

LÉLEK/JELENLÉT

Beszélgetős kártyajáték a mindennapokról, érzésekről és egymás megismeréséről

A játék célja

A **LÉLEK/JELENLÉT** egy beszélgetős kártyajáték, amelynek célja, hogy a játékosok elfogadó és biztonságos környezetben beszélgessenek egymással olyan témákról, amelyek a mindennapi jóllétükhöz kapcsolódnak.

A diákok számára három színű kártya van a pakliban: a **narancssárga** kártyák a stresszel és a mentális jólléttel kapcsolatos kérdéseket tartalmaznak, a **kék** kártyák a jövővel és a környezetvédelemmel kapcsolatos kérdéseket, a **zöldek** pedig a fizikai jólléttel, illetve a társas kapcsolatokkal foglalkoznak.

A **bordó** hátterű kártyák kifejezetten pedagógusoknak szólnak: a tanári munkával, a tantestületen belüli hangulattal foglalkoznak.

A játékban **nincs jó vagy rossz válasz**. A cél nem az, hogy ki tud többet vagy ki ad jobb választ, hanem az, hogy a játékosok megismerjék egymás gondolatait, tapasztalatait és nézőpontját.

A játékosok száma

6-12 játékos

A játék pedagógus, osztályfőnök, iskolapszichológus vagy más segítő szakember vezetésével is játszható, de kisebb baráti társaság önállóan is használhatja.

A játék időtartama

Egy játék körülbelül **20–45 perc**, a választott játékmódtól és a beszélgetések hosszától függően.

Fontos szabályok

Passzolni mindig lehet. Ha valaki nem szeretne válaszolni egy kérdésre, egyszerűen mondhatja: „Passz”, és húzhat egy másik kártyát.

Amit valaki megoszt, azt tiszteletben tartjuk. Nem nevetjük ki, nem minősítjük és nem használjuk fel ellene később.

Minden vélemény számít. Lehetnek különböző válaszaink ugyanarra a kérdésre.

Nem kötelező személyes történetet mesélni. A játékos döntheti el, hogy mennyit szeretne megosztani magáról.

Figyelünk egymásra. Nem vágunk egymás szavába, és mindenki kap lehetőséget a megszólalásra.

A játék menete – közös alapszabályok

1. A kérdéskártyákat keverjétek meg, majd arccal lefelé helyezzétek egy pakliba az asztal közepére.
2. A játékosok egymás után húznak egy-egy kártyát.
3. Aki húzott, felolvassa a kérdést, majd válaszol rá.
4. A többi játékos figyelmesen meghallgatja a választ.
5. A válasz után a többiek kérdezhetnek vagy kapcsolódhatnak a témához, ha a válaszadó ezt szívesen fogadja, illetve ha választott játékmód ezt írja elő.
6. Ezután a következő játékos húz kártyát.

Játékmód 1 – Egy kérdés, sok nézőpont

A legegyszerűbb játékmód

Ebben a változatban mindenki ugyanazt a kérdést beszéli meg.

Menet

1. Az első játékos húz egy kártyát.
2. Felolvassa a kérdést.
3. Ő válaszol elsőként.
4. Ezután a többiek sorban elmondják, hogy ők hogyan gondolkodnak a kérdésről.
5. Ha mindenki válaszolt, a következő játékos húz egy új kártyát.

A játékmód célja

Megmutatni, hogy **ugyanabban a helyzetben mindenki másfajta segítséget igényelhet**, más érzéseket élhet meg, más-más stratégiákat használhat. Ez alapján megtanulunk jobban odafigyelni egymás szükségleteire.

Játékmód 2 – Kérdezd tovább!

A beszélgetést továbbvivő játékmód

Ebben a változatban nem csak válaszolni kell, hanem a játékosoknak lehetőségük van egymás gondolataira is reagálni.

Menet

1. A játékos húz egy kártyát és felolvassa.
2. Válaszol a kérdésre.
3. Ezután kiválaszt valakit a társaságból, aki feltehet neki **egy kapcsolódó kérdést**.

4. A kérdezőnek nem kell egyetértenie a válasszal – a célja az, hogy jobban megértse a másik gondolatait.
5. A következő körben új játékos húz.

Példák kapcsolódó kérdésekre

- „Miért érzed ezt így?”
- „Volt már olyan helyzet, amikor ez segített?”
- „Mi változtatna ezen?”
- „Te mit szeretnél, hogyan reagáljanak erre mások?”
- „Szerinted mások is hasonlóan gondolkodnak erről?”

A játékmód célja

Az aktív figyelem és az empátikus kommunikáció gyakorlása.

Játékmód 3 – Válassz egyet!

Gyorsabb, játékosabb változat

Ebben a játékmódban minden kérdéshez kétféle feladat tartozik:

MEGOSZTOM – válaszolok a kérdésre.

TOVÁBBADOM – választok valakit, aki válaszol helyettem.

A „Továbbadom” természetesen csak akkor használható, ha a kiválasztott játékos is vállalja a választ.

Menet

1. A játékos húz egy kártyát.
2. Eldönti, hogy **MEGOSZTOM** vagy **TOVÁBBADOM**.
3. Ha megosztja, válaszol a kérdésre.
4. Ha továbbadja, választ valakit, aki eldöntheti, hogy válaszol-e.
5. A kör végén a következő játékos húz.

Különleges szabály

Ha valaki egymás után kétszer „MEGOSZTOM”-ot választ, a következő körben kötelezően a „TOVÁBBADOM” lehetőséggel kell élnie. Ha valaki egymás után kétszer „TOVÁBBADOM”-ot választ, a következő körben kötelezően a „MEGOSZTOM” lehetőséggel kell élnie.

A játékmód célja

Oldani a feszültséget, és lehetőséget adni arra, hogy a játékosok maguk dönthessék el, mennyire szeretnének személyes témákba belemenni.

Játékmód 4 – Közös történet

Kreatív, csoportépítő játékmód

Ebben a változatban a játékosok egy közös történetet alkotnak.

1. Az első játékos húz egy kérdést és válaszol rá.
2. A következő játékos húz egy új kártyát, és úgy válaszol, hogy valamilyen módon kapcsolódjon az előző játékos gondolatához.
3. A harmadik játékos szintén kapcsolódik az előző válaszhoz.
4. A játék addig folytatódik, amíg mindenki legalább egyszer sorra nem került.

A játékmód célja

Felismerni a játékosok közötti kapcsolódási pontokat, és megmutatni, hogy különböző élethelyzetekben is lehetnek közös érzéseink és tapasztalataink.

A játék lezárása

A játékot érdemes egy rövid közös beszélgetéssel lezárni.

Néhány lehetséges zárókérdés:

- Mi volt ma a legérdekesebb gondolat, amit hallottál?
- Volt olyan válasz, ami meglepett?
- Volt olyan kérdés, amelyen még később is gondolkodni fogsz?
- Mit tudtál meg valakiről, amit korábban nem tudtál?
- Mi az az egy dolog, amit magaddal viszel ebből a beszélgetésből?

A lezárásnál **nem szükséges mindenkinek válaszolnia**. A cél az, hogy a játékosok pozitív élménnyel és egymás nagyobb megértésével fejezzék be a játékot.

A játék legfontosabb üzenete

Nincs kötelező válasz, nincs rossz válasz, és nincs kötelező megosztás.

A játék akkor működik jól, ha mindenki biztonságban érzi magát ahhoz, hogy annyit mondjon el magáról, amennyit szeretne.