500

pytań • 11 tematów •

do domu, szkoły i chwil bliskości

Bank 500 prostych, ciepłych i praktycznych pytań,
które pomagają lepiej poznawać dziecko, rozmawiać o emocjach
i budować bliskość.

Małe pytania, wielkie relacje ♡

Bo dobre rozmowy tworzą szczęśliwe dzieci ♡



♡ Do domu, szkoły i wspólnych chwil

Rozmowa · Bliskość · Emocje

Prawa autorskie i ważna informacja

© 2026.
Wszelkie prawa zastrzeżone.



Materiał przeznaczony do wspierania rozmów z dzieckiem w domu, w szkole i podczas wspólnych chwil.



Pytania pomagają budować bliskość, uważność i lepsze rozumienie emocji.



Materiał nie zastępuje diagnozy, konsultacji psychologicznej ani terapii.



Dobieraj pytania do wieku, wrażliwości i gotowości dziecka.



Dziecko ma prawo nie odpowiadać na każde pytanie.



Najważniejsze:

słuchaj spokojnie,
bez oceniania i bez pośpiechu.

Spis treści

11 tematów • 500 możliwości rozmów

04 **Moduł 01** Poznajmy się lepiej

08 **Moduł 02** Emocje i uczucia

12 **Moduł 03** Ja i moje mocne strony

16 **Moduł 04** Rodzina i bliskość

20 **Moduł 05** Przyjaźń i relacje

24 **Moduł 06** Szkoła i nauka

28 **Moduł 07** Marzenia i wyobraźnia

32 **Moduł 08** Trudne chwile i wyzwania

36 **Moduł 09** Wdzięczność i radość

40 **Moduł 10** Wartości, wybory i empatia

44 **Moduł 11** Nasze chwile i rozmowy

49 Jak korzystać z pytań na co dzień



Dobre rozmowy tworzą wielkie rzeczy

Wprowadzenie

Ten materiał został stworzony po to, aby pomagać dorosłym i dzieciom rozmawiać spokojnie, uważnie i z bliskością.

Po co są te pytania?

Pomagają lepiej poznawać dziecko, zauważać jego perspektywę i budować bezpieczną relację.



Jak korzystać?

Wybierz 1–5 pytań, dopasuji je do sytuacji i pozwól rozmowie płynąć naturalnie.



O czym pamiętać?

Słuchaj bez oceniania, nie poprawiaj odpowiedzi i nie zmuszaj do mówienia.



Gdzie używać?

W domu, w szkole, w gabinecie, podczas spaceru, przed snem lub przy wspólnym posiłku.



Najlepsze rozmowy zaczynają się od ciekawości i życzliwości.

Poznajmy się lepiej

45 pytań na dobry początek rozmowy –
o codzienności, zainteresowaniach, upodobaniach
i małych rzeczach, które pomagają lepiej się poznać.



04 • 500 pytań • 11 tematów • do domu, szkoły i chwil bliskości

Co lubisz najbardziej?

Nie spieszcie się. Jedno pytanie może wystarczyć na całą rozmowę.

1 Co lubisz najbardziej?

1. Jaka jest Twoja ulubiona rzecz do robienia po szkole lub przedszkolu?
2. Co najbardziej lubisz robić, kiedy masz dużo wolnego czasu?
3. Jaka zabawa zawsze poprawia Ci humor?
4. Jakie miejsce najbardziej lubisz odwiedzać?
5. Jaki jest Twój ulubiony dzień tygodnia i dlaczego?

2 Smaki, kolory i pory roku

6. Jakie jedzenie mogłoby pojawiać się na Twoim talerzu częściej?
7. Jakiej potrawy wolałbyś lub wolałabyś nigdy nie jeść?
8. Jaki kolor najbardziej do Ciebie pasuje? Dlaczego?
9. Jaka pora roku jest Twoją ulubioną?
10. Jakie zwierzę najbardziej Ci się podoba?

3 Muzyka, historie i czas razem

11. Jaka piosenka sprawia, że masz ochotę się ruszać albo tańczyć?
12. Jaką książkę, bajkę albo historię lubisz najbardziej?
13. Co najbardziej lubisz robić na dworze?
14. Co najbardziej lubisz robić w domu?
15. Gdybyś mógł lub mogła wybrać idealny sposób na spędzenie dzisiejszego popołudnia, co byś wybrał lub wybrała?

Dopytaj: „Co sprawia, że właśnie to tak lubisz?”

Moduł 01 • Poznajmy się lepiej

Pytania 016–030

016 – 020

016 Co najbardziej lubisz w sobie na co dzień?

017 Jakie małe rzeczy sprawiają ci radość?

018 Kiedy czujesz się naprawdę ważny lub ważna?

019 Co pomaga ci odpocząć?

020 Jakie miejsce chciałbyś komuś pokazać?



021 – 025

021 W czym jesteś bardzo ciekawy świata?

022 Jak wygląda twój ulubiony sposób spędzania popołudnia?

023 Jakie jedzenie kojarzy ci się z domem?

024 Co robisz, kiedy chcesz mieć chwilę tylko dla siebie?

025 Jakie wspomnienie często wywołuje uśmiech?



026 – 030

026 Gdybyś miał lub miała własny symbol, co by na nim było?

027 Jaka pora roku najlepiej do ciebie pasuje?

028 Co lubisz robić, gdy pada deszcz?

029 Jakie pytanie chciałbyś, żeby ktoś częściej ci zadawał?

030 Z czego jesteś dziś najbardziej zadowolony lub zadowolona?



Moduł 01 • Poznajmy się lepiej

Pytania 031–045

O tobie ♡

031. Jaką supermoc chciałbyś mieć i dlaczego?

032. Czego nowego chciałbyś spróbować?

033. Jak wygląda twój ulubiony sposób zaczynania rozmowy?

034. Co chciałbyś, żeby dorośli o tobie lepiej wiedzieli?

035. Kiedy najłatwiej ci się otworzyć?

Jestem wyjątkowy właśnie taki, jak jestem ♡



Relacje z innymi ♡

036. Co cię najbardziej ciekawi w innych ludziach?

037. Jakie małe zwyczaje są dla ciebie ważne?

038. Co najbardziej lubisz robić wspólnie z bliską osobą?

039. Jakie miejsce jest dla ciebie szczególnie przytulne?

040. Z czego jesteś dumny lub dumna w tym tygodniu?

Wspólne chwile są najcenniejsze ♡



Emocje i ja ★

041. Co sprawia, że czujesz się zauważony lub zauważona?

042. Jak lubisz okazywać sympatię innym?

043. Jak inni mogą poznać, że masz dobry dzień?

044. Co chciałbyś kiedyś opowiedzieć o sobie w książce?

045. Jakie pytanie najbardziej ci się dziś spodobało?

Małe rozmowy, Wielkie rzeczy ♡

Moduł 02 • Emocje i uczucia

Pytania 046–060

1 Poznaję swoje emocje

046. Po czym poznajesz, że jesteś radosny lub radosna?

047. Jak twoje ciało pokazuje, że jesteś zdenerwowany lub zdenerwowana?

048. Co pomaga ci nazwać to, co czujesz?

049. Jak rozumiesz słowo „spokój”?

050. Kiedy ostatnio poczułeś lub poczułaś dumę?



2 Radzenie sobie w trudnych chwilach

051. Co zwykle robisz, gdy czujesz złość?

052. Po czym poznajesz, że potrzebujesz przerwy?

053. Jak brzmi twój smutek — cicho czy głośno?

054. Kto pomaga ci poczuć się bezpiecznie?

055. Jakie słowa najlepiej opisują twój dobry nastrój?



3 Relacje i wsparcie innych

056. Co pomaga ci, gdy jesteś rozczarowany lub rozczarowana?

057. Jak poznajesz, że ktoś obok ciebie jest smutny?

058. Kiedy najłatwiej ci powiedzieć: „Potrzebuję pomocy”?

059. Jakie uczucie najczęściej towarzyszy ci w szkole?

060. Co może pomóc ci wrócić do równowagi po trudnym dniu?



02

Emocje i uczucia

45 pytań, które pomagają zauważać, nazywać i lepiej rozumieć to, co dzieje się w środku.



Pytania 046–090

Co dzieje się w środku?

Emocje bywają duże, małe, szybkie albo ciche.
Spróbujcie je zauważać bez oceniania.

1 Zauważam, co czuję

Wszystkie emocje są ważne!



061. Co najczęściej sprawia, że zaczynasz się denerwować?

062. Jak poznajesz, że potrzebujesz chwili odpoczynku?

063. Co czujesz, kiedy ktoś Cię nie słucha?

064. Co czujesz, kiedy ktoś naprawdę uważnie Cię słucha?

065. Kiedy ostatnio poczułeś lub poczułaś dumę z siebie?

2 Bezpieczeństwo i trudne emocje

Jesteś wystarczający właśnie taki, jaki jesteś!



066. Co sprawia, że czujesz się bezpiecznie?

067. Co sprawia, że czujesz się niepewnie?

068. Czy łatwo jest Ci powiedzieć, że się boisz? Dlaczego?

069. Co pomaga Ci, kiedy czegoś się boisz?

070. Jak czujesz się, kiedy ktoś Cię chwali?

3 To, co dzieje się w różnych sytuacjach

Emocje się zmieniają i to jest w porządku!



