HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Vita-szelídítő LABOR

Kapcsolati kommunikációs és konfliktuskezelő eszköz

Ajánlott: 10 éves kortól,
2 játékos részére,
játékidő: kb. 10–30 perc



konniki

www.konniki.com



Mi a VitaSzelídítő – Labor?

A VitaSzelídítő – Labor egy kapcsolati kommunikációs eszköz, amely segít felismerni:

- hogyan beszélünk egymással,
- milyen érzelmi vagy kapcsolati minták jelennek meg vitában,
- mikor halljuk valóban a másikat,
- és hogyan lehet biztonságosan visszatérni az együttműködéshez.

A játék célja:

A játék nem a „vita megnyeréséről" szól, hanem arról, hogy:

- kapcsolódás történjen,
- biztonságos vitatér jöjjön létre,
- csökkenjen az érzelmi túlterhelés,
- tudatosabbá váljanak a kommunikációs minták,
- erősödjön az aktív hallgatás gyakorlata,
- felismerhetővé váljanak a visszatérő játszmák és a kapcsolati mintázatok,
- és a kapcsolat biztonsága konfliktus idején is megőrizhető legyen.

A Labor használatakor nem az számít, hogy kinek van igaza, hanem hogy hogyan hatunk egymásra.

A játék elemei

1. A játéktér elemei

- Konnikizzük ki!
- Vitatér kezdőmező: – „Vitaképes vagy?", – Alapszabályok
- Vitatér – Kommunikációs körök
- Vitatér lezáró mező: – „Hol tartunk?" kártya, – Jutalomkártyák

2. Állapotjelző eszközök

- 2 db Érzelmi Viharjelző/Kommunikációs Tájoló
- 4 db Bábu 2 db fa talppal

3. Segítő paklik

- 1 db Konnikizzük ki! kártya
- 12 db Alapszabálykártya
- 7 db Aktív hallgat ás kártya
- 38 db Jelzőkártya
- 20 Játszma kártya
- 4 db Szükséglet kártya
- 10 db „Hol tartunk?" kártyák
- 26 db „Mi a hasznunk ebből?" Jutalom kártya

A játék menete

1) Építsétek fel a vitateret a mellékelt ábra szerint és helyezzétek a talpakat a választott bábukra.
2) „Konnikizzük ki!" – Kezdjétek el a játékot.
3) Helyezzétek a bábukat a Vitatér kezdőmező két szemben lévő oldalára: „Vitaképes vagy?"
4) Jelezzétek aktuális állapotokat az Érzelmi Viharjelző segítségével.
5) Válasszatok Alapszabályokat a közös vitatérhez.
6) Indítsátok el a kommunikációs köröket és lépjetek a bábuitokkal a megfelelő helyre:

- **Megosztás → Aktív hallgatás → Visszatükrözés → → Meghallgatom a tükrözést**
- **Szükség esetén használjatok az Iránymutató kártyákat.**
- **A Kommunikációs Tájoló segítségével ellenőrizzétek, hogy ugyanarról beszéltek-e.**
- **Az Érzelmi Viharjelző segítségével jelezzétek az aktuális érzelmi állapototokat.**
- **Ismételjétek addig a kommunikációs köröket, amíg szükséges.**

7) Válasszatok „Hol tartunk?" lezáró kártyát.
8) Válasszatok egy-egy „Mi a hasznunk ebből?" jutalomkártyát.

A játéktábla elemei és használatuk

1.„KONNIKIZZÜK KI!"

Használjátok egy konfliktus megjelenésekor annak jelzésére, hogy valamelyik fél szeretné azt megbeszélni.

2. Vitatér kezdőmező: „VITAKÉPES VAGY?"

Használjátok a játék megkezdése előtt. Helyezzétek a bábukat a kezdőmezőre, majd gondoljátok végig, készen álltok-e a beszélgetésre. A játék csak akkor induljon el, ha mindkét fél vállalja a közös vitateret, közös a szándék, hogy megpróbáljátok megérteni egymást.

3. a. Érzelmi Viharjelző

Használjátok a játék elején és bármikor, amikor szeretnétek jelezni aktuális érzelmi állapototokat. Mutassátok meg a skálán, mekkora feszültséget éltek meg jelenleg. Nem szükséges részletes magyarázatot adni. A cél az érzelmi állapot tudatosítása és követése. 1-es szint: legkevesebb energia, borúsnak látszik a világ, 10-es szint: tele vagy energiával, naposnak látni mindent.

b. Kommunikációs Tájoló

Használjátok a kommunikációs körök során, amikor szeretnétek pontosítani, miről szól valójában a beszélgetés.
Segít felismerni, hogy ugyanazon a kommunikációs szinten beszétek-e. A legtöbb vita nem a problémákból, hanem a különböző kommunikációs szintekből fakad.

A Tájoló öt szintet különböztet meg:

- Probléma = „Mit csináljunk?”
- Érzelem = „Mit érzek most?”
- Kapcsolati minta = „Mi történik köztünk?”
- Kötődés = „Itt vagy velem?”
- Biztonság = „Veszélyben van a kapcsolat?”

Jelöljétek meg, hogy számotokra melyik szint a legfontosabb az adott körben.

4. VITATÉR – ALAPSZABÁLYOK

A játék kezdetekor válasszatok alapszabályokat a beszélgetéshez. Az Alapszabály kártyák a kommunikáció során végig aktívak. Nem tiltásokat, hanem közös működési elveket jelölnek. A játék során bármikor elővehetitek, felmutathatjátok vagy közösen újraolvashatjátok őket.

FELNŐTTKÉNT BESZÉLÜNK
Beszéljetek egymással felnőtt – felnőtt félként, ne a gyermeki vagy szülői énállapotokból (Eric Berne). Segíti: felelősségvállalás, reflektálás, egyenrangúság. Figyelj rá: kioktatás, lekezelés, passzív agresszió.

NEM JÁTSZMÁZUNK
Figyeljétek meg, ha áldozat-, megmentő- vagy üldözőszerepből kommunikáltok, és térjetek vissza a párbeszédhez. Figyelj rá: bűntudatkeltés, mártírszerep, „bezzeg te” hangnem.

A KAPCSOLAT FONTOSABB, MINT AZ IGAZAM
A cél nem a győzelem, hanem a kapcsolat biztonságának megőrzése. Figyelj rá: ne az igazadat bizonyítsd, hanem figyeld, mit okozol.
a másikban.

ELÉRHETŐEK MARADUNK
Jelezd, ha túl sok a feszültség, de maradj érzelmileg elérhető, maradj kapcsolatban.
Például: „Szükségem van egy kis szünetre, de nem tűnök el."

EGY TÉMA – EGY KÖR
Egyszerre csak egy témával foglalkozzatok. Segíti: A tisztább és nyugodtabb kommunikációt.

NEM ÁLTALÁNOSÍTUNK
Beszéljetek az adott helyzetről, ne a másik személyiségéről. Például: „mindig", „soha", „te ilyen vagy" helyett: „most", „ebben a helyzetben", „amikor ez történt".

JOGUNK VAN NEMET MONDANI
Jogotok van nemet mondani egy kérdésre vagy körre. Ez nem elutasítás, hanem határhúzás.

JOGUNK VAN IDŐT KÉRNI
Kérjetek szünetet, ha túlterhelődtetek. Figyelj rá: a szünet nem a kapcsolat megszakítása. Határozzátok meg, mennyi időre van szükség!

ELŐBB MEGÉRTÜNK, AZTÁN REAGÁLUNK
Először tükrözzétek vissza a hallottakat, utána reagáljatok. Használhatod: „Jól értem, hogy… (érzelem), mert ... (gondolat)" „Azt hallom, hogy… (érzelem), mert ... (gondolat)"

MINDEN ÉRZÉS JOGOS
Az érzések nem vita tárgyai. Kerüld: „Ezt rosszul érzed." „Ez túlzás."

