

Konfliktni razvodi i sukobi i nakon razvoda braka značajno otežavaju proces prilagodbe i prihvatanje novonastale situacije, a znaju potrajati **mjesecima, čak i godinama!**



KAKO PRIPREMITI DIJETE NA RAZVOD?

1. Osmisliti primjeren način na koji će se djetetu/djeci priopćiti vijest o razvodu.

2. Od početka zadržati kvalitetnu i iskrenu komunikaciju s djetetom kako bi dijete tijekom cijelog procesa razvoda zadržalo osjećaj povjerenja i sigurnosti.
3. Objasniti djetetu što je razvod, kako će sve dalje funkcionirati i koje će se promjene dogoditi u njegovom životu.
4. Biti dosljedni i konzistentni u odlukama i ponašanjima.
5. Birati razumijevanje i empatiju.
6. Birati suradnju s drugim roditeljem.



Prilagodba djece, ali i roditelja na razvod braka najviše ovisi o **kvaliteti odnosa roditelja nakon razvoda.**

ZAŠTO BIRATI SURADNJU?

- olakšava prilagodbu na novonastale životne uvjete
- olakšava roditeljstvo tijekom i nakon razvoda braka
- pridonosi prilagodbi i samih roditelja na razvod



ŠTO JE SURODITELJSTVO?

To je međusobna suradnja, dogovaranje i dijeljenje roditeljskih obveza te uspješno ispunjavanje roditeljskih uloga nakon razvoda braka.

Djeci koja su se našla u vrtlogu razvoda braka za uredan razvoj potrebna je **briga i ljubav od oba roditelja!** Neovisno o njihovom bračnom statusu, *roditelji* imaju jedan **zajednički cilj**, a to je **dobrobit djeteta**.

Suradnja

- će olakšati prilagodbu na razvod supružnicima i zajedničkoj djeci ako ih imaju,
- ublažava osjećaj stresa,
- smanjuje sukobe među supružnicima i roditeljima,
- dovodi do poboljšanja komunikacije među roditeljima,
- omogućuje uključenost oba roditelja u odgoj,
- omogućuje zajednički odgoj djeteta,
- može poboljšati odnos djeteta s roditeljima,
- je moja odluka, moj izbor!

Suradnja je put kojim se rjeđe ide, a odraz je mudrosti i hrabrosti.



Kad nije moguće ostvariti suradnju valja se okrenuti onome što možemo – ne poticati konflikt, ne govoriti djetetu protiv druge strane, suzdržavati se nepotrebnih komentara, sarkazama, upletanja djeteta u “poslove” odraslih i slično.

Želimo li ostvariti suradnju moramo biti spremni razgovarati, poslušati što nam druga osoba ima za reći i hrabro preuzeti kormilo u svoje ruke!



Onima koji imaju problem mirno se razvesti savjetujemo traženje stručne pomoći. Rad na narušenom odnosu uvijek se isplati. Jedan vid stručne pomoći je medijacija.

ŠTO JE MEDIJACIJA?

Medijacija pruža priliku za iskren razgovor u sigurnom ozračju, uz pomoć treće osobe od povjerenja - medijatora.

Medijator sudionicima medijacije pomaže obnoviti prekinutu komunikaciju i međusobno razumijevanje, vratiti izgubljeno povjerenje i suprotstavljanje zamijeniti suradnjom.

Izbor medijacije je izraz zrelosti i hrabrosti kao i preuzimanja odgovornosti za vlastiti život i spor.

Medijacija ne predstavlja kompromis već izvrstan alat za upravljanje rizicima sporenja u postizanje vlastitog rješenja spora, po mjeri svih uključenih.

Obiteljska medijacija je dokazano najbolja alternativa sudskom sporenju u rješavanju nesuglasica pri razvodu. Prednosti njene primjene višestruke su, prije svega za članove obitelji jer im omogućava da samostalno donose rješenja za dobrobit obitelji, istovremeno učeći učinkovitije komunicirati i pregovarati što ih osnažuje za kvalitetnije održavanje budućih obiteljskih odnosa, neovisno o promjenama i reorganizaciji obiteljskog života.



NAJBOLJI TRENUTAK ZA MEDIJACIJU?

Uvijek je pravo vrijeme za medijaciju. Što ranije to bolje. Nažalost, pristupa joj se često tek kada se sudionici spora umore od neslaganja i suđenja. U prednosti su oni koji ne dopuste da njihovi konflikti eskaliraju i značajno naruše njihov odnos.

S medijacijom se može započeti neovisno o tome je li pokrenut sudski postupak ili ne.

Sukob i suprotstavljanje moguće je preobraziti u razgovor i suradnju, suradnju u dogovor, a problem u priliku za osobni rast i zajednički uspjeh.

Shodno navedenom, medijacija čini i dobru osnovu za suroditeljstvo u razvodima koji su obilježeni sukobom.



GDJE SE PROVODE MEDIJACIJE?

Medijacije se provode u Hrvatskoj udruzi za medijaciju (HUM) i pri Centrima za socijalnu skrb.

www.medijacija.hr

info@medijacija.hr

www.krugovi.hr

info@krugovi.hr

ŠTO MOŽETE UČINITI ZA SEBE?

- * grupa podrške
- * savjetovanje
- * posvetite se sebi u svoje slobodno vrijeme

...IMAJTE NA UMU...

Odnos dvoje ljudi ne može riješiti niti jedan Centar za socijalnu skrb, policija ili klinika. To moramo mi sami – mi roditelji, zbog nas samih i zbog djece.

Okrenuti prema prošlosti ne vidimo budućnost i ne živimo sadašnjost.

Nemoguće je često ono što nije pokušano.



REPUBLIKA HRVATSKA
Središnji državni ured za
demografiju i mlade



Centar za edukaciju, savjetovanje
i humanitarno djelovanje

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Krugova - Centra za edukaciju, savjetovanje i humanitarno djelovanje i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda.