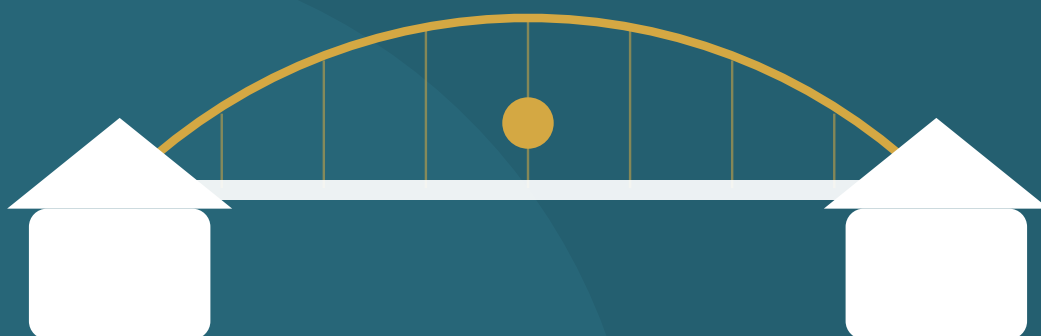


BEZPŁATNY PRZEWODNIK · WYDANIE 2026

Planner Współrodzicielstwa

*Praktyczny przewodnik dla rodziców,
którzy wychowują dziecko w dwóch domach.*



*Nie musisz lubić drugiego rodzica,
żeby dobrze wychować z nim dziecko.*

7

arkuszy

12

pytań diagnozy

0 zł

bez zapisu

MOSTEK

Dwa domy. Jedno dziecko. Zero dramatu.

Spis treści

I

ZANIM ZACZNIESZ

- 01 Jak korzystać z tego przewodnika granice materiału, telefony pomocowe
- 02 Nie jesteś sam Polska w liczbach, jak orzekają sądy

II

DZIECKO

- 03 Co naprawdę szkodzi dziecku konflikt kontra rozstanie — najważniejszy rozdział
- 04 Jak powiedzieć dziecku protokół, gotowa formuła, arkusz
- 05 Twoje dziecko i wiek reakcje 0–18 lat, sygnały ostrzegawcze

III

SYSTEM

- 06 Grafik opieki sześć modeli, kalkulator podziału nocy
- 07 Plan wychowawczy szablon dwunastu sekcji
- 08 Święta i dni szczególne polski kalendarz do podziału
- 09 Komunikacja piętnaście zdań do przepisania, protokół sporu

IV

SPRAWY DOROSŁYCH

- 10 Pieniądze alimenty, 800 plus, ulga, budżet dziecka
- 11 Prawo najczęstsze pytania, siedem błędów

12 Dwa domy

lista kontrolna, pierwszy krok

13 Diagnoza

dwanaście pytań, cztery obszary

Zanim zaczniesz czytać

Ten przewodnik jest do wypełniania, nie do czytania. Siedem arkuszy z pustymi polami i diagnoza na końcu. Jeśli przeczytasz go i nic nie wypełnisz, nie zmieni się nic.

CZĘŚĆ I

Zanim zaczniesz

Granice tego materiału, telefony, na które warto zadzwonić od razu, i liczby, które pokazują, że nie jesteś w tym sam.



-
- 01 Jak korzystać z tego przewodnika
 - 02 Nie jesteś sam

Jak korzystać z tego przewodnika

Trzy rzeczy, które warto wiedzieć, zanim przewrócisz stronę.

To jest do wypełniania

Siedem arkuszy z pustymi polami, szablon planu i diagnoza. Samo przeczytanie nie zmieni nic — i to nie jest Twoja wina, tylko konstrukcja rzeczywistości, o której piszemy w rozdziale trzecim.

Nie zakładamy dobrej woli obu stron

Większość poradników zakłada dwoje dorosłych siedzących razem przy stole. Jeśli tak u Was jest — świetnie. Jeśli nie, diagnoza na końcu pokaże inną drogę, która nazywa się rodzicielstwem równoległym.

Nie musisz zrobić wszystkiego naraz

Jeśli jesteś w pierwszym tygodniu po rozstaniu, przeczytaj rozdział czwarty i wróć tu za miesiąc. Reszta poczeka.

Jeśli potrzebujesz pomocy teraz — nie czytaj dalej, zadzwoń

116 111 — telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę, bezpłatny. 800 12 12 12 — dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka, całą dobę, bezpłatny. 800 100 100 — telefon dla dorosłych w sprawach bezpieczeństwa dzieci (dyżury pon.–czw. 10–14, pt. 12–15). 112 — jeśli komukolwiek grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo.

Gdy w domu jest przemoc

Ten przewodnik nie jest wtedy właściwym narzędziem. Współrodzicielstwo zakłada bezpieczeństwo obu domów. Tam, gdzie go nie ma, pierwszym krokiem jest ochrona, nie kalendarz.

Czym ten przewodnik nie jest

Nie jest poradą prawną. Opisuje stan prawny na sierpień 2026 i podaje podstawy w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym, żebyś mógł sprawdzić każde zdanie — ale nie zastąpi rozmowy z prawnikiem w Twojej sprawie.

Nie zastępuje też psychologa ani mediatora. Rozdział piąty mówi wprost, po czym poznasz, że czas po nią sięgnąć.

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej działają w każdym powiecie. Rejestracja telefoniczna albo przez gov.pl/web/nieodplatna-pomoc.

Nie jesteś sam

Kiedy siedzisz w środku rozstania, ma się wrażenie, że wszyscy inni jakoś sobie poradzili i tylko u Ciebie się posypało. Liczby mówią co innego.

W 2025 roku w Polsce orzeczono około sześćdziesięciu jeden tysięcy rozwodów. Ale liczba, która naprawdę dotyczy Ciebie, jest inna.

Rocznie rozvodu rodziców doświadcza około pięćdziesięciu jeden tysięcy dzieci. Do tego dochodzą rodziny, których statystyka w ogóle nie widzi: rozstania w związkach nieformalnych nie są w Polsce rejestrowane. Nikt ich nie liczy.

Wiemy tylko, że w Spisie Powszechnym z 2021 roku naliczono pięćset sześćdziesiąt pięć tysięcy związków niesformalizowanych z dziećmi, a żyło w nich dziewięćset dwadzieścia sześć tysięcy dzieci.

Rozstanie trwa dłużej, niż myślisz

Średni czas postępowania w pierwszej instancji w sądach okręgowych — czyli tam, gdzie toczą się rozwody — wyniósł w 2025 roku czternaście i trzy czwarte miesiąca. Rok wcześniej niecałe trzynaście. To znaczy, że planujesz nie na tydzień, tylko na ponad rok życia w zawieszeniu.

To jest dokładnie ten powód, dla którego warto ustalić grafik i zasady, zanim zrobi to za Was sąd.

Sądy coraz częściej zostawiają władzę obojgu rodzicom

32 943

rozwoły rocznie dotyczą małżeństw z małoletnimi dziećmi — ponad połowa wszystkich

Ministerstwo Sprawiedliwości i GUS, dane za 2024

1,3 mln

dzieci do 18. roku życia wychowuje się w rodzinach niepełnych

Narodowy Spis Powszechny 2021

DLACZEGO TO MA ZNACZENIE

Przez cały ten czas dziecko żyje w prowizorze. Ustalenie grafiku nie musi czekać na wyrok — i nie powinno.

76,9%

19,1%

■ Obojgu rodzicom	76,9%
■ Wyłącznie matce	19,1%
■ Wyłącznie ojcu	2,4%
■ Inne rozstrzygnięcia	1,6%

Ministerstwo Sprawiedliwości i GUS, „Rozwody — opieka nad dziećmi 2003–2024”, n = 32 943. W 2000 roku wspólne wykonywanie władzy dotyczyło 29% spraw, w 2015 — niecałych 35%.

