

SEXED
PL

beztABÜ



I. INTERNET / ONLINE

Jaką radę dałbyś/dałabyś młodziej od siebie osobie, która dopiero zaczyna samodzielnie korzystać z internetu i mediów społecznościowych?

Czasem bywa tak, że mamy sporą wiedzę na temat zdrowia czy bezpieczeństwa, ale trudno nam wprowadzić te zasady w życie. Dlatego warto wyobrazić sobie, że nie chodzi o nas, tylko na przykład o kogoś nam bliskiego albo mniej doświadczonego czy młodszego. Wtedy może być łatwiej ubrać w słowa to, co ważne.

- Co by to zmieniło, gdybyś usłyszał/ usłyszała tę radę wcześniej w swoim życiu?
- Jak możesz skorzystać z niej teraz?

I. INTERNET / ONLINE

Gdybyś mógł/mogła wysłać DM (ang. direct message, czyli wiadomość prywatną) do wszystkich ludzi na świecie z jakąś informacją lub zachętą do działania w sprawie bezpiecznego internetu, to co by w niej było?

- Czy Wasze odpowiedzi są w czymś podobne?
- Co Wasze odpowiedzi mówią o tym, co jest dla Was ważne?
- Raczej nie mamy możliwości, aby wysłać taką wiadomość do wszystkich na świecie, ale może jest coś, co możemy zrobić w swoim najbliższym otoczeniu, aby ten przekaz trafił choćby do kilku osób?

I. INTERNET / ONLINE

**Dokończcie zdania:
„Dorośli kompletnie nie rozumieją, że w internecie...”
i „Nastolatki kompletnie nie rozumieją, że w internecie...”.**

Internet jest jeden, ale każdy z nas korzysta z niego trochę inaczej. Dorośli nie muszą być na bieżąco ze wszystkim, co robią w internecie młodzi. To mało możliwe. Ale ważne, by systematycznie rozmawiać o własnych perspektywach, zapewniać dostępność, otwartość i poczucie bezpieczeństwa.

- Czy wiesz/pamiętasz, jak wyglądał internet 5 lat temu?
- Jak Ty spędzasz czas w internecie?
- Co w internecie jest fajne, a co Ci przeszkadza?

I. INTERNET / ONLINE



Czy korzystanie z sieci wiąże się dla Ciebie z jakimiś emocjami? Jakimi? Co je wzbudza?

- Jakie materiały i aktywności przynoszą Ci radość, satysfakcję, poczucie dobrze spędzonego czasu?
- Jakie materiały i aktywności pogarszają Twoje samopoczucie i dają poczucie straconego czasu?
- Jak to jest w życiu offline? Czy z fajnymi lub niefajnymi rzeczami można sobie poradzić podobnie jak w internecie?

I. INTERNET / ONLINE



Co myślisz, gdy obserwujesz, jak ja korzystam i funkcjonuję w sieci? Jak to oceniasz?

Porozmawiajcie o swoich perspektywach, czego możecie się od siebie nauczyć? Na co wskazać?

- Czy zwracasz uwagę na to, jak korzystam z internetu/urządzeń ekranowych/mediów społecznościowych? Jakie są Twoje obserwacje?
- Czy obserwujesz mnie na moich kanałach społecznościowych? Co o tym sądzisz?
- Gdybyś był/była mną, to co byś zmienił/zmieniła?

I. INTERNET / ONLINE



Czy umiesz wyobrazić sobie świat bez internetu? Jak by wyglądał?

- Czy wiesz/pamiętasz, jak wyglądał świat, zanim wszyscy mieliśmy dostęp do internetu właściwie bez przerwy?
- Czy wiesz/pamiętasz, jak się wtedy robiło zakupy, podróżowało, umawiało na spotkania?
- Co zmieniłoby się w Twoim życiu, gdyby nie było w nim internetu? Czy coś byłoby łatwiejsze? A może można to zrobić już teraz, nie rezygnując z tego, w czym internet nam rzeczywiście pomaga?