A KIMONDOTT SZÓ HAT
Vállaljatok felelősséget a szavaitok hatásáért, ne csak a szándékért.

EGYÜTT ZÁRJUK LE
A beszélgetés végét közösen jelöljétek ki.

5. A KOMMUNIKÁCIÓS KÖRÖK működése

A Labor központi eleme a váltakozó kommunikációs kör. Válasszatok egy Beszélőt és egy Hallgatót, majd haladjatok végig a következő lépéseken.

A) MEGOSZTOM MAGAM
Beszélő: oszd meg az érzéseidet, szükségleteidet és belső élményeidet.
Figyelj rá: ne bizonyíts, ne hibáztass, ne elemezz.

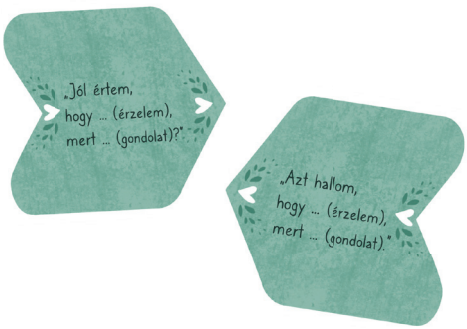
B) AKTÍVAN HALLGATLAK
Hallgató: Figyelj a másikra megszakítás nélkül.

C) VISSZATÜKRÖZLEK
Hallgató: mondd vissza a felismert érzéseket és gondolatokat.
Figyelj rá: ne véleményt mondj, hanem tükrözz.
Szükség esetén használd az Aktív Hallgatást / Tükrözést segítő kártyákat.

D) MEGHALLGATOM A TÜKRÖZÉST
Beszélő: figyeld meg, mennyire pontosan adta vissza a társad az érzéseidet és gondolataidat. Figyelj rá: a tükrözést hallgasd, ne a válaszodat fogalmazd.

SZEREPCSERE
Cseréljetek szerepet, és ismételjétek meg a kommunikációs kört. Folytassátok a köröket addig, amíg a helyzet tisztábbá válik és el nem juttok egy közös lezárási ponthoz.

6. AKTÍV HALLGATÁST / TÜKRÖZÉST SEGÍTŐ kártyák



Használjátok ezeket a mondatkezdéseket a másik érzéseinek és a hallott gondolatainak visszatükrözéséhez.

- „Jól értem, hogy ... (érzelem), mert ... (gondolat)?"
- „Tehát azt érzed, hogy ... (érzelem), mert ... (gondolat)?"
- „Jól értem, hogy megbántódtál, mert ...?"
- „Fontos neked, hogy … ?"
- „Azt hallom, hogy ... (érzelem), mert ... (gondolat)."
- „Amit most tanultam tőled: …"
- „Saját mondat: ... (érzelem), mert ... (hallott gondolat)."

7. Az IRÁNYMUTATÓ KÁRTYÁK használata

Használjátok az Iránymutató kártyákat a kommunikációs körök során megjelenő érzések, kapcsolati minták és kommunikációs jelenségek jelzésére. Helyezzétek a megfelelő kártyát a játéktér aktuális pontja mellé, hogy később visszatérhessetek rá.
A Jelzőkártyák nem minősítenek és nem hibáztatnak. Segítenek tudatosítani azt, ami éppen történik.

