

### SUGEROWANY KONTAKT ZAWIERANY Z UCZESTNICZKAMI KOP

- Ściszymy telefony komórkowe;
- Mówimy sobie po imieniu;
- Jesteśmy dla siebie wyrozumiałe;
- Podchodzimy do siebie i swoich historii z szacunkiem i wyrozumiałością;
- Nie oceniamy i jesteśmy ciekawe każdej nowej opowiedzianej historii;
- Mówimy z pozycji „Ja” np.: „Ja czuję...”, „Ja jestem wzruszona, jak to słyszę...”, „Ja bym potrzebowała”;
- Zachowujemy dyskrecję – usłyszane historie pozostają w tych czterech ścianach;
- Akceptujemy inną niż własna wizja porodu;
- Uznajemy, że każdy poród jest wartościowy i może być źródłem siły dla kobiety;
- Szukamy i dzielimy się pozytywnymi aspektami historii porodowej;
- Wspieramy się uznając i przyjmując trudne momenty opowieści;
- Nie przerywamy sobie;
- Korzystamy z danego czasu, starając się go nie przekroczyć ;

Można zapytać uczestniczki czy chciałyby coś dodać od siebie.