# A gyermek érdeke a családban

# és a válási mediáció során

Információk mediátoroknak, szakembereknek és szülőknek

2026. november

A dokumentumot a **Partners Hungary Alapítvány**, és az általa életre hívott, az
„A gyermek érdeke a családi és válási mediáció során”
nevű **szakmai munkacsoport** készítette.

## *A munkacsoport és a szerkesztőbizottság tagjai*

**Bacsó Flóra**
mediátor, tréner
Partners Hungary Alapítvány

**dr. Bíró Krisztina**
mediátor, jogász
FordulóPont Mediációs Iroda

**dr. Fazekas Rita**
mediátor, jogász

**dr. Erdő Enikő**
mediátor, jogász, pszichológus hallgató

**Gyaraki Henrietta**
mediátor, mentálhigiénés szakember
Budafok-Tétényi Család- és Gyermekjóléti Központ, CK22 Közösségi Tér

**Illyés Katalin**
mediátor, tréner
Partners Hungary Alapítvány

**Kukity Krisztina**
mediátor, mentálhigiénés szakember, pedagógus

**dr. Mátrai Márta**
mediátor, jogász, gyermekvédelmi szakember

**Rothbart Erika**
klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

**Wagner János**
mediátor, tréner,
a mediációs stratégiai terület vezetője
Partners Hungary Alapítvány

## *A munkacsoport tagjai*

**Csemer Patrícia**
mediátor

**Csillag Mirna**
mediátor, gyermekvédelmi szakértő
GÁSZI Család- és Gyermekjóléti Központ

**Jancseczné dr. Kuczik Vera**
bírósági közvetítő
Fővárosi Törvényszék

**dr. Farkasné dr. Németh Kinga**
mediátor, jogász, közgazdász

**dr. Glatz Anna**
jogász, gyerekrészvételi szakember
Hintalovon Alapítvány

**dr. Gyurkó Szilvia**
gyerekjogi tanácsadó
Hintalovon Alapítvány

**Kormos Zsuzsanna**
mediátor, családterapeuta, gyermekvédelmi szakember
Bélapátfalvai Gyermekjóléti és Szociális Intézmény

**Szántó Eszter**
gyermekvédelmi tanácsadó és mediátor
Egyéni szakértő

## *Szakmai támogatók*

**Doma Lajos**
mediátor
ECSGYK, Pécs

**dr. Juhász Éva Anna**
mediátor, jogász

**dr. Rácz Dominika**
jogász
Hintalovon Alapítvány

# Bevezető

A Partners Hungary Alapítvány (PHA) immár harminc éve dolgozik azon, hogy a konfliktusok kezelésében a párbeszéd, az együttműködés és a kölcsönös megértés kultúráját erősítse Magyarországon. A mediációs folyamatok vezetése mellett mediátorok képzésével, szakmai műhelyek szervezésével és a mediáció társadalmi elfogadottságának növelésével járulunk hozzá ahhoz, hogy a nehéz élethelyzetek emberibb, fenntarthatóbb módon rendeződjenek.

A gyermekekkel foglalkozó szakemberek és kutatások egyaránt rámutatnak arra, hogy a válás a legtöbb gyermek számára jelentős érzelmi megterhelést jelentő élethelyzet. Ugyanakkor megfelelő szülői támogatás, biztonságos kapcsolatok és együttműködő szülői hozzáállás mellett a gyermekek többsége képes alkalmazkodni a megváltozott családi helyzethez, és egészségesen fejlődni tovább.

A válási mediáció egyik legfontosabb feladata ezért nem pusztán a jogi, gyakorlati kérdések rendezése, hanem annak elősegítése, hogy a szülők a konfliktus közepette is képesek maradjanak a gyermek nézőpontját figyelembe venni. A gyermek „mindenek felett álló érdeke” gyakran hivatkozott jogi és etikai alapelv, a gyakorlatban azonban ez a fogalom sokszor összetett és nehezen megragadható:

- Mit jelent konkrétan a gyermek érdeke egy adott családi helyzetben?
- Hogyan jelenik meg a mediáció folyamatában?
- Mit tehet a mediátor, ha a szülők konfliktusa háttérbe szorítja a gyermek szükségleteit?

