



Partnerré VÁLUNK a mediációval

A szemlélettől – a gyakorlatig



AJÁNLJUK

KÜLÖN ÉLÜNK – EGYÜTT NEVELÜNK

Kisokos a válás, külön költözés témájához



Külön élünk – Együtt nevelünk kiadványunk hasznos információkkal segíti a válás esetén felmerülő kérdések megválaszolását. Egyúttal szempontokat ajánl a gyermek igényeire figyelemmel lévő „elég jó” válás megvalósításához.

www.csgyk02.hu

Réka és Feri válnak. Online szerepjátékunkban átélheted nehézségeiket, kihívásait, és döntéseiddel te magad alakíthatod a válásukat. Egy dolog fontos: választásaid az egész családra hatással lesznek... Próbáld ki ezt is!



WWW.VALASLABIRINTUS.HU

ELŐSZÓ

Mi a mediáció? Hogyan tudjuk konfliktusainkat megnyugtatóan és fenntarthatóan rendezni? Milyen szemlélettel érdemes megközelíteni konfliktusainkat? Melyek azok a kommunikációs eszközök, amelyek segítségünkre lehetnek vitáink rendezése során? Milyen előnyei lehetnek a válási mediációnak? Hogyan lehet a gyerekeket megkímélni az elhúzódó válás feszültségeitől? Mi segítheti szülői együttműködésünket?

Kiadványunkban ezekre a kérdésekre keressük a választ. Reméljük, hogy Olvasóink ráismernek majd élethelyzeteikre, és tudjuk őket inspirálni elakadásaik megoldásában. Szeretnénk abban is segíteni a szülőket, hogy a válás során képesek legyenek „jól” figyelni gyermekükre. Írásunkban támpontokat kaphatnak arra, hogyan tudják meghallani, elismerni a gyerekek igényeit, és hogyan tudják a változás nehézségét tudatossággal csökkenteni. Az a célunk, hogy ebben a kritikus élethelyzetben a szülők ne érezzék magukat egyedül. Ismerjék meg a mediációt, és bátran keressenek Bennünket!

dr. Mátrai Márta és Kukity Kriszta
mediátorok

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|--|----|
| Áttekintés a mediációról | 3 |
| A mediáció indokoltsága | 6 |
| Fontosabb alapelvek, kommunikációs keretrendszer | 10 |
| Módszerek, melyeket a mediátorok gyakran alkalmaznak | 13 |
| Hogyan dönthetünk a mediációban való részvételről? | 15 |
| A mediáció folyamata | 17 |
| A „válási” mediáció | 20 |
| Gyermek a válásban – gyermek érdeke a mediációban | 23 |
| Hogyan kommunikáljunk a válásról? | 27 |
| Hogyan kommunikáljunk gyermekünkkel a mediációról? | 28 |
| Zárszó | 31 |

ÁTTEKINTÉS A MEDIÁCIÓRÓL

MI AZ A MEDIÁCIÓ/KÖZVETÍTÉS?

A mediáció egy vitarendezési mód. Célja, hogy a konfliktusban álló felek – kölcsönösen meghallgatva és elismerve egymást – professzionális kommunikációs támogatással megnyugtató megoldást találjanak problémáikra. A mediációban a kommunikációnak, a tárgyalási szándéknak, stílusnak van nagy jelentősége. Ebben a párbeszédben mediátorként segítünk feloldani azt, ami eltávolít, és megkeressük azt, ami összeköt.

A MEDIÁCIÓ HELYE A VITARENDEZÉSI MÓDSZEREK KÖZÖTT

Vitáinkat többféle módon rendezhetjük. A mindennapokban jelentkező konfliktusaink megoldására – pl.: közlekedési, munkahelyi, szomszédsági helyzetekben, családi vitáknál, óvodai-iskolai nehézségeknél – sokféle utat választhatunk, pl. megbeszélés, facilitáció, választottbírótság, mediáció, bíróság. Nem feltétlenül állunk le a piros lámpánál vagy a gyerekszobában egy hosszas egyeztetésre, és nem hívunk a helyszínre egy bírót sem.

Választásunkat befolyásolhatja a vita tárgya, a konfliktus súlya, a szereplők, vérmérsékletünk, érzelmi állapotunk, családi mintáink, a rendelkezésünkre álló idő, az együttműködési szándék és az, hogy jogszabály előír-e valamilyen állami döntést a vita lezárásához.

Egy biztos: konfliktusaink nagy része nem oldódik meg magától. Jó tudni, hogy alternatív vitarendezési módok is rendelkezésünkre állnak. Konfliktusaink megoldását nem feltétlenül kell egy külső hatóságtól, bíróságtól várnunk, illetve nem kell egy éveig elhúzódó, érzelmileg és anyagilag megterhelő eljárást végig élnünk.

A mediáció abban támogatja a feleket, hogy a peres eljárás-hoz képest jelentősen rövidebb idő alatt találjanak közös, a felek

által kölcsönösen elfogadható megoldásokat. Ezért lehet hasznos, ha tájékozódunk, mielőtt belekezdünk egy vitarendezésbe.

JOGSZABÁLYI KERETEK

Napjainkban hazai és nemzetközi szinten egyaránt fókuszba kerülnek a „perelterelés” lehetőségei, azaz a felek egyezségkötését támogató alternatív vitarendezési lehetőségek. A közvetítői eljárás a hazai jogrendünkben is több jogszabályban megjelenik.

Egyrészt találunk egy önálló, magára az eljárásra vonatkozó jogszabályt. Ez a 2002. évi LV. törvény a közvetítői tevékenységről. Ebben találjuk meg a mediációt érintő legfontosabb szabályokat, alapvető elveket. Pl.: hogyan kezdődik a mediáció, hogyan zajlik az eljárás, mit kell tudni a megállapodásról, a közvetítő névjegyzékbe való felvétel, a közvetítői eljárásra kötelezés, stb...

Ezekon az alapvetéseken túl, más jogágak szabályaiban is jelen van a mediáció, leginkább közvetítői eljárás elnevezéssel.

A jogalkotó azzal, hogy a mediációs eljárást többféle területre is beemelte, azt kívánta elősegíteni, hogy a vitában érintettek gyorsabb, személyesebb, az álláspontok közeledését lehetővé tevő eljárásban saját kompetenciáik és felelősségük megélése mellett próbálják meg rendezni a felmerülő kérdéseiket.

A Polgári Törvénykönyvben – azon belül is a Családjogi könyvben – szabályozzák például a szülői felügyelet gyakorlásának rendezése iránti perekben, a kapcsolattartási ügyekben elrendelhető kötelező közvetítés eseteit.

