

Jak zaplanować rozmowę o alimentach

Praktyczny mini-poradnik

Adw. Aleksandra Osobińska
Francuska 20 Kancelaria adwokacka
2025

Wstęp

Rozmowa o alimentach to dla wielu osób trudny moment – dotyczy spraw finansowych, ale też emocji i poczucia sprawiedliwości.

Warto się do niej przygotować, by przebiegła spokojnie, jasno i z troską o dobro dziecka. Poniższy mini-poradnik pomoże Ci zaplanować tę rozmowę krok po kroku.

1. Zadbaj o odpowiedni moment i ton rozmowy

Nie rozpoczynaj rozmowy o alimentach w emocjach ani w pośpiechu.

Najlepiej porozmawiać wtedy, gdy obie strony mają przestrzeń na spokojną wymianę argumentów.

Pomaga wcześniejsze ustalenie, że to nie jest rozmowa „o winie” czy „zasługach”, ale o **potrzebach dziecka** i możliwościach finansowych rodziców.

2. Przygotuj konkretne dane

Zanim rozpoczniesz rozmowę, przygotuj szacunkowy plan wydatków na dziecko — np. ubrania, zajęcia dodatkowe, leczenie, edukacja.

Nie musisz znać dokładnych kwot co do złotówki, ale dobrze, by druga strona widziała, **skąd wynika proponowana wysokość alimentów**.

Dzięki temu rozmowa staje się bardziej rzeczowa i mniej emocjonalna, a Ty bardziej wiarygodna/y.

3. Oddziel emocje od faktów

W rozmowie o alimentach łatwo pojawiają się napięcia – to naturalne.

Jeśli czujesz, że emocje rosną, zrób przerwę lub zaproponuj powrót do tematu później. Warto pamiętać, że **rozmowa o pieniądzach nie jest oceną drugiego rodzica**, tylko próbą wspólnego ustalenia tego, co realnie potrzebne dziecku.

4. Zapisz ustalenia lub podsumuj rozmowę

Po spotkaniu dobrze jest podsumować ustalenia – nawet w prostej formie wiadomości e-mail lub notatki.

Nie oznacza to jeszcze umowy, ale **porządkuje komunikację** i ułatwia ewentualne dalsze rozmowy lub formalne kroki.

Jeśli trudno o porozumienie, można rozważyć **mediację** – często pozwala znaleźć rozwiązanie bez sporu sądowego.

Na zakończenie

Rozmowa o alimentach nie musi prowadzić do konfliktu.

Z odpowiednim przygotowaniem można ją przeprowadzić spokojnie i rzeczowo – z myślą o dziecku i jego potrzebach.

Jeśli potrzebujesz wsparcia lub pomocy w sformułowaniu propozycji, możesz skonsultować się z adwokatem, który pomoże Ci zadbać o wszystkie aspekty formalne.

Potrzebujesz wsparcia lub porady prawnej?

Każda sytuacja rodzinna jest inna, dlatego czasem nawet najlepszy poradnik nie zastąpi indywidualnej rozmowy.

Adw. Aleksandra Osobińska
Francuska 20 Kancelaria adwokacka
ul. Francuska 20 lok. 3, 03-906 Warszawa

tel. 22 299 77 74
e-mail: a.osobinska@francuska20.pl
[www. francuska20.pl](http://www.francuska20.pl)