Uwaga, która oszczędzi Ci nieporozumienia

„Wspólna władza rodzicielska” to nie to samo co „opieka naprzemienna”. Pierwsze znaczy, że oboje decydujecie o ważnych sprawach dziecka. Drugie znaczy, że dziecko fizycznie mieszka u obojga w powtarzających się okresach. Można mieć wspólną władzę i dziecko mieszkające głównie u jednego rodzica.

Czego nikt w Polsce nie policzył

Nie istnieje żadna statystyka mówiąca, ile jest orzeczeń o opiece naprzemiennej. Ani ile porozumień rodzicielskich sądy zatwierdzają. Ministerstwo Sprawiedliwości takich danych nie zbiera. Piszemy o tym wprost, bo w internecie krąży sporo liczb na ten temat i żadna z nich nie ma źródła.

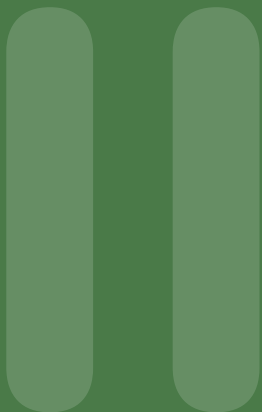
Z TEJ CZĘŚCI ZABIERZ

- 1 Nie jesteś w tym sam: rozvodu rodziców doświadcza w Polsce około 51 tysięcy dzieci rocznie, a ponad połowa wszystkich rozwodów dotyczy rodzin z dziećmi.
- 2 Sprawa w sądzie trwa średnio ponad rok. Grafiki i zasady możecie ustalić wcześniej — i to jest jedyna część tego procesu, na którą naprawdę macie wpływ.
- 3 „Wspólna władza rodzicielska” to nie to samo co „opieka naprzemienna”. Pomylenie tych pojęć jest źródłem sporów, których nie trzeba toczyć.

CZĘŚĆ II

Dziecko

Co mówią badania o tym, co dziecku naprawdę szkodzi. Jak przeprowadzić najtrudniejszą rozmowę. I po czym poznasz, że czas po pomoc.



-
- 03 Co naprawdę szkodzi dziecku
 - 04 Jak powiedzieć dziecku
 - 05 Twoje dziecko i wiek

Co naprawdę szkodzi dziecku

Jeśli przeczytasz tylko jeden rozdział, niech to będzie ten.

Przez dekady zakładano, że rozwód sam w sobie krzywdzi dziecko. Badania mówią co innego i jest to jedna z najlepiej udokumentowanych rzeczy w psychologii rodziny.

Efekt samego rozstania jest realny, ale mały. Metaanaliza dziewięćdziesięciu dwóch badań wykazała medianę wielkości efektu na poziomie 0,14 odchylenia standardowego. W aktualizacji obejmującej badania z lat dziewięćdziesiątych osiemdziesiąt osiem procent wyników szło w kierunku niekorzystnym, ale tylko czterdzieści dwa procent było istotnych statystycznie.

JAK CZYTAĆ WIELKOŚĆ EFEKTU

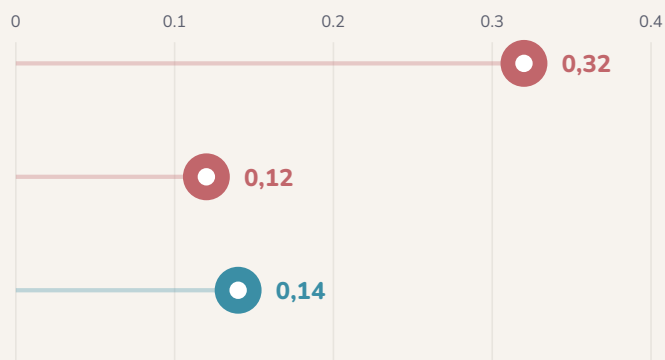
To miara siły zjawiska. 0,2 uznaje się za efekt mały, 0,5 za średni, 0,8 za duży. Pozwala porównywać rzeczy mierzone w różnych skalach.

CO BARDZIEJ SZKODZI DZIECKU

Wysoki konflikt w pełnej rodzinie
wobec pełnej rodziny o niskim konflikcie

Wysoki konflikt w pełnej rodzinie
wobec dzieci rodziców rozwiedzionych

Samo rozstanie rodziców
mediana z 92 badań



Hetherington i in. 1998, za Lansford 2009 · Amato i Keith, metaanaliza 92 badań. Wartości w odchyleniach standardowych.

Dziecko rodziców, którzy się rozstali, radziło sobie lepiej niż dziecko rodziców, którzy zostali razem i się kłócili.

Kiedy w jednym modelu statystycznym uwzględniono i poziom konfliktu, i strukturę rodziny, okazało się, że konflikt przewidywał problemy dziecka, a struktura rodziny przestała je przewidywać.

Co z tego wynika dla Ciebie

Nie odpowiadasz za to, czy Wasz związek przetrwał. Odpowiadasz za to, ile konfliktu dziecko widzi i ile go w sobie nosi. To jest w Twoim zasięgu — i to jest cały sens tego przewodnika.

Badania podłużne pokazują jeszcze jedno, mniej oczywiste. Po rozstaniu wychodzącym z małżeństwa wysoko konfliktowego dobrostan dziecka zwykle rośnie. Po rozstaniu z małżeństwa niskonfliktowego — spada, bo dla dziecka jest to cios bez zapowiedzi.

Mechanizm: dziecko „w środku”

Wiemy nie tylko, że konflikt szkodzi, ale też jak. Konflikt między rodzicami podkopuje poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego dziecka, a to poczucie jest ogniwem, przez które szkoda się przenosi.

Druga metaanaliza wykazała, że to poczucie wiąże się z gorszą relacją dziecka z rodzicem — i utrzymuje się aż do wczesnej dorosłości.

JEŚLI U WAS NIE BYŁO AWANTUR

Dziecko potrzebuje wtedy więcej wyjaśnień, nie mniej. To wbrew intuicji, ale wynika wprost z badań podłużnych.

$r = 0,402$

siła związku między konfliktem rodziców a poczuciem dziecka, że jest „w środku”

Schrodt 2025 · metaanaliza 49 badań, 23 336 osób

Dwa rodzaje konfliktu, dwa rodzaje szkody

RODZAJ	JAK WYGLĄDA	Z CZYM SIĘ WIĄŻE
Jawny	Krzyk, wyzwiska, awantury przy dziecku.	Agresja, łamanie zasad, problemy w szkole. Łatwy do zauważenia — i dlatego łatwiejszy do naprawienia.
Ukryty	Wypytywanie o drugi dom. Wiadomości przez dziecko. Komentarz półgłosem. Westchnienie, gdy dzwoni drugi rodzic.	Lęk, wycofanie, obniżony nastrój. Objawy, których łatwo nie zauważyć, bo dziecko „nie sprawia kłopotów”.

Dobra wiadomość, którą rzadko się mówi

Około 75% dorosłych, których rodzice się rozwiedli, nie ma poważnych, trwałych problemów psychicznych. Wśród osób z rodzin pełnych jest to około 90%. Różnica istnieje i nie ukrywamy jej — ale to różnica dziesięciu punktów, a nie wyrok. Twoje dziecko najprawdopodobniej będzie w tych 75%.

Jak powiedzieć dziecku

To będzie jedna z najtrudniejszych rozmów w Twoim życiu i nie ma sposobu, żeby przestała taka być. Jest natomiast sposób, żeby dziecko wyszło z niej z poczuciem bezpieczeństwa zamiast z poczuciem winy.