I. INTERNET / ONLINE



Wyobraź sobie, że spędzasz dzień bez telefonu.

Jak by to wyglądało?

- Spróbuj opisać swoją podróż do szkoły/pracy. Czy coś by się zmieniło?
- Co brak telefonu mógłby ułatwić, a co skomplikować?
- Jak możesz wykorzystać te obserwacje, aby wprowadzić coś dobrego do swojej codzienności?

I. INTERNET / ONLINE



Wyobraź sobie, że jutro budzisz się z milionem followersów. Co robisz z takim zasięgiem?

- Kogo z dużymi zasięgami obserwujesz i za co ich cenisz? Jak wykorzystują swoją popularność?
- Czy czasem czujesz zazdrość, patrząc na ich życie, pieniądze czy sukcesy?
- Czy zdarzyło Ci się przestać kogoś obserwować, bo zbyt mocno porównywałeś/porównywałaś swoje życie do jego?
- Czy uważasz, że twórcy powinni wykorzystywać swoje zasięgi w ważnych sprawach? W jakiej Ty byś to zrobił/zrobiła?

P.S. Badania pokazują, że najszczęśliwsi ludzie to ci, którzy mają wspierające relacje – a nie milion followersów. Sprawdź: badanie o szczęściu z Harvardu.

I. INTERNET / ONLINE**Sprawdźcie, ile czasu spędzacie na telefonie. Co o tym myślicie?**

Wielu specjalistów podkreśla, że dla nastolatków i osób dorosłych trudno wyznaczyć jednoznacznie, jaka ilość czasu spędzanego przed ekranami jest bezpieczna, a jaka jest przekroczeniem jakiejś granicy. Ważniejsze jest to, co tam robimy oraz to, czy mamy wystarczająco czasu na inne ważne w życiu rzeczy.

- Ile godzin dziennie śpicie?
- Kiedy byliście ostatnio w parku albo w lesie?
- Czy spotykacie się ze znajomymi na żywo?
- Ile razy w tygodniu macie czas na ruch, który lubicie?

I. INTERNET / ONLINE

Pokaż mi pięć filmików lub twórców, którzy ostatnio Ci się spodobali lub Cię zaciekawili.

Spróbuj nie oceniać tego, co pokaże Ci druga osoba, tylko się tym zaciekawić. Dopytuj o to, co jest ciekawego, śmiesznego czy atrakcyjnego w danym materiale. Może okaże się, że np. macie inne poczucie humoru, ale też lubicie śmieszne filmiki albo macie inne hobby, ale łączy Was to, że szukacie w internecie treści związanych ze swoimi zainteresowaniami. Możecie zadawać sobie to pytanie nawet co kilka tygodni.

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Pytanie do nastolatka:

Czy chcesz się dowiedzieć więcej o tym, jak to było być nastolatkiem, gdy ja nim byłem/byłam? Co było dla nas ważne, jak spędzaliśmy czas, jak randkowaliśmy, imprezowaliśmy, o czym marzyliśmy?

Pytanie do dorosłego:

Czy chcesz się dowiedzieć więcej o tym, jak to jest być nastolatkiem teraz? Co jest dla nas ważne, jak spędzamy czas, jak randkujemy, imprezujemy, o czym marzymy?

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Wyobraź sobie, że na jeden dzień zamieniamy się rolami. Ja jestem nastolatkiem, a ty dorosłym, rodzicem. Co byś robił/robiła?

- W jaki sposób rodzic wyobraża sobie bycie nastolatkiem?
- Jak nastolatek widzi dorosłość i dorosłych?
- Czy rzeczywiście wszystkie nastolatki i wszyscy dorośli pasują do tych opowieści?
- Czy znacie osoby, które są niestereotypowymi nastolatkami albo nietypowymi dorosłymi? Jacy są, co robią, czym się kierują w życiu?

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Czy wiesz, dlaczego masz na imię tak, a nie inaczej? Czy chcesz się tego dowiedzieć?

