

SUGEROWANY SCENARIUSZ SPOTKANIA (przewidywany czas 2h):

Przywitanie w Kręgu

Prowadząca: *Witajcie w Kręgu Opowieści Porodowych. Witam Was w imieniu swoim oraz Organizatora tego wydarzenia Stowarzyszenia DOULA w Polsce. Ja nazywam się ..., jestem doułą/położną/mamą ... (trzy słowa o sobie krótko). Dziś zasiadamy w Kręgu (w przypadku Dnia KOP: Dziś w całej Polsce, w wielu miastach setki kobiet zasiada w Kręgu, by wysłuchać historii porodowych i – być może opowiedzieć swoją).*

Kontrakt

Prowadząca: *Pozwólcie, że przeczytam Kontrakt dla uczestniczek. Bardzo ważne jest nasze poczucie bezpieczeństwa w tym Kręgu, dlatego ogromna prośba o to, żebyśmy się do zasad Kontraktu zastosowały.*

Prowadząca odczytuje Kontrakt

Czy wszystko jest jasne? Czy zgadzamy się na nie?

Puszczę w Krąg tę kartkę z Kontraktem i proszę, żeby każda z Was się pod nim podpisała. Dziękuję.

Zostawiamy Lokalnej Organizatorce dowolność w decyzji czy uczestniczki mają podpisać kontrakt czy wystarczy, że wydadzą zgodę słowami.

Zapoznanie

Prowadząca: *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 kolejno.

Czas historii porodowych

Proponujemy, by na początek mieć przygotowaną do odczytania jakąś wzmacniającą historię porodową (ciekawym źródłem inspiracji mogą być np. opowieści z vivatporod.pl pieknyporod.pl).

Prowadząca krąg może odczytać ją sama lub poprosić o odczytanie jedną z uczestniczek. Tak naprawdę sama wyczujesz czy jest to potrzebne, by uczestniczki kręgu się otworzyły czy nie.

Prowadząca: *Opowiedzcie proszę swoją historię. Osoba, która trzyma coś, co będzie symbolem Opowiadającej, ma głos*

(można użyć klepsydry np. 5-minutowej lub 8-minutowej, muszli, kamyka, itd).

Zakończenie

Prowadząca: *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...*

Tu można wprowadzić jakiś element zamknięcia Kręgu – zaproponować, żeby każda Uczestniczka po kolei powiedziała jedno słowo, z jakim wychodzi, lub zdanie, które zapadło jej w pamięć itp.

Do następnego Kręgu!