PIĘĆ ZASAD

- 1 Mówcie oboje, razem. Dziecko dostaje wtedy jasny sygnał: to decyzja dorosłych, nie spisek jednego przeciw drugiemu. Jeśli wspólna rozmowa jest niemożliwa, uzgodnijcie przynajmniej te same słowa.
- 2 Powiedzcie wcześniej i powtórzcie wiele razy. To nie jest jedna rozmowa, tylko pierwsza z kilkunastu. Dziecko będzie wracać z pytaniami przez miesiące i to jest zdrowe.
- 3 Powiedzcie wprost, że to nie jego wina. Dzieci poniżej dziesiątego roku życia niemal zawsze szukają w sobie przyczyny. Trzeba to nazwać na głos, nawet jeśli brzmi sztucznie.
- 4 Powiedzcie, że dziecko tego nie naprawi. Nadzieja, że wystarczy być grzecznym, potrafi ciągnąć się latami i blokować adaptację.
- 5 Nie obwiniajcie drugiego rodzica i nie podawajcie szczegółów. Wyjątkiem są sytuacje realnego zagrożenia — i wtedy rozmowę warto przygotować ze specjalistą.

SKĄD TEN PROTOKÓŁ

Wytyczne Amerykańskiej Akademii Pediatrii oraz poradnik Rzecznika Praw Dziecka „Dziecko w rozwodzie”.

Gotowa formuła — możesz jej użyć dosłownie

„Chcemy ci powiedzieć coś ważnego. Zdecydowaliśmy, że nie będziemy już mieszkać razem. Mama będzie mieszkać w jednym domu, tata w drugim. To była decyzja nas, dorosłych. To nie ma nic wspólnego z tobą i nie jest twoją winą. Nie zrobiłeś nic złego. Nie da się tego zmienić — nawet gdybyś bardzo chciał i bardzo się starał. To nie jest coś, co ty możesz naprawić. Oboje cię kochamy dokładnie tak samo jak wcześniej i to się nie zmieni. Będziesz miał dwa domy i w obu jesteś u siebie. Możesz pytać o wszystko, o co chcesz. Nawet o rzeczy trudne. Jeśli czegoś nie będziemy wiedzieć, powiemy ci szczerze, że jeszcze nie wiemy.”

Arkusz 1 • Nasze wspólne odpowiedzi

Przygotujcie je przed rozmową, wspólnie. Nic tak nie podkopuje poczucia bezpieczeństwa jak dwie różne wersje.

Co jest dla Ciebie najważniejsze?

Co jest dla Ciebie najmniej ważne? Co najmniej ważne?

W jakich sytuacjach możesz być zły?

Co jest dla Ciebie najważniejsze?

Co jest dla Ciebie najmniej ważne?

Czego nie mówić

ZAMIAST TEGO	POWIEDZ TO
„Tata nas zostawił”	„Zdecydowaliśmy, że będziemy mieszkać osobno”
„Teraz ty jesteś mężczyzną w domu”	„Ja się tym zajmę. Twoim zadaniem jest być dzieckiem”
„Musisz być teraz dzielna dla mamy”	„Możesz być smutna. To normalne i minie”
„Zapytaj tatę, kiedy zapłaci”	nic — to jest sprawa między dorosłymi
„Jak było u mamy? Co robiła?”	„Fajnie było? To dobrze” i koniec tematu
„Kogo bardziej kochasz?”	tego pytania nie zadaje się nigdy, nawet żartem

Trzy z powyższych to przykłady tego, co badania nazywają parentyfikacją — przesunięciem dziecka w rolę partnera albo opiekuna dorosłego. Metaanalizy wiążą ją z problemami psychicznymi w dorosłości.

Twoje dziecko i wiek

To nie jest lista objawów chorobowych. To lista normalnych reakcji na nienormalną sytuację.

0–3 **Wyczuwa napięcie, choć nie rozumie słów**

Gorszy sen, więcej płaczu, mocniejsze trzymanie się rodzica. Najważniejsza jest przewidywalność: te same pory, te same rytuały, te same przedmioty przechodzące z domu do domu.

3–5 **Regres i obwinianie siebie**

Lęk przed rozstaniem, kłopoty ze snem i jedzeniem, regres w treningu czystości, wybuchy złości. Regres nie jest złośliwością — to sposób proszenia o bliskość, kiedy brakuje słów.

6–9 **Podzielona lojalność**

Huśtawki nastroju, spadek wyników w szkole, fantazja o powrocie rodziców. Silne poczucie, że kochanie jednego rodzica jest zdradą drugiego. Pomaga wyrażne pozwolenie: „możesz kochać nas oboje, to nie jest wybór”.

10–12 **Ocenia i przypisuje winę**

Może stanąć po jednej stronie — to nie wybór, tylko sposób radzenia sobie z chaosem. Bóle brzucha i głowy. Nie wykorzystuj sojuszu, nawet jeśli jest po Twojej stronie.

13+ **Wycofanie i milczące zmartwienie**

Agresja, zachowania ryzykowne, próba przejęcia sterów w rodzinie, martwienie się o pieniądze. Nastolatek, który mówi „mam to gdzieś”, zwykle nie ma tego gdzieś.

American Academy of Pediatrics, „Separation and Divorce: Keeping Your Child First”.

Kiedy sięgnąć po pomoc specjalisty

Wszystko powyżej mieści się w normie, jeśli słabnie z czasem.

Zasada jest prosta i pochodzi wprost od pediatrów: jeśli po kilku miesiącach jest gorzej, a nie lepiej — to jest moment.

Nie czekaj na ten próg, jeśli widzisz którąkolwiek z tych rzeczy

Jakakolwiek wzmianka o samookaleczeniu albo o odbieraniu sobie życia — reakcja natychmiastowa, nie „poobserwuję”. Utrzymujące się tygodniami problemy ze snem albo jedzeniem. Regres trwający dłużej niż kilka tygodni. Wyraźny, utrzymujący się spadek wyników w szkole. Wycofanie z kontaktów z rówieśnikami. Nasilona agresja. U nastolatka: substancje, ryzykowne zachowania, znikanie z domu. Dziecko mówi, że jest niepotrzebne albo że wszystkim byłoby lepiej bez niego.

Pójście z dzieckiem do psychologa nie jest przyznaniem się do porażki. Jest tym samym, czym pójście z nim do dentysty.

Z TEJ CZĘŚCI ZABIERZ

- 1 Dziecku szkodzi przede wszystkim konflikt między rodzicami, nie samo rozstanie. To jest w Twoim zasięgu — i to jest cały sens tego przewodnika.
- 2 W rozmowie z dzieckiem dwie rzeczy trzeba powiedzieć wprost, bo się nie domyśli: że to nie jego wina i że tego nie naprawi.
- 3 Reakcje dziecka mieszczą się w normie, jeśli słabną z czasem. Jeśli po kilku miesiącach jest gorzej, a nie lepiej — to jest moment na specjalistę.

CZĘŚĆ III

System

Grafik, dokument, kalendarz i sposób rozmawiania. Cztery rzeczy, które zamieniają codzienną negocjację w coś, co działa samo.



06	Grafik opieki
07	Plan wychowawczy
08	Święta i dni szczególne
09	Komunikacja

Grafik opieki

Nie ma jednego dobrego modelu. Jest kilka sprawdzonych układów i każdy pasuje do innego wieku, innej odległości między domami i innego poziomu współpracy.

Zanim wybieriecie, jedna rzecz. Badania nad opieką naprzemienną są obiecujące, ale trzeba je czytać uczciwie.

Metaanaliza trzydziestu trzech badań wykazała, że dzieci w opiece wspólnej są lepiej przystosowane niemal we wszystkich obszarach. Szwedzkie badanie na próbie stu czterdziestu siedmiu tysięcy uczniów pokazało u nich mniej dolegliwości psychosomatycznych niż u dzieci mieszkających z jednym rodzicem.