Część osób ma jakąś historię, która kryje się za ich imieniem, ale nie wszyscy o tym wiedzą. Może to być:

- imię po jakimś członku rodziny albo kimś znanym,
- imię, o którym zdecydowano dosłownie tuż przed wejściem do Urzędu Stanu Cywilnego,
- a może rodzina prowadziła niezliczone dyskusje nad długimi listami propozycji imion.
- Czy było ustalone także drugie imię, typowe dla innej płci, gdyby się okazało, że jest potrzebne?

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Wyobraź sobie, że dostajesz zadanie polegające na tym, żeby zapowiedzieć mnie na jakiejś uroczystości.

Jak byś to zrobił / zrobiła?

Czy chcesz wiedzieć, jak ja zapowiedziałabym / zapowiedziałbym Ciebie?

Zobaczenie siebie w oczach drugiej osoby, może być trudne, ale może być jednocześnie bardzo cenne.

- Czy zaryzykujecie i odpowiedziecie sobie na to pytanie? ;)
- Czy coś byście chcieli dodać do tej zapowiedzi samego / samej siebie?

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Jak uważasz, jakie Twoje cechy czy predyspozycje odziedziczyłeś/odziedziczyłaś po kimś z rodziny?

- Czy macie jakieś wspólne rodzinne elementy wyglądu, np. oczy, nos czy uszy?
- Czy to ułatwia, czy utrudnia komunikację, gdy mamy z jakimś członkiem rodziny podobne cechy charakteru?
- Jakie poczucie humoru mają różne osoby w Waszej rodzinie?

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Co odróżnia naszą rodzinę od innych? Czy mamy jakieś swoje zwyczaje albo powiedzonka?

- Jakie są nasze rodzinne potrawy? Jakie prezenty sobie dajemy?
- W jaki sposób spędzamy różnego rodzaju święta, weekendy, urodziny, w jaki sposób podróżujemy?
- Jak wyrażamy różne emocje, co się dzieje, gdy się ze sobą nie zgadzamy, gdy się kłócimy, a w jaki sposób się godzimy?

Pytanie do nastolatka:

Które z tych zwyczajów chcesz kontynuować w swoim dorosłym życiu?

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Jakie wspomnienie z dzieciństwa jest najsilniejsze w Twojej pamięci?

- Jak pamiętasz siebie z dzieciństwa? Co lubiłeś / lubiłaś robić, jak i z kim spędzać czas, w jakie zabawy bawiłeś/bawiłaś się najdłużej?
- Jakie jest najtrudniejsze, a jakie jest najpiękniejsze wspomnienie z Twojego dzieciństwa?
- A jakie nasze wspólne wspomnienie pamiętasz najlepiej?
- W jaki sposób ukształtowały Cię te sytuacje? Czego się z nich nauczyłeś/nauczyłaś?

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Pytanie do nastolatka:
**Pamiętasz, kim chciałeś/
chciałaś być w dzieciństwie?
Chcesz usłyszeć, co ja wtedy
zapamiętałem/zapamiętałam?**

Pytanie do dorosłego:
**Dlaczego robisz to, co robisz
zawodowo? Co w tym lubisz,
a co mniej?**

- Porozmawiajcie o dawnych marzeniach: strażak, nauczycielka, kosmonautka, a może prezydent świata? Co wtedy Cię w tym pociągało, a co jest dziś dla Ciebie ważne przy wyborze zawodu?
- Nastolatku, zapytaj też rodzica, kim sam chciał być jako dziecko i jak potoczyła się jego droga.

II. RELACJE DOROŚLI- - NASTOLATKI



Czy są między nami jakieś tematy tabu? O czym czujesz, że byłoby Ci ze mną najtrudniej porozmawiać?

- Dlaczego uważasz, że to jest temat tabu?
- Czy chciałbyś/chciałabyś o tym ze mną porozmawiać? O czym dokładnie?
- Jak mogę sprawić, a potem dać Ci znać, że jestem gotowa/gotowy, aby o tym rozmawiać?
- Czy uważasz, że możemy potrzebować wsparcia psychologicznego, żeby konstruktywnie omówić ten temat?

