HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Vita-szelídítő MEDER

Családi és párkapcsolati kommunikációs és konfliktuskezelő eszköz

Ajánlott: 6 éves kortól,
2 játékos részére, játékidő: kb. 5–20 perc



konniki

www.konniki.com

A játék célja

A **VitaMeder** segít **biztonságos keret**et teremteni **a nehéz beszélgetésekhez.** Lépésről lépésre végigvezet azon, hogyan lehet megállni, megfogalmazni az érzéseket, kimondani a problémát, meghallani egymást, majd lezárni a helyzetet. **A cél** nem a győzelem, hanem **hogy kapcsolatban maradjatok.**

Mikor használjátok?

Vegyétek elő a VitaMedert, ha:

- feszültnek, dühösnek, sértettnek vagy csalódottnak érzitek magatokat,
- ugyanaz a vita újra és újra visszatér,
- nehéz kimondani, mi fáj,
- szeretnétek megbeszélni valamit veszekedés nélkül.

A VitaMeder nem terápia, hanem kézbe vehető kommunikációs keret.
Nem oldja meg helyettetek a konfliktust, hanem segít végigmenni rajta.

A játék elemei

A fő kártyasor – a beszélgetés hét lépéséhez:

1. Konnikizzük ki!
2. Viharjelző
3. Hány percünk van?
4. Kinek fáj?
5. Ha jól értem…
6. Hol tartunk?
7. Mi a hasznunk ebből?

2 érzelmi viharjelző – az aktuális érzelmi állapot jelzésére

Kiegészítő kártyák:

- 6 időkártya – a beszélgetés időkeretének kiválasztásához
- 3 fókuszkártya – Én, Te, Mi
- 4 kommunikációs kártya – Megosztok, Hallgatlak, Tükrözlek, Válaszolok
- 5 lezárókártya – Célba értünk, Tovább megyünk, Tűzszünet, Szünet, Mérföldkő
- 26 jutalomkártya – köztük 2 üres lap a saját ötleteitekhez

Előkészítés

Helyezzétek ki egymás után a fő kártyasort az asztalra vagy mágnestáblára / hűtőre.
(Részletes segítő ábra az 5-6. oldalakon!)
Üljetek úgy, hogy ne egymással szemben harcoljatok, hanem lehetőleg egymás mellől nézzetek rá a problémára. Válasszatok egy témát, amit szeretnétek megbeszélni.



A játék menete

1. Konnikizzük ki!

Az egyik fél jelezze, hogy szeretne megállni és tudatosabban folytatni a beszélgetést. Például: „Álljunk meg. Konnikizzük ki!" Ezzel azt választjátok, hogy nem ösztönösen reagáltok, hanem közösen végigmentek a VitaMeder lépésein.

2. 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.

A Viharjelző hátoldalán található jelzés hasznos segítség lesz a VitaSzelídítő játéksorozat következő szintjéhez, a VitaLabor játékához. Keresd webshopunkban: www. konniki.com

3. Hány percünk van?

Válasszatok közösen időkeretet. Lehet: 5 perc – gyors kör, 10 perc – rövid megbeszélés, 15 perc – nyugodtabb kör, 30 vagy 60 perc – mélyebb helyzethez. Az időkeret segít abban, hogy a beszélgetés belátható maradjon.

4. Kinek fáj?

Válasszatok fókuszt:

- ÉN – bennem mi történik?
- TE – veled kapcsolatban mit élek meg?
- MI – mi történik közöttünk?

5. Ha jól értem…

Tükrözzétek vissza egymást a következő sorrendben:

- Megosztok – Mondd el röviden, mi fáj neked.
- Hallgatlak – Figyelj megszakítás nélkül.
- Tükrözlek – Mondd vissza, mit hallottál. Például: „Ha jól értem, az fáj neked, hogy egyedül maradtál ezzel." „Jól értem, hogy nem a mosogatás a lényeg, hanem az, hogy nem érezted, hogy számíthatsz rám?"
- Válaszolok – Csak a tükrözés után reagálj.

Közben vegyétek elő újra az Érzelmi Viharjelzőt és jelöljétek meg a magatok és a másik számára érzelmeitek intenzitását.

6. Hol tartunk?

Nézzetek rá közösen, hova jutottatok. Válasszatok 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.

Fontos: nem csak a „célba értünk" jó eredmény.
Az is haladás, ha nem romboltátok tovább a kapcsolatot.
Vegyétek elő újra az Érzelmi Viharjelzőt és jelöljétek meg a magatok és a másik számára érzelmeitek intenzitását.

7. Mi a hasznunk ebből? – Jutalomkártyák

A beszélgetés akkor is lehet értékes, ha nem született végleges megoldás. Válasszatok egy-egy Jutalomkártyát, amely segít lezárni vagy megerősíteni a közös munkát.