A) Jelzőkártyák



- KÖSZÖNÖM: Helyezd magad elé, amikor a társad pontosan vissza tükrözte az érzéseidet és a gondolataidat. Jelzi: meghallva és megértve érzed magad.
- KONNIKI: Helyezd magad elé, amikor úgy érzed, hogy jó irányba haladtok. Jelzi: kapcsolódás történt, a kommunikáció működik.
- UGYANARRÓL BESZÉLÜNK: Helyezd magad elé, amikor ugyanazon a kommunikációs szinten vagytok. Figyelj rá: ha ezt már nem érzed igaznak, használjátok a Kommunikációs Tájolót.
- NEM SZÁMÍT, KINEK VAN IGAZA: Használjátok, amikor a beszélgetés a győzelem vagy a bizonyítás felé kezd elmozdulni. Jelzi: a kapcsolat fontosabb, mint a vita megnyerése.
- EZ FÁJT: Használd, amikor érzékeny ponthoz vagy régi sérüléshez érkeztetek. Jelzi: fokozott figyelemre és óvatosságra van szükség.
- FÖLÉM KEREKEDTÉL: Használd, amikor kioktatást, leuralást vagy fölényes kommunikációt élsz meg. Jelzi: a kapcsolatban hatalmi egyensúlytalanság jelent meg.
- HATALMI DINAMIKA érzékeltetésére: Válassz az ÉN+te, TE+én, TE+ÉN. Jelzi: hogyan érzékeled jelenleg kettőtök kapcsolatát.
- KONTROLLÁLOD A VITÁT: Használd, amikor úgy érzed, hogy valaki túlzottan irányítani próbálja a folyamatot. Jelzi: kevés tér marad a másik fél számára.
- VÁLTS HANGERŐT: Használd, amikor túl erős vagy túl gyenge a kommunikáció intenzitása. Jelzi: halkításra vagy nagyobb jelenlétre van szükség.
- JÁTSZMÁBA CSÚSZTUNK: Használd, amikor ismétlődő kapcsolati minta vagy kommunikációs játszma jelenik meg. Figyelj rá: ez nem vád, hanem megállítójelzés. A kártya használata után térjetek vissza az Aktív hallgatás és Visszatükrözés lépéseihez.

B) Játszma-kártyák

A játszma-kártyák Eric Berne tranzakcióanalízisére épülnek. Segítenek felismerni az ismétlődő szerepeket, kapcsolati mintákat és a kommunikációs csapdákat. A kártyák célja nem a hibáztatás, hanem a felismerés. Használatukkal megszakíthatjátok a játszmákat és visszatérhettek a tudatos párbeszédhez.



Főbb játszmák

- ÁLDOZAT - Jelzi: tehetetlenség, önsajnálat vagy felelősségelhárítás jelent meg. Például: „Nekem mindig...", „Úgysem számít, mit csinálok...", „Szegény én".
- MEGMENTŐ - Jelzi: a segítségnyújtás mögött irányítás vagy kontroll jelenik meg. Például: „Majd én tudom", „Hagyd, majd én megoldom", „Te ezt nem látod jól."
- ÜLDÖZŐ - Jelzi: hibáztatás vagy támadó kommunikáció jelent meg. Például: „Te mindig elrontod."„Ez miattad van."
- MEGOLDÁS VAGY KIFOGÁS - Jelzi: a megoldási javaslatokat automatikus elutasítás követi. Például: „Igen, de ..." Kérdés: „Most megoldást keresünk vagy megértést?"
- MÁST MONDASZ, MINT AMIT MUTATSZ - Jelzi: eltérés van a kimondott és a megélt érzések között. Például: „Semmi baj" – miközben a viselkedés mást mutat.
- GYORSREAGÁLÁS - Jelzi: tükrözés helyett azonnali védekezés vagy visszavágás jelenik meg.
- KIROBBANT A FESZÜLTSÉG - Jelzi: régóta gyűjtött sérelmek egyszerre törnek felszínre. Javasolt lépés: Használjátok az Érzelmi Viharjelzőt, vagy kérjetek szünetet.
- SORSMINTA - Jelzi: tanult, ismétlődő családi vagy kapcsolati minta jelent meg. Például: „Nálunk ez mindig így van." „Én ilyen vagyok."
- ÉRZELEMKERÜLÉS - Jelzi: a beszélgetés a gondolatokról szól, miközben az érzések rejtve maradnak. Például: magyarázás, racionalizálás, „fejből beszélés".
- MELYIK SZEREPBEN VAGYOK MOST? - Használjátok önreflexióra. Választható szerepek: Gyermek – Felnőtt – Szülő. Cél: visszatérni a Felnőtt – Felnőtt kommunikációhoz.