A cél ezekben az ügyekben leginkább a szülői együttműködés megteremtése, megőrzése, növelése. Családi kapcsolataink természetüknél fogva megkívánják, hogy a bírósági döntésen

túl a szülőpár hosszú távon is képes legyen valódi együttműködésre, a gyermek(ek) érdekei, szükségletei mentén. A döntési helyzetek a család életében nem szűnnek meg a végső bírói határozattal. A későbbiekben újabb és újabb kérdések merülnek majd fel, amikor a konfliktusok megelőzésére, feloldására egy egymás kompetenciáit elismerő és tiszteletben tartó, jól kommunikáló szülőpár lehet az egyetlen garancia. Ezt a szülői együttműködést célozza a közvetítői eljárás lehetőségének jogszabályi megteremtése.

A közvetítői eljárás lehetőség vagy kötelezés formájában jelenhet meg a különféle eljárásokban. Fontosnak tartjuk már itt megemlíteni – de később bővebben is szó esik majd róla –, hogy a mediáció a felek önkéntességére épít. Ezért a közvetítői eljárás igénybevételére kötelezés minden esetben a mediátorokkal való első találkozáson való részvételt jelenti. Ilyenkor az ügyfél megismeri a mediátorokat, részletes tájékoztatást kap az eljárásról, annak előnyeiről, a megállapodásuk bírósági egyezségbe foglalásának lehetőségéről. Ezek ismeretében dönt arról, hogy részt kíván-e venni a közvetítői eljárásban.

NEMZETKÖZI KITEKINTÉS

Nemzetközi viszonyokban a viták rendezése peres, választottbírói és mediációs eljárásban is lehetséges. Az üzleti világban és a családi élet területén is találkozunk számtalan olyan nemzetközi vonatkozású problémás helyzettel, amelyek feloldására a mediáció lehet a leghatékonyabb. Mivel ma már mindhárom eljárástípusban nemzetközi egyezmények szabályozzák a végrehajtás kérdéseit is, így nem szenvedünk hátrányt akkor sem, ha bíróság helyett mediátor segít rendezni a vitás kérdéseket. Ebből a csokorból most a gyermekvédelmi fókusz megtartásával a jogellenes gyermekelvitel esetét emelnénk ki.

Erről beszélünk olyankor, amikor egy szülő – a nyaralást leszámítva – a másik szülő hozzájárulása nélkül külföldre viszi, vagy ott tartja a közös gyermeküket, illetve ha az elvitellel megsért egy korábbi bírósági/hatósági döntést. Ezen helyzeteknek a rendezésére született a Hágai Egyezmény a Gyermek Jogellenes Külföldre Vitelének Polgári Jogi Vonatkozásairól, illetve az Európai Unióban a Brüsszel 2A Rendelet. Ezek, mint kötelező jogszabályok, segítenek nekünk szülőként abban, mit és hogyan kell tennünk, ha a jogellenes gyermekelvitel megtörténik. (Fontos azonban, hogy csak azokkal az országokkal felmerült „közös ügyekben” hivatkozhatunk a Hágai Egyezményre, akik részesei annak.)

Ez az a terület, ahol a gyermekközpontú mediáció jól használható, egy mindkét ország jogi és kulturális sajátosságaival tisztában lévő, speciális tudással bíró szakember vezetésével, akár személyesen, akár online.

Bővebb információ és segítség: Igazságügyi Minisztérium Nemzetközi Magánjogi Főosztály → nmfo@kim.gov.hu

A MEDIÁCIÓ INDOKOLTSÁGA

MILYEN TÉMÁBAN KERÜLHET SOR MEDIÁCIÓRA?

A mediáció alapvetően bármilyen témában felmerülő konfliktus esetén alkalmazható:

- családi, válási ügyekben (kapcsolattartás, szülői felügyeleti jog, szülő-kamasz mediáció, öröklés...);
- óvodai, iskolai vitás helyzetek megelőzésében, kezelésében;
- munkahelyi konfliktusok megelőzésében, kezelésében;
- intézmények közötti konfliktusokban;
- környezetvédelmi ügyekben;
- települési szintű vitás helyzetekben;

- az üzleti életben;
- szomszédsági; fogyasztóvédelmi ügyekben, stb...

MIKOR KERÜLHET SOR MEDIÁCIÓRA?

Ha röviden szeretnénk válaszolni: **szinte bármikor**, ha hosszabban, akkor már bonyolódik a helyzet. A vitás helyzet felmerülésekor – pl. válásnál – , akár egy bírósági per előtt, akár a bírósági per ideje alatt (az egyezség megkötésének elősegítésére), akár a per lezárulását követően, végrehajtási kérdésekben.

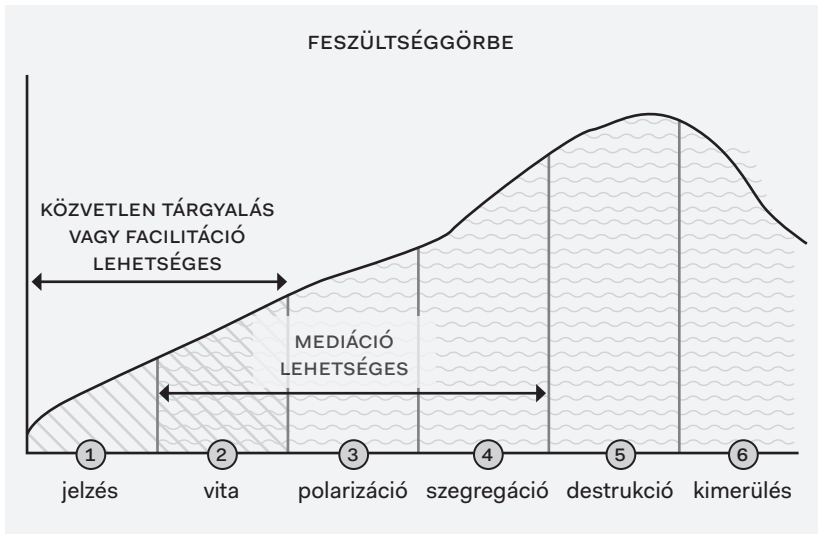
Egy másik nézőpont alapján, a konfliktushelyzetekre és azok dinamikájára fókuszálva is megpróbálhatunk válaszolni.

Az elméleti megközelítések a konfliktusoknak hat fázisát különböztetik el. Ezek nagyon rövid bemutatására azért kerítünk sort, mert ha ismeretünk van róla, könnyebb lesz tudatosítani magunkban, hogy hol is tartunk konfliktusunkban, válási helyzetünkben. Helyzetünk felismerése után könnyebben megtaláljuk a számunka megfelelő konfliktuskezelési módszert – pl. a mediációt.