E kérdések megválaszolására hozta létre a PHA az **„A gyermek érdeke a családi és válási mediáció során”** nevű szakmai munkacsoportot. A munkacsoportban mediátorok, gyermekpszichológusok, jogászok, szociális és gyermekvédelmi szakemberek közösen dolgoztak azon, hogy szakmai tudásuk és gyakorlati tapasztalataik alapján konkrétan megfogalmazzák, mit jelent a gyermek érdeke a válás és az azt követő közös szülőség során.

A munkacsoport célja egy szakmailag megalapozott, ugyanakkor a mindennapi gyakorlatban is jól használható támogató dokumentum létrehozása volt. Olyan szempontrendszert kívántunk kialakítani, amely segítséget nyújt annak végiggondolásához, hogy a szülők döntései, megállapodásai és együttműködése miként szolgálhatják leginkább a gyermek *biztonságát, jóllétét és egészséges fejlődését* a válás idején és azt követően.

Az elkészült ellenőrzőlista nem merev szabályok gyűjteménye, hanem egy olyan szakmai szempontrendszer, amely abban segíti a mediátorokat, hogy a gyermek érdekei tudatosan és következetesen jelen legyenek a folyamatban. Célja, hogy olyan megállapodások létrejöttét támogassa, amelyek hosszú távon is szolgálják a gyermek jólétét, és a szülők számára is élhető, működőképes keretet biztosítanak.

*A gyermek érdekeinek megfogalmazása során ezeket az alapvető szempontokat igyekeztünk figyelembe venni:*

- Életkori sajátosságok
- Szükséglet és érdek különválasztása

  **A gyermek szükséglete** azt fejezi ki, hogy mire van szüksége a testi és lelki jóllétéhez, biztonságához és fejlődéséhez. Az alapvető szükségletek állandóak, de megjelenésük, kielégítésük módja az életkorral és az élethelyzettel változik.

**A gyermek érdeke** pedig az, ami az adott helyzetben leginkább szolgálja szükségleteinek kielégítését, jogainak érvényesülését és fejlődését, rövid és hosszú távon. Megítélésekor a gyermek egyéni körülményeit és véleményét, valamint a döntések várható hatásait is figyelembe kell venni.

A szükséglet tehát azt mutatja meg, hogy *mire van szüksége* a gyermeknek, az érdek pedig azt, hogy *mi szolgálja őt legjobban* az adott helyzetben.

- A gyerek viselkedésének elemzése, megértése, elfogadása
- A szülők önismerete, a közöttük lévő dinamikák, mintázatok felismerése
- A válási folyamat szakaszainak tudatosítása, különválasztása
- A gyerek szempontjainak képviselete a szülők által, nem pedig a gyerek közvetlen bevonásával.

A lista a következő, egymással szorosan összefüggő területek mentén vizsgálja a gyermek érdekeinek érvényesülését:

1. **A gyermek érdekei, szükségletei és védelme**
   1.1. Testi és érzelmi biztonság
   1.2. Érzelmi támogatás és kapcsolati biztonság
   1.3. A gyermek kapcsolatainak és érzelmi kötődéseinek biztosítása, megőrzése.
   1.4. Állandóság és kiszámíthatóság
   1.5. A gyermek szempontjainak védelme
2. **A szülők szerepe és felelőssége**
   2.1. Szülők közötti együttműködés
   2.2. Kommunikáció a gyermekkel
   2.3. Önismeret és fejlődés
3. **Gyermekközpontú megállapodás**
   3.1. Alapelvek
   3.2. Együttműködési keretek
   3.3. Rugalmasság és felülvizsgálat

Ezen területek mentén a lista segít rendszerezni azokat a gyermekközpontú szempontokat, érdekeket, amelyek érvényesülését figyelni kell a mediáció során.

Különösen fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy a gyermek érdeke nem pusztán a kapcsolattartási rend vagy a lakhatás kérdéseiben jelenik meg. Ugyanilyen jelentős a szülők kommunikációja, egymás tisztelete, a konfliktuskezelés módja, valamint az, hogy a gyermek szabadon kötődhessen mindkét szülőhöz. A gyermek számára a válás leginkább akkor válik tartósan megterhelővé, ha a szülők közötti konfliktus folyamatosan jelen marad az életében, vagy ha választásra, közvetítői szerepre, érzelmi támasznyújtásra kényszerül.