071. Jak czujesz się, kiedy popełnisz błąd?

072. Co dzieje się w Tobie, kiedy musisz długo na coś czekać?

073. Jak reagujesz, kiedy coś nie idzie po Twojej myśli?

074. Co czujesz, kiedy ktoś niespodziewanie robi dla Ciebie coś miłego?

075. Czy zdarza Ci się czuć kilka emocji jednocześnie?
Opowiedz o takim momencie.

Warto pamiętać: można jednocześnie czuć radość i niepokój, złość i smutek albo ekscytację i strach.

Moduł 02 • Czego potrzebuję, kiedy czuję...

Pytania 076–090

1 Sposoby na trudne emocje

076. Co najbardziej pomaga Ci wrócić do spokoju?

077. Czy jest coś, co pomaga Ci szybciej poczuć się lepiej po trudnym dniu?

078. Kiedy jesteś smutny lub smutna, wolisz być z kimś czy pobyć sam lub sama?

079. Jak można Ci pomóc, kiedy jesteś bardzo zdenerwowany lub zdenerwowana?

080. Co możesz zrobić, kiedy złość jest bardzo duża?

Istnieje wiele sposobów, żeby poczuć się lepiej!



2 Mów o tym, co czujesz i czego potrzebujesz

081. Jak można bezpiecznie pokazać komuś, że jesteś zły lub zła?

082. Co pomaga Ci poradzić sobie z rozczarowaniem?

083. Co chciałbyś lub chciałabyś usłyszeć od dorosłego, kiedy popełnisz błąd?

084. Co chciałbyś lub chciałabyś usłyszeć, kiedy się boisz?

085. Po czym poznajesz, że potrzebujesz czyjejś pomocy?

Moje uczucia są ważne i mogę o nich mówić!



3 Granice, pomoc i wsparcie

086. Czy łatwo jest Ci poprosić o pomoc?

087. Co mogłoby ułatwić Ci proszenie o pomoc?

088. Jak możesz powiedzieć komuś, że potrzebujesz chwili spokoju?

089. Jak możesz powiedzieć, że nie chcesz o czymś teraz rozmawiać?

090. Co chciałbyś lub chciałabyś, żeby dorośli lepiej rozumieli o Twoich emocjach?

Mam prawo do swoich granic!



Daj dziecku prawo do granicy.

Jeżeli nie chce odpowiadać, można powiedzieć:
„W porządku. Możemy wrócić do tego innym razem.”

03

Ja i moje mocne strony

Pytania, które pomagają dziecku zauważyć własne możliwości, wysiłek i wyjątkowe cechy.

Cel:

Wzmacniać zdrowe poczucie własnej wartości poprzez zauważanie tego, co dziecko potrafi, czego się uczy, jak pokonuje trudności i co wnosi do świata.

Mocne strony to nie tylko talenty. To także cierpliwość, ciekawość, odwaga, życzliwość, wytrwałość, poczucie humoru i gotowość do próbowania.

45 PYTAŃ

odwaga

ciekawość

wytrwałość

życzliwość

kreatywność

cierpliwość



Moduł 03 • Co jest w Tobie wyjątkowego?

Pytania 091–105

1 Twoje mocne strony

091. Z czego jesteś w sobie najbardziej dumny lub dumna?

092. Co potrafisz dziś zrobić lepiej niż rok temu?

093. Jakiej nowej rzeczy ostatnio się nauczyłeś lub nauczyłaś?

094. Co przychodzi Ci naturalnie i bez dużego wysiłku?

095. W czym inni czasem proszą Cię o pomoc?

Zamiast: „Jesteś najlepszy!” Spróbuj: „Widzę, ile wysiłku w to włożyłeś.” ♡



2 Twoja siła na co dzień

096. Jaką swoją cechę najbardziej cenisz?

097. Kiedy czujesz, że jesteś odważny lub odważna?

098. Kiedy pokazujesz, że potrafisz być cierpliwy lub cierpliwa?

099. W jakiej sytuacji potrafisz być bardzo kreatywny lub kreatywna?

100. Co robisz, kiedy naprawdę zależy Ci na osiągnięciu celu?

Masz w sobie wiele dobrych rzeczy! ♡



3 Twoje osiągnięcia i rozwój

101. Z czego ostatnio byłeś lub byłaś z siebie zadowolony albo zadowolona?

102. Co potrafisz zrobić, czego kiedyś się obawiałeś lub obawiałaś?

103. Jaką trudną rzecz udało Ci się ostatnio dokończyć?

104. Co sprawia, że nie poddajesz się od razu?

105. Jaką rzecz w sobie chciałbyś lub chciałabyś częściej zauważać?

Jesteś wyjątkowy! ♡



Moduł 03 • Jak rośniesz i uczysz się

Pytania 106–120

1 Uczę się każdego dnia

106. Czego nauczyłeś lub nauczyłaś się dzięki ćwiczeniu i powtarzaniu?
107. Co kiedyś było dla Ciebie trudne, a dziś jest łatwiejsze?
108. Co robisz, kiedy za pierwszym razem coś Ci nie wychodzi?
109. Kto pomaga Ci wierzyć w siebie?
110. Jakie słowa dodają Ci odwagi?



2 Odwaga do próbowania

111. Czy lubisz próbować nowych rzeczy? Dlaczego?
112. Kiedy ostatnio zrobiłeś lub zrobiłaś coś mimo obawy?
113. Co pomaga Ci spróbować jeszcze raz po niepowodzeniu?
114. Z jakiego błędu nauczyłeś lub nauczyłaś się czegoś ważnego?
115. Co chciałbyś lub chciałabyś umieć za rok?



3 Moje cele i rozwój

116. Jakiego celu chciałbyś lub chciałabyś spróbować osiągnąć?
117. Jaki mały krok możesz zrobić w jego kierunku?
118. Kiedy czujesz, że naprawdę się rozwijasz?
119. Co możesz powiedzieć sobie, kiedy coś jest trudne?
120. Jak brzmi zdanie, które dodaje Ci siły?



Zdanie mocy:

„Jeszcze tego nie umiem — ale mogę się nauczyć."

Moduł 03 • Jak widzisz siebie?

Pytania 121–135

1 Poznaj swoje mocne strony

121. Jaką dobrą rzecz powiedziałbyś lub powiedziałabyś o sobie komuś, kto Cię nie zna?

122. Co najbardziej w sobie lubisz poza wyglądem?

123. Co sprawia, że czujesz się pewniej?

124. W jakich sytuacjach czujesz się najbardziej sobą?

125. Co chciałbyś lub chciałabyś w sobie rozwijać?

Jesteś wyjątkowy (a)! ♡



2 Twoje relacje z innymi

126. Co według Ciebie oznacza być dobrym człowiekiem?

127. Kiedy ostatnio zrobiłeś lub zrobiłaś coś życzliwego dla kogoś?

128. Jak pokazujesz innym, że Ci na nich zależy?

129. Co robisz, kiedy zauważasz, że ktoś potrzebuje wsparcia?

130. Jaką swoją decyzję uważasz za dobrą?

Dobro zawsze ma znaczenie! ♡



3 Doceniaj siebie

131. Co chciałbyś lub chciałabyś, żeby inni w Tobie doceniali?

132. Co chciałbyś lub chciałabyś sam lub sama częściej w sobie doceniać?

133. Jaką jedną rzecz powiedziałbyś lub powiedziałabyś młodszej wersji siebie?

134. Gdyby Twoja największa moc miała nazwę, jak by się nazywała?

135. Za co możesz dziś sobie podziękować?

Jesteś wystarczający(a) taki(a), jaki(a) jesteś! ♡



Małe ćwiczenie:

Dorosły i dziecko kończą zdanie:
„Lubię w Tobie to, że...”