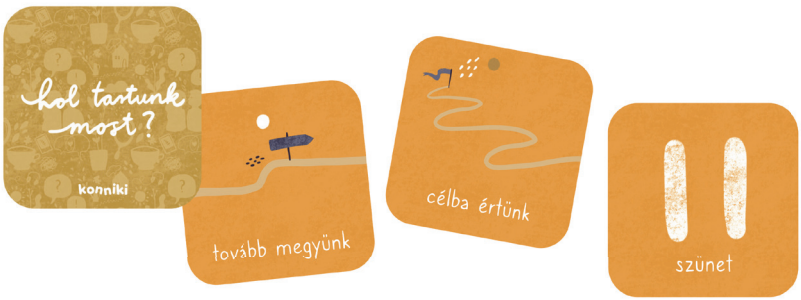
C) Szükségletkártyák



- „GYERE KÖZELEBB”
  Jelzi: több kapcsolódásra, biztonságra vagy érzelmi közelségre van szükségem.
- „ADJ EGY KIS TÁVOLSÁGOT”
  Jelzi: több térre vagy időre van szükségem az érzelmeim rendezéséhez. Figyelj rá: a távolságkérés nem elutasítás, hanem önszabályozás.

8. HOL TARTUNK? A vita lezárása

A kommunikációs körök végén nézzetek rá közösen, hova jutottatok, majd válasszatok egy Lezárókártyát.



- Célba értünk – közös megoldást vagy megértést találtunk.
- Tovább megyünk – később folytatjuk, vagy további segítségre van szükségünk.
- Tűzszünet – most elfogadjuk, hogy nem jutunk tovább.
- Szünet – időre van szükségünk a folytatás előtt. Figyelj rá: közösen határozzátok meg a folytatás időpontját.
- Mérföldkő – fontos előrelépés történt.

9. MI A HASZNUNK EBBŐL? – Jutalomkártyák

A vita nem csak akkor lehet sikeres, ha megoldás születik. A játék végén válasszatok egy-egy jutalomkártyát, amely segít lezárni a beszélgetést vagy megerősíteni az elért eredményt.



Azonnali megnyugváshoz:

- Mély levegő – együtt: Vegyetek 5 lassú lélegzetet.
- Gyertyát gyújtunk: Gyújtsatok gyertyát a beszélgetés lezárásának jelzésére.
- Érintés a megnyugváshoz: Érintsétek meg a testetek egy pontját 30 másodpercig.
- Együtt vagyunk: Üljetek egymás mellé csendben.

Kapcsolódáshoz:

- Kézfogás: Fogjátok meg egymás kezét legalább 15 másodpercig.
- Ölelés: Öleljétek meg egymást legalább 20 másodpercig.
- Szemkontaktus: Nézzetek egymás szemébe 30 másodpercig.
- Kimondom: Mondjatok egymásnak egy kapcsolódó mondatot.

Elismeréshez:

- Végigcsináltad: Ismerd el magadban a saját erőfeszítésedet.
- Értékelem benned: Mondj egy dolgot, amit most értékelsz a másikban.
- Bátor voltál: Mondd ki hangosan: „Ez most bátor volt tőled.”
- Köszönöm: Mondd ki: „Köszönöm, hogy itt voltál.”

Játékossághoz:

- Közös finomság: Egyetek vagy igyatok valamit együtt.
- Zene indul: Indítsatok el egy zenét, és mozogjatok rá.
- Nevessünk! Keressetek valami könnyed, örömteli pillanatot.
- Még egyszer: Húzzatok egy újabb jutalomkártyát.

Autonómiához:

- Külön tér: Vonulj el 5–15 percre.
- Saját zene: Hallgass egy dalt egyedül.
- Víz & Test: Mosd meg a kezed vagy az arcod meleg vízzel.
- Rövid séta: Menj sétálni néhány percre.