A lista elsődlegesen mediátorok számára készült, de meggyőződésünk, hogy a szülők számára is értékes kapaszkodót jelenthet. A válás idején a szülők gyakran erős érzelmi terhelés alatt

állnak, és nehéz egyszerre saját veszteségeikkel és gyermekük szükségleteivel is foglalkozniuk. A lista abban segíthet, hogy tudatosabban lássák: milyen döntések, viselkedések és kommunikációs módok támogatják gyermekük biztonságát és kiegyensúlyozott fejlődését – nemcsak a mediáció során, hanem a válás utáni mindennapokban is. Fontosnak tartjuk ezért, hogy a listát használó mediátor a szülőknek is eljuttassa az anyagot, és akár lehetőséget biztosítson annak közös átbeszélésére. Alapelvünk, hogy a mediáció során alkalmazott szempontokat valamennyi résztvevő ismerje és értse: a szülők számára is legyen világos, milyen megfontolások mentén irányítja a mediátor a figyelmet a gyermek érdekeire.

A lista használatával a szülőknek támogatást szeretnénk nyújtani ahhoz, hogy a nehéz élethelyzetben is könnyebben felismerjék gyermekük szükségleteit, és ezeket figyelembe véve döntsenek. Ugyanakkor az összegyűjtött szempontok nem a szülői alkalmasság minősítésére szolgálnak, és nem a tökéletesség követelményét állítják a családok elé. Minden szülő hibázhat, lehetnek nehezebb időszakai, és a változtatáshoz is időre, segítségre lehet szüksége. A lista abban adhat kapaszkodót, hogy a szülők felismerjék, mi működik már jól, mire érdemes több figyelmet fordítaniuk, és miben tudnak előre lépni. Célunk, hogy a lista segítsen a szülőknek átgondolni a lehetőségeiket és gyermekük érdekeit szolgáló döntéseket hozni, miközben teret hagy a bizonytalanságnak, a hibázásnak és az újragondolásnak is.

A munkacsoport eredetileg azzal a céllal indult, hogy meghatározza a gyermek érdekeit szolgáló alapvető szempontok minimumát: mi az, aminek a családi és válási mediáció során mindenképpen figyelmet kell kapnia, és aminek érvényesülésére a szülőkkel közösen törekednünk kell. A közös gondolkodás során azonban egyre több, egymással szorosan összefüggő szempont került elő, amelyek közül nehéz lett volna néhányat kiemelni anélkül, hogy más, ugyancsak lényeges területek háttérbe szoruljanak. Így a tervezett minimum helyett végül egy jóval átfogóbb szempontrendszer született, amelyben a gyermek érdekei szempontjából fontosnak tartott valamennyi területre igyekeztünk kitérni. Az elkészült lista ennek megfelelően a gyermek helyzetének, szükségleteinek és kapcsolatainak minél teljesebb áttekintéséhez kínál támpontokat, az adott család sajátosságait figyelembe vevő közös gondolkodást segítve.

Ezzel párhuzamosan az is világossá vált számunkra, hogy bár az anyagot elsősorban mediátoroknak készítettük, felhasználási lehetőségei túlmutatnak a mediáción. A gyermekvédelemben, a szociális területen, az óvodákban és iskolákban dolgozó, valamint más, gyermekekkel és családokkal foglalkozó szakemberek számára is segítséget nyújthat a gyermek érdekeinek felismerésében, tudatos figyelembevételében és a szülőkkel folytatott párbeszédben. Fontosnak tartjuk ezért, hogy a dokumentum e szakmai körökhöz is eljusson, és az érintettek saját munkájukhoz kapcsolódva ismerjék meg és használják. Bízunk abban, hogy a lista közös támpontot adhat a különböző területeken dolgozó szakemberek együttműködéséhez is, elősegítve, hogy a gyermek érdekei következetesebben jelenjenek meg a mindennapi gyakorlatban.

A PHA és a munkacsoport célja ezzel a kezdeményezéssel nem az, hogy minden család számára egyetlen „helyes” utat határozzon meg, hanem hogy olyan szempontrendszert kínáljunk, amely segítséget nyújthat a gyermek érdekeinek tudatosabb figyelembevételéhez. Minden család más, minden gyermek más, és a válási helyzetek is sokfélék. A közös pont azonban mindig ugyanaz: a gyermek érdekeinek tudatos képviselete és annak felismerése, hogy a szülők együttműködése a válás után is meghatározó marad a gyermek életminősége, fejlődése szempontjából.