147 839

uczniów objęło szwedzkie badanie porównujące opiekę naprzemienną z jednym domem

Bergström i in. 2015

Ale próby są obciążone — i to zmienia wniosek

Przegląd czterdziestu badań z ostatniej dekady wykazał, że w opiece naprzemiennej nadreprezentowani są rodzice wykształceni, zamożni i o niskim poziomie konfliktu. Nie wiadomo, ile z przewagi bierze się z samego układu, a ile z tego, jacy rodzice go wybierają. Dlatego piszemy: opieka naprzemienna wiąże się z lepszymi wynikami — nie: powoduje je. Praktyczny wniosek: poziom Waszej współpracy jest ważniejszy niż liczba nocy w grafiku.

Sześć modeli — dwa tygodnie na jednym obrazku

Każdy pasek pokazuje czternaście kolejnych dni. Litera oznacza, u którego rodzica dziecko tej nocy śpi.

Krótkie, częste kontakty

DO OK. 18 MIES.



Codzienny albo co drugi dzień kontakt, początkowo bez nocowania. Noclegi wprowadza się stopniowo.

2-2-3

2-5 LAT



Żadna rozłuka nie trwa dłużej niż trzy dni. Dużo wymian, ale małe dziecko ma krótką perspektywę czasu.

3-4-4-3

WCZESNOSZKOLNY



Stały dzień wymiany w każdym tygodniu. Cykl zamyka się po dwóch tygodniach.

2-2-5-5

6-12 LAT



Dwa stałe dni u każdego plus naprzemienne przedłużone weekendy. Najbardziej przewidywalny z równych układów.

Tydzień na tydzień

OD OK. 10 LAT



Najmniej wymian. Tydzień bez jednego rodzica bywa długi — pomaga stały telefon w środku tygodnia.

Weekendy naprzemienne

DUŻA ODLEGŁOŚĆ



Dziecko mieszka głównie u jednego rodzica. To też jest dobry model — nie każdy układ musi być równy.

noc u rodzica A

noc u rodzica B

kontakt w ciągu dnia, bez nocowania

Układy opisane w literaturze branżowej i wzorcach planów rodzicielskich. Dopasowanie wiekowe wynika z perspektywy czasowej dziecka: im młodsze, tym krócej znosi rozłukę.

Dzieci poniżej trzeciego roku życia — obszar otwarty

Musimy to napisać uczciwie, bo w internecie znajdziesz stanowcze zdania w obie strony. Raport konsensusu podpisany przez stu dziesięciu badaczy stwierdza, że dowody przemawiają za dzieleniem czasu między obu rodziców także poniżej czwartego roku życia, łącznie z nocowaniem. Australijskie badanie podłużne raportowało natomiast gorsze wskaźniki regulacji emocji u niemowląt często nocujących poza domem.

DLACZEGO TO NIEROZSTRZYgniĘTE

Autorzy australijskiego badania sami napisali później, że ich wynik został nadinterpretowany przez obie strony sporu.

Uczciwy wniosek

Dla dzieci 0–3 lata nauka nie rozstrzyga dziś tej kwestii w żadną stronę. Nie wierz nikomu, kto twierdzi inaczej. Decyzję podejmijcie w oparciu o temperament Waszego dziecka, odległość między domami i Waszą zdolność do spokojnego przekazywania go sobie.

DO WYPEŁNIENIA

Arkusz 2 · Policz, jak naprawdę dzielicie czas

Weź cztery kolejne tygodnie. Policz noce, nie dni — noc jest jednostką, której używają sądy i która realnie mierzy opiekę.

1. Liczba nocy u rodzica A w ciągu 28 dni
2. Liczba nocy u rodzica B w ciągu 28 dni
3. Suma — musi wynosić 28
4. Udział rodzica A: pole 1 podzielone przez 28, razy 100
5. Udział rodzica B: pole 2 podzielone przez 28, razy 100

Kończy spór typu „przecież jest u ciebie ciągle”, jest podstawą przy rozmowie o alimentach i świadczeniach, i pokazuje, czy układ, który nazywacie naprzemiennym, faktycznie nim jest.

Plan wychowawczy

Polskie prawo nazywa to porozumieniem o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem.

Musi być pisemne

Ustne ustalenia nie mają mocy i nie da się ich egzekwować.

Sąd nie jest nim związany

Uwzględnia je, jeżeli jest zgodne z dobrem dziecka — czyli czyta treść i ocenia.

Ustawa nie mówi, co ma zawierać

Struktura niżej pochodzi z praktyki sądowej i z wzorców brytyjskich i australijskich.

PODSTAWA PRAWNA

Art. 58 § 1 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego przy rozwodzie. Art. 107 § 2, jeśli nie byliście małżeństwem.

Od 2015 roku brak porozumienia nie oznacza już automatycznie, że jednemu rodzicowi ograniczy się władzę. Ale porozumienie nadal daje Wam kontrolę nad tym, jak to będzie wyglądać — zamiast oddawać decyzję sądowi.

Dwanaście sekcji

- 1 Kogo dotyczy. Imiona i daty urodzenia dzieci. Imiona rodziców.
- 2 Gdzie dziecko mieszka. Decyduje o właściwości sądu, rejonizacji szkoły i przychodni. Podstawa: art. 26 Kodeksu cywilnego.
- 3 Grafik zwykłego tygodnia. Model z rozdziału szóstego. Kto, w które dni, od której godziny.
- 4 Miejsce i sposób przekazania dziecka. Przekazanie w miejscu neutralnym — pod szkołą, w przedszkolu — zmniejsza napięcie, bo dziecko nie ogląda spotkania rodziców.
- 5 Wakacje i ferie. Ile tygodni u każdego, do kiedy zgłoszenie, kto ma pierwszeństwo w latach parzystych i nieparzystych.
- 6 Święta i dni szczególne. Osobny arkusz w rozdziale ósmym.
- 7 Kontakt na odległość. Telefon i wideorozmowy: w jakich godzinach, jak często. Prawo wprost przewiduje kontakt elektroniczny — art. 113 § 2.
- 8 Decyzje w sprawach istotnych. Wpiszcie konkretnie: wybór szkoły, wyjazd zagraniczny, paszport, zabiegi medyczne inne niż doraźne. Podstawa: art. 97 § 2.

- 9 Sprawy bieżące. Które decyzje podejmuje samodzielnie ten rodzic, u którego dziecko akurat jest. To skraca listę spraw do uzgadniania o dziewięćdziesiąt procent.
- 10 Pieniądze. Kto płaci za co. Alimenty, wydatki nadzwyczajne, próg kwotowy do konsultacji.
- 11 Jak się komunikujemy. Jeden kanał. Czas na odpowiedź. Co w sprawach pilnych.
- 12 Co robimy, gdy się nie zgadzamy. Drabinka z rozdziału dziewiątego.

„Zgadza się, że nasze dziecko ma prawo do dobrej relacji z każdym z nas i że żadne z nas nie będzie tej relacji utrudniać ani komentować przy dziecku.”

To jedno zdanie, wpisane na początku planu, robi więcej niż trzy strony szczegółów — bo ustawia ramę, w której czyta się resztę.

DO WYPEŁNIENIA

Arkusz 3 · Nasz plan — pierwsze cztery sekcje

Zacznijcie od tych czterech. Pozostałe osiem wypełnicie, gdy te będą uzgodnione.

Święta i dni szczególne

Wszystkie dobre szablony planu wychowawczego są brytyjskie, australijskie albo amerykańskie — i wszystkie mówią o Świącie Dziękczynienia.

Poniżej polski kalendarz, który realnie trzeba podzielić. Ustalcie go na trzy lata do przodu; rotacja „rok parzysty Ty, nieparzysty ja” ułatwia większość spraw bez corocznej negocjacji.