III. DORASTANIE



W jakich sytuacjach albo w jakich rozmowach czujesz, że Cię lubię?

- Czy uważasz, że między członkami rodziny ważniejsze jest uczucie miłości czy lubienia się?
- Czy zastanawiasz się czasem nad tym, czy lubisz swoją rodzinę albo, czy oni lubią Ciebie?
- Kiedy ostatnio mówiliśmy sobie np. „Lubię spędzać tak z Tobą czas” albo „Fajnie mi się z Tobą rozmawiało”? Czy chciałbyś/chciałabyś słyszeć częściej takie zdania?

III. DORASTANIE



Gdyby można było w którymś momencie życia zatrzymać starzenie się, to w jakim wieku włączyłbyś/włączyłabyś tę opcję?

- Czy wolisz zostać na zawsze nastolatkiem, czy jednak zatrzymać czas podczas dorosłości? W którym jej momencie? A może wybierzesz, aby pozostać dzieckiem?
- Jakie pozytywne, a jakie negatywne skutki miałyby pozostanie na tym etapie, który wybrałeś/wybrałaś?
- A może lepiej lub ciekawiej byłoby w ogóle nie korzystać z tej opcji i przeżyć całe życie, poznać każdy jego etap?

III. DORASTANIE



Gdybyś mógł/mogła zmienić jedną rzecz w swoim ciele, co by to było?

- Co przyszło Wam jako pierwsze do głowy?

Są takie filmiki w internecie, na których osoby dorosłe odpowiadając na to pytanie, mówią o mniejszym nosie, płaskim brzuchu, długich rzęsach czy innym wzroście. A wiecie, jak odpowiadają dzieci? Mówią o posiadaniu skrzydeł, syrenim ogonie, rogach...

- Jeśli najpierw pomyśleliście o poprawkach dotyczących wyglądu, to zastanówcie się teraz nad tym, co zmienilibyście w swoim ciele, gdyby możliwa była ta magia, o której mówiły dzieci.

III. DORASTANIE**Jaką życiową radę dałbyś/
dałabyś komuś o trzy lata
młodszemu od Ciebie?**

- Ile masz lat? Pewnie znasz też wiele innych osób w zbliżonym wieku. Pomyśl o sobie jak o ekspercie od osób, które mają właśnie tyle lat co Ty.
- Co możesz powiedzieć komuś, kto jest młodszy?
- Czego dowiedziałeś/dowiedziałas się w ostatnich latach swojego życia?
- Co chciałbyś/chciałabyś wiedzieć wcześniej?

III. DORASTANIE



Gdyby wszyscy ludzie na świecie mogli dostać od Ciebie jakąś cechę lub umiejętność, to co by to mogło być?

- Czy częściej słyszysz pochwały, czy raczej uwagi na temat tego, co robisz nie tak?
- Czego dotyczyła ostatnia pochwała lub podziękowanie, jakie usłyszałeś/ usłyszałaś?
- Co sam/sama w sobie doceniasz i lubisz?
- A może powiecie sobie nawzajem, co w sobie lubicie?

III. DORASTANIE



Podajcie po trzy skojarzenia do słowa „dojrzewanie”.

Do której kategorii lub których kategorii należą Wasze skojarzenia?

- Kłótnie, bunt i huśtawki nastrojów?
- Zmiany, samodzielność, wyzwania?
- Presja, rówieśnicy, przyjaźnie, imprezy?
- Co Wasze skojarzenia mówią o Waszym stosunku emocjonalnym do dojrzewania?

Pamiętajcie, że nie ma złych skojarzeń!
A dojrzewanie to jednocześnie trudny, ważny i potrzebny etap w życiu.

III. DORASTANIE



Gdybyś mógł/mogła zadać jedno pytanie o swoją przyszłość i otrzymać odpowiedź, to o co byś spytał/spytała?

