

ГАЙД VUNG.HELP

Пока мы можем спросить

50 вопросов родителям и другим близким, чтобы сохранить их истории

Разговоры, которые остаются

Не нужно задавать все 50 вопросов. Иногда достаточно одного хорошего вопроса и внимательного слушания.

Мы знаем близких всю жизнь. Но не всегда знаем их истории.

Этот гайд поможет начать спокойный разговор с мамой, папой, бабушкой, дедушкой или другим близким человеком и сохранить истории, которые обычно остаются нерассказанными.

Не нужно проводить большое интервью и пытаться записать всю биографию за один раз. Выберите один раздел, два-три вопроса и дайте разговору идти своим путём.

Внутри вы найдёте

- 50 вопросов в 6 тематических разделах
- короткие подсказки, как начать и вести разговор
- дополнительные вопросы, если хочется продолжить рассказ
- памятку по записи разговора
- карточку семейной фотографии
- шаблон одной семейной истории

Фраза для начала

«Мне хочется сохранить несколько твоих историй для нашей семьи. Можно я задам тебе пару вопросов? Мы можем остановиться в любой момент.»

Не интервью. Разговор.

1 **Выберите один раздел и 2-3 вопроса.**

Не нужно идти по порядку или задавать всё сразу.

2 **Спросите, хочет ли близкий поговорить.**

Если планируете запись, обязательно получите согласие.

3 **Начните с чего-то знакомого.**

Фотография, вещь, место, семейная привычка часто помогают воспоминаниям появиться естественно.

4 **Не торопите и оставляйте паузы.**

Иногда самое важное вспоминается не сразу.

5 **Если тема не подходит, пропустите её.**

Собеседник ничего не обязан объяснять или вспоминать.

6 **После разговора подпишите запись.**

Укажите имя, тему и дату, затем сохраните резервную копию.

Дом и детство

О доме, привычных звуках, запахах и первых воспоминаниях.

1. Каким был дом, в котором прошло твоё детство?
2. Что ты помнишь о своих утрах в детстве?
3. Какое место дома было твоим любимым?
4. Что росло во дворе, саду или рядом с домом?
5. Какие запахи сильнее всего возвращают тебя в детство?
6. Как проходил твой обычный день?
7. Во что вы играли с друзьями?
8. Какая вещь из детства запомнилась тебе особенно?
9. За что тебя чаще всего хвалили?
10. Какая история из детства до сих пор вызывает у тебя улыбку?

РАЗДЕЛ 2

Родные и семейные привычки

О людях, правилах, традициях и повседневной жизни семьи.

11. Кто жил вместе с вами или часто бывал в доме?

12. Каким человеком была твоя мама?

13. Каким человеком был твой папа?

14. Кто из старших родственников особенно на тебя повлиял?

15. Какие слова или выражения часто звучали в вашей семье?

16. Что у вас готовили по праздникам?

17. Какие семейные правила казались тебе важными, необычными или странными?

18. Как вы отмечали дни рождения и другие праздники?

19. Какие обязанности были у тебя дома?

20. Какую семейную привычку или традицию тебе хотелось бы передать дальше?

Школа, юность и друзья

О людях, мечтах, музыке и первых самостоятельных решениях.

21. Что ты помнишь о своём первом школьном дне?

22. Какой учитель тебе запомнился и почему?

23. Какой предмет давался легко, а какой труднее?

24. Кто был тебе особенно близок в юности?

25. Где вы встречались и как проводили время?

26. Какая музыка сопровождала твою молодость?

27. Какие мечты у тебя были в подростковом возрасте?

28. Какое решение впервые было полностью твоим?

Работа и важные выборы

О выборе пути, взрослении и том, что помогало двигаться дальше.

29. Что привело тебя к твоей профессии?

30. Какой была твоя первая работа?

31. Кто помог тебе в начале взрослой жизни?

32. Каким своим решением ты особенно гордишься?

33. Был ли момент, когда пришлось начинать всё заново?

34. Что в работе приносило тебе больше всего удовлетворения?

35. Какой навык неожиданно оказался особенно полезным?

36. Что тебе хотелось бы сказать себе в начале трудового пути?

РАЗДЕЛ 5

Любовь и семья

О близости, отношениях, семье и обычных моментах, которые стали дорогими.

37. Как произошло знакомство с человеком, который стал тебе особенно близок?

38. Что тебе особенно запомнилось в начале ваших отношений?

39. Как вы принимали важные семейные решения?

