

# ÚTMUTATÓ

Ez egy 32 kártyából álló, pszichológiai szemléletű beszélgetős játék, amely felnőttek számára készült. Célja, hogy segítsen mélyebb, őszintébb és nyitottabb kapcsolódásokat kialakítani – akár baráti társaságban, munkahelyi csapatban, vagy egyetemi közegben. A játék során a résztvevők kérdéseken keresztül fedezik fel önmagukat és egymást, miközben fejlődik az empátia, az önismeret és a bizalom. Nem kell hozzá pszichológiai előképzettség – csak kíváncsiság és nyitottság.

## Hogyan játsszátok?

1. Gyűljetek össze egy kis csoportban (3–8 fő az ideális).
2. A kártyákat keverjétek meg, majd válasszátok ki, milyen mélységig szeretnétek menni. (A pakli négy szintre oszlik: Ráhangelődés (korall), Kapcsolódás (kék), Mélység (okkersárga), Reflexió (bézs).)
3. Valaki húz egy kártyát, felolvassa a kérdést, és válaszol rá.
4. Ezután dönthettek úgy, hogy mások is megosztják a saját válaszukat.
5. Fontos: nincs jó vagy rossz válasz. A játék a megosztásról, nem az ítéletről szól.
6. A beszélgetés végén érdemes egy Reflexió kártyával lezárni a folyamatot.

## Mire figyeljetek?

- Tisztelet: mindenki annyit oszt meg, amennyit szeretne.
- Figyelem: hallgassátok egymást megszakítás nélkül.
- Biztonság: amit a körben elhangzik, maradjon ott.
- Humor: az oldottság segíti a kapcsolódást – ne vegyétek túl komolyan.

## Miért működik?

A kérdések pszichológiai alapelvekre épülnek:

- az önfeltárás növeli a bizalmat,
- a meghallgatás fejleszti az empátiát,
- a reflexió segíti a tudatos jelenlétet,
- és a közös élmény erősíti a csoportkohéziót.
- 

Ez a játék egyszerre szórakoztató és mély, így a felszínről lassan elvezet a valódi emberi kapcsolódásig.

## Tipp:

Ha pszichológiai rendelőben, tréningen vagy csapatépítőn használjátok, érdemes a játék után röviden megosztani a tanulságokat, érzéseket, meglepetéseket. Ez segít lezárni a folyamatot, és beépíteni az élményt.

Jó szórakozást, kellemes csapatépítést kívánunk!

A Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata



[WWW.KERTVAROSDIGI.EU](http://WWW.KERTVAROSDIGI.EU)