

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΣΤΟΧΟΙ

Το παρακάτω υλικό είναι μία επιλογή από ενδεικτικές ερωτήσεις - αφορμές συζήτησης που μας φέρνουν σε επαφή με τον εαυτό μας και με τους κοντινούς μας ανθρώπους, γονείς, παππούδες, φίλους, αδέρφια, κλπ.

Είναι βασισμένες σε ένα πρόγραμμα της Παιδαγωγικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Harvard, το οποίο λέγεται Family Dinner Project - Project Zero. Δημιουργήθηκε με στόχο να θυμίσει στις οικογένειες την αξία της συζήτησης, του μοιράσματος και της ποιοτικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της.

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας αλλάζει ραγδαία τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας, τους γύρω μας και τον κόσμο. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι μια προσπάθεια να ενισχυθεί η ουσιαστική επικοινωνία του ατόμου με τον εαυτό του και τους αγαπημένους του.

Προτείνει την αξιοποίηση του χρόνου στο οικογενειακό τραπέζι για ωραίες συζητήσεις, όμως μπορούν να αξιοποιηθούν και σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως το μαθησιακό ή το εργασιακό γιατί είναι ερωτήσεις που πυροδοτούν ενδιαφέρουσες συζητήσεις και μας βοηθούν να ανακαλύψουμε κομμάτια του εαυτού μας (όταν τις απαντήσουμε εμείς) και των άλλων.

ΔΙΑΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΠΟΥ ΡΩΤΑΜΕ

Συνήθως, εμείς οι άνθρωποι απολαμβάνουμε να μαθαίνουμε και να μοιραζόμαστε πράγματα για τον εαυτό μας, όπως επίσης, μας αρέσει να μαθαίνουμε για τους αγαπημένους μας...

Κυρίως απολαμβάνουμε τις στιγμές που ο άλλος αληθινά ενδιαφέρεται για εμάς και εμείς είμαστε αληθινά παρόντες και αληθινά ενδιαφερόμαστε για τον άλλον.

Όταν παρατηρούμε ανθρώπους να μιλάνε ο ένας στον άλλον, μπορούμε να διακρίνουμε αν σχετίζονται και πώς, είναι κάτι που το καταλαβαίνουμε, όταν δώσουμε σημασία. Συνήθως το αισθανόμαστε, δηλαδή, αισθανόμαστε τότε μια ερώτηση είναι «τυπική» ή έχει μέσα της αληθινό ενδιαφέρον, ακόμα κι αν είναι με κάποιον στο δρόμο, στην αγορά, στο διάλειμμα, αν είναι για λίγο ή περισσότερο χρόνο. Πιο απλά, αναγνωρίζουμε το αληθινό ενδιαφέρον από το «μηχανικό».

Το να έχουμε αληθινό ενδιαφέρον είναι μία από τις προϋποθέσεις για να «ανοίξει» η επικοινωνία και η εμπιστοσύνη. Μια άλλη είναι να θέλουν όλοι να συμμετέχουν και επίσης να υπάρχει χρόνος, η βιασύνη δυσκολεύει την επαφή.

Έχοντας, λοιπόν, εξασφαλίσει αυτά, ρωτάμε, περιμένουμε, ακούμε, μοιραζόμαστε, αφήνουμε τη συζήτηση να μας οδηγήσει, σχετιζόμαστε, εκπλησσόμαστε, ζούμε...

Δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση... ακούμε και σχετιζόμαστε...

Οι ερωτήσεις που θα βρείτε στην ενότητα αυτή είναι επιλεγμένες από μια σειρά πολλών ερωτήσεων για όλες τις ηλικίες (από 4 έως 104 ετών) και αποτελούν εναύσματα για συζήτηση (conversation starters). Η μετάφραση είναι ελεύθερη, προσαρμοσμένη στον τρόπο που μιλάμε, αλλά και διαμορφωμένη μετά από εφαρμογή τους σε οικογενειακά και μαθησιακά περιβάλλοντα.

Όσοι και όσες τις αξιοποιήσετε θα δείτε στην πράξη ότι θα χρειαστεί να κάνετε τις δικές σας παραλλαγές ή αλλαγές και να τις προσαρμόσετε στο δικό σας περιβάλλον.

