



INSTRUKCJA

Cel gry

Małżeńska Gra to szansa na poznanie zasad prawidłowej komunikacji, różnic między kobietą a mężczyzną oraz budowanie lepszej relacji. Doskonały sposób na uczenie się dialogu, super niespodzianka dla żony, sposób na skłonienie męża do rozmowy.

Małżeńska Gra daje możliwość:

- Nazwania problemu – a to już połowa sukcesu
- Właściwego wypowiedzenia go – bez oskarżeń, koncentrując się na własnych odczuciach i oczekiwaniach
- Nieprzerywania sobie w czasie mówienia – dla wielu jest to bardzo trudne
- Trzymania się tematu rozmowy – bez aluzji, wspomnień sprzed lat albo odbijania piłeczki
- Zrozumienia drugiej strony – nie ma możliwości przerywania sobie i pozostaje tylko słuchanie
- Zobaczenia, w jaki sposób jest się spostrzeganym i rozumianym – co może nas bardzo zaskoczyć
- Powiedzenia sobie czegoś pozytywnego – niby banal, a jak ciężko, gdy się tego nie słyszy
- Poflirtowania – coś, czego kiedyś było sporo
- Spojrzenia na siebie i swój związek z dystansu – co bardzo pomaga znaleźć właściwe rozwiązanie
- Podjęcia konkretnych postanowień – każda rozmowa kończy się postanowieniem; jest to konkret, który może powoli wprowadzać dobrą zmianę

Przy regularnym stosowaniu gwarancja zrozumienia i bliskości

OPIS GRY

Gra składa się z 320 kart, na których znajdują się najczęściej wypowiedzane wobec siebie oczekiwania małżonków. 160 kart przeznaczonych jest dla kobiet (karty pomarańczowe), 160 dla mężczyzn (karty fioletowe). Karty są podzielone na 6 kategorii:



Karty Specjalne

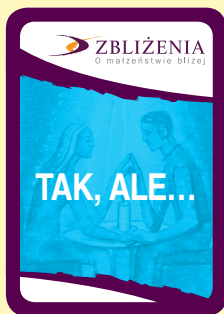
Dodatkowo w zestawie jest **5 Kart Specjalnych**, które pomogą przeprowadzić rozmowę zgodnie z regułami prawidłowej komunikacji. Są to:



Karta głosu – osoba, która ma **Kartę głosu**, ma prawo mówienia i sama decyduje, kiedy przekazać ją rozmówcy. W tym czasie druga strona nie może odzywać się, komentować, dopowiadać. Za złamanie tej zasady ponosi się ustalone wcześniej konsekwencje



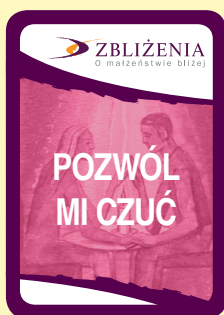
Sprawdzam – osoba, która przekazuje **Kartę głosu**, może upewnić się, czy została dobrze zrozumiana przez drugą stronę, pokazując jednocześnie kartę **Sprawdzam**. Druga strona ma wtedy za zadanie powiedzieć własnymi słowami, jak rozumie ostatnią wypowiedź małżonka. Bez ustalenia zgodnej wersji nie może przejść dalej i powiedzieć, co o tym myśli. Kartę **Sprawdzam** można używać w każdej chwili, kiedy ma się poczucie bycia niezrozumianym



Tak, ale... – osoba słuchająca pokazuje kartę **Tak, ale...** w przypadku zmiany przez współmałżonka tematu rozmowy lub usprawiedliwiania się przez niego, np. żona mówi, że czuje się zmęczona opiekowaniem się dziećmi, a mąż odpowiada: „Tak, ale ja przecież zarabiam na życie i też jestem zmęczony”. Są to dwie różne sprawy, w ten sposób małżonkowie zmieniają temat rozmowy i nie dochodzą do porozumienia. Kiedy rozmówcy zostanie pokazana karta **Tak, ale...**, jego zadaniem jest wycofanie się z wnoszenia nowego tematu i koncentracja na poruszonym zagadnieniu, bez tzw. odbijania piłeczki



Mów o sobie – osoba słuchająca pokazuje kartę **Mów o sobie**, gdy współmałżonek zaczyna przypinać mu etykiety lub udziela rad, coś w stylu: „Ty zawsze...”, „Bo ty jesteś...”, „Zmień się” itp. Rozmówca ma za zadanie zmianę sposobu wypowiedzi tak, żeby mówić o sobie i swoich odczuciach zamiast generalizować oceny na temat drugiej strony bądź domagać się od niej konkretnego zachowania, np. zamiast powiedzieć o współmałżonku: „Jesteś leniem”, można powiedzieć o sobie: „Czuję się lekceważony”



Pozwól mi czuć – osoba słuchająca pokazuje kartę **Pozwól mi czuć**, kiedy kwestionowane są jej uczucia poprzez udzielanie rad lub tłumaczenie rzeczywistości tylko faktami, np.: „Po co się tym tak martwisz?”, „Jesteś przewrażliwiona”, „O co ci chodzi? Przecież spędzam z tobą czas” itp. Osoba mówiąca ma za zadanie uznanie uczuć drugiej strony za rzeczywistość, której nie należy zaprzeczać

Gwarantujemy, że stosując Karty Specjalne, unikniecie tzw. kłótni o przebieg kłótni

Przebieg gry

Gra składa się z 3 etapów: wybór kart, rozmowa, postanowienia.

