



A Mental Focus Kiadó küldetése olyan kiadványok fejlesztése és kiadása Magyarországon, amelyek a magyar emberek jóllétszintjének növelését támogatják, nevezetesen segíteni a gyermekeket és a felnőtteket az életük kiteljesítésében, a boldogságuk megteremtésében, tehetségük és családi, munkahelyi közösségeik fejlesztésében.

Bagdi Bella, a Mental Focus Kiadó alapító ügyvezetője  
www.mentalfocus.hu

## A Pozitivity Family társasjáték tartalma:



Minden pakliban: 30 db feladatkaartya, 2 db szörnykaartya, 1 db rövid útmutató



20 db kaartya  
+1 útmutató

15 db kaartya  
+1 útmutató

5 db  
kaartya

1 db  
szörnymutató

1 db erősségek  
lista



84 db szívecske



3 db szörnyfigura

### Figyelmeztetés!

A játék csak három évnél idősebb gyermekek számára alkalmas!  
Fulladásveszély! Kis alkatrészek: fulladást okozhatnak!  
Tisztítása száraz törlőkendővel.

Ez a társasjáték családok számára lett kifejlesztve!

Gyártó és forgalmazó: Mental Focus Kft., 1161 Budapest, Kenéz utca 29.

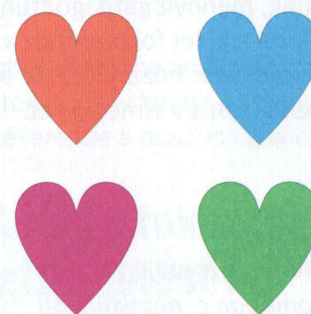
Honlap: www.pozitivity.hu

E-mail: info@pozitivity.hu

**POZITIVITY  
FAMILY**

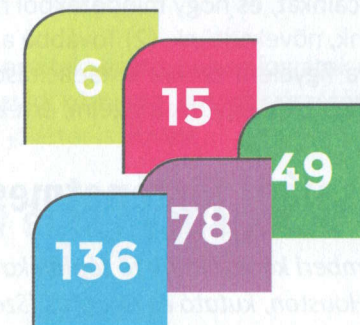
## JÁTÉKÁTTEKINTŐ

### Színes szívek kártyajáték



19. oldal

### Számkirály kártyajáték



24. oldal

### Táblajáték



29. oldal

### Történetmesélés



33. oldal

**POZITIVITY  
FAMILY**

# HOGYAN JÁTSSZUNK?

1. A Pozitivity Family egyes kártyapaklijai önállóan is használhatóak beszélgetésindítóként. Elüthetitek velük az időt utazás vagy várakozás közben, családi eseményen. Csak vegyetek ki egy paklit, és vigyétek magatokkal, vagy keverjétek össze őket, és húzzatok belőle. Kis helyet foglal, és bármikor bárhol könnyedén elővehetitek. 
2. A Pozitivity Family használható kiegészítőként az eredeti Pozitivity társasjáték mellé. A tudnivalókat lásd a későbbiekben. 
3. A Pozitivity Family egy önállóan játszható, szórakoztató kártyajáték a család számára, kétféle játékszabállyal. (lásd a későbbiekben) 

Attól függően, hogy hogyan szeretnétek vele játszani, más-más dolgokra van szükségetek a dobozból. A jelölések segítenek, hogy melyik játékhoz mire lesz szükségetek.

- 30 db Meséld el nekem! kártya   
- 30 db Erősségeink kártya   
- 30 db Mozdulj! kártya   
- 30 db Velünk történt! kártya   
- 30 db Jövő-kép kártya   
- 20 db Így csináld! kártya  
- 15 db Boldogság Kastély kártya 
- 1 db Szörnymutató 
- 10 db Szörnykártya 
- 1 db Erősségek lista kártya   
- 5 db Szót kérek! kártya 
- 3 db Szörnyfigura 
- 84 db szívecske 

# A KÁRTYÁK

Meséld el  
nekem!



POZITIVITY  
FAMILY

## Meséld el nekem!

### Családi történetmesélés

A családi történetek segítenek eligazodni az életben és a különféle események között. Mindannyian minden nap a kibontakozó történetünk részei vagyunk. Ezért újra és újra, amikor játszotok, más és más mesék, történetek fognak majd előjönni. A történetmondásban mindig benne van az útbaigazítás és az ösztönzés ereje. Szülőként érdemes tudatosan odafigyelni arra, hogy a történeteitekkel egymást tanítjátok, és minden történet éppen akkor, amikor elhangzik, a hallgatójának egy üzenet...