04

Rodzina i bliskość

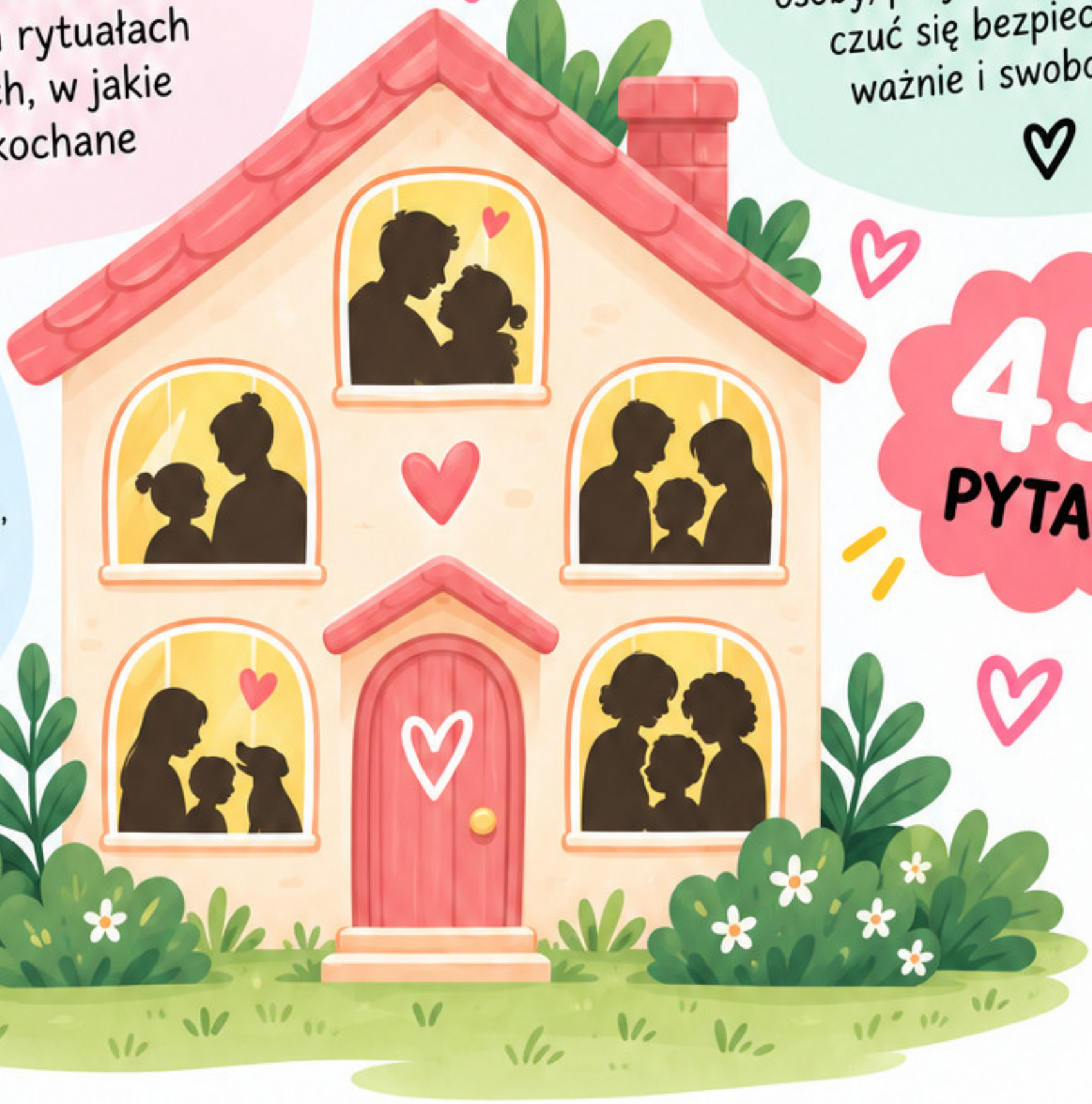
Pytania o wspólne chwile, poczucie bezpieczeństwa, troskę i codzienne bycie razem.

Nasz cel:

Pomóc dziecku mówić o relacjach rodzinnych, potrzebie bliskości, wspólnych rytuałach i sposobach, w jakie czuje się kochane i ważne.

Rodzina może wyglądać na wiele różnych sposobów. Najważniejsze jest to, czy dziecko ma przy sobie osoby, przy których może czuć się bezpiecznie, ważnie i swobodnie.

Pytania pasują do dzieci, które mieszkają z jednym rodzicem, dwoma rodzicami, opiekunami, w rodzinie zastępczej lub z innymi bliskimi osobami.



45 PYTAŃ

Moduł 04 • Co lubimy robić razem?

Pytania 136–150

1 Wspólne chwile i zwyczaje

Razem jest zawsze fajniej! ♡



136. Jaka wspólna chwila z rodziną ostatnio sprawiła Ci dużo radości?
137. Co najbardziej lubisz robić razem z bliskimi osobami?
138. Jaki rodzinny zwyczaj najbardziej lubisz?
139. Czy macie coś, co robicie prawie zawsze w ten sam sposób?
140. Jaki wspólny posiłek lubisz najbardziej?

2 Wspólne plany i przygody

Wspólne chwile tworzą najpiękniejsze wspomnienia! ♡



141. Co lubisz robić razem z bliskimi w weekend?
142. Jak wyglądałby Twój idealny rodzinny dzień?
143. Dokąd chciałbyś lub chciałabyś pojechać razem z bliskimi?
144. Jaka wspólna zabawa nigdy Ci się nie nudzi?
145. Co lubisz robić z dorosłymi, czego nie robicie wystarczająco często?

3 Odpoczynek i wspomnienia

Dobre chwile zaczynają się od prostych pomysłów! ♡



146. Jaki wieczorny rytuał najbardziej Ci odpowiada?
147. Co lubisz robić razem podczas deszczowego dnia?
148. Jakie wspólne wspomnienie najczęściej wywołuje u Ciebie uśmiech?
149. Co nowego moglibyście zrobić razem jako rodzina?
150. Gdybyś mógł lub mogła zaplanować jedną wspólną godzinę dla wszystkich, co byście robili?

Pomysł na dziś:
wybierzcie jedno pytanie i zamieńcie odpowiedź w mały wspólny plan.

Moduł 04 • Kiedy czuję się blisko

Pytania 151–165

1 Miłość i bliskie relacje

151. Po czym poznajesz, że ktoś naprawdę Cię kocha?
152. Co sprawia, że czujesz się ważny lub ważna dla swojej rodziny?
153. Jak najbardziej lubisz, kiedy ktoś okazuje Ci uczucia?
154. Wolisz przytulenie, wspólny czas, dobre słowo czy pomoc w czymś?
155. Kiedy najbardziej potrzebujesz obecności bliskiej osoby?



2 Poczucie bezpieczeństwa

156. Co sprawia, że czujesz się bezpiecznie w domu?
157. Z kim najłatwiej Ci porozmawiać o trudnym dniu?
158. Co pomaga Ci zaufać drugiej osobie?
159. Co sprawia, że czujesz się wysłuchany lub wysłuchana?
160. Co chciałbyś lub chciałabyś, żeby bliscy robili częściej?



3 Mój wkład w bliskość

161. Jak możesz pokazać komuś z rodziny, że jest dla Ciebie ważny?
162. Kiedy ostatnio komuś bliskiemu podziękowałeś lub podziękowałaś?
163. Za co najbardziej cenisz jedną z bliskich Ci osób?
164. Jakie słowa najbardziej lubisz słyszeć od bliskich?
165. Co możemy zrobić, żeby częściej mieć czas tylko dla siebie?



Bliskość nie zawsze oznacza rozmowę.

Czasem buduje ją wspólna cisza, spacer, zabawa albo zwykłe bycie obok siebie.

Moduł 04 • Jak możemy lepiej się rozumieć?

Pytania 166–180

1 Trudne emocje w rodzinie

166. Co w domu czasem najbardziej Cię denerwuje?

167. Co chciałbyś lub chciałabyś zmienić w naszych codziennych rozmowach?

168. Czy jest coś, o czym trudno Ci mówić bliskim?

169. Co mogłoby ułatwić Ci powiedzenie o trudnej sprawie?

170. Co robisz, kiedy jesteś zły lub zła na kogoś z rodziny?



2 Kłótnie i zgoda

171. Co pomaga Wam się pogodzić po kłótni?

172. Jakiego słowa albo zachowania nie lubisz podczas sprzeczki?

173. Co chciałbyś lub chciałabyś usłyszeć po konflikcie?

174. Jak możemy pokazać sobie, że nadal jesteśmy blisko, nawet kiedy się nie zgadzamy?

175. Co według Ciebie oznacza dobre przeprosiny?



3 Naprawa relacji i wzajemne wsparcie

176. Po czym poznajesz, że ktoś naprawdę chce naprawić sytuację?

177. Co pomaga Ci wybaczyć?

178. Czy łatwo jest Ci powiedzieć „przepraszam”? Dlaczego?

179. Jak możemy lepiej słuchać siebie nawzajem?

180. Jaka jedna mała zmiana mogłaby sprawić, że w domu byłoby nam razem jeszcze lepiej?



Zdanie na zakończenie:

Nawet kiedy się nie zgadzamy, nadal możemy traktować się z szacunkiem.

05

Przyjaźń i relacje

Pytania o koleżeństwo, zaufanie, wspólne chwile, granice i bycie dobrym przyjacielem.

Cel: Pomóc dziecku lepiej rozumieć relacje z rówieśnikami, zauważać to, co buduje zaufanie, mówić o swoich potrzebach i rozpoznawać zdrowe granice.

Przyjaźń to nie tylko wspólna zabawa. To także słuchanie, szacunek, zaufanie, umiejętność mówienia „nie”, przepraszania i zauważania uczuć drugiej osoby.

45 PYTAŃ



Co sprawia, że dobrze nam razem?

Dobra relacja zaczyna się od ciekawości drugiej osoby i szacunku dla tego, kim jest.

1 Wspólny czas i radość

Razem jest raźniej!



181. Co najbardziej lubisz robić ze swoimi kolegami lub koleżankami?

182. Po czym poznajesz, że dobrze czujesz się w czyimś towarzystwie?

183. Jakie cechy najbardziej cenisz u przyjaciela lub przyjaciółki?

184. Co sprawia, że chcesz spędzać z kimś więcej czasu?

185. Jak wygląda dla Ciebie dobra wspólna zabawa?

2 Poznawanie nowych osób

Każdy kiedyś był nową osobą!



186. Co pomaga Ci poznać nową osobę?

187. Czy łatwo jest Ci podejść do kogoś, kogo jeszcze dobrze nie znasz?

188. Co mogłoby pomóc Ci rozpocząć rozmowę z nową osobą?

189. Jakie pytanie możesz zadać komuś, kogo chcesz lepiej poznać?

190. Co najbardziej lubisz w swoim najlepszym koledze lub najlepszej koleżance?

3 Bycie ważnym dla innych



191. Jak pokazujesz komuś, że lubisz spędzać z nim czas?

192. Jak można sprawić, żeby nowa osoba poczuła się mile widziana?

193. Co lubisz robić w grupie?

194. Co wolisz robić tylko z jedną bliską osobą?

195. Jak wyglądałby według Ciebie idealny dzień z przyjacielem lub przyjaciółką?



Dopytaj: „Co dokładnie sprawia, że przy tej osobie czujesz się dobrze?”