A KONFLIKTUSOK FÁZISAI:

1. A konfliktus jelzése, amikor a felek számára kiderül/egymás tudomására hozzák konfliktusukat, egyet nem értésüket. Ha ezt a helyzetet megbeszélés útján nem sikerül tisztázni, akkor a konfliktus vitába torkollik.
2. A felek az egyet nem értés során **nyílt vitába** keverednek egymással. Érzelmi bevonódásuk felerősödik, de még képesek egymással kommunikálni.
3. A konfliktus elmélyülése, **polarizáció**. Ha eddig nem sikerült feloldani a konfliktust, az elmélyülhet. A felek álláspontjai itt rögzülnek, pozicionálják magukat. A kommunikációs gétek felerősödnek, a vita személyessé válhat.

4. A szeparáció, szegregáció szakaszában megszűnik a kommunikáció a felek között. Az ellenállás sokszor már a vita tárgyát is képes elfedni, a negatív érzések felerősödnek.
5. **Destrukciós szakasz**, amikor a konfliktusban érintett felek kapcsolata szélsőségesen megromlik, a másik fél megsemmisítése, tönkretétele lesz a cél.
6. A kimerülés fázisa. Megoldás hiányában és a negatív érzelmek spiráljában a felek kimerülnek, elfáradnak. „Minden mindegy” állapot.



forrás: Partners Hungary Alapítvány – Mediáció, Az együttteremtés művészete; Interaktív tréningprogram, Budapest 2011. forrás: A mi történetünk (bunmegelőzesikozpont.hu)

Ha a konfliktust nem sikerült megoldani a vitás helyzet kialakulásakor, akkor a – destrukciós szakasz kivételével – a mediáció módszerével hatékonyan segíthetünk annak feloldásában.

MITŐL TÖBB A MEDIÁCIÓ EGY SIMA BESZÉLGETÉSNEL?

Konfliktusaink sokrétűek. Több szinten jelentkeznek és érintenek meg bennünket. Sokszor mi sem vagyunk teljesen tudatában annak, miért is bánt bennünket a másik fél által kimondott szó, vagy pontosan mi is az, ami annyira rosszul esik (amit mondott, ahogyan mondta, ahogyan nézett, ahogy nem mondott semmit?). Egy vitás helyzetben, illetve ha megbántva, sértve érezzük magunkat, sokszor mi magunk sem találjuk a megfelelő szavakat.

A helyzet, amikor hiába közöljük újra és újra a másikkal a magunk igazát/valóságát, mégsem kerülünk közelebb a megoldáshoz, talán mindannyiunk számára ismerős. Emlékszünk arra is, milyen frusztráló. Ha a feszültséget ilyenkor csökkenteni lehet, oldódik a konfliktus, és könnyebbé válik a beszélgetés.

A mediátorok képzésük során megtanulják, hogyan segíthetik az ügyfeleket szükségleteik felismerésében. A felismerést követően segítenek a valódi szükségleteket és érdekeket úgy megfogalmazni, hogy azok a másik fél számára is hallhatóvá, befogadhatóvá váljanak. Amikor aztán a másik fél motivációját megismerjük, „hirtelen” megértjük őt, a helyükre kerülhetnek a mozaik hiányzó darabkái. Ahogy haladunk előre a mediációban, optimális esetben nő az esélye az empátia feléledésének is. Végül azáltal, hogy a másik álláspontját képesek leszünk megérteni, közelebb kerülhetünk a közös megoldáshoz is.

A mediáció kezdetekor gyakran látjuk, hogy a felek túlzásokkal kommunikálnak (magukról és a másiktól is), inkább a versengés jellemzi hozzáállásukat, mintsem a párbeszédre való törekvés. Ilyenkor gyakran „Te mindig, és soha...” típusú mondatok hangzanak el.

Fontos készsége a mediátoroknak, hogy a kommunikációs helyzetről segítenek lehámozni az oda nem illő közléseket (sértegetéseket, múltbeli események felhánytorgatását, fenyegetőzést, üres vagdalkozást...) Ez a kommunikáció hosszú távú javulását is magával hozhatja.

Összességében, a mediáció teremtette biztonságos környezet és kommunikációs tér megértést, megkönnyebbülést, empátiát hoz a felek közötti kapcsolatba. Felszabadítja energiáinkat, így sokkal könnyebben tudunk a lehetséges megoldásokra koncentrálni.

FONTOSABB ALAPELVEK, KOMMUNIKÁCIÓS KERETRENDSZER

MINDEN, AMIT TUDNUNK KELL, HA A MEDIÁCIÓT VÁLASZTJUK
VITÁINK RENDEZÉSÉHEZ

ÖNKÉNTESSÉG

A mediáció alapfeltétele az önkéntes részvétel. Akkor kezdődhet meg az előkészítés, ha mindkét fél felveszi a kapcsolatot a mediátorokkal.

Az első ülésen megismerhetjük a mediátorokat, a mediáció alapelveit, szemléletét, módszereit. Itt és így kezdődhet el a bizalomépítés is. A mediátorok az ülések végén megkérdezik tőlünk, ügyfelektől, hogy szeretnénk-e a folytatást. (Így tud érvényesülni a folyamat egésze alatt az önkéntesség alapelve.)

SEMLEGESSÉG ÉS PÁRTATLANSÁG

A mediátorok akkor tudnak a leginkább segíteni, ha „mindenki pártján állnak”. Abban támogatnak bennünket, hogy képesek legyünk a saját érdekeinken túl a közös érdekeket is meglátni.

A közvetítők független személyek, akik a folyamatot úgy vezetik, hogy döntési jogosultság nálunk, a feleknél marad. Szemléletükből fakadóan azon dolgoznak, hogy mi magunk találjuk meg a számunkra legjobb megoldásokat. A semlegességük azt is jelenti, hogy mindkét fél témái felé azonos mértékben elkötelezettek. Kiegyensúlyozó szerepük által abban érdekeltek, hogy méltányos eljárást vezessenek.

JÖVŐFÓKUSZ

A mediációban a múlt megértése mellett a jövő előtérbe helyezésén van a hangsúly, ahol a konkrét tervek segíthetnek bennünket a változásban. Nem az lesz a fontos, hogy kinek van igaza, hanem az, hogy hogyan alakíthatunk ki egy új egyensúlyi állapotot. Az igazság helyett az igényekre, érdekekre, az újszerű ötletekre kerül a fókusz a beszélgetés során. Ha jól halad előre a párbeszéd, akkor a félreértések helyett a megértés kap teret.