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:

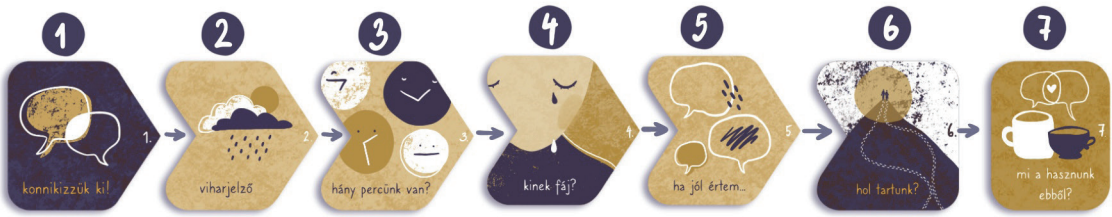
- Emlékkép: Készítsetek egy fotót a lezárás pillanatáról.
- Ezt elviszem: Írd le, mit tanultál most magadról.
- Haladtunk: Mondd ki: „Most előrébb vagyunk."
- Megjelöljük: Őrizz meg egy tárgyat a beszélgetés emlékére.
- Saját ötlet: Találjatok ki egy saját jutalmat.

Közös szabályok

- **Egyszerre csak egy ember beszél.**
- **Először hallgatunk és tükrözünk, utána reagálunk.**
- **Nem kell mindent azonnal megoldani.**
- **A szünet nem menekülés, hanem önszabályozás.**
- **A vita nem ellenség, hanem jelzés.**

A KONNIKI VitaMeder nem a vitát akarja megszüntetni, hanem segít abban, hogy a beszélgetés újra medret találjon és közben ne veszítsétek el egymást.

Példajáték – lépésről lépésre

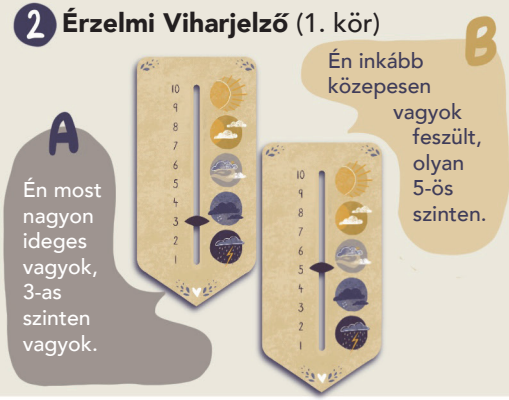


1 Probléma feltűnése:

„Túl sok idő a telefonon" – Konnikizzük ki! kártya
*(**Játékos A** kiteszi a Konnikizzük ki! kártyát.)*



2 Érzelmi Viharjelző (1. kör)



3 Időkártya (10 perc)

*(Kiteszik a **Hány percünk van?** kártyát, jelezve, hogy 10 percük van a beszélgetésre.)*





4 Kinek fáj? – ÉN/TE/MI kártyák



,,Ez inkább az én problémám, mert engem zavar, hogy esténként sokat nyomkodod a telefonod."



,,De érzem, hogy te rám mutatsz most, mert szerinted én használom túl sokat."



,,Igazad van, valójában ez rólunk is szól, mert ilyenkor nincs közös időnk."

5 Ha jól értem... kártya



megosztok

Amikor este lefekszünk, szeretnék veled beszélgetni, de te sokszor a telefonodon lógsz. Ezért egyedül érzem magam melletted.

hallgatlak

tükrözlek

Tehát te azt éled meg, hogy mikor én a telefonomat nézem, te magányosnak érzed magad, pedig ott fekszünk egymás mellett.

válaszolok

Igen, pontosan. Nem az a baj, hogy néha telefonozol, hanem hogy hiányzik, hogy ilyenkor együtt legyünk.

válaszolok

Köszönöm, hogy ezt így elmondtad. Most már jobban értem, mire gondoltál.



*Most szerepet cserélnek: **Játékos B** beszél, amíg **Játékos A** hallgatja, majd tükröz.*

hallgatlak

tükrözlek

Szóval te inkább feltöltődni akarsz ilyenkor, hogy kikapcsolj a sok munka után. Nem azért veszed elő a telefonodat, mert nem akarsz velem lenni.

Én meg sokszor úgy érzem, hogy a telefon egy kis kikapcsolódás a nap végén, amikor végre nem kell felelnem semmiért.

megosztok

tükrözlek

Ha jól értem, akkor te sem azt szeretnéd, hogy eltávolodjunk egymástól, csak szükséged van egy kis csendre a nap végén.

Igen, így van. Nem elfordulni akarok tőled, csak egy kicsit kikapcsolni.

válaszolok

Igen, ezt nagyon jól megfogalmaztad.

Jó ezt hallani. Eddig azt hittem, egyszerűen nem érdekel, hogy beszélgessünk.

Nem erről van szó. Inkább arról, hogy mire este lesz, már nagyon elfáradok.

6 Hol tartunk? kártya



Opcionálisan: Érzelmi Hőmérő használata



Igen, már értem, miért bánt téged.

Szerintem közelebb kerültünk egymás megértéséhez.

Mit szólnál ahhoz, ha minden este 20 percet félretennéma telefont, és az csak rólunk szólna?

célba értünk

Ez nagyon jól hangzik. Akkor kipróbálhatnánk egy hétig.



7 Mi a hasznunk ebből? Jutalomkártya

(Mindkét játékos választ egy-egy jutalomkártyát a pakliból.)



köszönöm

Köszönöm, hogy végighallgattál, és nem próbáltad rögtön megmagyarázni a helyzetet. Jó érzés volt, hogy most tényleg figyeltél rám.

Most jól esne egy ölelés.

ölelés



Gratulálunk!
Máris egy lépéssel közelebb kerültetek egymás megértéséhez.

„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