- Jakie emocje budzi w Was rozmowa o przyszłości?
- Czy chcielibyście dowiedzieć się więcej o tym, co dobrego Was czeka, czy o tym, co trudnego może przynieść przyszłość?
- A co by było, gdybyście wiedzieli wcześniej o tym, co teraz dzieje się w Waszym życiu?

Warto myśleć o przyszłości i działać już teraz na rzecz tego, aby była zdrowsza, bezpieczniejsza, lepsza. Ale pamiętajmy też o tym, że nie jesteśmy w stanie przygotować się na wszystko ani wszystkiemu zapobiec.

III. DORASTANIE



Wyobraź sobie, że zostajesz Ministrem/Ministrą w Ministerstwie do spraw Nastolatków. Jaka byłaby Twoja pierwsza decyzja?

- Jakie są najważniejsze problemy i wyzwania nastolatków, którymi powinni zająć się politycy i polityczki?
- Jakie podjęlibyście decyzje dotyczące szkół, czasu wolnego, zdrowia, rozrywki czy wsparcia młodych osób?
- Czy można zrobić coś już teraz, żeby w tych kwestiach zaszła zmiana choć trochę na lepsze?

III. DORASTANIE



Gdybyś miał/miała być sławna, to w jakiej dziedzinie? Z czego chciałbyś/chciałabyś być znany/znana?

- Gdy obecni dorośli byli młodzi, wielu z nich marzyło o tym, żeby być piosenkarką lub sportowcem. Obecnie wiele nastolatków chce być influencerami. Czy uważacie, że te marzenia bardzo się od siebie różnią, czy mają ze sobą coś wspólnego?
- Jakie możliwości daje sława?
- Jakie negatywne konsekwencje może mieć bycie sławną osobą?

III. DORASTANIE



O czym najbardziej wstydzą się mówić współcześni nastolatkwowie? Co jest dla nich najtrudniejsze – nawet w rozmowie z przyjaciółmi?

- Jakie tematy były tabu 20 lat temu, a jakie są dziś? Z czego to wynika?
- Co pomaga rozmawiać o trudnych rzeczach i jak dać znać, że jesteśmy na to gotowi?

Na koniec rozmowy przypomnij o możliwości uzyskania wsparcia pod numerami telefonów zaufania:

116 111 – dla dzieci i młodzieży

116 123 – dla dorosłych

720 720 020 – Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL

III. DORASTANIE



Dokończcie zdania:
„Dorośli kompletnie nie rozumieją, że nastolatki...”
i „Nastolatki kompletnie nie rozumieją, że dorośli...”.

- Czy świat nastolatków i świat dorosłych mają więcej wspólnego, czy więcej różnic?
- Dlaczego czasem trudno się porozumieć? Co może to ułatwić?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Jaki jest Twój ulubiony moment w ciągu dnia?

- Czy masz w ciągu dnia czas na odpoczynek? Czy masz czas na to, aby się na chwilę zatrzymać i o czymś pomyśleć?
- Czy masz możliwość zmiany lub choćby modyfikacji jakichś elementów swojego dnia tak, aby były dla Ciebie bardziej przyjazne?
- Dlaczego akurat ten moment w ciągu dnia jest najulubieńszy? A jeśli trudno taki wybrać, to może jest taki, który można by takim uczynić?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Gdybyś dostał/dostała jeden dodatkowy dzień w miesiącu do spędzenia ze mną, co byś dla nas zaplanował/zaplanowała?

- Czy spędzamy ze sobą czas? Czy jest go dla Ciebie wystarczająco dużo?
- Czy lubisz ten czas? Jak lubisz spędzać ze mną czas?
- Czego chciałbyś/chciałabyś robić ze mną mniej, a czego więcej? Co innego moglibyśmy razem robić? A może warto wrócić do czegoś, co kiedyś już robiliśmy, ale przestaliśmy?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Kto w naszej rodzinie jest najlepszy w rozśmieszaniu ludzi? Kto najlepiej słucha? Kto najciekawiej opowiada? Kto ma najlepszą pamięć?