DLACZEGO TRZY LATA

Bo wtedy nikt nie musi o tym rozmawiać w listopadzie, czyli w miesiącu, w którym napięcie i tak jest najwyższe.

OKAZJA	CO WARTO USTALIĆ	KTO
Wigilia	Najbardziej zapalny punkt roku. Podział doby — kolacja u jednego, noc i poranek u drugiego — albo rotacja rok na rok.	
25 i 26 grudnia	Zwykle odwrotnie niż Wigilia.	
Sylwester i Nowy Rok	Często pomijane, potem kłopot.	
Wielkanoc	Niedziela i Poniedziałek Wielkanocny — rotacja albo podział.	
Ferie zimowe	Terminy różnią się między województwami. Jeśli mieszkacie w różnych, sprawdźcie oba terminarze.	
Wakacje letnie	Ile tygodni u każdego, do kiedy zgłoszenie, czy ciągiem czy w częściach.	
Majówka i długie weekendy	1 i 3 maja, Boże Ciało, 11 listopada.	
Wszystkich Świętych	Groby rodzinne po obu stronach — warto ustalić kolejność.	
Urodziny dziecka	Wspólne świętowanie, podział doby albo dwa przyjęcia. Żadne nie jest złe — złe jest brak ustalenia do ostatniej chwili.	
Dzień Matki i Dzień Ojca	26 maja i 23 czerwca. Dziecko u odpowiedniego rodzica, niezależnie od grafiku.	
Komunia, bierzmowanie	Kto organizuje, kto płaci, kto zaprasza, gdzie przyjęcie.	
Początek i koniec roku szkolnego	Kto idzie. Można oboje.	

OKAZJA	CO WARTO USTALIĆ	KTO
Wywiadówki	Kto chodzi. Warto ustalić dostęp do dziennika elektronicznego dla obojga.	
Choroba dziecka	Kto zostaje w domu, czy grafik się przesuwają, czy przepada.	

Największy koszt świąt nie leży w tym, u kogo dziecko jest. Leży w tym, że przez trzy tygodnie listopada dwoje dorosłych pisze do siebie nerwowe wiadomości, a dziecko to czuje.

Komunikacja

Dwie zasady, piętnaście gotowych zdań i drabinka, która zatrzymuje spór, zanim dojdzie do sądu.

Pisz tak, jakby czytał to sędzia

Nie dlatego, że będzie — najprawdopodobniej nie będzie. Dlatego, że to jedyny filtr, który działa o dwudziestej trzeciej, kiedy jesteś zmęczony i masz ochotę odpisać ostro.

Zasada dwudziestu czterech godzin

Jeśli wiadomość Cię zdenerwowała, nie odpisuj od razu. Napisz odpowiedź, nie wysyłaj, wróć rano. W dziewięciu przypadkach na dziesięć wyślesz coś innego.

Piętnaście zdań, które warto przepisać

ZAMIAST TEGO	NAPISZ TO
„Znowu się spóźniłeś, jak zwykle masz to gdzieś”	„Odbiór opóźnił się o 40 minut. Proszę o punktualność zgodnie z ustaleniami”
„Nigdy się na to nie umawialiśmy”	„Mam zapisane, że ustaliliśmy piątek 17:00. Czy możemy to potwierdzić?”
„Nie odpisujesz mi od trzech dni”	„Czekam na odpowiedź w sprawie dentysty. Potrzebuję jej do jutra do 18:00”
„Twoja matka znowu miesza”	„Wolałbym, żeby decyzje o zajęciach ustalaliśmy we dwoje”
„Nie stać cię na buty dla własnego dziecka?”	„Kuba potrzebuje butów, koszt około 200 zł. Dzielimy po połowie?”
„Zosia wróciła brudna i głodna”	„Zosia wróciła bez kolacji. Czy możemy ustalić, że jedzą przed wymianą?”
„Ciągłe zmieniasz plany”	„Prosiłbym o zgłaszanie zmian z dwudniowym wyprzedzeniem”
„Nie masz prawa tego decydować”	„To jest sprawa istotna, ustalmy ją wspólnie. Kiedy możesz porozmawiać?”
„Dziecko mówi, że u ciebie siedzi przed telefonem”	„Ustalmy wspólny limit ekranowy w obu domach. Proponuję 1,5 h dziennie”
„Jak zwykle wszystko na mojej głowie”	„W tym miesiącu byłem na wywiadówce i u dentysty. Możesz wziąć następne?”
„Nie życzę sobie, żeby ona poznawała moje dziecko”	„Chciałbym porozmawiać o tym, jak przedstawiamy dziecku nowe osoby”
„Robisz to specjalnie”	„To już trzeci raz w tym miesiącu. Możemy poszukać rozwiązania?”

ZAMIAST TEGO

NAPISZ TO

„Jesteś beznadziejnym ojcem”

ta wiadomość nie ma wersji, którą warto wysłać

„Powiedz mamie, żeby...”

nic — dziecko nie jest postąncem

„Skoro nie płacisz, to nie zobaczysz dziecka”

nic — i prawnie to nie działa

Trzy rzeczy, których nie robimy nigdy

Nie przekazujemy wiadomości przez dziecko

To jest ten „ukryty konflikt” z rozdziału trzeciego — mechanizm o zmierzonej sile 0,402.

Nie wypytujemy o drugi dom

Pytanie „co robiliście?” jest w porządku raz. „A kto tam był, a o której wróciliście?” już nie.

Nie komentujemy drugiego rodzica przy dziecku

Nawet westchnieniem. Nawet miną. Dzieci czytają twarze wcześniej, niż czytają słowa.

Protokół sporu

Ta sekcja jest w najlepszych brytyjskich i australijskich wzorach, a w polskich prawie nigdy. Chodzi o to, żeby ustalić drogę, zanim wybuchnie spór.

- 1 Wiadomość — opisz sprawę rzeczowo, jednym akapitem, z konkretną prośbą.
- 2 Czterdzieści osiem godzin na odpowiedź. Bez odpowiedzi — jedno przypomnienie.
- 3 Rozmowa — telefon albo spotkanie, wyłącznie o tej jednej sprawie.
- 4 Mediacja — jeśli po rozmowie nadal nie ma zgody.
- 5 Sąd — dopiero tutaj, nie wcześniej.

DLACZEGO TO DZIAŁA

Obie strony wiedzą, że jest jeszcze jeden szczebel przed konfrontacją. Samo zapisanie drabinki zmniejsza liczbę eskalacji.

Arkusz 4 · Nasze zasady komunikacji

Wypełnijcie i wklejcie do planu wychowawczego jako sekcję jedenastą.

Z TEJ CZĘŚCI ZABIERZ

- 1 Poziom Waszej współpracy jest ważniejszy niż liczba nocy w grafiku. Wybierzcie model, który wytrzymacie, a nie ten, który wygląda najsprawiedliwiej.
- 2 To, co jest spisane, przestaje być sporne. Plan wychowawczy nie musi być doskonały — musi istnieć na piśmie.
- 3 Wpiszcie do planu drabinkę sporu: wiadomość, 48 godzin, rozmowa, mediacja, sąd. Samo jej istnienie zmniejsza liczbę eskalacji.

CZĘŚĆ IV

Sprawy dorosłych

Pieniądze i prawo. Dwa obszary, w których najłatwiej o kosztowny błąd — i w których najtrudniej o rzetelną informację po polsku.



10	Pieniądze
11	Prawo

Pieniądze

Alimenty, świadczenia i podział kosztów — z podaniem podstawy prawnej, żebyś mógł sprawdzić każde zdanie.

To nie jest porada prawna

Ten rozdział opisuje stan prawny na sierpień 2026. Przed decyzjami finansowymi skonsultuj się z prawnikiem. Bezpłatna pomoc prawna działa w każdym powiecie.