Zaufanie, granice i wzajemny szacunek

Dobre relacje opierają się na zaufaniu, szacunku i wyraźnych granicach. Masz prawo do swoich uczuć i potrzeb.

1 Zaufanie i dotrzymywanie słowa



196. Po czym poznajesz, że możesz komuś zaufać?

197. Co sprawia, że przestajesz komuś ufać?

198. Co według Ciebie oznacza dotrzymywać słowa?

199. Czy zdarzyło Ci się kiedyś powiedzieć „nie”, chociaż ktoś chciał, żebyś powiedział lub powiedziała „tak”?

200. W jakiej sytuacji łatwo jest Ci powiedzieć „nie”?

2 Twoje granice są ważne



201. Kiedy powiedzenie „nie” jest dla Ciebie trudne?

202. Jak możesz powiedzieć komuś, że czegoś nie chcesz, bez obrażania tej osoby?

203. Co czujesz, kiedy ktoś nie szanuje Twojej decyzji?

204. Jak możesz pokazać, że szanujesz czyjeś „nie”?

205. Co robisz, kiedy ktoś chce czegoś innego niż Ty?

3 Rozwiązania i wzajemny szacunek



206. Jak można znaleźć rozwiązanie, kiedy dwie osoby chcą różnych rzeczy?

207. Co według Ciebie oznacza być fair wobec innych?

208. Jak możesz powiedzieć komuś, że jego zachowanie Ci nie odpowiada?

209. Co pomaga Ci czuć się bezpiecznie w relacji z inną osobą?

210. Jakiej granicy chciałbyś lub chciałabyś, żeby inni zawsze przy Tobie przestrzegali?

Ważne: Granica to informacja o tym, czego potrzebujemy i na co się zgadzamy. Nie jest karą ani sposobem na odrzucenie drugiej osoby.

Kiedy w relacji robi się trudno

Trudne sytuacje w relacjach są naturalną częścią życia.
Można z nimi sobie poradzić!

1 Konflikty i emocje

Kłótnie też się zdarzają i to jest okej!



211. Co najczęściej wywołuje kłótnie między dziećmi?

212. Jak zwykle reagujesz, kiedy pokłócisz się z kolegą lub koleżanką?

213. Co jest dla Ciebie najtrudniejsze podczas konfliktu?

214. Czy łatwo jest Ci powiedzieć komuś, że zranił Twoje uczucia?

215. Jak możesz powiedzieć o tym spokojnie i jasno?

2 Przeprosiny i naprawianie relacji

Każdy może popełnić błąd.
Ważne, co robimy potem!



216. Co chciałbyś lub chciałabyś usłyszeć po kłótni?

217. Jak według Ciebie wyglądają szczere przeprosiny?

218. Czy samo słowo „przepraszam“ zawsze wystarcza? Dlaczego?

219. Co można zrobić, żeby naprawić sytuację po konflikcie?

220. Co pomaga Ci wybaczyć drugiej osobie?

3 Wsparcie i bycie dobrym przyjacielem

Razem możemy więcej!



221. Czy można nadal kogoś lubić, nawet jeśli jest się na niego złym?

222. Co możesz zrobić, kiedy ktoś Cię wyklucza z zabawy?

223. Do kogo możesz się zwrócić, kiedy w relacji z inną osobą dzieje się coś trudnego?

224. Co możesz zrobić, kiedy widzisz, że ktoś inny jest pomijany lub wyśmiewany?

225. Jakim przyjacielem lub jaką przyjaciółką chciałbyś lub chciałabyś być dla innych?

Zdanie do zapamiętania:

„Dobra relacja nie oznacza, że nigdy się nie kłócimy.
Ważne jest to, jak próbujemy się po kłótni zrozumieć.“

06

Szkoła i nauka

Pytania o ciekawość, wysiłek, wyzwania, relacje w klasie i sposób, w jaki dziecko doświadcza nauki.

Cel:

Pomóc dziecku mówić o tym, co lubi w nauce, co jest dla niego trudne, czego potrzebuje w szkole i co pomaga mu się rozwijać.

Nauka to nie tylko oceny.
To zadawanie pytań, próbowanie, popełnianie błędów, odkrywanie własnego sposobu myślenia i szukanie tego, co naprawdę nas ciekawi.

45 PYTAŃ



Małe kroki mają wielką moc!

Co najbardziej lubisz w nauce?

Nauka to odkrywanie, zadawanie pytań,
poznawanie świata i swoich możliwości.

1 Moje ulubione przedmioty

Ciekawość prowadzi do wielkich odkryć!



226. Jakiego przedmiotu albo rodzaju zajęć najbardziej lubisz się uczyć?

227. Co sprawia, że te zajęcia są dla Ciebie ciekawe?

228. Czego ostatnio nauczyłeś lub nauczyłaś się i pomyślałeś: „Ale to ciekawe!”?

229. O jakim temacie chciałbyś lub chciałabyś wiedzieć dużo więcej?

230. Jakie pytanie chciałbyś lub chciałabyś zadać komuś, kto wie prawie wszystko o Twoim ulubionym temacie?

2 Jak lubię się uczyć?

Uczę się na wiele sposobów i to jest w porządku!



231. Wolisz uczyć się przez czytanie, słuchanie, oglądanie czy robienie czegoś samodzielnie?

232. Co pomaga Ci najlepiej zapamiętywać nowe informacje?

233. Wolisz pracować sam lub sama czy razem z innymi? Dlaczego?

234. Jak wygląda dla Ciebie naprawdę ciekawa lekcja?

235. Co nauczyciel może zrobić, żeby łatwiej było Ci się skupić?

3 Ciekawość na co dzień

Zadawaj pytania! To naprawdę ma znaczenie!

236. Kiedy podczas nauki najbardziej czujesz ciekawość?

237. Czy jest coś, czego chciałbyś lub chciałabyś nauczyć się poza szkołą?

238. Jakiej umiejętności chciałbyś lub chciałabyś nauczyć całą klasę?

239. Gdybyś mógł lub mogła poprowadzić jedną lekcję, o czym by była?

240. Jakie pytanie zadałbyś lub zadałabyś dzisiaj, gdyby nie było żadnych „głupich pytań”?

Przypomnienie:
Ciekawość często zaczyna się od prostego: „Dlaczego?”

Kiedy nauka jest trudna

Trudności w nauce są normalne.
Nie chodzi o to, żeby było zawsze łatwo,
ale o to, żeby nie być z tym samemu.

1 Trudności w szkole



241. Co w szkole wydaje Ci się teraz najtrudniejsze?

242. Co robisz, kiedy nie rozumiesz zadania?

243. Czy łatwo jest Ci powiedzieć „nie rozumiem”?

244. Co mogłoby ułatwić Ci poproszenie o wyjaśinienie?

245. Co czujesz, kiedy inni kończą zadanie szybciej niż Ty?

2 Błędy i wyzwania



246. Co czujesz, kiedy to Ty kończysz szybciej niż inni?

247. Jak reagujesz, kiedy popełnisz błąd w szkole?

248. Co chciałbyś lub chciałabyś usłyszeć po popełnieniu błędu?

249. Jaki błąd nauczył Cię kiedyś czegoś ważnego?

250. Co pomaga Ci wrócić do zadania, kiedy masz ochotę się poddać?

3 Skupienie i motywacja



251. Jak poznajesz, że potrzebujesz krótkiej przerwy?

252. Co pomaga Ci się skupić?

253. Co najbardziej Ci przeszkadza podczas nauki?

254. Jak można podzielić trudne zadanie na mniejsze kroki?

255. Co możesz powiedzieć sobie, kiedy myślisz: „Nie dam rady”?

Spróbuj zamienić:
„Nie umiem.” na
„Jeszcze tego nie umiem.”

Jak czujesz się w swojej szkole?

Szkoła to nie tylko nauka, ale też ludzie, relacje i codzienne doświadczenia. Twoje uczucia są ważne!

1 Moja klasa i relacje z innymi

Dobra klasa to wielka siła!



256. Co najbardziej lubisz w swojej klasie lub grupie?
257. Co sprawia, że czujesz się w szkole swobodnie?
258. Co sprawia, że czujesz się w szkole mniej pewnie?
259. Z kim najłatwiej jest Ci porozmawiać w szkole?
260. Do kogo możesz zwrócić się po pomoc, kiedy wydarzy się coś trudnego?

2 Nauczyciele i szkolne wsparcie

W szkole też mogę być sobą!



261. Co sprawia, że czujesz się zauważony lub zauważona przez nauczyciela?
262. Co chciałbyś lub chciałabyś, żeby nauczyciele lepiej o Tobie rozumieli?
263. Kiedy czujesz, że inni naprawdę Cię słuchają?
264. Czy jest coś, co chciałbyś lub chciałabyś zmienić w swojej klasie?
265. Co mogłoby sprawić, że wszystkim byłoby łatwiej czuć się częścią grupy?

3 Razem tworzymy lepszą szkołę

Małe działania tworzą wielkie zmiany!



266. Jak można pomóc osobie, która jest nowa w klasie?
267. Co możesz zrobić, kiedy widzisz, że ktoś siedzi sam i wygląda na smutnego?
268. Co według Ciebie oznacza być dobrym kolegą lub dobrą koleżanką w klasie?
269. Z czego jesteś najbardziej dumny lub dumna w swojej szkolnej codzienności?
270. Gdybyś mógł lub mogła przekazać nauczycielowi jedną ważną rzecz o tym, jak najlepiej Cię wspierać, co by to było?