Abban reménykedünk, hogy a munkacsoport munkája nyomán olyan dokumentum született, amely világosan tükrözi a különböző szakterületek együtt-gondolkodásának eredményét. Reméljük, hogy ez az ellenőrzőlista és a hozzá kapcsolódó szakmai gondolkodás hozzájárul ahhoz, hogy a családi és válási mediációk során a gyermekek valóban biztonságos, emberi és hosszú távon is támogató megoldásokhoz jussanak.

Reményeink szerint a gyermek érdeke ebben a dokumentumban nem egy elvont jogi fogalomként jelenik meg, hanem olyan gyakorlati kérdésként, amely a mindennapi döntések, a szülői együttműködés és a mediáció során létrejövő megállapodások szintjén is értelmezhetővé válik. Bízunk benne, hogy a nyolc kiemelt terület mentén felépített szempontrendszer egyszerre nyújt segítséget a mediátoroknak szakmai munkájuk során, és a szülőknek, hogy a válás után is gyermekük szükségleteit szem előtt tartva tudjanak együttműködni.

A teljes anyagot áttekintve úgy látjuk, hogy az ellenőrzőlista egyik legnagyobb értéke, hogy a „gyermek érdeke” fogalmát konkrét, gyakorlatias és a mediáció során végiggondolható szempontokra fordítja le. Ha ez a dokumentum hozzájárul ahhoz, hogy a gyermek szükségletei és érdekei tudatosabban és következetesebben jelenjenek meg a válással kapcsolatos döntésekben és megállapodásokban, akkor a munkacsoport elérte célját.

# Gyermek érdeke – Ellenőrzőlista

Az alábbi **ellenőrzőlista** a gyermek érdekeit tartalmazza az egyes szempontok mentén a családban és válás során. Célunk az volt, hogy a listában szereplő elemek **lehetőség szerint konkrétak és megvalósíthatóak** legyenek.

A lista használatának egyik legfontosabb **alapelve**, hogy a válás során **a gyermek érdekeit a szülők képviselik**. A szülők emellett azonban elfogadják, hogy a mediátor a folyamat során több esetben kérdéseket tegyen fel az éppen soron lévő téma kapcsán, külön figyelve arra, hogy a gyermek érdekei előtérbe kerüljenek.

## 1. A GYERMEK ÉRDEKEI, SZÜKSÉGLETEI ÉS VÉDELME

A gyermek számára a biztonság, a kiszámíthatóság és az érzelmi stabilitás alapvető szükséglet, amely fejlődésének és jóllétének meghatározó feltétele. A válás ugyanakkor jelentős változásokat hoz a család életében, amelyek a gyermek biztonságérzetét és alkalmazkodóképességét egyaránt próbára tehetik. Ebben az időszakban különösen fontos, hogy a gyermek olyan környezetben élhessen, amely érzelmileg megtartó, kiszámítható és támogatja a változásokhoz való alkalmazkodását.

A szülők felelőssége, hogy saját nehézségeik és a közöttük kialakult konfliktusok ellenére is megőrizzék a gyermek számára a védettség, az állandóság és a gondoskodó jelenlét élményét. A megfelelő keretek kialakítása és a fontos kapcsolatok fennmaradása olyan kapaszkodókat jelentenek, amelyek segítik a gyermeket a változások feldolgozásában és az új élethelyzethez való alkalmazkodásban.

A válás során különös figyelmet igényel a gyermek érzelmi szabadságának védelme. A gyermeknek joga van mindkét szülőhöz kötődni, és ezt a kapcsolatot biztonságban megélni anélkül, hogy választania kellene közöttük. A szülők közös felelőssége ezért, hogy támogassák a gyermek mindkét szülőhöz fűződő kapcsolatát, és megóvják őt a lojalitáskonfliktus kialakulásától.

Az alábbi szempontok annak áttekintését szolgálják, hogy a gyermek testi és lelki biztonsága, valamint a számára szükséges állandóság és kiszámíthatóság milyen módon valósul meg a válás időszakában és az azt követő családi működés során.

