Про що важливо пам'ятати батькам під час судового процесу?

Ці поради допоможуть вам краще підготуватися до участі в суді, зберегти повагу до себе й інших та врахувати потреби дитини.

1 У центрі уваги – потреби дитини

Коли справа стосується дитини, важливо думати не лише про свою позицію, а й про те, що зараз важливо саме для дитини. У судовому процесі рішення ухвалюють дорослі, але вони впливають передусім на дитину – на її щоденне життя, стосунки, відчуття безпеки.

Дитині важливо:

- почуватися в безпеці – фізично й емоційно;
- мати стабільний ритм життя і зрозумілі домовленості;
- відчувати турботу та підтримку з боку обох батьків;
- зберігати зв'язок із кожним із батьків, якщо це можливо, безпечно і відповідає її інтересам.

Ці потреби – основа для будь-якого рішення, що стосується дитини.

Запитайте себе: *«Як це рішення вплине на щоденне життя дитини? Чи буде вона почуватися в безпеці?»*

2 Поведінка в залі суду має значення

У суді важливо те, що ви говорите і те, як це звучить. Тон, жести, реакції впливають на атмосферу і сприйняття ситуації.

Що допомагає знизити напругу в суді:

- говоріть спокійно й без образ, навіть якщо емоції сильні;
- використовуйте чіткі формулювання – це допоможе зосередитись на головному;
- ставтеся з повагою до суду, іншого з батьків і до себе.

Якщо ви відчуваєте, що емоції зашкалюють, зупиніться на кілька секунд, зробіть вдих та видих.

Скажіть собі: *«Я тут - не для суперечки, а щоб знайти найкраще рішення»*

Діти вчаться не лише з розмов, а й через спостереження. Ваша поведінка в суді – це приклад для дитини, навіть якщо вона не присутня в залі.

3 Дорослі приймають рішення з думкою про дитину

Навіть якщо між вами є напруга, можна зберегти умови, у яких дитині не доводиться обирати одного з батьків. Такий вибір надто складний.

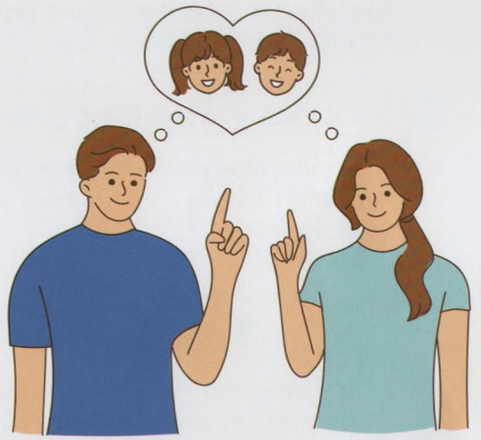
Дитина має право бути почутою. Її думка важлива, але відповідальність за рішення мають нести саме дорослі – рішення, які обдумані, виважені й з урахуванням найкращих інтересів дитини.

Запитайте себе: *«Чи має дитина простір для стосунків з обома батьками? Чи ми не ставимо її в ситуацію вибору?»*

4 Говоріть так, щоб не травмувати дитину

У складних ситуаціях легко зірватися або сказати щось образливе. Але взаємні звинувачення, крики чи знецінення іншого з батьків – це не просто емоції. Це те, що дитина чує, бачить і запам'ятовує.

Навіть якщо дитина не присутня в залі суду, вона чує розмови вдома, помічає настрій дорослих і реагує на це.



Що може допомогти:

- говоріть спокійно, уникаючи звинувачень і образ;
- підтримуйте нейтральне або поважне ставлення до іншого з батьків – це допомагає дитині почуватися спокійніше;
- зберігайте для дитини можливість бачити в кожному /кожній з вас важливу людину – якщо це відповідає її добробуту.

Це непросто, але така поведінка знижує напругу і допомагає дитині зберегти відчуття стабільності.

Запитайте себе: *«Що б дитина подумала або відчула, якби почула цю розмову?»*

5 Повага і гідність – приклад для дитини

Судовий процес може викликати тривогу, образу, почуття безсилля. У такі моменти важливо зберігати зв'язок із собою – своїми цінностями, гідністю, повагою до себе.

Гідна поведінка – це про здатність:

- говорити чітко й спокійно, навіть коли непросто;
- не відповідати агресією на агресію;
- не втрачати себе, навіть якщо рішення суду не відповідає очікуванням.

Таке ставлення допомагає не лише у процесі, а й після нього – залишити ситуацію позаду без відчуття втрати себе.

Наприклад:

Складіть для себе фразу, яка допоможе зберігати рівновагу в суді, наприклад: *«Я зберігаю спокій, бо це важливо для мене і дитини».*

6 Ви також маєте право на підтримку

Судовий процес може виснажувати – емоційно, фізично, психологічно. Піклування про себе в цей час – це потреба, яка допомагає зберігати стійкість і краще підтримувати дитину.

Запитайте себе: *«Кому я можу написати або подзвонити, щоб не залишатися з цим наодинці?»*

Підтримку можна отримати від психолога, медіатора, юриста, представників центрів безоплатної правничої допомоги або соціальних служб.