Dla dorosłego: Zwróć uwagę nie tylko na odpowiedź dziecka, ale również na to, o jakich osobach, miejscach i sytuacjach mówi z największym spokojem albo napięciem.

07

Marzenia i wyobraźnia

Pytania, które otwierają drzwi do pomysłów, fantazji, planów i świata „co by było, gdyby...”.

Cel: Rozwijać swobodę wypowiedzi, kreatywność, ciekawość i umiejętność wyobrażania sobie różnych możliwości bez oceniania, czy są realistyczne.

Wyobraźnia pozwala dziecku eksperymentować z pomysłami bez ryzyka. W tym module nie trzeba szukać rozsądnych ani możliwych odpowiedzi. Im bardziej niezwykła odpowiedź, tym ciekawsza może być rozmowa.

45 PYTAŃ



Gdyby wszystko było możliwe...

Tutaj nie ma odpowiedzi zbyt dziwnych, śmiesznych ani nierealnych.

1 Wielkie marzenia i niezwykłe moce



271. Gdybyś mógł lub mogła polecieć dziś w dowolne miejsce na świecie, dokąd byś poleciał lub poleciała?

272. Gdybyś mógł lub mogła odwiedzić dowolną planetę, jak chciałbyś lub chciałabyś, żeby wyglądała?

273. Gdyby zwierzęta potrafiły mówić, z którym chciałbyś lub chciałabyś porozmawiać jako pierwszym?

274. Jakie pytanie zadałbyś lub zadałabyś temu zwierzęciu?

275. Gdybyś mógł lub mogła mieć jedną niezwykłą moc, co byś wybrał lub wybrała?

2 Mój wymarzony świat



276. Do czego najczęściej używałbyś lub używałabyś tej mocy?

277. Gdyby Twój dom mógł znaleźć się w dowolnym niezwykłym miejscu, gdzie by stał?

278. Jak wyglądałby pokój zaprojektowany dokładnie według Twojej wyobraźni?

279. Gdybyś mógł lub mogła stworzyć nowe święto, co by wtedy świętowano?

280. Jak wyglądałyby zasady tego święta?

3 Tajemnice i przygody



281. Gdybyś mógł lub mogła wymyślić zupełnie nowe zwierzę, jak by wyglądało?

282. Jak nazywałoby się to zwierzę?

283. Gdybyś znalazł lub znalazła tajemnicze drzwi, dokąd chciałbyś lub chciałabyś, żeby prowadziły?

284. Co chciałbyś lub chciałabyś znaleźć po drugiej stronie?

285. Gdybyś mógł lub mogła przeżyć jeden dzień w świecie dowolnej bajki, książki albo wymyślonej historii, jaki świat byś wybrał lub wybrała?

Pociągnij rozmowę dalej:
„A co wydarzyłoby się potem?”

Świat, który możesz wymyślić

Twoja wyobraźnia nie ma granic.
Tutaj nie ma złych odpowiedzi!

1 Wymarzone miasto



286. Gdybyś mógł lub mogła zaprojektować własne miasto, co musiałoby się w nim znaleźć?

287. Jak wyglądałaby szkoła w Twoim wymarzonym mieście?

288. Jak poruszaliby się po nim mieszkańcy?

289. Gdybyś mógł lub mogła wymyślić nowy środek transportu, jak by działał?

290. Jak nazywałby się ten wynalazek?

2 Gry, wynalazki i pomysły



291. Gdybyś mógł lub mogła stworzyć nową grę, na czym by polegała?

292. Jakie byłyby trzy najważniejsze zasady tej gry?

293. Gdyby wszystkie zabawki ożyły na jeden dzień, co chciałbyś lub chciałabyś z nimi zrobić?

294. Jaką niezwykłą maszynę chciałbyś lub chciałabyś zbudować?

295. Co ta maszyna potrafiłaby robić?

3 Magiczne miejsca i marzenia



296. Gdybyś mógł lub mogła zmienić jedną rzecz w swoim pokoju za pomocą magii, co by to było?

297. Jak wyglądałoby miejsce stworzone tylko do odpoczynku i marzenia?

298. Gdyby chmury mogły przybierać dowolne kształty na Twoje życzenie, co chciałbyś lub chciałabyś zobaczyć na niebie?

299. Gdybyś mógł lub mogła stworzyć własny park rozrywki, jaka atrakcja byłaby najważniejsza?

300. Jaką nazwę nadałbyś lub nadałabyś miejscu, które istnieje tylko w Twojej wyobraźni?

Nie poprawiaj pomysłu dziecka.
Tutaj liczy się swoboda tworzenia, nie realizm.

O czym marzysz?

Marzenia dodają skrzydeł, inspirują do działania
i sprawiają, że świat wydaje się piękniejszy!

1 Moje marzenia i pasje

301. O czym najbardziej lubisz marzyć?

302. Jakie marzenie chciałbyś lub chciałabyś kiedyś spełnić?

303. Gdybyś mógł lub mogła nauczyć się jednej rzeczy w jeden dzień, co byś wybrał lub wybrała?

304. Jaką umiejętność chciałbyś lub chciałabyś mieć w przyszłości?

305. Jakie miejsce chciałbyś lub chciałabyś kiedyś zobaczyć na własne oczy?



2 Wyobraźnia i przyszłość

306. Co chciałbyś lub chciałabyś stworzyć albo zbudować w przyszłości?

307. Gdybyś mógł lub mogła spotkać dowolną osobę, prawdziwą lub fikcyjną, kto by to był?

308. O co chciałbyś lub chciałabyś ją zapytać?

309. Jak wyobrażasz sobie siebie za pięć lat?

310. Co chciałbyś lub chciałabyś wtedy robić lepiej niż dziś?



3 Od marzeń do działania

311. Jakie małe marzenie można spełnić jeszcze w tym miesiącu?

312. Kto może pomóc Ci zrobić pierwszy krok w stronę jednego z Twoich marzeń?

313. Co może sprawić, że marzenie stanie się planem?

314. Czy marzenia mogą się zmieniać? Co o tym myślisz?

315. Gdybyś miał lub miała napisać jedno zdanie do swojego przyszłego „ja", co byś napisał lub napisała?



Małe ćwiczenie:
Wybierzcie jedno marzenie i dokończcie zdanie:
„Pierwszy mały krok, który mogę zrobić, to..."

08

Trudne chwile i wyzwania

Pytania, które pomagają rozmawiać o trudnościach, frustracji, porażkach i szukaniu wsparcia.

Cel: Pomóc dziecku zauważać własne sposoby radzenia sobie, mówić o tym, co jest trudne, szukać pomocy i odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa po wymagających sytuacjach.

Każdy czasem doświadcza czegoś trudnego.
Nie zawsze da się od razu rozwiązać problem,
ale można próbować go zrozumieć, nazwać swoje potrzeby i znaleźć osobę, która pomoże.

45 PYTAŃ



Kiedy coś jest naprawdę trudne

Trudne chwile są częścią życia.
Można je przeżywać i można sobie z nimi poradzić.

1 Trudne emocje i reakcje

316. Co jest dla Ciebie ostatnio największym wyzwaniem?

317. Co zwykle robisz, kiedy coś wydaje Ci się za trudne?

318. Jak poznajesz, że zaczynasz tracić cierpliwość?

319. Co dzieje się w Twoim ciele, kiedy jesteś bardzo sfrustrowany lub sfrustrowana?

320. Co pomaga Ci zrobić przerwę, zanim zareagujesz zbyt szybko?



2 Radzenie sobie i szukanie pomocy

321. Czy łatwo jest Ci powiedzieć, że coś jest dla Ciebie trudne?

322. Co mogłoby ułatwić Ci powiedzenie: „Potrzebuję pomocy”?

323. Co robisz, kiedy plan nie wychodzi tak, jak chciałeś lub chciałaś?

324. Jak reagujesz, kiedy musisz zacząć coś od początku?

325. Co pomaga Ci spróbować jeszcze raz?



3 Twoje doświadczenia i wsparcie innych

326. Kiedy ostatnio poradziłeś lub poradziłaś sobie z czymś, co na początku wydawało się bardzo trudne?

327. Co wtedy Ci pomogło?

328. Kto potrafi Cię uspokoić albo wesprzeć, kiedy przeżywasz trudną chwilę?

329. Jakiej pomocy najbardziej potrzebujesz, kiedy masz problem?

330. Co chciałbyś lub chciałabyś, żeby dorośli robili inaczej, kiedy widzą, że jest Ci trudno?



Dorośli nie muszą od razu naprawiać problemu.
Czasem pierwszym krokiem jest powiedzenie:
„Widzę, że to jest dla Ciebie trudne.”

Błędy, porażki i nowe próby

Nie każdy plan od razu się udaje, ale każda próba ma znaczenie. Błędy są częścią drogi do celu.

1 Moje uczucia i myśli



331. Co czujesz, kiedy coś Ci się nie udaje?

332. Jaka jest Twoja pierwsza myśl po popełnieniu błędu?

333. Czy zdarza Ci się być dla siebie zbyt surowym lub zbyt surową?

334. Co mógłbyś lub mogłabyś powiedzieć sobie w takiej chwili zamiast się krytykować?

335. Czego nauczył Cię ostatni błąd?

2 Nowe próby i wytrwałość



336. Czy znasz coś, czego dziś nie umiałbyś lub nie umiałabyś robić, gdybyś wcześniej nie popełniał lub nie popełniała błędów?