## **1.1.** Testi és érzelmi biztonság

- A gyermeket nem éri fizikai vagy érzelmi bántalmazás, fenyegetés, elhanyagolás vagy érzelmi manipuláció.
- A szülők törekszenek arra, hogy megóvják a gyermeket a konfliktusoktól, kiabálástól és a másik szülő becsmérlésétől.
- A szülők igyekeznek a gyermek viselkedésbeli és testi jelzéseit figyelembe venni, reagálni rá. (Pl. alvászavar, étkezési szokások hirtelen megváltozása, iskolai problémák, visszahúzódó viselkedés vagy éppen kirohanások, dühkitörések, önromboló magatartás megjelenése.)
- A szülők a gyermek érzelmi biztonságát veszélyeztető helyzeteket törekszenek felismerni és kezelni. Fokozottan figyelnek a gyermek érzelmi állapotára.
- Tudatosan támogatják őt a válással járó nehéz érzések (bűntudat, szomorúság, düh, harag – akár a szülő iránti harag) megélésében és feldolgozásában.
- Szükség esetén külső szakember segítségét veszik igénybe (gyermekpszichológus, iskolapszichológus) a gyermek érzelmi biztonságának megerősítése érdekében. A szakemberek számára hiteles tájékoztatást adnak a családi életben jelenlévő változásokról.
- A gyermek szabadon kérdezhet a változásokról és az életkorának, érettségének megfelelő válaszokat kap.
- A gyermek érzéseit nem minősítik és nem bagatellizálják.
- A szülők tudatosítják a gyermekben, hogy ő nem felelős a válásért és nem feladata annak megoldása.

## **1.2.** Érzelmi támogatás és kapcsolati biztonság

- A szülők igyekeznek gyermekükkel rendszeresen minőségi, a gyermekre hangolódó időt eltölteni.
- A gyermek szabadon kötődhet mindkét szülőhöz.
- Megőrzik és támogatják a gyermek számára fontos családi, baráti és egyéb külső kapcsolatokat.
- A gyermek előtt egymást, mint szülőt, nem minősítik.

- Új partner megjelenésekor tiszteletben tartják a gyermek alkalmazkodási folyamatát, egymás párját nem minősítik a gyermek előtt.

**1.3.** A gyermek kapcsolatainak és érzelmi kötődéseinek biztosítása, megőrzése.

- A szülők tartózkodnak olyan szituációk előidézésétől, amelyben gyermeküknek választani kell a szülei között (pl. „Kivel szeretnél lakni?”).
- A szülők nem teszik a gyermeket „szövetségessé” egyik oldalon sem (kimondva vagy kimondatlanul).

**1.4.** Állandóság és kiszámíthatóság

- A gyermek számára mindkét otthonban megfelelő biztonságos és személyes tér áll rendelkezésre (saját, személyes tárgyaival)
- Van kialakított rend a gyermek tárgyainak, felszerelésének kezelésére.
- A gyermek megszokott környezete (óvoda, iskola, barátok), lehetőség szerint fennmarad, minél kevesebb változás következik be az életében.
- A kapcsolattartás rendje egyértelmű, ismert, kiszámítható és a gyermek életkorához, szükségleteihez igazodik.
- A rendszer a gyermek életkorának változásaival rugalmasan alakítható.
- A kapcsolattartás során az átadás-átvétel nyugodt és konfliktusmentes.
- A napi rutinok és alapvető szabályok lehetőség szerint következetesek, ismertek és mindkét szülő tiszteletben tartja azokat. (Pl. tanulási rend, lefekvési idő, étkezés, telefonhasználat, tv-nézés stb.)
- Váratlan helyzetekre, krízishelyzetekre (pl. betegség) a szülők előzetesen egyeztetett megoldásokkal rendelkeznek.
- A szülők rendszeresen egyeztetnek és közösen alakítják ki a nevelés elveit.

**1.5.** A gyermek szempontjainak védelme

- A szülők képesek odafigyelni a gyermek érzéseire és szükségleteire. Megpróbálják az ő szemszögéből is nézni a választ.
- A szülők a gyerek kéréseit is meghallgatják, majd döntésüket az érintett családtagok szükségletei mentén hozzák meg.
- A szülők képesek elviselni, ha a gyermek érzései nem egyeznek az ő elvárásaikkal.