A MEDIÁCIÓS VITARENDEZÉS ELŐNYEI

- Lehetőséget ad arra, hogy mindenki számára előnyös, és ezáltal betartható megállapodások szülessenek.
- A felmerülő témákban a döntés a felek kezében marad.
- Segíti a konfliktushelyzet és egymás nézőpontjainak mélyebb megértését, ezáltal újfajta, kreatív megoldások kerülnek előtérbe.
- Időtakarékos egyeztetési forma.
- A felek saját erőfeszítéseinek és a megértésnek köszönhetően elkötelezetté válnak a közös megoldás mellett, ezért nagyobb valószínűséggel tartják be a megszületett megállapodásokat.
- A mediáció során alkalmazott konstruktív kommunikáció a hétköznapi életben is teret nyerhet, így tartós változást eredményez a felek kapcsolatában, hatékonyabbá teszi az együttműködést.

A PARTNERI KOMMUNIKÁCIÓ ÉRDEKÉBEN ÉRDEMES BETARTANI AZ ALÁBBI SZABÁLYOKAT

1. HALLGASSUK MEG EGYMÁST!

Néha hosszabban beszél a másik fél, mint ahogy az komfortos nekünk.

Néha komoly erőfeszítésre van szükség ahhoz, hogy meg tudjuk hallani, amit a másik mondani szeretne.

Néha kihívást jelent, hogy magunkról, a saját érzéseinkről beszéljünk.


Néha nehéz a sérelmek helyett a jövőre figyelni.

A mediáció során mindenki kap lehetőséget arra, hogy elmondhassa, mi motiválja, mire kíváncsi, mire van szüksége a továbblépéshez. A mediátorok segítenek abban, hogy a megszólalások egyensúlyban legyenek, és ha valaki már nagyon szeretne megszólalni, akkor erre a legalkalmasabb időben legyen lehetősége.

2. TISZTELETTEL BESZÉLJÜNK EGYMÁSSAL

A mediátor abban segít, hogy a felek a beszélgetés során megőrizzék egymással a tiszteletteljes hangnemet, így nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá válik a beszélgetés. Ha sikerül saját magunk és a másik emberi méltóságát megőriznünk, bátrabbak, rugalmasabbak, kreatívabbak leszünk.

A partneri kommunikáció része – egymás meghallgatásán túl – az is, hogy igyekszünk úgy reagálni, hogy a másik megőrizhesse méltóságát. Az én-üzenetek ebben segítenek. Használjunk például ilyen stílusú mondatokat:

- 
- Ahogy beszéltél, azt értettem meg, hogy...
 - Közben figyeltem, az jutott eszembe ...
 - Lehetne azon is gondolkodnunk, hogy mitől lesz kiszámítható/biztonságos ...

3. A TELEFONOKAT KAPCSOLJUK KI

Mivel a megbeszélés bizalmas, ezért fontos, hogy kapcsoljuk ki a telefonokat. Ha a telefonok jelzésére nem kell figyelniük, a teljes fókuszáltsággal egymásra, az ügy megoldására koncentrálhatnak.

MÓDSZEREK, MELYEKET A MEDIÁTOROK GYAKRAN ALKALMAZNAK

NYITOTT KÉRDÉSEK



A mediátorok kifejezetten sokat kérdeznek. Az új információk segítik a megértést és a félreértések tisztázását. A zárt kérdések (igen/nem válaszlehetőség) helyett a mediációban a nyitott kérdések és a kifejtős válaszok kerülnek előtérbe.

A kérdések célja az, hogy:

- a nyílt kommunikáció előnyeit megtapasztaljuk;
- idővel képesek legyünk a másik helyzetébe is beleélni magunkat;
- pontosan meg tudjuk fogalmazni, mi az, amit szeretnénk;
- meglássuk azt, ami közös és előre tud vinni bennünket;
- új alternatívákat találjunk a helyzet megoldására.

A mediációban gyakran találkozunk hasonló típusú kérdésekkel:

- Mire gondolsz, amikor azt mondod, hogy ...?
- Milyen szempontból fontos neked az, hogy ...?
- Mire lenne szükséged ahhoz, hogy tovább tudj lépni?
- Hogyan tervezed megszervezni, megvalósítani a ...?

ÖSSZEFOGLALÁS



A mediátorok egy-egy megszólalás után összefoglalják a fókuszpontokat azért, hogy a másik fél lehetőleg azokra reagáljon. Így jöhet létre egy strukturált beszélgetés, ami szintén a megértést és a továbblépést segítheti.

SZÜKSÉGLET ALAPÚ KOMMUNIKÁCIÓ



A panaszok és vádak helyett a mediátorok a kommunikációs üzenetből azt hozzák előtérbe, ami a szükségletekre és igényekre vonatkozik.

| PANASZOK ÉS VÁDAK A HÉTKÖZNAPI KOMMUNIKÁCIÓBAN | PANASZOK, VÁDAK MÖGÖTT LÉVŐ ÉRZELMI SZÜKSÉGLETEK, ÉRDEKEK |
|--|---|
| Sosem tudom, hová viszed a gyereket, ezért nem adom oda a hétvégén | bizalom, biztonság |
| Folyton azzal jössz, hogy ezért vagy azért cseréljünk hétvégét! | kiszámíthatóság |
| Egész nyáron strandra jártok a gyerekekkel, pedig nem is tud úszni! | biztonság |
| Mindig csak azt mondod, hogy mi az, amit rosszul csinálok. | elfogadás, elismerés |
| Nekem sosem szólsz, amikor nyílt óra van az edzésen! | partnerség, részvétel |
| Mindig te döntöd el, hogy milyen szakkörre járjon a gyerek! | döntéshozatalban részvétel |
| Nálad bezzeg bármennyit tévélhetnek és gépezhetnek a gyerekek, sőt, te mindent megengedsz nekik! | kiegyenlített szülői szerepek elfogadása – „az elég jó szülőség” |
| Te sosem nézed meg a gyerek házi feladatát! | nevelési elvek, keretek tartása |

A KÜLÖNTÁRGYALÁS

Amikor az egyeztetési folyamat tartósan megreked, vagy magas lesz a feszültség, akkor segíthet, ha külön megbeszélést tartunk. Ilyenkor az egyik résztvevő kis pihenőt kap, a másik féllel egy külön szobában 10-15 percben egyeztetünk. Itt az aktív fél kapja meg a teljes (két) mediátori figyelmet és elfogadást. Ettől könnyebb lehet a lényegi dolgokra koncentrálni, és olyan dolgok is megfogalmazódhatnak, amiket a másik előtt még nem vagyunk készek vállalni. Utána csere történik, a „pihenő” felet hallgatjuk meg. Ezt a ritmust tartva egyensúlyban maradhat a folyamat.

Ennek a technikának fontos eleme, hogy a külön-külön helyzetekből csak azt az üzenetet hozzuk vissza a közös térbe, amelyre felhatalmazást kapunk.

HOGYAN DÖNTHETÜNK A MEDIÁCIÓBAN VALÓ RÉSZVÉTELÉRŐL?