Η επικοινωνία είναι διαδικασία, δεν είναι πράγμα σταθερό, οπότε όλα αποκαλύπτονται, εφόσον υπάρχει η προσοχή και το ενδιαφέρον, στο εκάστοτε χρόνο που συμβαίνει η επικοινωνία.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ – ΜΕΡΟΣ Α και Β

ΜΕΡΟΣ Α:

- Σκεφτείτε ένα κομπλιμέντο που έχετε λάβει και σας άρεσε;
- Πώς θα περιγράφατε τον εαυτό σας σε κάποιον που δεν σας έχει γνωρίσει; Μπορείτε να σκεφτείτε λέξεις θα χρησιμοποιήσετε για να περιγράψετε τον εαυτό σας;
- Σκεφτείτε μια αγαπημένη παιδική ανάμνηση σας;
- Σκεφτείτε ένα αγαπημένο πράγμα που σας αρέσει να κάνετε; Μπορείτε να σκεφτείτε 2-3 –τα πιο αγαπημένα σας; στον κόσμο να κάνεις; Γιατί;
- Μπορείτε να σκεφτείτε ένα αγαπημένο σας πράγμα που χρειάζεστε ανοιχτό χώρο για να το κάνετε;

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ_2020

- Ποια είναι τα 2 - 3 πράγματα που είστε καλοί/καλές στο να κάνετε και χρειάστηκε πολλή δουλειά και πρακτική για να τα καταφέρετε;
- Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο αγαπημένο ρούχο; Τι είναι αυτό που το κάνει τόσο ξεχωριστό;
- Χρησιμοποιούμε πολλά λόγια, κάθε μέρα που δεν είναι στο λεξικό. Ποια είναι η αγαπημένο σας έκφραση ή αργκό λέξη ή κάτι που φτιάξατε;
- Σκεφτείτε ένα αγαπημένο σας τραγούδι; - μπορείτε να σκεφτείτε αν συνοδεύεται από κάποια ωραία στιγμή; Αν ναι, ποια είναι;
- Ποιο είναι το ένα πράγμα που δεν θα μπορούσατε να ζήσετε χωρίς; Υπάρχει; Αν ναι, γιατί; Είναι περισσότερα από ένα;
- Τι είναι αυτό που σου αρέσει να κάνεις αλλά δεν το έχεις κάνει για καιρό, γιατί ήσουν πολύ απασχολημένος;
- Θυμηθείτε κάποιο πολύ ωραίο γεγονός που σας συνέβη τον τελευταίο καιρό;
- Θυμηθείτε κάτι αγαπημένο- ενδιαφέρον πράγμα που μάθατε φέτος (είτε στο σχολείο είτε έξω από αυτό);
- Περιγράψτε ένα πολύ όμορφο μέρος που έχετε δει; Πού; ποτέ; Με ποιους;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σας παιχνίδι που παίζεται με την οικογένεια; Τι κάνετε;
- Τι ιδιαίτερο ταλέντο (α) έχετε;
- Πείτε κατά τη γνώμη σας ένα δύσκολο πράγμα όταν είναι κάποιος # χρονών; (βάλτε την ηλικία στην οποία απευθύνεστε)
- Πείτε κατά τη γνώμη σας ένα ωραίο πράγμα όταν είναι κάποιος # χρονών; (βάλτε την ηλικία στην οποία απευθύνεστε)
- Ποια είναι η αγαπημένη σας εποχή; Τι σας αρέσει σε αυτήν;
- Πού στον κόσμο αισθάνεστε πιο άνετα;

ΜΕΡΟΣ Β:

Οι ερωτήσεις του Β' μέρους είναι πιο απαιτητικές, όταν γίνονται σε οικογενειακό περιβάλλον περισσότερο, γιατί μπορεί να ανασύρουν δύσκολα συναισθήματα και τραύματα στα μέλη της οικογένειας. Και ίσως να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες εντάσεις.

Οπότε ας έχουμε στο μυαλό μας ότι θέλει ωριμότητα και διαύγεια από τους ενήλικες/γονείς – παππούδες, ώστε να μπορούν να πάρουν την απαραίτητη

συναισθηματική απόσταση από το γεγονός και να απαντήσουν με αναστοχασμό και διάκριση, ώστε να μπορέσουν να επικοινωνήσουν ουσιαστικά με το παιδί που τους ρωτά και να του αποκαλύψουν τη γνώση που απέκόμισαν.