- A gyermek viselkedését a szülők nem jónak, rossznak, problémának tekintik, hanem igyekeznek megérteni annak okait.
- A gyermek véleményét – életkorának és érettségének megfelelően – a szülők figyelembe veszik.
- A szülők törekednek arra, hogy ne a saját félelmeikből vagy szükségleteikből kiindulva hozzanak döntéseket.

## 2. A SZÜLŐK SZEREPE ÉS FELELŐSSÉGE

A válás utáni időszakban a gyermek jólétének egyik legfontosabb feltétele a szülők együttműködése. Nem elsősorban az határozza meg a gyermek alkalmazkodását, hogy milyen kapcsolattartási vagy gondozási forma valósul meg, hanem az, hogy a szülők képesek-e a gyermek érdekeit szem előtt tartva együtt gondolkodni, kommunikálni és döntéseket hozni. A tiszteletteljes kommunikáció, az információk megfelelő megosztása és a konfliktusok hatékony kezelése közvetlenül hozzájárul a gyermek biztonságérzetéhez és érzelmi stabilitásához. A kommunikációnak minden esetben igazodnia kell a gyermek életkorához, érettségéhez és aktuális szükségleteihez. A túl kevés információ bizonytalanságot kelthet, míg a túl sok vagy számára nem releváns információ felesleges terhet jelenthet.

A válás során a gyermek érdekei könnyen háttérbe szorulhatnak a felnőttek konfliktusai mellett. Fontos, hogy a szülők tudatosan törekedjenek arra, hogy a döntések során a gyermek nézőpontja is megjelenjen. Ez nem azt jelenti, hogy a gyermek dönt, hanem hogy szükségleteit értik és képviselik a szülők.

A gyermekközpontú működéshez a szülők önismerete és önreflexiója is elengedhetetlen. A válás a szülők számára is jelentős veszteségekkel, érzelmi megterheléssel és alkalmazkodási feladatokkal járó folyamat, amelynek feldolgozása időt igényel. Fontos, hogy a szülők felismerjék, hol tartanak saját alkalmazkodási és gyászfolyamatukban, képesek legyenek rálátni saját működésükre, szükség esetén tudjanak változtatni azon.

## **2.1.** Szülők közötti együttműködés

- A szülők törekednek arra, hogy a megváltozott élethelyzetben az új, közös szülői felelősség tudatosságával működjenek együtt egymással.
- A szülők reális kompetencia-elvárásokat támasztanak szülőtársuk felé. Igyekeznek bizalmat szavazni egymásnak annak érdekében, hogy a válás utáni élethelyzet stabilizálódhasson.
- A szülők figyelembe veszik, hogy ez a helyzethez való alkalmazkodás egyénenként időben és tempóban különböző lehet.
- A szülők kialakítanak egy működő kommunikációs csatornát (pl. heti e-mail, online naptár, telefonos egyeztetés, chatben történő egyeztetés).
- A gyermekeket érintő fontos kérdésekben együttműködnek és egyeztetnek, közös döntések születnek a gyermek életét befolyásoló ügyekben (pl. iskola, orvos, nyaralás, szakkör). A gyermeket a döntéshozatal felelősségével nem terhelik.
- A közös egyeztetéseket követően képviselik a gyermek érdekét a külvilág felé.
- A szülők a konfliktusaik kezelése során törekednek arra, hogy én-üzenetekben tudják megfogalmazni álláspontjukat, egymás véleményét meghallgatják, figyelembe veszik.
- Közösen keresik a mindenki számára elfogadható megoldást és jövőfókuszúan terveznek.

## **2.2.** Kommunikáció a gyermekkel

- A szülők képesek egymással és egymásról tiszteletteljesen kommunikálni a gyermek jelenlétében.
- Tudatosan támogatják a kötődést mindkét szülőhöz, egymás pozitív tulajdonságait, a múltbéli kedves családi emlékeket, megéléseket, történeteket segítenek megőrizni gyermekükben.
- A szülők kerülik az olyan állításokat a gyerek felé, hogy az apjától, anyjától örökölte valamilyen rossznak tartott tulajdonságát vagy viselkedését.
- A gyermek életkorának és érzelmi érettségének megfelelő nyelvezettel, őszintén, egyszerű és világos mondatokban adnak tájékoztatást a szülők a változásokról. Figyelembe veszik, hogy ugyanaz az információ mást jelent egy kisgyermeknek, egy iskolásnak vagy egy kamasznak, és ehhez igazítják a tájékoztatást.