Alimenty — od czego naprawdę zależą

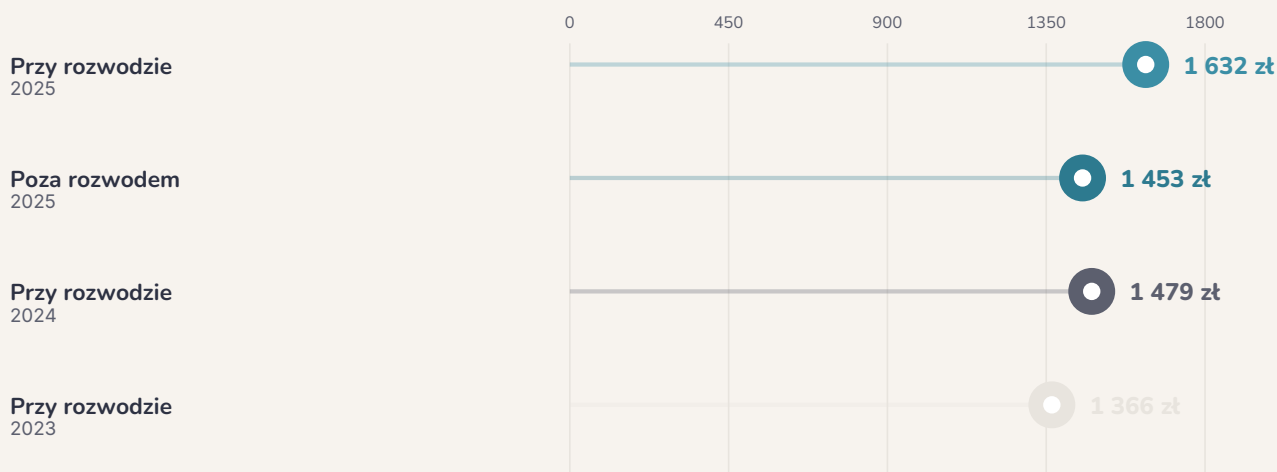
Dwie przesłanki, obie z art. 135 § 1 Kodeksu rodzinnego: usprawiedliwione potrzeby dziecka oraz zarobkowe i majątkowe możliwości rodzica.

Trzeci przepis, o którym mało kto wie, a jest kluczowy przy opiece dzielonej: art. 135 § 2 mówi, że osobiste starania o wychowanie dziecka mogą w całości albo w części wyczerpywać obowiązek alimentacyjny. Czyli realna opieka jest formą alimentacji.

UWAGA NA SŁOWO „MOŻLIWOŚCI”

To nie są faktyczne zarobki, tylko to, ile rodzic mógłby zarabiać przy swoich kwalifikacjach i stanie zdrowia. Rezygnacja z pracy nie obniża obowiązku.

ŚREDNIA KWOTA ALIMENTÓW ZASĄDZONYCH W SPRAWIE



Ministerstwo Sprawiedliwości, „Alimenty — prawomocne orzeczenia 2015–2025”. To średnia na sprawę, nie na dziecko — sprawa może obejmować kilkoro dzieci. Kwoty w złotych.

Czego nie używać jako punktu odniesienia

Tak zwane tablice alimentacyjne opublikowane przez Ministerstwo Sprawiedliwości w lipcu 2025 były materiałem pomocniczym bez mocy prawnej i zostały wycofane po krytyce metodologicznej.

Opieka naprzemienna a alimenty: nie ma przepisu, który by je wyłączał. Sądy oceniają indywidualnie — przy zbliżonych dochodach i realnie równym podziale kosztów mogą alimentów nie zasądzić albo je obniżyć; przy dużej różnicy majątkowej zasądzają mimo naprzemienności.

800 plus przy opiece dzielonej

Ustawa przewiduje, że gdy dziecko jest pod opieką naprzemienną obojga rodziców sprawowaną w porównywalnych i powtarzających się okresach, świadczenie przysługuje każdemu z rodziców w wysokości połowy kwoty.

Ulga prorodzinna w podatku

Rodzicom przysługuje wspólnie jedna kwota odliczenia, w proporcji, którą sami ustalą. Jeśli się nie dogadają, a sąd orzekł opiekę naprzemienną albo dziecko ma wspólne z Wami miejsce zamieszkania — po połowie. W pozostałych przypadkach braku porozumienia całość odlicza ten rodzic, u którego dziecko ma miejsce zamieszkania. Podstawa: art. 27f ust. 4 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych.

PODSTAWA I PRAKTYKA

Art. 5 ust. 2a ustawy z 11 lutego 2016. W praktyce Zakład Ubezpieczeń Społecznych wymaga orzeczenia sądu — sama faktyczna opieka pół na pół zwykle nie wystarczy. To obszar sporu z sądami administracyjnymi.

Arkusz 5 · Budżet dziecka

Wypełnijcie razem, jeśli się da. Sama tabela obniża temperaturę, bo przenosi rozmowę z „ty nigdy” na „ile i kto”.

Wyżywienie

Odzież i obuwie

Szkoła: składki, wycieczki, materiały

Zajęcia dodatkowe

Zdrowie: lekarze, leki, ortodonta

Transport i telefon

Rozrywka, prezenty, urodziny

Wakacje i ferie

RAZEM

Ustalcie próg kwotowy. Wydatek poniżej — decyduje ten rodzic, u którego dziecko jest. Powyżej — uzgadnianie. Dobrze działa próg w okolicach dwustu złotych.

279 819

osób z zaległościami alimentacyjnymi
w Rejestrze Dłużników BIG
InfoMonitor, czerwiec 2026

BIG InfoMonitor · łącznie ponad 16,8 mld zł

Prawo

Pytania, które zadajecie najczęściej — z podstawą prawną przy każdej odpowiedzi.

Informacja, nie porada

Stan prawny na sierpień 2026. Ten rozdział nie zastępuje rozmowy z prawnikiem w Twojej sprawie.
 Bezpłatna pomoc prawna: gov.pl/web/nieodplatna-pomoc

PYTANIE	ODPOWIEDŹ
Czym jest władza rodzicielska, a czym opieka?	Władza to prawo i obowiązek decydowania o dziecku i reprezentowania go. Opieka to fizyczne sprawowanie pieczy na co dzień. Można mieć pełną władzę i widywać dziecko w co drugi weekend.
Czy opieka naprzemienna jest w polskim prawie?	Nie jest zdefiniowana w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym. Pojęcie pojawia się w ustawach o świadczeniach. Sądy orzekają ją jako sposób wspólnego wykonywania władzy. Utrwalony pogląd: przy nasilonym konflikcie jest sprzeczna z dobrem dziecka.
Czy kontakty to moje prawo?	Art. 113 § 1: kontakty są prawem i obowiązkiem zarówno rodzica, jak i dziecka — niezależnie od władzy rodzicielskiej. Dziecko ma prawo do Ciebie, nawet jeśli nie masz pełni władzy.
Drugi rodzic nie wydaje dziecka. Co mogę zrobić?	Procedura z art. 598-15 i 598-16 Kodeksu postępowania cywilnego ma dwa etapy: najpierw sąd zagraża nakazaniem zapłaty za każde naruszenie, potem nakazuje zapłatę. Warunek: musisz mieć orzeczenie albo zatwierdzoną ugodę i musisz dokumentować naruszenia. Wyjątek: sąd nie nałoży zapłaty, gdy to dziecko odmawia kontaktu z powodów niezawinionych przez rodzica (TK, 22.06.2022, SK 3/20).
Czy mogę wstrzymać kontakty, bo nie płaci alimentów?	Nie. To dwa niepowiązane obowiązki. Wstrzymanie kontaktów z tego powodu jest naruszeniem, które może obrócić się przeciwko Tobie.
Na co potrzebuję zgody drugiego rodzica?	Art. 97 § 2: o istotnych sprawach dziecka rodzice rozstrzygają wspólnie. Za istotne uznaje się m.in. wyjazd za granicę, także wakacyjny, paszport, zmianę miejsca pobytu, wybór szkoły, poważniejsze decyzje medyczne.
Gdzie dziecko ma miejsce zamieszkania?	Art. 26 Kodeksu cywilnego: tam, gdzie stale przebywa. Jeśli nie przebywa stale u żadnego rodzica — określa je sąd opiekuńczy. Ma to znaczenie dla właściwości sądu, rejonizacji szkoły i świadczeń.
Czy to, co ustalimy u mediatora, coś znaczy?	Uгода zawarta przed mediatorem i zatwierdzona przez sąd ma moc prawną ugody zawartej przed sądem — art. 183-15. W 2025 roku sądy skierowały do mediacji rodzinnej 12 581 spraw; ugodą zakończyło się około jednej trzeciej.