Όμως, είναι ερωτήσεις πολύ ουσιαστικές και αν τις διαχειριστούμε ώριμα είναι κλειδιά ωρίμανσης, ποιοτικής ζωής και αλληλεπίδρασης με τα παιδιά μας. Πολλές από αυτές, κατάλληλα διαμορφωμένες, μπορούν να αποτελέσουν και αφορμές για αξιόλογες συζητήσεις στην τάξη

Ποια γνωρίσματα στην προσωπικότητα σας νομίζετε ότι έχετε πάρει από κάθε ένα από τους γονείς σας; (Δηλαδή: υπομονετικό σαν τον μπαμπά, φιλικό σαν τη μαμά, κλπ)

- Έχετε προσέξει αν κατά τη διάρκεια της ημέρας, αισθάνεστε πιο ανήσυχοι και πιο βιαστικοί; Αν ναι, έχετε παρατηρήσει πότε; πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να το αλλάξετε αυτό; Τι θα σας βοηθούσε;
- Πότε αισθάνεστε πιο χαλαροί;
- Σου έχει τύχει ποτέ να μην κάνεις «το σωστό» (μια ενέργεια δικαιοσύνης), γιατί βιαζόσουν πολύ; Τι ήταν αυτό;
- Πώς ορίζετε την δικαιοσύνη; Τι είναι το δίκαιο για εσάς;
- Μπορείτε να μας δώσετε ένα παράδειγμα κάποιας φορές που είδες ένα φίλο, ή μέλος της οικογένειας ή ενός ξένου που υπέστη άδικη μεταχείριση; Τι έκανες; (Εάν δεν μπορείτε να σκεφτείτε ένα πραγματικό παράδειγμα, τι θα κάνατε σε μια τέτοια κατάσταση;)
- Τι σημαίνει «ανοιχτόμυαλος» για σας; Ξέρετε κάποιον που είναι ανοιχτόμυαλος; Περιέγραψε τον, τι κάνει και σου δίνει αυτήν την εικόνα;
- Τι σημαίνει «ανοιχτόκαρδος» για σας; Ξέρετε κάποιον που είναι ανοιχτόκαρδος; Περιέγραψε τον, τι κάνει και σου δίνει αυτήν την εικόνα;
- Σε γενικές γραμμές, τι νομίζετε; Εμείς οι άνθρωποι, ως κοινωνία, είμαστε περισσότερο ή λιγότερο **ανεκτικοί** ο ένας απέναντι στον άλλον από ό, τι στο παρελθόν; και γιατί ναι ή γιατί όχι;
- Σκεφτείτε μια περίοδο της ζωής σας που δεν πήγαν τα πράγματα όπως τα περιμένατε. Τι είχε συμβεί; Πώς αντιδράσατε; Τι έγινε τελικά; • Θα ανταποκρινόσασταν διαφορετικά τώρα; Αν ναι, τι θα κάνατε διαφορετικά;
- Συζητήστε για κάποια στιγμή – εποχή στην ζωή σας, όταν η προσαρμοστικότητα σας και το ανοιχτό πνεύμα πραγματικά σας βοήθησε σε μια κατάσταση.
- Υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας σας, που νομίζετε ότι σας έχει δημιουργήσει προβλήματα με τους άλλους κατά καιρούς;

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ_2020

- Έχετε αισθανθεί φόβο; Αν ναι, πότε; πείτε κάποια πράγματα που σας φοβίζουν; • Τι κάνετε όταν είστε φοβισμένοι για να ηρεμήσετε; Ποιες δράσεις – σκέψεις σας ηρεμούν το φόβο;

- Υπάρχει κάποιος σκοπός/ ιδανικό που τον/το θεωρείτε πολύ σημαντικό; Έχετε σκεφτεί πώς θα μπορούσατε να προσφέρετε το χρόνο σας ή κάποια χρήματα για να τον υποστηρίξετε; Μήπως το κάνετε ήδη; (Μπορεί να είναι περισσότεροι από έναν)

Και βέβαια, μπορείτε να φτιάξετε τις δικές σας ερωτήσεις και να απολαύσετε το συναρπαστικό παιχνίδι των ανθρωπίνων σχέσεων και του μοιράσματος.

Με εκτίμηση

Χρυσάννα Διαμαντή