40. Если у тебя есть дети: что изменилось в твоей жизни после их появления?

41. Какие семейные моменты ты вспоминаешь чаще всего?

42. Что помогало вам мириться после разногласий?

43. Какой обычный семейный момент со временем стал особенно дорогим?

РАЗДЕЛ 6

То, что хочется передать дальше

О переменах, трудных уроках и том, что действительно важно.

44. Какое событие сильнее всего изменило твою жизнь?

45. Что помогало тебе проходить через самые трудные периоды?

46. Что с возрастом стало для тебя менее важным?

47. А что, наоборот, стало важнее?

48. Какой жизненный урок дался тебе особенно непросто?

49. Что тебе хотелось бы, чтобы дети и внуки знали о тебе?

50. Какую историю нашей семье обязательно стоит сохранить?

Дополнительные вопросы

Их можно использовать после любого ответа. Не нужно задавать все: выберите тот, который действительно продолжает мысль собеседника.

- Что было потом?
- Кто был рядом?
- Какие чувства были у тебя в тот момент?
- Как выглядело это место?
- Что тебя удивило?
- Что помогло тебе принять это решение?
- Что изменилось после этого?
- Есть ли фотография или вещь, связанная с этой историей?
- Я правильно понимаю?
- Можно ли сохранить эту историю для семьи?

Хороший ориентир

Если человек начал рассказывать историю, иногда лучше не задавать следующий вопрос, а просто слушать.

Несколько простых рекомендаций

- Выберите спокойное время и место без спешки.
- Задавайте открытые вопросы и не подсказывайте «правильный» ответ.
- Не исправляйте детали во время рассказа. Даты и имена можно уточнить позже.
- Проявляйте искренний интерес и оставляйте паузы.
- Уважайте границы: не все темы подходят для разговора именно сейчас.
- Благодарите за откровенность и не делитесь историями без согласия.

Если разговор оказался трудным

Воспоминание может неожиданно привести к утрате, конфликту или болезненному периоду. Не нужно добиваться подробностей. Можно сделать паузу, сменить тему или закончить разговор.

Этот гайд помогает сохранять семейные истории. Он не заменяет психологическую, медицинскую или юридическую помощь.

ПАМЯТКА

Как записать разговор

Запись сохраняет не только слова, но и интонацию, смех, паузы. Если близкий согласен, обычного диктофона в телефоне вполне достаточно.

До начала

- зарядите телефон;
- освободите место для записи;
- выключите телевизор и другие источники шума;
- положите телефон недалеко от собеседника;
- сделайте пробную запись на 20-30 секунд;
- ещё раз спросите разрешение на запись.

После разговора

Назовите файл по одному правилу: Имя - тема истории - дата.

Пример

Мама - дом детства - 18 сентября 2026

Сохраните копию файла ещё в одном месте. Не публикуйте запись и не передавайте её другим людям без согласия рассказчика.

Карточка семейной фотографии

Фотография часто открывает больше воспоминаний, чем прямой вопрос. Выберите один снимок и подпишите то, что известно точно.

Кто изображён: _____

Место: _____

Год или примерный период: _____

Что происходило: _____

Кто сделал фотографию, если известно: _____

Кому принадлежит оригинал: _____

Какая история связана с фотографией: _____

Можно ли показывать её другим людям: _____

Важно

Если точной информации нет, напишите «примерно» или «нужно уточнить». Не заполняйте пробелы догадками.

Одна семейная история

Если после разговора захочется сохранить одну историю в тексте, используйте этот простой шаблон.

Название истории

Короткое название, которое поможет вспомнить содержание.

Когда и где это произошло

Точный год необязателен. Можно указать примерный период.

Кто участвовал

Имена людей и их связь с рассказчиком.

Что произошло

История словами рассказчика. Сохраните характерные выражения и детали.

Почему эта история важна

Что она говорит о человеке, семье или времени.

Фотография или памятная вещь

Добавьте подпись и источник фотографии.

Перед тем как делиться

Проверьте смысл, имена и даты с рассказчиком и уточните, кому можно показывать эту историю.



Начните с одного вопроса

Возможно, это будет история, которую вы запомните навсегда.

Спасибо, что сохраняете важное.

К этому гайду можно возвращаться снова и снова. Не обязательно идти по порядку.

Если однажды захочется собрать несколько историй в цельный рассказ, в Vung.help есть программа «История моей жизни». Это отдельная возможность и она не нужна для использования этого гайда.