AKKOR MIVEL IS SEGÍT PONTOSAN A MEDIÁTOR?

- Biztonságos környezetet teremt a beszélgetéshez.
- Figyel arra, hogy mindenki el tudja mondani, amit szeretne, egyensúlyt tart.
- Segít, hogy képesek legyünk meghallgatni egymást.
- A mediátor módszertanilag támogat bennünket egy újfajta kommunikációs stílus elfogadásában és gyakorlásában. Segít felszínre hozni és megfogalmazni a valódi szükségleteinket, érdekeinket.
- A kommunikációt semlegessé teszi, elveszi a közléseknek életét, így segíthet az újra éledő együttműködés elindításában.

- Sokat kérdez, és sokszor összefoglal, hogy tartsa a beszélgetés fókuszát.
- Segít konkrét változási, cselekvési tervet kidolgozni a feleknek.

MIT NE VÁRJUNK A MEDIÁTORTÓL?

- Nem ad tanácsot.
- Nem ötletel.
- Nem foglal állást a vitánkban.
- Nem ítélezik.
- Nem dönt helyettünk, nem oldja meg a konfliktusunkat.

NEKED AJÁNLJUK A MEDIÁCIÓT, HA

- olyan konfliktusod van, melyre minél előbb megoldást szeretnél találni;
- fontos, hogy bizalmi légkörben beszélhesd meg a nehézségeket a másik féllel;
- fontos számodra a köztetek lévő kapcsolat;
- szeretnéd megérteni a másik felet, és szeretnéd, ha ő is megértene téged;
- a konfliktusban ti szeretnétek a döntéseket meghozni;
- a hosszú távra is megnyugtató megoldást keresed.

A MEDIÁCIÓ NEM FELTÉTLENÜL A SZÁMODRA LEGMEGFELELŐBB VITARENDEZÉSI MÓD, HA

- csak külső kényszer hatására vállalod, és a problémamegoldás belső igénye még nem fogalmazódott meg;
- ha valamilyen okból a te érdeked még a kialakult helyzet fenntartása;

- ha teljes meggyőződéssel csak a magad igazában vagy biztos;
- ha bármilyen okból, de inkább a külső döntéshozatalt, külső kényszert tudod elfogadni.

VANNAK ESETEK, AMIKOR NEM A MEDIÁCIÓ A MEGFELELŐ ESZKÖZ

- ha bármelyik fél viselkedése kontrollálhatatlan/kezelhetetlen/kiszámíthatatlan pl.: súlyos függőség, kezeletlen pszichiátriai betegség esete;
- vallási-, politikai nézetkülönbségek nem mediálhatóak;
- ha a felek közötti erőegyensúly a mediáció folyamatában nem biztosítható pl. megfélemlítés, bántalmazás esete áll fenn;
- ha reálisan fennáll az agresszív, erőszakos viselkedés lehetősége.

A MEDIÁCIÓ FOLYAMATA



1. ELKÖTELEZŐDÉS

Első lépés a döntés, hogy a konfliktus rendezésére a mediációt választjuk. A mediáció egy önkéntes eljárás, melynek megindításához valamennyi fél beleegyezése elengedhetetlen.

Az elköteleződés azt is jelenti, hogy nyitott füllel és nyitott gondolatokkal, egyeztetési hajlandósággal tudjunk leülni az asztalhoz.

Amikor a beszélgetés közben új lehetőségek merülnek fel, akkor képessé kell válnunk arra, hogy rugalmasan reagáljunk, és azt keressük, ami működhet. (Mi szolgálja az érdekünket? Hol érdemes a korábbi hozzáállásunkat felülvizsgálni és nézőpontot váltani?)

2. IDŐPONTFOGLALÁS

A mediátorral megbeszéljük a személyes találkozás időpontját. Először mindkét féllel külön-külön, négy szemközti előzetes megbeszélésre kerül sor.

3. ELŐZETES MEGBESZÉLÉS/ELŐKÉSZÍTŐ ÜLÉS

A négy szemközti előzetes megbeszélés jó alkalom arra, hogy ügyfélként további információkat kapjunk a mediáció céljáról, menetéről, és lehetőségünk van a technikai kérdések tisztázására is.

A mediátorok ilyenkor ismerik meg a felek témáit. Ezután születik szakmai döntés arról, hogy mi lenne ideálisabb kezdés:

- a. közösen kezdenénk az ülést, vagy
- b. külön jönnének a felek – időeltolással – és csak később ültetnénk egy asztalhoz őket.

4. MEDIÁCIÓS ÜLÉS(EK)

A mediációs ülésre kijelölt időpontban mindkét félnek jelen kell lennie. A megbeszélés időtartama legfeljebb 3 óra, amit nem kell feltétlenül kihasználnunk.

Gyakori, hogy 3-4 mediációs ülésre van ahhoz szükség, hogy előrelépést, eredményt érezzünk. Amennyiben az érintettek látnak esélyt a jövőbeli megegyezésre, akkor javasolt a további közvetítői megbeszéléseken való részvétel.

6. MEGÁLLAPODÁS NÉLKÜL

Amennyiben a felek nem látják a megállapodás esélyét, úgy nincs kényszer a további folytatásra. Így az önkéntesség elve érvényesülhet a folyamat alatt is, és annak végén is.

7. MEGÁLLAPODÁS

Amennyiben mediációban a másik féllel egyezséget kötünk, akkor azt a mediátorok írásbeli megállapodásban rögzítik. Ezt

a dokumentumot a mediáción részt vevő valamennyi fél és a mediátorok egyaránt aláírják.

MITŐL LESZNEK BETARTHATÓAK A MEGÁLLAPODÁSOK?

A mediátor módszertani eszközeivel azt tudja elősegíteni, hogy másként kommunikáljunk egymással, mint eddig tettük. Az ő felelőssége a folyamat megfelelő irányítása. Így a félreértések helyett a megértés, a saját érdek mellett a közös érdekek, az ellenállás helyett az együttműködés jellemzi a megbeszélést.

A megállapodás tartalmát mindig mi, a felek határozzuk meg, amelyet a mediátor írásban rögzít. Így a számunkra lényeges kérdések biztosan belekerülhetnek a közös egyezségünkbe.

A mediátor abban segít, hogy a megállapodás pont annyira legyen részletes, hogy elősegítse a megvalósítást, és annyira reális, hogy valóban kivitelezhető legyen. A megállapodások betarthatóságát erősíti a felek részéről befektetett energia, az elköteleződés, és egymás motivációinak, szükségleteinek megértése.

.....

