



KARTY RODZINNE



SPOKOJNE ŚWIĘTA

- ❖ Jak uniknąć przykrości i mieć miłe Święta?
- ❖ O czym rozmawiać z całą rodziną przy stole?
- ❖ Jak zacząć głębszą rozmowę z kimś bliskim?

Karty są częścią wspólnej kampanii społecznej

**FUNDACJA
NOWEJ
WSPÓLNOTY**



FUNDACJA

Masz trzy zestawy kart:



- **różowe:**

Podpowiedzi, jak milej
ze sobą rozmawiać w Świąta

- **fioletowe:**

Świąteczna gra
rodzinna na kanapie

- **zielone:**

Wskazówki do głębszej
rozmowy z kimś bliskim



CZĘSTO MÓWIMY:

Kiedy ślub?

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Macie teraz jakieś większe plany, czy spokojniejszy okres?**
- **Jakie plany na przyszły rok?**



CZĘSTO MÓWIMY:

**A co to za moda?
Jak Ty się ubrałaś?**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Ciekawy strój!**
Lubisz teraz taki styl?
- **O, nowa fryzura!**
I jak się w niej czujesz?



CZĘSTO MÓWIMY:

**Mama, po co tyle
nagotowałaś?
Nikt tego nie zje.**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Ale duży wybór!
Napracowałaś się.**
- **Dziękuję, Mamo.
Czego mam spróbować
najpierw?**
- **Wspaniała Wigilia,
Mamo.**



CZĘSTO MÓWIMY:

**A nie lepiej było
pójść na prawo
albo medycynę?**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Lubisz swoje studia?**
- **Podoba Ci się na uczelni?**



CZĘSTO MÓWIMY:

**A Ty dalej tego
mięsa nie jesz?**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- Jak Ci się sprawdza dieta bez mięsa?
- Co byś zjadł?
- Co Ci najlepiej nałożyć?



CZĘSTO MÓWIMY:

**Zostaw ten
telefon wreszcie!**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- Co tam ciekawego oglądasz?
- Zrobimy przerwę od ekranów?
- Chętnie bym z Tobą pogadała.



CZĘSTO MÓWIMY:

**Tato, świat się
zmienił. Poszedł
do przodu...**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Wiesz, ja to widzę inaczej. Chcesz posłuchać?**
- **Też tak kiedyś myślałam. A teraz wiele osób uważa, że...**



CZĘSTO MÓWIMY:

**Co Ty taka cicha?
Chora jesteś?**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Jak się czujesz?**
- **Jak się masz?**



CZĘSTO MÓWIMY:

**A wy dalej
do kościoła
chodzicie?**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Wy idźcie na mszę,
a ja w tym czasie
pozmywam.**



CZĘSTO MÓWIMY:

**Tato, kiedy
łazienkę wreszcie
zrobicie?**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Planujecie remont łazienki?**
- **Może pomóc Wam z remontem łazienki?**



CZĘSTO MÓWIMY:

**Kiedy znajdziesz
porządną robotę?**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Jak sobie radzisz finansowo?**
- **Starcza Ci na wszystko?**



CZĘSTO MÓWIMY:

**Po co Ci
te tatuaże?**

Jak inaczej zapytać?



Możesz zapytać tak:



- **Opowiesz więcej o swoim tatuażu?**
- **Co oznacza ten wzór?**



JAK ROZMAWIAĆ



PYTAJ, SŁUCHAJ I DOPYTUJ

Zobacz wskazówki!



Wskazówki:



Pytania na zielonych kartach pomogą Ci wejść w głębszą rozmowę z bliską osobą.

Wybierz temat i zadaj pytanie.
A gdy usłyszysz zdawkową odpowiedź – dopytuj:

- **Serio? Opowiedz trochę więcej.**
- **No no, brzmi ciekawie.
Co tam się dokładnie wydarzyło?**



ROZMOWA Z KIMŚ BLISKIM:

Co słyszeć?

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- Jak Ci minął rok?
Dużo się działo?
- Jaki to był rok?
Spokojny, trudny?
- Co Cię czeka
w przyszłym?



ROZMOWA Z BRATOWĄ:

Jak w pracy?

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- **Co się działo u Ciebie w robocie w tym roku?**
- **Z czego byłaś w tym roku zadowolona?**
- **Co Cię najbardziej zmęczyło w pracy?**



ROZMOWA Z KUZYNEM:

Jak wakacje?

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- **Co robiliście?
Gdzie byliście?**
- **Wróciliście wypoczęci,
czy zmęczeni?**
- **A co planujecie
na przyszły rok?**



ROZMOWA Z BABCIĄ:

Jak życie?