Siedem najczęstszych błędów

- 1 Traktowanie ustnych ustaleń jako wiążących — bez orzeczenia albo ugody nie da się ich egzekwować.
- 2 Wstrzymywanie kontaktów z powodu niepłacenia alimentów, albo odwrotnie.
- 3 Brak dokumentowania naruszeń — bez tego procedura egzekucji nie ruszy.
- 4 Założenie, że opieka naprzemienna automatycznie znosi alimenty.
- 5 Założenie, że faktyczna opieka pół na pół wystarczy do podziału 800 plus.
- 6 Samodzielne decyzje w sprawach istotnych bez zgody drugiego rodzica.
- 7 Wciąganie dziecka w konflikt — najkosztowniejszy z całej listy i jedyny, którego skutków nie da się cofnąć postanowieniem sądu.

Co się zmienia — informacja o zapowiedzianej reformie

W czerwcu 2026 Ministerstwo Sprawiedliwości przedstawiło pakiet zmian w prawie rodzinnym; projekty są na etapie rządowym (Rada Ministrów planuje je przyjąć w III kwartale 2026). Zapowiadane są między innymi: ustawowa definicja pieczy współdzielonej, alimenty podstawowe powiązane z minimalnym wynagrodzeniem oraz natychmiastowa wykonalność nakazu alimentacyjnego. Na dzień wydania tego przewodnika to projekt, nie prawo obowiązujące. Zanim podejmiesz decyzję na tej podstawie, sprawdź aktualny stan.

Z TEJ CZĘŚCI ZABIERZ

- 1 Alimenty zależą od usprawiedliwionych potrzeb dziecka i od możliwości zarobkowych rodzica — nie od tego, ile faktycznie zarabia.
- 2 Realna opieka jest formą alimentacji: art. 135 § 2 mówi wprost, że osobiste starania o wychowanie mogą wyczerpywać obowiązek alimentacyjny.
- 3 Kontakty i alimenty to dwa niepowiązane obowiązki. Wstrzymanie jednego z powodu drugiego obraca się przeciwko temu, kto to zrobił.

CZĘŚĆ V

Działanie

*Lista kontrolna dwóch domów, jeden krok na najbliższy tydzień
i diagnoza, która powie Wam, od czego zacząć.*



-
- 12 Dwa domy
 - 13 Diagnoza

Dwa domy

Rzeczy, o których wszyscy zapominają — i które kosztują najwięcej nerwów, kiedy okaże się, że ich nie ma.

DOKUMENTY I DOSTĘPY

- ☐ Skan aktu urodzenia w obu domach
- ☐ Legitymacja szkolna — gdzie jest na stałe
- ☐ Dostęp do dziennika elektronicznego dla obojga rodziców
- ☐ Upoważnienie do odbioru ze szkoły i przedszkola dla obojga
- ☐ Kontakt do obojga rodziców w dokumentacji szkolnej i przychodni
- ☐ Zgoda na wyjazd zagraniczny — wzór przygotowany wcześniej
- ☐ Paszport i dowód — gdzie leżą i kto ma dostęp

ZDROWIE

- ☐ Książeczka zdrowia — gdzie jest, kto uzupełnia
- ☐ Lista alergii i leków — kopia w obu domach
- ☐ Ta sama przychodnia i ten sam lekarz rodzinny
- ☐ Kto umawia wizyty i jak informuje drugiego rodzica

RZECZY DZIECKA

- ☐ Podstawowy komplet ubrań w obu domach — żeby nie wozilo walizki
- ☐ Ładowarka, słuchawki, ulubiona maskotka — po jednym w każdym domu
- ☐ Sprzęt sportowy i strój na zajęcia — kto pilnuje
- ☐ Jedno miejsce na plecak i podręczniki w każdym domu

ZASADY, KTÓRE WARTO UJEDNOLICÍĆ

- ☐ Godzina snu w dni szkolne
- ☐ Limit czasu przed ekranem
- ☐ Zasady dotyczące słodyczy i jedzenia
- ☐ Odrabianie lekcji — kiedy i gdzie
- ☐ Kieszonkowe — ile i od kogo
- ☐ Konsekwencje za to samo zachowanie

Arkusz 6 · Pierwszy krok

Wybierz z tego przewodnika jedną rzecz i zrób ją w ciągu siedmiu dni. Nie trzy. Jedną.

—
Jeśli nie wiesz, którą — zrób diagnozę na następnych stronach. Wskaże ją za Ciebie.

Diagnoza

Dwanaście pytań, cztery obszary. Wynik nie jest oceną — jest wskazaniem, od którego rozdziału zacząć.

Większość poradników zakłada, że dogadacie się przy stole. Jeśli tak jest — gratulacje, jesteście w mniejszości. Jeśli nie, nie znaczy to, że przegraliście. Znaczy, że potrzebujecie innego modelu.

Zaznacz jedną odpowiedź w każdym pytaniu i zsumuj punkty z lewej kolumny. Maksimum: czterdzieści osiem punktów, po dwanaście na obszar. Odpowiadaj według stanu faktycznego z ostatnich trzydziestu dni, nie według tego, jak ma być docelowo. Diagnoza, którą się podkoloruje, jest bezużyteczna.

RODZICIELSTWO RÓWNOLEGŁE

Ograniczacie kontakt między sobą do minimum, a wszystko ustalacie pisemnie i z góry. Dla dziecka jest to lepsze niż wymuszona współpraca, która kończy się awanturą co drugi tydzień.

OBSZAR · PRZEWIDYWALNOŚĆ

1 Czy Twoje dziecko wie z wyprzedzeniem, gdzie będzie spać w najbliższy piątek?

- ☐ 0 Zwykle dowiaduje się w ostatniej chwili.
- ☐ 1 Wie mniej więcej, ale plany często się zmieniają.
- ☐ 2 Wie, bo mamy stały rytm, choć nigdzie go nie zapisaliśmy.
- ☒ 4 Wie, bo ma spisany grafik i może go sam sprawdzić.

2 Czy macie ustalony grafik na najbliższe trzy miesiące?

- ☐ 0 Ustalamy z tygodnia na tydzień.
- ☐ 1 Mamy ogólną zasadę, ale bez konkretnych dat.
- ☐ 2 Mamy grafik na najbliższy miesiąc.
- ☒ 4 Mamy grafik na kilka miesięcy do przodu, razem ze świętami.

3 Co się dzieje, gdy jedno z Was musi zmienić termin?

- ☐ 0 Wychodzi z tego awantura albo dziecko zostaje bez planu.
- ☐ 1 Ustalamy to za każdym razem od nowa, zwykle nerwowo.
- ☐ 2 Zwykle się dogadujemy, ale bez żadnej zasady.
- ☒ 4 Mamy ustaloną zasadę: kiedy zgłaszamy zmianę i jak ją odrabiamy.