Intézményünk gyakorlatában a legtöbb mediáció válási ügyekben történik, ezért kiadványunkban erről írunk bővebben. A következőkben azokat az aspektusokat emeljük ki, ahol a válás és a mediáció összeérnek. Emellett írunk arról, hogyan élük meg a gyerekek a válást, és arról, hogy miképpen tudunk velük úgy kommunikálni, hogy ne sodorjuk őket lojalitáskonfliktusba. Ahhoz is konkrét példákat adunk, hogy hogyan beszélgessünk a gyerekekkel a szülők között zajló válási mediációról. Hisszük, hogy a gyerekek biztonsága ezzel növelhető, és a szülők együttműködése szolgálja legfőbb érdeküket.

.....

A „VÁLÁSI” MEDIÁCIÓ

A következő részekben a válási mediáció kifejezést tágan értelmezzük, ennek megfelelően is használjuk. Nem pusztán a házasságok bírósági felbontásának időszakát értjük alatta, hanem egy szülőpár különválásának számtalan periódusát és szakaszát.

Így különösen:

- a döntés meghozatala előtti időszakot, amikor a különválás gondolata, igénye már egyik/mindkét félben megfogalmazódik;
- az elhatározást, és annak külvilág felé történő közlését, felvállalását;
- a különköltözés időszakát;
- a válást kísérő esetleges eljárások idejét (mediációs, bírósági eljárások);
- az új egyensúly beállítását megelőző időszakot;
- és kiadványunk szempontjából ide értjük azokat a helyzeteket is, melyekben a válást követően a gyermekek ügyei a szülők együttműködését igényelnék, ám az valamilyen oknál fogva nem tud megvalósulni.

Amikor egy házaspárban vagy annak egyik tagjában megszületik a döntés a válásról, számtalan kérdés merül fel. Sokszor hiába próbálunk mindent végiggondolni a döntés meghozatala előtt, ez egyszerűen lehetetlen. Egy kapcsolat, egy élethelyzet lezárásában, a válásban a házaspár mindkét tagja érintett. A felmerülő kérdéseket ritkán lehet kizárólag az egyik fél igényei mentén eldönteni – a gyerekek igényei és szükségletei – pedig tovább bonyolítják és árnyalják a helyzetet.

Lehet, hogy amire én jelentéktelen apróságként tekintek, az a másiknak nagyon fontos. Lehet, hogy a válás akképpen billenti ki a családot az addigi ritmusából, körülményeiből, ami teljesen új

életfeltételeket és élethelyzeteket produkál, és ezeket még nem láthatjuk a döntés meghozatalakor (pl.: ki hová költözik majd?). És ha mindez nem lenne elég, ráadásul a válást gyakran heves érzelmek (gyász, düh, csalódottság, félelem, tehetetlenség érzés, stb...) is kísérik.

Tapasztalataink szerint, amikor túl sok a bizonytalan kérdés, vagy megnő/állandósul a feszültség, akkor érdemes szakemberhez (mediátor, pszichológus, coach, családterapeuta...) fordulni. A szakemberek hozzásegíthetnek bennünket:

- az előzmények, a váláshoz vezető út megértéséhez,
- a válás tényének és a veszteségeknek az elfogadásához, feldolgozásához,
- felelősségeink, szerepeink tisztázásához,
- saját erőforrásaink tudatosításához,
- az új egyensúly kialakításához.

A mediátorok abban segíthetnek bennünket, hogy a jövőre fókuszáló, hosszú távon a család egészének megnyugvást hozó döntéseket hozzassunk.

A mediáció időszerű lehet a döntésünk meghozatala után, még a bírósági eljárást megelőzően. Ez a módszer gyorsabb, olcsóbb, ügyfélközpontúbb, és nagyobb megnyugvást hoz, mint a peres eljárás. A mediáció során megkötött egyezségünket aztán – ha az a jogszabályok kívánalmainak megfelel – később a bíróság végzésbe foglalhatja; ezzel legalizálja és kötelező erővel ruházza fel.

Sokszor előfordul, hogy valamiért nem kerül sor válási mediációra azelőtt, hogy megindulna a bírósági per. Vagy azért, mert bízunk abban, hogy mi magunk meg tudjuk oldani ezt a helyzetet, vagy mert egyszerűnek gondoljuk a válást, vagy csak nincs információnk

erről a lehetőségről. A bírósági eljárás közben mégis alakulhatnak úgy a körülményeink, hogy akár mi, akár a bíró a mediáció felé tereli az ügyet.

A mediációnak a bírósági eljárás alatt is van létjogosultsága. Az addig rejtve maradt szükségletek, érdekek fel – és elismerése, a kimondatlan sérelmek/fájdalmak tudatosítása, az egymás iránti megértés megszületése még ilyenkor is növeli az esélyét egy jó megállapodásnak.

Végül vannak esetek, amikor a válás bírósági úton zajlik le, de az ott hozott ítélet betartása, végrehajtása kapcsán később nehézségek merülnek fel. Például az évekkel ezelőtt megfelelőnek gondolt elképzelésünk egy megváltozott körülmény – lakóhely, munkahely, új mozaikcsalád születése – miatt nem működőképes. Vagy az idő elteltével gyermekeink szükségletei megváltoztak, és ehhez szeretnénk igazítani a család életét. Ilyenkor is alkalmas lehet a mediáció módszere arra, hogy szülőtársunkkal tisztázzuk a felmerült kérdéseket, és új megoldásokat keressünk.

Tapasztalataink szerint minél hamarabb sor kerül a mediációra, annál kíméletesebb és méltányosabb lesz a különválás. A gyerekek és a szülők szempontjából is különösen fontos, hogy a krízis minél hamarabb feloldódjon, és a változás elindulhasson.

GYERMEK A VÁLÁSBAN, GYERMEK ÉRDEKE A MEDIÁCIÓBAN

Az anyák és az apák nagyon eltérően láthatják és értékelhetik a gyerekek érzéseit és viselkedéseit, függetlenül attól, hogy együtt vagy külön élnek.



Az alábbi helyzetek valamennyi szülő számára ismerősek lehetnek:

- Szerinted meddig kísérjük még az iskolába, lassan már elengedhetnénk egyedül is, nem?
- Egy jobb, de távolabbi óvoda miatt megéri-e minden reggel 30 perccel korábban kelteni és siettetni őt?
- Nem túl sok a heti 3 edzés? Inkább szaladgálna a barátaival a játszótéren. Igaz, de közben azt mondja az edzője, hogy olyan tehetséges!

Az, hogy a gyermekeinket saját habitusunkból, múltunkból, érzelmi állapotunkból fakadóan máshogy látjuk, természetes. A fontos az lenne, hogy az ő érdekükben a miénktől eltérő nézőpontokat is figyelembe tudjunk venni. Ehhez azonban az szükséges, hogy szülő-társunkkal folyamatos párbeszédben legyünk. Amikor ez nehezen

megy, akkor azzal segíthet a mediáció, hogy lehetőséget teremtsen a megértésre és együttműködésre.