- Które osoby w rodzinie i wokół naszej rodziny są dla Ciebie najważniejsze? Dlaczego akurat one?
- Za co je lubisz lub cenisz? Spróbuj każdą z nich krótko opisać.
- Gdyby nasza rodzina była drużyną superbohaterów, to jakie każdy z nas miałby supermoce?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Gdyby każda osoba z naszej rodziny była rodzajem pizzy, to kto jakim?

- A gdyby każdy z nas był zwierzęciem, kolorem, kwiatem?
- Co o nas mówią te nasze różne odpowiedniki?
- Czy to lepiej, że się między sobą różnimy? A może lepiej byłoby, gdyby ludzie byli do siebie bardziej podobni lub może nawet tacy sami? Dlaczego?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Gdyby w szkole istniał przedmiot, który nazywałby się „Przygotowanie do Życia”, to czego powinniśmy się na nim uczyć?

- Z jakimi umiejętnościami powinniśmy wchodzić w dorosłość, więc przydałoby się o nich uczyć w szkole?
- Pytanie do nastolatka: Co chciałbyś/ chciałybyś umieć, wchodząc w dorosłość?
- Pytanie do rodzica: Jakiej umiejętności brakowało Ci na początku dorosłego życia?
- Czy potraficie prosić o pomoc lub zlecać pewne działania innym osobom, jeśli okazuje się, że czegoś nie potraficie?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Gdyby tylko Twój dzień miał 25 godzin, to co robiłbyś/robiłabyś przez ten dodatkowy czas?

- Czy byłaby to godzina na odpoczynek lub coś przyjemnego, czy na obowiązki lub pracę?
- Czy to możliwe, aby znaleźć czas na to już teraz? Z czego trzeba by było zrezygnować?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Jakie jest Twoje ulubione miejsce w domu? Dlaczego?

- Czy sam/sama urządziłaś/urządziłeś swój pokój lub swoje miejsce w domu?
- Czy chciałbyś/chciałabyś coś zmienić w wystroju swojego pokoju/naszego domu?
- Jak urządziłbyś/urządziłabyś swoje własne wymarzone mieszkanie lub dom?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Jaką potrawę, która pojawia się w naszym domu, lubisz najbardziej? Dlaczego?

- Czy umiesz ją przygotowywać?
Jeśli nie, to czy chciałbyś/chciałabyś się tego nauczyć?
- Czy mamy w naszej rodzinie jakieś przepisy, które są w niej od dawna?
- Czy wolisz dania przygotowywane przez siebie, przez kogoś innego, ale domowe, czy zamówione w restauracji?
Dlaczego?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Czego potrzebujesz, gdy jesteś smutny/smutna? Jak można Cię wtedy pocieszyć?

- A czego potrzebujesz, gdy czujesz złość, zazdrość, stres, lęk?
- Czy wolisz wtedy być sam/sama, czy potrzebujesz czyjeś obecności?
- Czy częściej potrzebujesz jakiejś rady lub mojego zdania, czy raczej zrozumienia i obecności?

IV. NASZA CODZIENNOŚĆ



Opowiedz mi o jakiejś trudnej sytuacji z Twojego życia, z którą sobie poradziłeś/poradziłaś.

- Czy od razu wiedziałeś/wiedziałaś, że sobie poradzisz?
- Co Ci pomogło zachować siły i się nie załamać?



Jak uważasz, czy można śmiać się ze wszystkiego?

- Czy są takie tematy, które lepiej omijać w żartach? Jakie?
- A może to zależy od tego, z kim żartujemy? Ale czy zawsze wiemy, jakie doświadczenia ma za sobą osoba, z którą rozmawiamy?
- Czy jest coś, o czym nie chcesz, aby żartować przy Tobie?
- Czy kiedyś odpowiedziałbyś/ odpowiedziałabyś inaczej na to pytanie?



Jaka jest według Ciebie najważniejsza cecha dobrego przyjaciela/dobrej przyjaciółki?