WARIANT I

Wybór kart

1. Wybierzcie kategorie do dyskusji (z wyłączeniem kategorii Pozytywy). Każdy z małżonków może wybrać swoją kategorię, która aktualnie najbardziej mu odpowiada.
2. Czytając karty z wybranej kategorii, wybierzcie maksymalnie 3, na których znajdują się oczekiwania, o których chcecie porozmawiać. Połóżcie swoje karty przed sobą w kolejności od najmniej ważnej do najważniejszej, tekstem do dołu.



Przykładowy prawidłowy rozkład kart

3. Ustalcie konsekwencje za złamanie zasady **Karty Głosu**. Konsekwencją może być, np.: wyjście do restauracji, kupno prezentu, posprzątanie mieszkania, samochodu, tydzień na zmywaku, rezygnacja z kilku odcinków serialu, określona suma pieniędzy na itp.

Rozmowa

1. **Karta Głosu** wybierana jest przez losowanie, jej posiadacz zaczyna grę.
2. Najpierw posiadacz **Karty Głosu** odkrywa swoją pierwszą mniej ważną kartę z kategorii Pozytyw. W razie potrzeby dopowiada do niej komentarz, następnie przekazuje **Kartę Głosu** i drugi małżonek odsłania swoją pierwszą mniej ważną kartę Pozytyw, powtarzając procedurę.
3. Następnie posiadacz **Karty Głosu** odkrywa swoją pierwszą mniej ważną kartę z wybranej kategorii. W razie potrzeby dopowiada do niej komentarz i przekazuje **Kartę Głosu**. Zaczyna się rozmowa na temat pierwszej odsłoniętej karty. **Karta Głosu** jest przekazywana wielokrotnie pomiędzy małżonkami, aż temat zostanie wyczerpany. Następnie druga strona odsłania swoją pierwszą kartę z wybranej kategorii i procedura powtarza się aż do chwili, gdy wszystkie karty zostaną przedyskutowane, czyli łącznie 6 kart.

W trakcie rozmowy można cały czas używać Kart Specjalnych, co może okazać się niezwykle pomocne w osiągnięciu porozumienia i wypracowaniu konstruktywnych postanowień

Postanowienia

Każdy z małżonków proponuje postanowienie związane z tematem przeprowadzonej rozmowy. Każde postanowienie powinno być konkretne, wykonalne, zawierające jedną obietnicę i zaakceptowane przez obie strony. Na przykład dla karty: „Czuję się samotna i opuszczona”, drugi małżonek może wymyślić postanowienie: „Rezygnuję z wcześniej zaplanowanego wyjazdu w ten weekend”. Uzgodnione postanowienia można zapisać na czystych kartach.

Zasadniczym celem gry jest wspólna rozmowa. Karty z poszczególnych kategorii pozwalają nazwać problem, a **Karty Specjalne** pomagają w stosowaniu właściwych reguł prowadzenia rozmowy. Zarówno trafne nazwanie problemu, jak i właściwy, nieoceniający i nieraniący drugiej strony sposób wyrażenia swoich uczuć i oczekiwań, mają kluczowe znaczenie dla budowania zaufania oraz znalezienia rozwiązania.

Na koniec gry małżonkowie odkrywają ostatnie karty z kategorii Pozytyw.

WARIANT II

Zamiana ról

Gra polega na wyborze kart za współmałżonka. Żona bierze karty męża, a mąż karty żony i wybierają na zasadzie: „Co mój współmałżonek chciałby mi powiedzieć?”. Dalszy przebieg gry jest taki sam jak w wariancie I.

Wariant II daje możliwość zobaczenia, w jaki sposób małżonkowie rozumieją siebie i swoje potrzeby i na ile są otwarci na zmianę.

Treści kart nie wyczerpują złożoności życia małżeńskiego, stąd też puste karty mogą służyć do napisania swoich oczekiwań, spraw, problemów i uczuć wobec współmałżonka. Można też wykorzystywać tylko pasujące fragmenty kart, dając odpowiedni komentarz.

**W grze nie ma przegranych,
można jedynie wygrać lepszą relację**

Wszystkie prawa zastrzeżone. Treść ani grafika kart nie mogą być kopiowane ani rozpowszechniane w jakiegokolwiek formie bez zgody Wydawcy. Prosimy o nienaruszanie praw autorskich.