A válás során a gyerekekkel kapcsolatos döntések meghozatala a szülők lehetősége és feladata. A feszültségek abból adódhatnak, hogy a szülőpárok különböző szempontok mentén képzelik el a lehetséges jövőt. Mivel ilyenkor rendszerint már külön él a szülőpár, a közös célok és ehhez kapcsolódó mindennapi elvek helyett a szülők külön-külön, saját álláspontot alakítanak ki.

Sokszor tapasztaljuk, hogy ez gyakran túlzó pozíciók felvételével jár, ami a vitákat tovább mélyíti, az érzelmeket fokozza, és kommunikációs félreértéseket generál.

A válás krízishelyzet, minden esetben érzelmekkel, feszültséggel jár. A fel nem oldott tartós feszültség lesz az, ami biztosan kihat a gyermek mindennapjaira is, és különböző „tüneteket” hozhat magával, pl:

- a már szobatiszta gyermek újból bepisil,
- indulatkitörések jelentkeznek otthon/kortárs közösségben,
- szorongás, körömrágás, tikkelés,
- alvási, tanulási, étkezési nehézségek,
- hirtelen megváltozott viselkedés,
- kamaszoknál normaszegés, lógás az iskolából,
- pszichoszomatikus betegségek megjelenése (fejfájás, hasfájás).

Szerencsés esetben a gyereknél jelentkező tüneteket idejében felismerjük, tudatosítjuk. Ha fontos számunkra, hogy támogató szülőként átsegítsük őt ezen a nehéz időszakon, és úgy érezzük, hogy ez egyedül nem megy, bátran vegyünk igénybe külső segítséget: pedagógus, pszichológus, óvodai-iskolai szociális segítő, családsegítő.

A válási mediáció folyamatába sokszor begyűrűznek a gyerekek jogai, érdekei és szükségletei. A részvétel, és a döntések meghozatala

a szülők jogosultsága, de közben a gyermekek igényei, szükségletei is előtérbe kell kerülnenek. Ehhez azonban nem feltétlenül szükséges, hogy ő maga is jelen legyen a mediációban. A mediátorok szakmai módszereikkel többféleképpen is tudják segíteni a gyerekek érdekeinek figyelembe vételét. Pl.:

- Tisztázó kérdéseket tesznek fel, amelyek abban segítik a szülőket, hogy végiggondolják a megvalósíthatóságot, és megláthassák elképzeléseik hatását a gyerekekre.
- A történetmeséltetés által sokszor láthatóvá teszik ugyanannak a helyzetnek a különböző megéléseit.
- Időt és teret adnak arra, hogy a másik szülő bántása nélkül fejzessük ki magunkat, ezáltal képesek leszünk a közös érdekeinket (és a gyerek érdekeit) felismerni.

A szülőknek érdemes arra törekedniük, hogy a gyermekek érzéseit, elképzeléseit, vágyait és igényeit megismerjék. Ezeket nem könnyű külön választani a saját megéléseinktől. Tudatos szülőként figyelniük kell, hogy ne sodorjuk őket lojalitáskonfliktusba. Minden gyerek vágyik arra, hogy szerethesse mindkét szülőjét. Ennek a köztődésnek a szabad, feltétel nélküli megélése egész későbbi életére, érzelmi fejlődésére, kapcsolataira hatással van. Ebben szülőként óriási felelősségünk van.

Ha a gyerek

- a szülők közötti konfliktusba bevonódik,
- vagy azt éli meg, hogy valamelyik szülőt érzelmileg támogatnia kell,
- vagy úgy érzi, hogy valamelyik szülő oldalára oda kell állnia, akkor óhatatlanul átveheti az egyik szülő érzéseit, viszonyulásait – a másik szülő ellenében. Ezzel saját érzéseit elfedi, átírja, és máris a szülők közötti választás/hűség csapdájába kerül.

Azzal tudunk neki segíteni, ha a váláshoz kapcsolódó tényeket nyugodtan, az ő érettségére és teherbírására tekintettel beszéljük meg vele. Biztosítsuk őt arról, hogy mindkét szülőjét szeretheti, nem kell büntudatot éreznie. Nyugodtan megfogalmazhatja azt, hogy mit szeretne, mi tenné boldoggá. Ha fáj is ezt hallanunk, gondolhatunk arra, hogy milyen értékes az, hogy megismertük gyerekünk igényeit. Mindennek fájdalmas részét egy felnőtt kapcsolatban dolgozzuk fel, legyen az barát, pszichológus, szülő, vagy professzionális segítő.

A mediációban lehetőségünk lesz gyermekünk véleményét képviselni anélkül is, hogy ő jelen lenne. A mediátor segít, hogy a gyermekek szükségleteiről alkotott véleményünket nyugodt körülmények között beszélhessük meg, és képesek legyünk nyitni az új nézőpontok felé is. Megállapodásunk akkor lesz hosszú távon működőképes, ha mindenki elfogadhatónak tartja azt.

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK A VÁLÁSRÓL?



A válás során történő kommunikációban különösen tekintettel kell lenni a gyerek fejlettségére, érzékenységére, érettségére. A gyermekünknek azzal segítünk, ha a tényeket mondjuk el neki, pl.:

- megszületett a szülők döntése a válásról,
- hogyan fogunk élni, milyen változások várhatóak,
- ki és hová fog elköltözni,
- a gyerek hogyan tarthatja a kapcsolatot a szülővel.

A váláshoz vezető okokról, a másik fél hibáztatása nélkül kommunikáljunk a gyerekekkel. Gondoljuk át, hogy mi az a minimális információ, ami még segíti a megértést, de nem veszélyezteti a másik szülővel való gyermeki kapcsolatot. Megoszthatjuk a gyerekekkel azt is, hogy ez a helyzet nekünk is nehéz, anélkül, hogy a másik szülőt hibáztatnánk. Fontos, hogy a gyermekünk érzéseit nyitottan fogadjuk, akár dühös, akár csalódott vagy szomorú – ismerjük el érzéseit, és ne várjuk el tőle, hogy gyorsan összeszedje magát. A szülők válása veszteségként csapódik le a gyermekben akkor is, ha hosszú távon békésebb együttműködést hoz. Sokat jelenthet gyermekünknek, ha szülőként megértően kísérik át a gyász folyamatán.

Amikor válunk, mi, felnőttek egymástól válunk. Szülőtársunk ugyanúgy a gyerekünk édesapja, édesanyja marad. Ezt a kapcsolatot mindenképpen érdemes megővni, akkor is, ha mi magunk aktuálisan sértettek, indulatosak, haragosak vagyunk. Hosszú távon azzal szolgáljuk a gyereket és a magunk érdekét is, ha méltányosan, tisztelettel beszélünk egymásról.

