

SUGEROWANY SCENARIUSZ KOP
(przewidywany czas 2h)

L.P.	Cel	Opis Struktury	Potrzebne materiały
1.	Przywitanie w kręgu przez prowadzącą, przedstawienie się prowadzącej	<ul style="list-style-type: none"> „Witajcie w Kręgu Opowieści Porodowych. Witam Was w imieniu swoim oraz Organizatora tego wydarzenia Stowarzyszenia DOULA w Polsce. Ja nazywam się ..., jestem doulą – członkinią Stowarzyszenia Doula w Polsce /położną/mamą ...” Kilka słów osobie . „Dziś w całej Polsce, w wielu miastach setki kobiet zasiada w Kręgu, by wysłuchać historii porodowych i – być może opowiedzieć swoją.” (Dzień KOP) lub „Dziś zasiadamy w Kręgu wysłuchać Waszych opowieści porodowych.” 	- materiały potrzebne do przygotowania sali (np.: świeczka, rebozo, karty afirmacyjne, poczęstunek, napoje)
2	Zawarcie kontraktu	<ul style="list-style-type: none"> „Pozwólcie, że przeczytam Kontrakt, który przygotowałam na potrzeby Naszego kręgu. Z racji intymności opowieści zależy mi na tym, abyśmy zawierając kontakt między sobą, dały sobie poczucie bezpieczeństwa. Bardzo ważne jest nasze poczucie bezpieczeństwa w tym Kręgu.” Prowadząca odczytuje kontrakt. „Czy wszystko jest jasne? Czy zgadzacie się opisane i przedstawione zasady?” Prowadząca patrzy, czy grupa zgadza się na przeczytane zasady. „Czy chciałbyście coś dodać?” Prowadząca dopisuje zaproponowane zasady do kartki. „Puszczę w Krąg tę kartkę z Kontraktem i proszę, żeby każda z Was się pod nim podpisała. Dziękuję.” (Lokalna Organizatorka może zdecydować czy uczestniczki mają podpisać kontakt czy wystarczy, że wyrażą zgodę słowami) 	- wydrukowany kontrakt - długopisy
3	Zapoznanie uczestniczek	<ul style="list-style-type: none"> „Poznajmy się trochę i zaprosimy do Kręgu nasze matki. Proszę, abyśmy przedstawiały się swoimi imieniem, podały imię swojej matki i babki lub podały imię innej ważnej kobiety w Waszym życiu. Ja jestem Barbara, córka Marii, wnuczka Genowefy.” Uczestniczki przedstawiają się po kolei. 	

4	Historie porodowe	<ul style="list-style-type: none"> • Odczytanie wzmacniającej historii porodowej. (Prowadząca krąg może odczytać ją sama lub poprosić o odczytanie jedną z uczestniczek – co może pozwolić na otwarcie się uczestniczek kręgu). • Oddanie głosu uczestniczkom . „ Oddam Wam teraz głos.” • Wyznaczenie ram czasowych i przekazanie zasad uczestniczkom. „Każda będzie miała po...” • „Zapraszam. Która chciałaby zacząć?” 	<p>- przedmiot głosu (np.: kamyk, muszla)</p> <p>- przygotowana i wydrukowana pozytywna historia porodowa(źródło inspiracji np. opowieści z vivatporod.pl</p> <p>- coś co odmierza czas (np.: klepsydra)</p>
5	Zakończenie	<ul style="list-style-type: none"> • „Bardzo Wam dziękuję. To był niezwykły, mocny czas. Czy widzicie te dziesiątki kobiet opowiadające dziś swoje historie? Czy czujecie płynącą z nich moc? Poczujcie je, odetchnijcie nimi głęboko...” • Prowadząca może wprowadzić jakiś element zamknięcia Kręgu np.: zaproponować, żeby każda Uczestniczka po kolei powiedziała jedno słowo, z jakim wychodzi, lub zdanie, które zapadło jej w pamięć itp. • „Do następnego Kręgu!” 	