OBSZAR · KOMUNIKACJA

4 Ile kanałów używacie do ustalania spraw dziecka?

- ☐ 0 Wszystko naraz: telefon, wiadomości, przez rodzinę, przez dziecko.
- ☐ 1 Dwa albo trzy, zależnie od nastroju.
- ☐ 2 Głównie jeden, czasem inny.
- ☒ 4 Jeden ustalony kanał, i trzymamy się go.

5

Kiedy ostatnio przekazałeś dziecku wiadomość dla drugiego rodzica?

- ☐ 0 To u nas normalne, dziecko często coś przekazuje.
- ☐ 1 Zdarza się, gdy nie ma innej drogi.
- ☐ 2 Rzadko, przy drobniach.
- ☒ 4 Nigdy. Dziecko nie jest pościeniem i oboje to wiemy.

6

Jak wygląda Twoja wiadomość, gdy jesteś zmęczony i zły?

- ☐ 0 Wysyłam od razu i potem tego żałuję.
- ☐ 1 Wysyłam od razu, ale staram się nie przesadzać.
- ☐ 2 Zwykle odczekuję, zanim odpiszę.
- ☒ 4 Mam zasadę: piszę, nie wysyłam, wracam rano.

OBSZAR · USTALENIA

7

Czy macie spisany plan wychowawczy albo porozumienie rodzicielskie?

- ☐ 0 Nie mamy nic na piśmie.
- ☐ 1 Mamy ustalenia ustne, każde pamięta je trochę inaczej.
- ☐ 2 Mamy coś spisanego, ale nieaktualne albo niepełne.
- ☒ 4 Mamy aktualny dokument, do którego oboje możemy zajrzeć.

8

Kto płaci za buty, wycieczkę szkolną i ortodontę?

- ☐ 0 Za każdym razem jest to sporne.
- ☐ 1 Jakoś się dzielimy, ale bez zasady.
- ☐ 2 Mamy ogólną zasadę podziału.
- ☒ 4 Mamy zasadę i próg kwotowy, powyżej którego się konsultujemy.

9

Czy macie ustalone święta i wakacje na ten rok?

- ☐ 0 Nie, i zwykle kończy się to napięciem w grudniu.
- ☐ 1 Ustalamy każde święto osobno, na krótko przed.
- ☐ 2 Mamy ustalone najbliższe święta.
- ☒ 4 Mamy rotację zapisaną na kilka lat do przodu.

OBSZAR · DZIECKO POZA KONFLIKTEM

10

Czy zdarza Ci się komentować drugiego rodzica przy dziecku?

- ☐ 0 Tak, dziecko wie, co myślę.
- ☐ 1 Staram się nie, ale czasem coś mi się wymknie.
- ☐ 2 Rzadko, i zwykle potem to prostuję.
- ☒ 4 Nie robię tego. Także miną i westchnieniem.

11

Czy wypytujesz dziecko o to, co dzieje się w drugim domu?

- ☐ 0 Tak, chcę wiedzieć, co się tam dzieje.
- ☐ 1 Czasem pytam o konkretne rzeczy.
- ☐ 2 Pytam ogólnie, jak było, i na tym kończę.
- ☒ 4 Nie pytam. Jeśli dziecko chce opowiedzieć, słucham.

12

Czy dziecko wie o Waszych sprawach finansowych albo sądowych?

- ☐ 0 Tak, wie sporo — samo pyta albo słyszy.
- ☐ 1 Wie trochę, bo trudno to ukryć.
- ☐ 2 Wie bardzo niewiele.
- ☒ 4 Nie wie nic. To są sprawy dorosłych.

Wasz wynik

Zsumujcie punkty i sprawdźcie, gdzie jesteście.

POCZĄTEK DROGI	DZIAŁA, ALE NA ZAPAS	SYSTEM SIĘ TRZYMA	WSPÓŁRODZICIELSTWO
0–14	15–26	27–37	38–48

Maksimum 48 punktów. Policzcie też wynik osobno dla każdego obszaru — po trzy pytania, maksimum dwanaście punktów.

WYNIK	POZIOM	CO TO ZNACZY I OD CZEGO ZACZĄĆ
0–14	POCZĄTEK DROGI	Jesteście na początku i to jest w porządku — większość rodziców tu zaczyna. Zanim zajmiecie się czymkolwiek innym, dziecko musi wiedzieć, gdzie będzie spać w piątek. Zaczynajcie od rozdziału szóstego.
15–26	DZIAŁA, ALE NA ZAPAS	Coś już działa, ale trzyma się na Waszej pamięci i dobrej woli. Spiszcie to — rozdział siódmy. To, co jest na papierze, przestaje być sporne.
27–37	SYSTEM SIĘ TRZYMA	Macie ustalenia i one działają. Wąskim gardłem jest komunikacja. Rozdział dziewiąty, a zwłaszcza drabinka rozwiązywania sporów.
38–48	WSPÓŁRODZICIELSTWO	Zbudowaliście coś, czego większość rodzin po rozstaniu nie ma. Przejrzyjcie plan raz na pół roku — dziecko rośnie, a model dla siedmiolatka nie zadziała dla trzynastolatka.

Obszar z najniższym wynikiem jest miejscem, od którego zaczynacie

Niezależnie od wyniku ogólnego. Rodzic z trzydziestoma punktami rozłożonymi równo ma inny problem niż ten, który ma trzy obszary pełne i jeden pusty. Średnia ukryłaby tę różnicę.

Ścieżka szczególna — jeśli obszar „Dziecko poza konfliktem” wypadł poniżej sześciu punktów

Zajmijcie się nim przed grafikiem. Badania są zgodne: dziecku szkodzi przede wszystkim konflikt, nie samo rozstanie. Jeśli rozmowy regularnie kończą się awanturą, rozważcie rodzicielstwo równoległe — minimalny kontakt między Wami, wszystko ustalone pisemnie i z góry.

Wersja interaktywna na mostek.my/planner liczy to za Ciebie i pokazuje wynik obszarowy od razu na ekranie. Nic nie wysyła i nic nie zapisuje.

Na czym opiera się ten przewodnik

Każda liczba w tym materiale ma źródło, rok i wielkość próby.

- Główny Urząd Statystyczny — „Sytuacja demograficzna Polski”, Rocznik Demograficzny, Narodowy Spis Powszechny 2021.
- Ministerstwo Sprawiedliwości — statystyki rozwodów i opieki nad dziećmi, alimentów, mediacji rodzinnych, czasu trwania postępowań.
- Kodeks rodzinny i opiekuńczy, Kodeks cywilny, Kodeks postępowania cywilnego, ustawa o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci, ustawa o podatku dochodowym od osób fizycznych.
- Rzecznik Praw Dziecka — „Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców”.
- American Academy of Pediatrics — „Separation and Divorce: Keeping Your Child First”.
- Amato i Keith — metaanaliza 92 badań; Amato 2001 — aktualizacja na 67 badaniach.
- Lansford 2009 — przegląd badań nad konfliktem i strukturą rodziny.
- Schrodt 2025 — metaanaliza 49 badań i 23 336 osób.
- Bauserman 2002 — metaanaliza 33 badań; Bergström i in. 2015 — 147 839 uczniów; Steinbach 2019 — przegląd 40 badań i krytyka metodologiczna.
- Warshak 2014 — raport konsensusu podpisany przez 110 badaczy; McIntosh i in. — stanowisko przeciwne.

Świadomie pominęliśmy

Liczby, które krążą w internecie bez źródła pierwotnego — w tym popularne odsetki dotyczące poziomów konfliktu oraz udziału opieki naprzemiennej w Polsce, której nikt nie liczy. Materiał, który mówi, czego nie wie, buduje więcej zaufania niż wymyślona statystyka.

Materiał ma charakter informacyjny. Nie stanowi porady prawnej ani nie zastępuje kontaktu ze specjalistą.