A közös múlt, az emlékek fontosak a gyerekeknek. Segítsük őt azzal, hogy megőrizzük annak kellemes, pozitív élményeit. Amikor beszélünk vele, kerüljük az általánosításokat, a túlzást, egyoldalú kritikai megközelítést a másikra vonatkozóan.

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK GYERMEKÜNKSEL A MEDIÁCIÓRÓL?



Szeretnénk néhány konkrét ötletet adni ahhoz is, hogy miként lehet a gyerekekkel beszélni a mediációról és az ott törtétekről. Ahogy eddig, úgy itt is fontos, hogy fogalmazzunk egyszerűen, tényszerűen. Koncentráljunk arra, hogy hová mentünk, miért mentünk, mi fog ott történni.

Például:

- Biztos láttad, hogy sokat vitatkozunk, és ezen szeretnénk változtatni.
- Szeretnénk, ha tudnád, hogy mindketten szeretünk, ezért keressük a megoldást.
- Valaki segíteni fog nekünk, hogy meg tudjuk beszélni a válásunkat.
- Mindkettőnknek fontos, hogy jó döntést hozzunk, és ehhez az kell, hogy nyugodt helyen tudjunk beszélni erről.
- Ha hazajöttünk és téged érdekel ebből valami, kérdezhetsz és igyekezünk válaszolni.
- Reméljük, hogy a mediáció után nyugodtabban tudunk beszélgetni.

Előfordul, hogy maguktól is érdeklődnek a gyerekek. A mediációs ülés végén ezért érdemes időt szánni arra, hogy közösen végiggondoljuk mit szeretnétek a gyerekeknek elmondani az ott törtétekről. Ha bizonytalanok vagyunk a válaszunkban, akkor bátran kérjünk időt, pl. "Jó kérdés, szeretném végiggondolni, hogy a legjobban válaszolhassak rá."

| KERÜLENDŐ MONDATOK | A GYEREKET SEGÍTŐ MONDATOK |
|---|--|
| Végre én is elmondhattam, amit akartam, és kénytelen volt végighallgatni. | Jó volt, hogy végig tudtuk egymást hallgatni, és tudunk reagálni is. Megértettük, hogy a másik valójában mit szeretne. |
| Eljöhetek velem nyaralni, anya/apa elenged benneteket. | Megbeszéltük, hogy mikor/ hogyan fogunk nyaralni. |
| Megmondtam, hogy nem változtathatja az időpontokat kedve szerint. | Kitaláltuk, hogyan fogunk információt adni egymásnak, ha változás lesz a programokban, időpontokban. |
| Tudjátok, ő elment, bennünket itthagytott, arról beszéltünk, hogy mit akar csinálni. | Megbeszéltük, hogy hogyan fogunk majd élni ezentúl. |
| Anyátok csak a kéthetente hétvégét akarja nekünk adni... Nem fogsz tudni sakkedzésre járni, mert apád ragaszkodik a szerda délutáni kapcsolattartáshoz. | Arról beszéltünk, hogy mindkettőnknek fontos vagy, de kevesebb időt tudunk majd együtt tölteni. Nehéz most az időt beosztanunk, de igyekezni fogunk. |
| Nem elég, hogy vele fogsz élni, de még azt is egyeztetni kellett, hogy mikor enged bennünket telefonálni. | Szeretnénk, hogy érezhesd, hogy neked nem kell elválnod tőlünk, amikor szükséged van rám, bármikor felhívhatsz. |

Ha azt érezzük, hogy a válással kapcsolatban valami foglalkoztatja a gyereket, mégsem tud beszélgetést kezdeményezni, akkor kérdésekkel segíthetjük őt:



- Mit szeretnél kérdezni a válással kapcsolatban?
- Melyik része érdekelne, milyen információra lenne szükséged?
- Mire lennél kíváncsi?
- Melyik része a legnehezebb ennek a helyzetnek?
- Mi nyugtatna meg téged?
- Hogyan érint téged az, amit eddig hallottál?
- Mit kéne másként csinálnunk a jövőben?
- Miből fogjuk észrevenni azt, hogy neked valami nem jó?
- Mit vársz tőlünk, ahhoz, hogy neked könnyebb legyen?
- Mikor beszéljünk legközelebb?

ZÁRSZÓ

Reméljük, sikerült megmutatnunk, hogy a konkrét konfliktus feloldása mellett mi mediátorként abban is támogatjuk a hozzánk fordulókat, hogy a régi konfliktuskezelési modelljeik helyett kezdjenek új típusú kommunikációba.

Fontos, hogy lássuk, a változás egy folyamat, amelyhez mi magunk is kellünk. Rajtunk is múlik, hogy a mediációban megtapasztalt bizalmat és újszerű kommunikációt mennyiben tudjuk megőrizni.

A kiadványban különös figyelmet szenteltünk annak, hogy a felnőttek a mediáció során miként segíthetik a gyermeki érdekek érvényesülését, mi mindent tehetnek a gyerekek biztonságáért. Szeretünk volna jól használható mondatokat mutatni, mind a szülő-szülő, mind a szülő-gyerek kommunikáció támogatására. Reméljük, hogy ez sikerült, és így hozzájárulhatunk a tudatos döntésekhez. Bátorítjuk az olvasót, hogy konfliktushelyzetben kísérletezzen ezekkel a mondatokkal.

.....

Ha további támogatásra van szükségük, keressenek bennünket az alábbi elérhetőségeken:
matrai.marta@csgyk02.hu, kukity.kriszta@csgyk02.hu,
vagy drmatraimarti@gmail.com, kukitykriszta@gmail.com

A kiadványunk letölthető a www.csgyk02.hu oldalról.

Készült az "Innovációk támogatása a gyermekvédelemben"
(BM-21-E-0015) projekt keretében a Budapest Főváros
II. Kerületi Önkormányzat Család- és Gyermekjóléti Központ
"Külön élünk – Együtt nevelünk II." modellprogramjának részeként.
2022.



Szakmai lektor: Bacsó Flóra
Grafikus: Kapitány Eszter

Távoli világok, üveglapokra terített képek.
Átcsúsznak egymáson, néha áttűnésbe
keverednek. Takarásba. És mind igaz.
Mind önálló: saját logikája, rendje szerint
megálló, egész valóságot képvisel.
De így együtt folyton csak egymást
kereszteznek, tagadják le, oltják ki, teszik
szellemképessé, vagy takarják ki a nagy
képről, amit az elme, az alkotó szellem
oly nagyon szeretne egyszer legalább
egyben és összefüggéseiben látni.

Bojár Iván András

Elhangzott a Mai Manó Házban
2021. augusztus 31-én
Tombor Zoltán kiállításának megnyitóján