

Правила группы «Чудо - мама»

У нашей группы взаимопомощи для мам недоношенных детей, как и у любого другого сообщества, есть свои правила. Они существуют не для того, чтобы ограничивать нашу свободу на группе, а просто облегчают общение. Эти правила складывались в течение нескольких лет и их принимали сами участники группы. Именно поэтому они позволяют создать атмосферу комфорта и безопасности, в которой можно откровенно говорить о своих чувствах, переживаниях и открыто выражать свои мысли. В настоящий момент на Группе действуют следующие правила:

1. На группе могут присутствовать только мамы.
2. Анонимность и конфиденциальность: все, что вы увидели и услышали должно остаться в этих стенах.
3. Мы не перебиваем друг друга. Если Вы хотите высказаться, поднимите руку и подождите, когда ведущий предоставит Вам слово. В конце высказывания говорите «спасибо», чтобы дать понять, что вы закончили, и может говорить следующий.
4. Мы говорим от себя, о себе и основываясь на достоверной информации.
5. Мы говорим только о своих проблемах и чувствах.
6. Мы не даем рекламы препаратов, методик, специалистов.
7. Мы не пользуемся мобильным телефоном во время группы.
8. Мы не оцениваем, не критикуем, воздерживаемся от нецензурных высказываний.
9. Мы не даем советов, если человек сам не просит об этом.
10. Пожалуйста, помните о времени, не более 5 минут на одного человека, чтобы возможность высказаться имел каждый из нас.
11. Наша группа - не место для выяснения личных отношений и вражды; группа - место, где мы учимся слушать, доверять и помогать друг другу независимо от национальности, вероисповедания, привычек, сексуальной ориентации и взглядов на жизнь.