337. Co jest trudniejsze: zacząć czy próbować ponownie?

338. Jak poznajesz, że warto spróbować jeszcze raz?

339. Kiedy lepiej zrobić przerwę zamiast dalej się zmuszać?

340. Co pomaga Ci zaakceptować, że nie wszystko musi udać się od razu?

3 Wsparcie i pozytywne spojrzenie



341. Jak czujesz się, kiedy ktoś śmieje się z Twojego błędu?

342. Jak chciałbyś lub chciałabyś, żeby inni reagowali, kiedy coś Ci nie wychodzi?

343. Jak Ty możesz zareagować, kiedy komuś innemu coś nie wychodzi?

344. Co według Ciebie oznacza „uczyć się na błędach”?

345. Jaki błąd okazał się kiedyś początkiem czegoś dobrego albo ważnego?

Błąd mówi: „Ta próba nie zadziałała.”
Nie mówi: „Nie potrafisz.”

35

Kiedy potrzebuję wsparcia

Rozmowa o trudnościach to odwaga,
a proszenie o pomoc to oznaka siły.

Nie musisz być sam lub sama!

1 Rozpoznawanie potrzeby pomocy



346. Po czym poznajesz, że problem jest zbyt duiży, żeby poradzić sobie z nim samemu lub samej?

347. Do kogo najłatwiej Ci zwrócić się po pomoc?

348. Co sprawia, że ufasz tej osobie?

349. Czy jest ktoś, komu możesz powiedzieć o czymś, czego się boisz?

350. Co możesz zrobić, jeśli pierwsza osoba, do której się zwrócisz, nie pomoże?

2 Rozmowa i wyrażanie siebie

Twoje uczucia są ważne!



351. Jak możesz jasno powiedzieć dorosłemu, że naprawdę potrzebujesz jego uwagi?

352. Co chciałbyś lub chciałabyś usłyszeć od osoby, której opowiadasz o trudnej sytuacji?

353. Czy wolisz opowiedzieć o problemie od razu czy najpierw chwilę pomyśleć?

354. Czy łatwiej byłoby Ci czasem coś napisać albo narysować zamiast powiedzieć?

355. Co pomaga Ci poczuć się bezpieczniej podczas trudinej rozmowy?

3 Działanie i wspieranie innych

Razem możemy więcej!



356. Co możesz zrobić, kiedy boisz się, że ktoś Ci nie uwierzy?

357. Jak rozpoznać osobę dorosłą, do której warto zwrócić się po pomoc?

358. Jakie trzy osoby mogą należeć do Twojej „drużyny wsparcia”?

359. Co możesz zrobić, kiedy zauważysz, że ktoś inny potrzebuje pomocy?

360. Jaką jedną rzecz chcesz zapamiętać na następną trudną chwilę?

Moja drużyna wsparcia

Te osoby mogę poprosić o pomoc:

1. _____ 2. _____ 3. _____

09

Wdzięczność i radość

Pytania o małe dobre chwile, rzeczy, które cieszą, i zauważanie tego, co ważne.

Cel: Pomóc dziecku dostrzegać przyjemne doświadczenia, ludzi i drobne momenty, które budują poczucie radości i wdzięczności, bez ignorowania trudnych emocji.

Wdzięczność nie oznacza udawania, że wszystko jest dobrze. Można mieć trudny dzień i jednocześnie zauważyć jedną małą rzecz, która była przyjemna, ważna albo pomocna.

45 PYTAŃ



Co dziś było dobre?

Małe i duże radości tworzą wyjątkowe dni!

1 Radość w codzienności



361. Co dzisiaj wywołało u Ciebie uśmiech?

362. Jaka mała rzecz sprawiła Ci dziś przyjemność?

363. Który moment dzisiejszego dnia chciałbyś lub chciałabyś przeżyć jeszcze raz?

364. Kto dzisiaj zrobił dla Ciebie coś miłego?

365. Czy Ty zrobiłeś lub zrobiłaś dziś coś miłego dla kogoś?

2 Zauważanie i wdzięczność



366. Co dzisiaj było łatwiejsze, niż się spodziewałeś lub spodziewałaś?

367. Co miłego zauważyłeś lub zauważyłaś dziś wokół siebie?

368. Jaki dźwięk, zapach albo smak sprawił Ci dziś przyjemność?

369. Za jaką część dzisiejszego dnia jesteś wdzięczny lub wdzięczna?

370. Jaka osoba sprawiła, że Twój dzień był trochę lepszy?

3 Osiągnięcia i niespodzianki



371. Co dobrego wydarzyło się zupełnie niespodziewanie?

372. Co udało Ci się dziś zrobić?

373. Z czego możesz być dziś choć odrobinę dumny lub dumna?

374. Co chciałbyś lub chciałabyś zapamiętać z dzisiejszego dnia?

375. Gdybyś miał lub miała zachować jedną dobrą chwilę z dziś w pudełku, co by to było?



Nie trzeba szukać czegoś wielkiego.
Czasem odpowiedzią może być:
„Ciepłe kakao", „śmieszny żart" albo „chwila ciszy".

Ludzie, miejsca i małe rzeczy

To, co mamy wokół siebie, może być źródłem radości, wdzięczności i dobrych wspomnień.

1 Bliscy ludzie i wdzięczność



376. Za co najbardziej cenisz jedną z bliskich Ci osób?

377. Komu chciałbyś lub chciałabyś dziś powiedzieć „dziękuję”?

378. Za co chciałbyś lub chciałabyś tej osobie podziękować?

379. Jakie miejsce sprawia, że czujesz się dobrze?

380. Co najbardziej lubisz w swoim domu albo miejscu, w którym mieszkasz?

2 Rzeczy, które mają znaczenie



381. Jaka rzecz, którą masz, jest dla Ciebie szczególnie ważna?

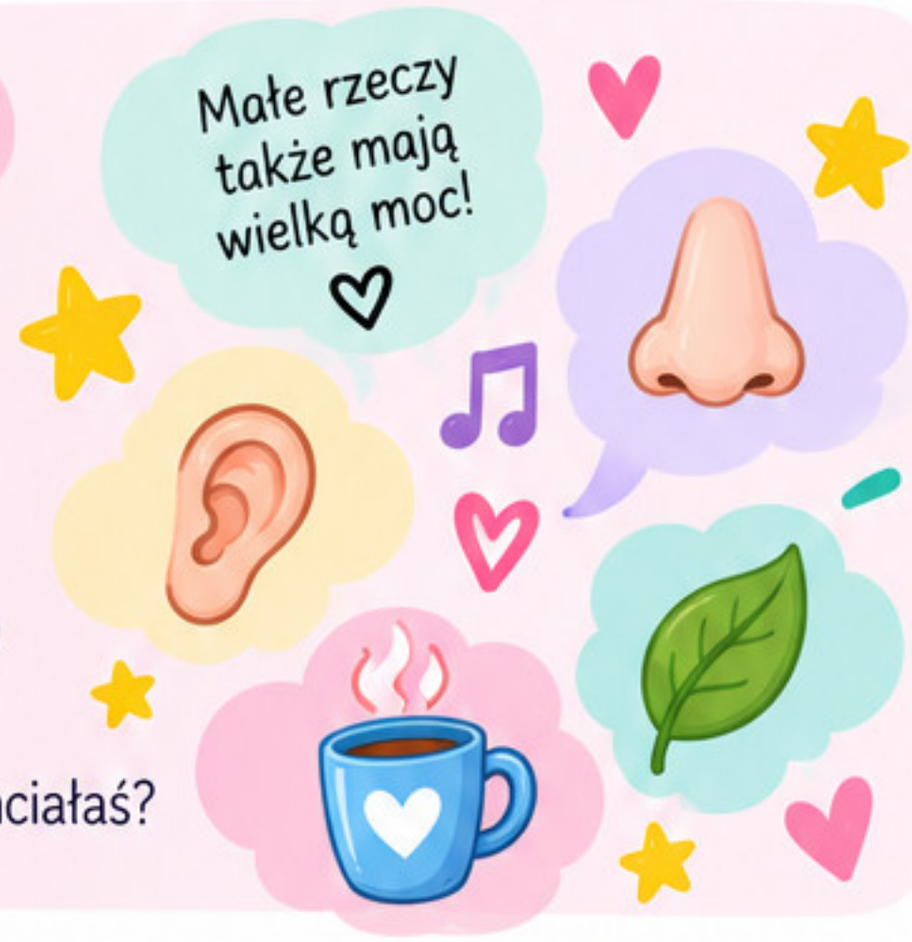
382. Dlaczego właśnie ona ma dla Ciebie znaczenie?

383. Za jaką umiejętność swojego ciała jesteś wdzięczny lub wdzięczna?

384. Co lubisz w naturze najbardziej?

385. Jaka pogoda poprawia Ci nastrój?

3 Zmysły, chwile i codzienność



386. Jaki zapach kojarzy Ci się z czymś przyjemnym?

387. Jaki smak przypomina Ci dobrą chwilę?

388. Jaka piosenka albo melodia poprawia Ci humor?

389. Jaki przedmiot codziennego użytku ułatwia Ci życie bardziej, niż zwykle zauważasz?

390. Co masz dzisiaj, czego kiedyś bardzo chciałeś lub chciałaś?

Spróbujcie razem:
„Wymieńcie po 3 małe rzeczy, które dzisiaj były przyjemne.

Jak możemy tworzyć więcej dobrych chwil?

Dobre chwile nie pojawiają się same,
często tworzymy je sami – małymi krokami!