Értelemadáshoz:

- Emlékkép: Készítsetek egy fotót a lezárás pillanatáról.
- Ezt elviszem: Írd le, mit tanultál most magadról.
- Haladtunk: Mondd ki: „Most előrébb vagyunk."
- Megjelöljük: Őrizz meg egy tárgyat a beszélgetés emlékére.
- Saját ötlet: Találjatok ki egy saját jutalmat.

FONTOS TUDNI

A VitaSzelídítő – Labor nem terápia, nem diagnosztikai eszköz és nem döntőbíró.

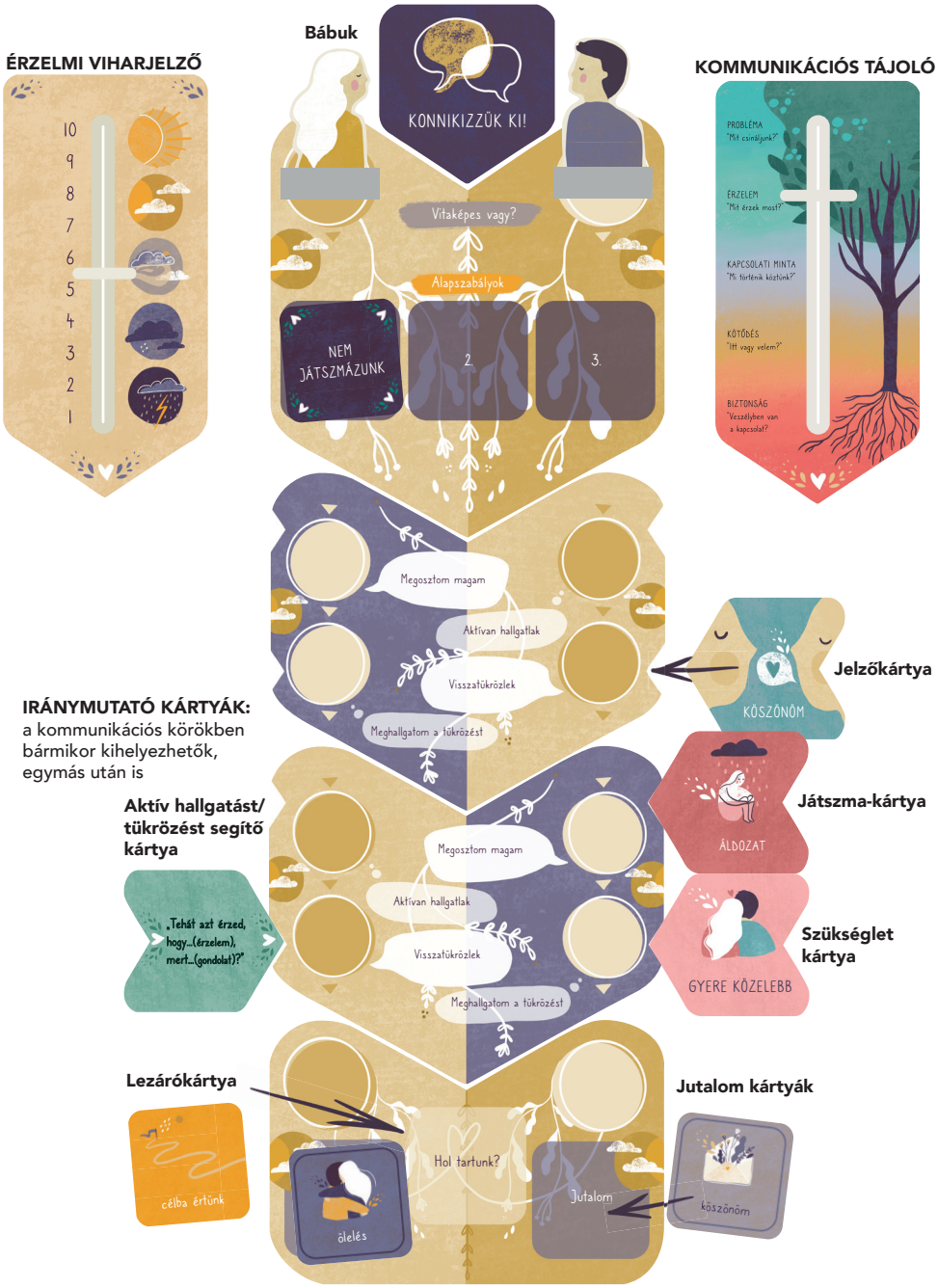
Használjátok arra, amire készült:

- a kommunikáció tudatosítására,
- az érzelmi biztonság erősítésére,
- és a kapcsolódás támogatására.

A Labor nem mondja meg, kinek van igaza.
Segít abban, hogy jobban megértsétek egymást.

A kapcsolat nem a konfliktus hiányától erős.
Attól erős, hogy van út vissza egymáshoz.

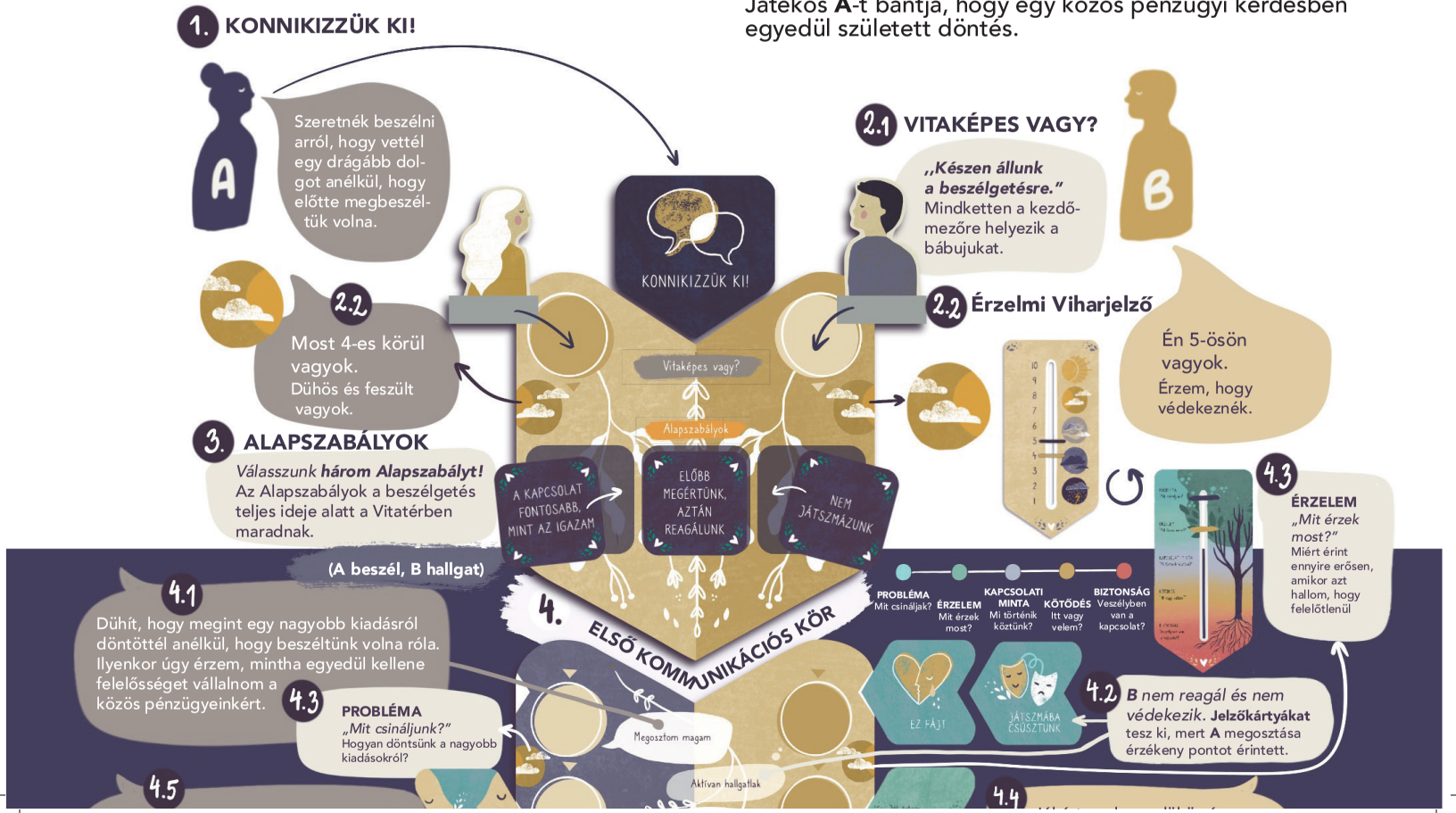
A játéktér elemei és kirakása



Példajáték – lépésről lépésre

Szituáció: „Pénz – nagyobb kiadás”

Játékos **B** vásárolt egy drágább dolgot anélkül, hogy előtte megbeszélték volna.
Játékos **A**-t bántja, hogy egy közös pénzügyi kérdésben egyedül született döntés.



4.5

Igen. Nem önmagában az zavar a legjobban, hogy vettél valamit. Inkább az, hogy szeretném érezni, hogy a közös dolgainkban társak vagyunk.

4.4

Jól értem, hogy dühös és egyedül maradtnak érzed magad, mert azt éled meg, hogy egy közös ügyben nélküled született döntés?

5. MÁSODIK KOMMUNIKÁCIÓS KÖR

SZEREPCSERE!

(B beszél, A hallgat)

5.1

Amikor azt hallottam, hogy megint felelőtlenül döntöttem, rögtön az jutott eszembe, hogy nem vagyok elég jó ebben. Gyerekkoromban apám sokszor mondta, hogy nem tudok bánni a pénzzel.

5.2

A figyel, nem szakítja félbe, nem magyarázza el, hogy *„nem is ezt mondta”*.

5.3

KAPCSOLATI MINTA

„Mi történik köztünk?”

Visszatérő minta:

kritikát hallok

↓