- A válás okait a szülők nem részletezik, és nem terhelik a gyermeket párkapcsolati sérelmekkel.
- A kommunikáció nem egyszeri „nagy beszélgetés”, hanem egy nyitott folyamat: a gyermek később is kérdezhet, visszatérhet a témához.
- A szülők közösen kialakított, egymással összehangolt üzeneteket adnak át a gyermeknek: ugyanazokat az alapinformációkat adják át, nem mondanak egymásnak ellent.

### **2.3.** Önismeret és fejlődés

- Fontos, hogy a szülők felismerjék saját érzékeny pontjaikat, és képesek legyenek érzelmi állapotuk szabályozására.
- Törekszenek a válás, a sérelmek, fájdalmak, veszteségek feldolgozására, szükség esetén ehhez szakember segítségét veszik igénybe (mediáció, terápia, konzultáció).
- Tudatosan kezelik a folyamatot és benne érzéseiket. Nyitottak arra, hogy visszajelzést fogadjanak el.
- A szülők képesek különválasztani párkapcsolati és szülői szerepüket.
- A szülők törekednek arra, hogy társas kapcsolataik felnőttek közül kerüljenek ki, legyenek támogatóik, barátaik, ne emeljék gyermekeiket társszerepbe és ne legyen a gyermek számukra érzelmi támasz.
- Az új családi struktúrát törekszenek minél előbb elfogadni.

## 3. GYERMEKKÖZPONTÚ MEGÁLLAPODÁS

A mediáció célja, hogy a szülők olyan döntéseket hozzanak, amelyek a gyermek érdekeit és szükségleteit helyezik a középpontba.

A folyamat eredményeként létrejövő megállapodás nem csupán jogi egyezség, hanem a jövőbeni együttműködés alapját jelentő, közösen kialakított keretrendszer. Világos és kiszámítható szabályokat biztosít a mindennapok működéséhez, támogatja a szülői felelősségvállalást, valamint elősegíti a szülők közötti bizalom és együttműködés fokozatos megerősödését.

A gyermekközpontú megállapodás a gyermek érzelmi, fizikai és fejlődési szükségleteire épül, miközben támogatja mindkét szülővel való kapcsolatának megőrzését. A megállapodás egyben rugalmas is, lehetőséget ad a későbbi felülvizsgálatra, alkalmazkodva a gyermek

fejlődéséhez és az élethelyzetek változásához. Ez a blokk azt vizsgálja, mennyire érthető és gyermekközpontú a kialakított rendszer.

Bár a mediáció fontos célja, hogy a szülők megállapodásra jussanak, a folyamat enélkül is eredményes lehet. A párbeszéd elindulása, a kommunikáció javulása és egymás szempontjainak jobb megértése önmagában is segítheti az együttműködésüket. Ezek a változások egy későbbi megállapodás alapját is jelenthetik.

### **3.1.** Alapelvek

- A megállapodás reflektál a gyermek érzelmi, fizikai, fejlődési és szociális (társas) szükségleteire.
- A megállapodással mindkét szülő elégedett és érzelmileg azonosulni tud vele.
- A megállapodás a jövőre vonatkozó együttműködés kereteit is tartalmazza.
- A szülők a gyermeknek azt kommunikálják, hogy a megállapodást közösen dolgozták ki, annak tartalmával mindketten egyetértenek, és vállalják a benne foglaltakat. Előzetesen egyeztetik, hogy erről mikor, milyen módon és tartalommal tájékoztatják a gyermeket, életkorát és érettségét figyelembe véve.

### **3.2.** Együttműködési keretek

- A megállapodás nemcsak szabályokat, hanem a szülők együttműködésének módjára, kommunikációjára és a változó helyzetek kezelésére vonatkozó közös elveket is rögzít.

### **3.3.** Rugalmasság és felülvizsgálat

- A megállapodás figyelembe veszi a gyermek fejlődésének várható változásait (életkori változások pl. óvoda, iskolakezdés)
- Lehetőséget biztosít arra, hogy az érintettek, a gyakorlati tapasztalatok alapján, felülvizsgálják és módosítsák a megállapodást.