1 Małe przyjemności na co dzień

391. Co najczęściej poprawia Ci humor po trudnym dniu?

392. Co możesz zrobić sam lub sama, żeby stworzyć sobie małą przyjemną chwilę?

393. Co możemy zrobić razem, żeby częściej się śmiać?

394. Jaka prosta rzecz mogłaby sprawić, że jutro będzie trochę przyjemniejsze?

395. Co chciałbyś lub chciałabyś robić częściej dla zabawy, a nie dlatego, że trzeba?



2 Radość dla innych

396. Jaki rodzinny albo klasowy rytuał mógłby przynosić więcej radości?

397. Co możesz zrobić, żeby sprawić komuś małą niespodziankę?

398. Jak można okazać wdzięczność bez kupowania prezentu?

399. Jakie słowa mogą sprawić komuś radość?

400. Jak możesz pokazać komuś, że zauważasz jego wysiłek?



3 Razem i dla siebie

401. Co chciałbyś lub chciałabyś zrobić razem z kimś, kogo lubisz?

402. Co możesz zrobić, kiedy ktoś obok Ciebie ma trudny dzień?

403. Jak można podzielić się radością z innymi?

404. Jaką dobrą rzecz chciałbyś lub chciałabyś zrobić w tym tygodniu dla siebie?

405. Jaką dobrą rzecz chciałbyś lub chciałabyś zrobić w tym tygodniu dla kogoś innego?





Radość nie musi być wielka.
Często buduje się z małych chwil,
które zauważamy i przeżywamy razem.

10

Wartości, wybory i empatia

Pytania, które pomagają dziecku myśleć o tym, co jest ważne, jak podejmować decyzje i jak zauważać perspektywę innych osób.

Cel: Pomóc dziecku rozpoznawać własne wartości, zastanawiać się nad konsekwencjami wyborów, rozwijać empatię i uczyć się patrzenia na sytuacje z różnych punktów widzenia.

Każdego dnia podejmujemy małe i większe decyzje. Rozmowa o wartościach pomaga lepiej rozumieć siebie i innych - bez narzucania jednej właściwej odpowiedzi.

45 PYTAŃ



wartości • wybory • empatia

Co jest dla Ciebie ważne?

Nie chodzi o dobrą odpowiedź. Chodzi o odkrywanie tego, czym dziecko kieruje się w swoich wyborach.

1 Wartości i zasady

406. Co jest dla Ciebie naprawdę ważne w życiu?
407. Jakie trzy rzeczy są dla Ciebie ważniejsze niż posiadanie nowych przedmiotów?
408. Co według Ciebie oznacza być uczciwym?
409. Dlaczego czasem trudno jest powiedzieć prawdę?
410. Co pomaga Ci zdecydować, co zrobić w trudnej sytuacji?

2 Szacunek i odpowiedzialność

411. Co według Ciebie oznacza traktować innych z szacunkiem?
412. Jak chciałbyś lub chciałabyś, żeby inni traktowali Ciebie?
413. Co to znaczy być odpowiedzialnym za własne zachowanie?
414. Kiedy ostatnio podjąłeś lub podjęłaś decyzję, z której jesteś zadowolony albo zadowolona?
415. Co pomogło Ci wtedy zdecydować?

3 Wybory, które coś mówią

416. Czy zawsze najłatwiejszy wybór jest najlepszy? Dlaczego?
417. Co jest ważniejsze: wygrać czy zachować się fair? Dlaczego?
418. Jak poznajesz, że coś jest dla Ciebie naprawdę ważne?
419. Jaką zasadę chciałbyś lub chciałabyś mieć w swojej klasie, domu albo grupie?
420. Gdybyś miał lub miała wybrać jedno słowo, które opisuje, jak chcesz traktować innych, jakie byłoby to słowo?

Możesz dopytać: „Dlaczego właśnie to jest dla Ciebie ważne?”

ąda świat z perspektywy drugie

Empatia pomaga zauważać uczucia i punkt widzenia innych osób, bez rezygnowania z własnego zdania.

1 Zauważanie uczuć

421. Jak możesz poznać, że ktoś obok Ciebie jest smutny, nawet jeśli nic nie mówi?
422. Co możesz zrobić, kiedy widzisz, że ktoś czuje się samotny?
423. Jak myślisz, co czuje osoba, której nikt nie zaprosił do wspólnej zabawy?
424. Co można zrobić, żeby taka osoba poczuła się zauważona?

2 Różne punkty widzenia

426. Dlaczego dwie osoby mogą inaczej pamiętać tę samą sytuację?
427. Czy dwie osoby mogą mieć różne zdania i obie mieć ku temu swoje powody?
428. Co możesz zrobić, kiedy nie rozumiesz czyjegoś zachowania?
429. Jak można słuchać drugiej osoby, nawet jeśli się z nią nie zgadzasz?

3 Troska i zrozumienie

431. Co według Ciebie oznacza „postawić się na czyimś miejscu”?
432. Czy pamiętasz sytuację, w której zmieniłeś lub zmieniłaś zdanie po wysłuchaniu drugiej osoby?
433. Co możesz powiedzieć komuś, kto przeżywa coś trudnego, nawet jeśli nie wiesz dokładnie, co czuje?
434. Jak możesz okazać troskę komuś, kto nie chce teraz rozmawiać?
435. Co może pomóc ludziom lepiej się rozumieć?

Empatia nie oznacza zgadzania się ze wszystkim. Możemy próbować zrozumieć uczucia drugiej osoby i nadal mieć własne zdanie.

Wybory, które mają znaczenie

Małe decyzje też mogą pokazywać, co jest dla nas ważne.

1 Gdy wybór był trudny

436. Co robisz, kiedy wiesz, że zrobiłeś lub zrobiłaś coś, co mogło kogoś zranić?
437. Co może pomóc naprawić sytuację po złej decyzji?
438. Jak możesz zareagować, kiedy widzisz, że ktoś jest traktowany niesprawiedliwie?
439. Co możesz zrobić, kiedy cała grupa chce czegoś, z czym Ty się

2 Odwaga i konsekwencje

441. Co pomaga Ci mieć odwagę powiedzieć, co naprawdę myślisz?
442. Jak możesz sprawdzić, czy Twój wybór nie krzywdzi innej osoby?
443. Jakie konsekwencje warto rozważyć przed podjęciem ważnej decyzji?
444. Co możesz zrobić, jeśli po podjęciu decyzji zauważysz, że nie była dobra?

3 Odpowiedzialność i przyszłość

446. Jaką decyzję chciałbyś lub chciałabyś nauczyć się podejmować bardziej samodzielnie?
447. Kiedy warto poprosić dorosłego o pomoc w podjęciu decyzji?
448. Co według Ciebie oznacza „wziąć odpowiedzialność” za to, co się zrobiło?
449. Jakim człowiekiem chciałbyś lub chciałabyś być dla innych?
450. Jaka wartość chciałbyś lub chciałabyś, żeby pomagała Ci podejmować decyzje w przyszłości?

Zatrzymajcie się na chwilę: „Ta wartość jest dla mnie ważna, ponieważ…”