szégyent érzek

↓

védekezni kezdek.

5.4

Amit most tanultam tőled, hogy amikor erősen fogalmazok a pénzzel kapcsolatban, te nemcsak az adott helyzetet hallod, hanem könnyen előjön benned az az érzés is, hogy nem vagy elég jó és megint bizonyítanod kell.

5.5

Igen. Pontosan ez történik bennem.

5.6

Nekem most az segítene, ha érezném, hogy ebben tényleg együtt vagyunk.

5.6

Itt vagyok.

6. Tovább is mehettek, ha szeretnétek.

Tegyétek az 1. táblát a 2. tábla alá!

7.

Sokkal jobban értem, mi történik köztünk ebben a helyzetben.

Mindketten választanak egy-egy **Lezárókártyát.**

Szerintem a pénzügyi szabályokról még külön érdemes beszélnünk.

7.

Ezután közösen választanak.

8.

Mindketten választanak egy-egy **Jutalomkártyát.**

8.

9.

A beszélgetés végén újra ránézhetnek az Érzelmi Viharjelzőre.

„Egy család életében nem az a kérdés, lesz-e vita. Hanem az, hogy lesz-e valami kéznél, ami segít jól végigmenni rajta.”
Albert Kinga, Komplex emberi működések visszafejtése, albertkinga.com

Figyelem!
A játék 3 év alatti gyermekeknek nem ajánlott, mert lenyelhető, beszippantható apró részeket tartalmaz!



Írj nekünk: konniki@konniki.com

konniki.com Kft.
2161 Csomád, Levente utca 14 A
Grafika, design: Czikkely Panni, @czikkcakk

konniki

www.konniki.com
MADE IN HUNGARY 2026