Якщо справа стосується дитини, важливо пам'ятати: вона також має право на захист. У разі потреби дитину може представляти адвокат, що діє в її інтересах – це частина доступу до правосуддя. Також дитині може бути корисно поговорити про свої почуття із психологом.

Суд – це місце, де ухвалюються важливі рішення. Але те, як ви проходите цей процес, має не менше значення, ніж саме рішення.

Повага, стриманість, турбота про дитину і про себе – це дії, які допомагають зменшити напругу і підтримати дитину в складний момент.

Навіть у конфлікті ви залишаєтеся для дитини тими дорослими, на яких вона спирається. І саме у ваших словах, вчинках і виборі – її відчуття безпеки. ❤

Як діяти в суді, коли справа стосується дитини

поради для батьків, які вирішують спір у суді

СУД

Це місце, де ухвалюються важливі рішення, особливо коли вони стосуються дитини. У таких справах значення мають не лише факти, документи чи слова, а й атмосфера, у якій усе це відбувається.

СУДОВИЙ ПРОЦЕС

Це стресовий період для всієї родини. Але саме в ці моменти дитина особливо уважно спостерігає за дорослими: як вони поводяться, як вирішують конфлікти, чи можуть зберігати повагу навіть у складних обставинах.

ПОВАГА

Це про те, як ми бачимо одне одного, як захищаємо гідність, як ставимось до дитини. Збереження поваги у суді допомагає не лише зробити процес менш травматичним, а й створити основу для кращого рішення – такого, що справді відповідає інтересам дитини.

Верховний Суд
Міжвідомча координаційна рада з питань правосуддя щодо неповнолітніх
unicef для кожної дитини
Волонтер Всеукраїнський громадський центр

6 Пам'ятай про свої права

- **Ти можеш не відповідати,** якщо не хочеш або почуваєшся невпевнено.
- **Тебе не можуть змушувати** говорити щось проти твоєї волі.
- Якщо тобі **потрібно зробити паузу** – скажи про це тому, хто тебе супроводжує.

7 Після засідання – відпочинь

- Суддя повідомить тебе про рішення, якщо воно буде прийняте одразу, або це зроблять твої батьки пізніше.
- Засідання закінчиться – і **ти обов'язково повернешся до своїх справ**.
- Якщо захочеш, **ти можеш поговорити з дорослою людиною, якій довіряєш, або з психологом** про свої почуття та те, що відбувалося у суді.

І головне, пам'ятай:

Ти не один / не одна.

Ти – цінний/цінна, ти важливий/важлива.

Твій голос – має значення.

Верховний Суд

МІЖВІДОМЧА КООРДИНАЦІЙНА РАДА з питань правосуддя щодо неповнолітніх

unicef для кожної дитини

ВОЛОНТЕР Всеукраїнський громадський центр

Ти – в залі суду: дружні поради дітям

1 Перед судовим засіданням розпитай про все, що хвилює

- Перед засіданням **ти можеш поговорити з дорослими, яким довіряєш**. Такими дорослими можуть бути: психолог, адвокат, фахівець зі служби у справах дітей або твій законний представник – тобто хтось з твоїх батьків або осіб, які їх замінюють.
- **Якщо щось не зрозуміло** – обов'язково **запитай** у дорослих, яким довіряєш. Також ти можеш задавати запитання судді.

Верховний Суд

МІЖВІДОМЧА КООРДИНАЦІЙНА РАДА з питань правосуддя щодо неповнолітніх

unicef для кожної дитини

ВОЛОНТЕР Всеукраїнський громадський центр

2 Заходь у залу разом із дорослою людиною, якій довіряєш

- Тебе **не залишать наодинці**.
- В залі будуть дорослі: суддя, твій законний представник, адвокати, іноді психолог, прокурор, можливо – інші люди.
- Пам'ятай: **усі присутні мають ставитися до тебе з повагою**, уважно слухати та враховувати твою думку.

3 Налаштуйся

- Хвилюватися в суді – нормально. Люди дійсно можуть хвилюватися, коли потрапляють в суд.
- Знай, **суд – це безпечне місце** для тебе.
- Дії та рішення в суді мають прийматися в твоїх найкращих інтересах.
- Під час засідання ти можеш **пити воду, зробити паузу**, якщо потрібно (наприклад, аби вийти до туалетної кімнати). Можеш про це сказати судді чи дорослій людині, яка поруч.

4 Зосередься – засідання розпочинається

- Суддя розпочне засідання та розповість, що буде відбуватися.
- Усі учасники **говоритимуть по черзі** та **пояснюватимуть** свою точку зору, відповідатимуть на запитання судді або інших присутніх у залі.

5 Слухай і відповідай так, як відчуваєш

- Говори **правду**, все, що ти пам'ятаєш, чув/чула, переживав/переживала. Твої слова – дуже важливі.
- Якщо не пам'ятаєш або не розумієш чогось – це нормально. Можна сказати: ***«Я не знаю»***, ***«Мені важко відповісти»***, ***«Поясніть, будь ласка»***.