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- Jak się czujesz?
- Jak to jest, być najstarszą w rodzinie?
- O czym teraz najwięcej myślisz?



ROZMOWA Z RODZICAMI:

Jaki to był rok?

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- Co było inaczej w tym roku?
- Co się udało?
- Co Wam się marzy na przyszły rok?



ROZMOWA Z NASTOLATKIEM:

Na co masz ostatnio zajawkę?

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- Co było fajne w tym roku?
- Co Cię najbardziej wkurza?
- Na co czekasz w nowym roku?



O CO WARTO PYTAĆ:

Zapytaj o wydarzenia w życiu

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- **Co się działo?**
- **Co robiłaś?**



O CO WARTO PYTAĆ:

Zapytaj o samopoczucie

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- Jak się dziś masz?
- Jaki był ten rok dla Ciebie?
- Jak się z tym czujesz?



O CO WARTO PYTAĆ:

Zapytaj o sukcesy i trudności

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- **Co się udało?**
- **Z czego jesteś zadowolony?**
- **Co było trudne?**
- **Co Cię zmęczyło?**



O CO WARTO PYTAĆ:

Zapytaj o plany

Jak dopytać?



Pytania pogłębiające:



- **Co przed Tobą?**
- **Co planujesz?**



TEMATY NA KANAPE



GRA RODZINNA NA ŚWIĘTA

Zobacz instrukcję!



Instrukcja:



Siedzicie już na kanapie i chcecie miło spędzić czas razem? Użyjcie fioletowych kart jako gry rodzinnej:

- **wylosujcie jedno pytanie,**
- **każdy na nie odpowiada.**

Na odwrocie każdej karty macie pytania pomocnicze. W słynnym badaniu Arthura Aarona udowodniono, że takie pytania naprawdę zbliżają do siebie ludzi!



TEMATY NA KANAPE:

Jakie macie marzenia na przyszły rok?

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Tato, co byś chciał, żeby się stało?**
- **Babciu, jakie jest Twoje marzenie?**
- **Gdybyś mógł zrobić dowolną rzecz, co by to było?**



TEMATY NA KANAPE:

Gdzie chcielibyście pojechać?

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Mamo, jaka jest Twoja wymarzona podróż?**
- **Dziadku, gdzie byś pojechał?**
- **Synku, a Ty – dokąd byś poleciał?**



TEMATY NA KANAPE:

Do jakiego okresu życia chcielibyście wrócić?

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Dzieciństwo?**
- **Czas w szkole?
Albo na studiach?**
- **Jak byliście młodymi
dorosłymi?**



TEMATY NA KANAPE:

Jak wygląda Wasz idealny dzień?

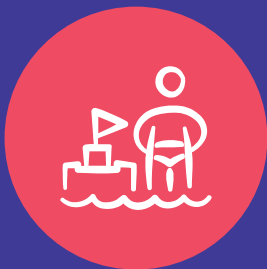
O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Jak nie musicie iść do pracy?**
- **Jak nie macie żadnych spraw, to co wtedy?**
- **Spacer? Zakupy? Wycieczka?**



TEMATY NA KANAPE:

**W co najbardziej
lubiliście się bawić
jako dzieci?**

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Babciu, jakie były wtedy zabawki?**
- **Wujku, w co graliście z Tata?**
- **Dziadku, w co grałeś z Babcią?**



TEMATY NA KANAPE:

**Co byście zrobili,
gdybyście wygrali
milion w totka?**

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Tak, milion w gotówce
– do wydania!**
- **Splacić kredyt,
czy duże zakupy?**
- **A może podróż
z całą rodziną?**



TEMATY NA KANAPE:

Jakie jest Wasze ulubione wspomnienie z dzieciństwa?

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Coś z domu rodzinnego?**
- **Może z wakacji?**
- **A może szkoła i przyjaciele?**



TEMATY NA KANAPE:

**Na co chcielibyście
mieć więcej
czasu?**

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Tylko nie mówcie o domu i pracy!**
- **Jakieś hobby, może sport?**
- **A może na spotkania? Z kim?**



TEMATY NA KANAPE:

Jaka była Wasza pierwsza praca?

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- **Babciu, pamiętasz, co robiłaś?**
- **Tato, kim był Twój pierwszy szef?**
- **Maciek, jak zarobiłeś pierwsze pieniądze?**



TEMATY NA KANAPE:

Jaka jest Wasza ulubiona tradycja?

O co dopytać rodzinę?



Pytania pomocnicze:



- Na czym polega?
- Coś, co pokazali Wam rodzice?
- A może coś, co zobaczyliście w innym kraju?



© Fundacja Nowej Wspólnoty
Wszystkie prawa zastrzeżone

**FUNDACJA
NOWEJ
WSPÓLNOTY**