- Kim jest dla Ciebie przyjaciel? Co musi się wydarzyć, abyś tak kogoś nazwał/nazwała? Czy potrzebny jest też do tego odpowiedni upływ czasu, czy można zaprzyjaźnić się np. w kilka dni?
- Czy uważasz, że „prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”, czy może jednak lepszym sprawdzianem dla znajomości jest to, jak ktoś reaguje na nasz sukces?
- Czy masz lub miałeś/miałeś w swoim życiu osobę, którą określasz jako przyjaciela/przyjaciółkę?



Jak myślisz, co by było, gdyby ludzie mieli wypisane nad głowami swoje myśli?

- Czy chciałbyś/chciałabyś poznać myśli ludzi wokół Ciebie? Czyje najbardziej?
- Jakie mogłoby to mieć konsekwencje dla relacji międzyludzkich? Czy szczerłość jest zawsze najważniejszą wartością, czy może czasem coś innego jest istotniejsze?
- A gdyby to od Ciebie zależało, to podjąłbyś/podjęłabyś taką decyzję, żebyśmy mogli widzieć myśli innych osób, czy jednak nie?



Gdybyś mógł/mogła pójść na kolację z dowolną osobą (żyjącą lub nie), to z kim?

- Dlaczego akurat z tą osobą?
- O co byś ją zapytał/zapytała?
- Dokąd poszlibyście na kolację?
Jak myślisz, co ta osoba zamówiłaby do jedzenia i jak by się zachowywała?



**Jak myślisz, co jest potrzebne,
aby przeżyć w relacji z drugą
osobą 50 dobrych lat?**

- Jakie cechy charakteru czy zachowania mogą w tym być pomocne?
- Czy jest to możliwe, aby przez cały ten czas nie mieć żadnego kryzysu?
- Jakie przekonania na temat ludzi, świata i relacji mogą wspierać bycie w długim, satysfakcjonującym związku?



Gdybyś miał/miała zdolności twórcze i miał stworzyć dzieło swojego życia – bez względu na to, czy miałyby to być piosenka, książka, obraz czy film – to o czym by ono opowiadało?

- Jaka to byłaby historia? Jaka emocja dominowałaby w tym dziele?
- Co to dzieło mówiłoby innym ludziom o Tobie? Czego dowiedzieliby się z niego o sobie?
- Czy tą opowieścią lub tymi wartościami można dzielić się z ludźmi także w jakiś inny sposób? Jak? Czy chcesz zacząć to robić?



Jaką cechę najbardziej cenisz w innych ludziach, a jakiej najbardziej nie lubisz?

- Czy uważasz, że masz w sobie którąś z tych cech?
- Dlaczego akurat tę cechę cenisz, a dlaczego akurat tej drugiej nie akceptujesz?
- Co te cechy mówią o Tobie, o tym, co jest dla Ciebie ważne?



Co stereotypowego dla swojej płci lubisz robić, a czego stereotypowego dla swojej płci nie lubisz robić?

- Co stereotypowego dla innej płci lubisz, a czego stereotypowego dla innej płci nie lubisz robić?
- Czy jest coś niestereotypowego dla Twojej płci, co chciałbyś/chciałabyś robić, ale obawiasz się reakcji otoczenia?
- Jakie konsekwencje mają stereotypy płciowe? Co ułatwiają, a co utrudniają?



Co jest gorsze:
gdy ktoś nie zrozumiał Twojego żartu i prosi Cię o wyjaśnienie go, czy gdy ktoś opowiada Ci żart, który znasz i nie wiesz, czy mu o tym mówić, czy udawać, że go nie znasz?

- Jakie inne pytania typu „co jest gorsze” potraficie jeszcze wymyślić?



Jak myślisz, czego ludzie najczęściej żałują w swoim życiu?

Według australijskiej pielęgniarki Bronnie Ware, która napisała książkę pt. „Czego najbardziej żałują umierający”, ludzie najczęściej żałują m.in. tego, że nie żyli po swojemu, tylko poddawali się presji otoczenia, że za dużo pracowali, a za mało dbali o rodzinę i przyjaciół, że nie mówili o swoich uczuciach.

- Co możemy zrobić z tą wiedzą już teraz?