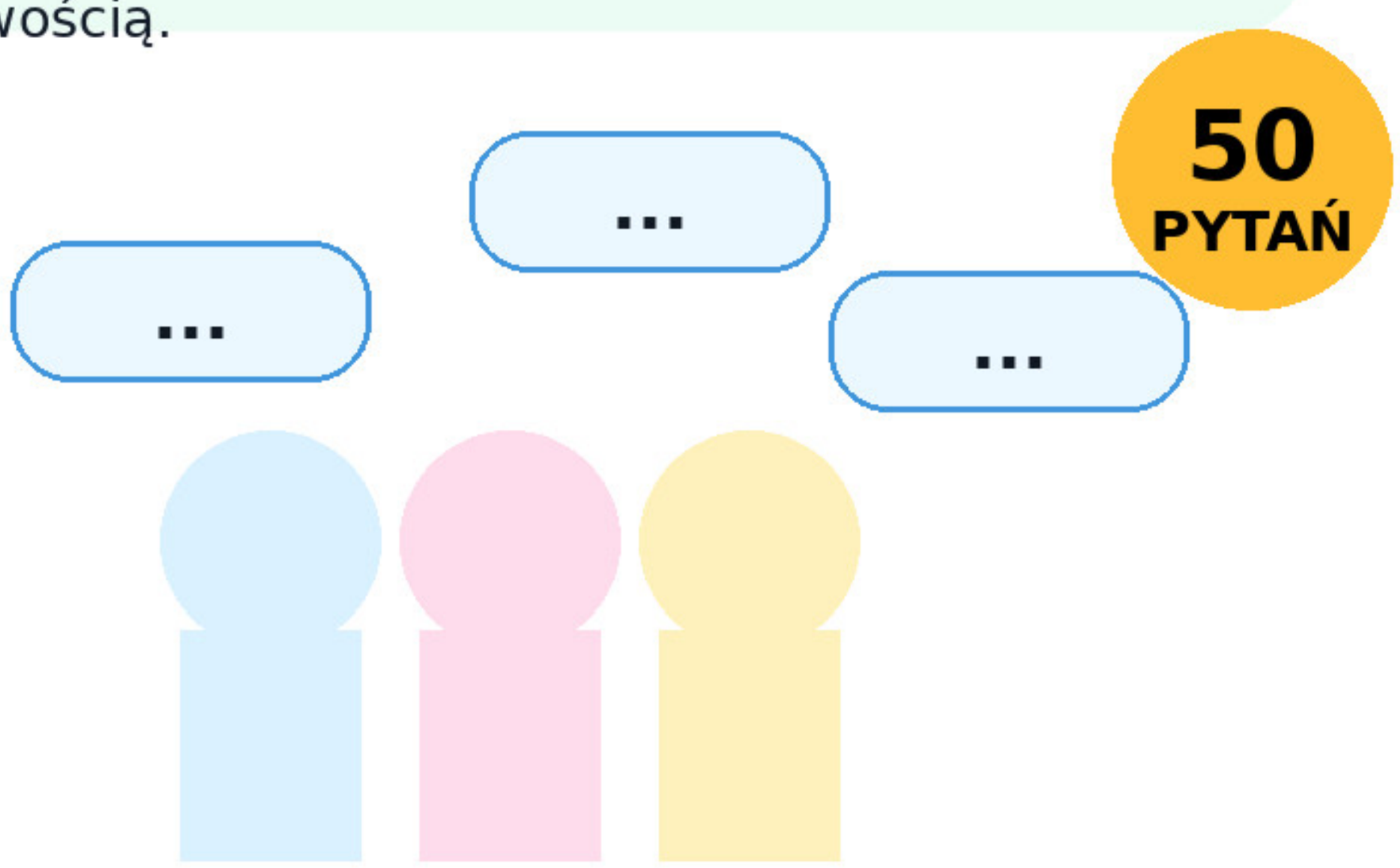
11

Nasze chwile i rozmowy

Pytania stworzone po to, żeby zwolnić, pobyć razem i odkrywać siebie nawzajem bez pośpiechu.

Cel: Budować codzienną bliskość poprzez lekkie, ciepłe, zabawne i czasem bardziej refleksyjne rozmowy, które można prowadzić podczas posiłku, spaceru, podróży albo przed snem.

Nie każda rozmowa musi prowadzić do ważnego odkrycia. Czasem największą wartością jest samo bycie razem, śmiech, wspominanie i słuchanie siebie z ciekawością.



wspólne chwile • śmiech • rozmowa

Porozmawiajmy o naszym dniu

Wybierzcie jedno pytanie i dajcie każdej osobie czas na własną odpowiedź.

1 Najważniejsze momenty

451. Jaki był najlepszy moment Twojego dzisiejszego dnia?
452. Co było dziś dla Ciebie najtrudniejsze?
453. Co dzisiaj najbardziej Cię zaskoczyło?
454. Z czego dzisiaj się śmiałeś lub śmiałaś?
455. Czy wydarzyło się dziś coś, o czym wcześniej mi nie opowiadałeś lub nie opowiadałaś?

2 Spokój, energia i potrzeby

456. Kiedy dzisiaj czułeś lub czułaś najwięcej spokoju?
457. Kiedy dzisiaj miałeś lub miałaś najwięcej energii?
458. Czy był dzisiaj moment, w którym chciałeś lub chciałaś, żeby ktoś Ci pomógł?
459. Co dzisiaj zrobiłeś lub zrobiłaś po raz pierwszy?
460. Jakie pytanie chodziło Ci dzisiaj po głowie?

3 Co zostaje z nami

461. Co z dzisiejszego dnia chciałbyś lub chciałabyś zostawić za sobą?
462. Co z dzisiejszego dnia chciałbyś lub chciałabyś zabrać ze sobą do jutra?
463. Gdybyś miał lub miała opisać swój dzień trzema słowami, jakie słowa byś wybrał lub wybrała?

Spróbuj bez pośpiechu: nie pytaj od razu „Dlaczego?”. Najpierw pozwól odpowiedzi wybrzmieć.

a, przy których można się uśmie

Humor i wspólna zabawa pomagają budować relację w obie strony.

1 Zabawne historie

464. Gdyby nasze dzisiejsze popołudnie było filmem, jaki miałoby tytuł?

465. Kto z naszej rodziny albo grupy najlepiej poradziłby sobie jako prowadzący zabawny program telewizyjny?

466. Jaką najbardziej zabawną rzecz pamiętasz z ostatnich kilku dni?

467. Gdybyśmy mieli wymyślić tajne rodzinne albo klasowe hasło, jak

2 Role, roboty i poniedziałki

469. Gdyby nasze krzesła mogły mówić, co opowiadałyby o nas?

470. Gdybyś przez jeden dzień mógł lub mogła zamienić się rolami z dorosłym, co zrobiłbyś lub zrobiłaś jako pierwsze?

471. Gdyby dorosły przez jeden dzień został dzieckiem, czego koniecznie powinien spróbować?

472. Jaką nową, śmieszną nazwę nadałbyś lub nadałabyś

3 Nasze pomysły

474. Jakiego dźwięku używałby Twój osobisty robot zamiast słowa „dzień dobry”?

475. Gdyby nasza rodzina albo klasa miała własną maskotkę, co by nią było?

476. Jaka zabawna zasada mogłaby obowiązywać przez jedną godzinę i nikomu nie zrobić krzywdy?

Dorośli też odpowiadają! Rozmowa działa najlepiej, kiedy jest wspólna.

Wspomnienia, które są nasze

Wspólne wspomnienia wzmacniają poczucie bliskości i ciągłości.

1 Dobre wspomnienia

477. Jakie wspólne wspomnienie wywołuje u Ciebie największy uśmiech?

478. Jaki wspólny dzień chciałbyś lub chciałabyś przeżyć jeszcze raz?

479. Co pamiętasz z naszego ostatniego wspólnego wyjazdu albo spaceru?

480. Jaki zapach przypomina Ci jakąś dobrą wspólną chwilę?

2 Chwile, które wracają

481. Jaka piosenka kojarzy Ci się z kimś bliskim?

482. Jaki wspólny posiłek szczególnie dobrze pamiętasz?

483. Kiedy ostatnio śmialiśmy się razem tak mocno, że trudno było przestać?

484. Jaka drobna rzecz, którą ktoś dla Ciebie zrobił, została Ci w pamięci?

3 Nowe wspomnienia

485. Jakie miejsce chciałbyś lub chciałabyś odwiedzić razem jeszcze raz?

486. Jakie wspomnienie chciałbyś lub chciałabyś zachować na zawsze?

487. Co chciałbyś lub chciałabyś, żebyśmy zrobili razem po raz pierwszy?

488. Jakie nowe wspomnienie chcielibyśmy stworzyć w najbliższym czasie?

Pomysł: wybierzcie jedną odpowiedź i zapiszcie ją jako „Chwila, którą chcemy zapamiętać”.

ńczenie: pytania, które zostają

500 pytań za nami. Rozmowa nie musi się kończyć.

1 O mnie i o nas

489. Czego dowiedziałeś lub dowiedziałaś się o sobie podczas naszych rozmów?

490. Czy któraś odpowiedź innej osoby szczególnie Cię zaskoczyła?

491. Które pytanie z całego zestawu najbardziej Ci się spodobało?

492. Które pytanie było dla Ciebie najtrudniejsze?

2 Co było ważne

493. O czym chciałbyś lub chciałabyś porozmawiać jeszcze trochę dłużej?

494. Czy jest coś, czego dowiedziałeś lub dowiedziałaś się o mnie dzięki tym rozmowom?

495. Co sprawia, że rozmowa z drugą osobą jest dla Ciebie naprawdę dobra?

3 Dalsza rozmowa

497. Kiedy chciałbyś lub chciałabyś wrócić do tych pytań?

498. Jakie nowe pytanie chciałbyś lub chciałabyś dopisać jako numer 501?

499. Co chciałbyś lub chciałabyś powiedzieć komuś, kto dziś naprawdę Cię wysłuchał?

500. Jakie pytanie chciałbyś lub chciałabyś teraz zadać mnie?

Najlepsze pytanie może być tym, które pojawi się dopiero teraz.

Jak korzystać z pytań na co dzień

Nie potrzebujesz specjalnego planu. Wystarczy jedno pytanie, trochę czasu i prawdziwa ciekawość.

1. Nie próbujcie odpowiedzieć na wszystko

Jedno dobre pytanie może wystarczyć. Jeśli rozmowa płynie własnym rytmem, nie przerywaj jej tylko po to, żeby przejść dalej.

2. Pozwól dziecku wybierać

Możesz powiedzieć: „Wybierz numer od 1 do 500” albo „Na jaki temat masz dziś ochotę?”.

3. Odpowiadaj również Ty

Nie zamieniaj rozmowy w wywiad. Wzajemność pomaga budować bliskość.

4. Nie poprawiaj odpowiedzi

Zamiast oceniać, spróbuj: „Opowiesz mi o tym trochę więcej?”.

5. Szanuj „nie wiem”

Dziecko może potrzebować czasu albo nie mieć ochoty odpowiadać. Możecie wybrać inne pytanie.

6. Korzystaj w zwykłych chwilach

Przy posiłku, w podróży, na spacerze, przed snem, w szkole albo w chwili bliskości.

7. Zatrzymaj się, gdy pojawia się coś ważnego

Słuchaj, nie oceniaj, zapytaj, czego dziecko potrzebuje. W razie potrzeby poszukaj wsparcia.

PRZY POSIŁKU
jedno pytanie dla wszystkich

W PODRÓŻY
wybierzcie losowy numer

NA SPACERZE
bez patrzenia w ekran

PRZED SNEM
spokojniejsze pytanie

W SZKOLE
na rozpoczęcie zajęć

CHWILA BLISKOŚCI
dziecko wybiera, kto zaczyna

Najważniejsze nie jest to, ile pytań zadacie. Najważniejsze jest to, czy dziecko czuje: „Mogę mówić. Ktoś mnie słucha. To, co czuję i myślę, ma znaczenie.”