Az egyik legfontosabb dolog a családban, hogy minél többet beszéljessünk egymással, minél jobban megismerjük egymást. Minden gyermek szereti hallgatni a családi történeteket. Főleg ha a saját szülei, nagyszülei életéről, gyermekkoráról, gondolatairól, érzéseiről tudhat meg valamit, vagy a saját kisebb korának kulisszatitkaiba kukkanthat bele. És minden gyermek szívesen beszél önmagáról, ha őszinte figyelemmel fordulunk felé.

 Ezt a paklit vigyétek magatokkal a nagyihoz, ha sokat utaztok valahová, vagy olyan helyre mentek, ahol sokat kell várakozni. Segít, hogy gyorsabban, érdekesebben teljen az idő.

 A kártyákon kétféle kérdés található. Az első kérdés mindig a felnőtteknek, szülőknek, nagyszülőknek szól, amelyekre ők válaszolhatnak a játék során. A második kérdés a gyerekeknek szól. Ők ezekre a kérdésekre felelnek. Minden válasz egy ♥-t ér.

 Ha ezt a jelet látod, húzz a narancssárga kártyák közül, és az ott olvasott utasítást betartva válaszolj a kérdésre! Dupla ♥ jár érte.

Erősségeink



POZITIVITY  
FAMILY

## Erősségeink

### Személyes erősségek felfedezése

Az elismerés, a dicséret felnőtteknek, gyerekeknek egyaránt fontos. Fantasztikus érzés, amikor valaki megdicsér bennünket, kiemeli jó tulajdonságainkat, erősségeinket. Ez a kártyapakli 24 erősséget (azok rövid leírását) + 6 erősségekhez kapcsolódó feladatot tartalmaz.

Fontos, hogy tisztában legyünk saját és családtagjaink erősségeivel, hogy éntudatosságunk, önbecsülésünk erősebb, stabilabb lehessen, és hogy másokban is megláthassuk az értéket. Vannak fő erősségeink, és vannak olyanok, amelyek csak egy-egy szituációban mutatkoznak meg. Fontos, hogy ezekről visszajelzést kapjunk szereteteinktől is. Ebben segít ez a kártyapakli.

Optimális személyiségműködésről akkor beszélhetünk, ha képesek vagyunk többnyire az erősségeinket felhasználva alkalmazkodni a mindennapi élet kihívásaihoz. Ezért is nagyon hasznos figyelmet szentelni az erősségeinknek, és tudatosan rálátni a használatukra. A reményt közvetítő történetek fontosak és jól használhatók a remény felépítésében és fenntartásában. Az erősségekről megosztott történetek reménykeltő történetek, fejlesztik a családtagok reményszintjét, miközben játékról játékra felfedezik a tagok a személyes erősségeiket. Ennek érdekében fontos, hogy szelíden támogassuk a mesélőt, hogy konkrét példát keressen a tapasztalati emléktárában, amikor az adott erősséget ő vagy egy családtagja alkalmazta egy helyzetben. Ezáltal is építitek egymás önbecsülését.

 A pakli erősségeket tartalmazó lapjait arra is használhatjátok, hogy kifejezték vele elismeréseiteket a másik felé, amikor valami olyat tesz, ahol épp az adott erősséget használta. Vegyétek elő a paklit bármikor a nap folyamán, és beszéljessetek az adott erősségről, lehetőséget adva ezzel egymásnak, hogy dicséretet, elismerést kaphassatok és adhassatok. Beszéljessetek az erősségek kapcsán arról, hogyan segített vagy segíthet át egy-egy erősség valamilyen nehéz helyzeten!

 Húzz egyet ebből a pakliból, amikor sárga mezőre lépsz! Kire illik a rajta látható erősség? Annyi ♥-t kapsz, ahány családtagodhoz tudod kapcsolni egy konkrét példával alátámasztva. Ha úgy gondolod, ez az erősség rád is jellemző, akkor mondd el, szerinted miért.

 Amikor ilyen feladatot kapsz a kártyajátékban, válassz egy családtagot, vagy önmagadat, akihez kapcsolni tudod az adott erősséget, és mondj egy példát is, miért éppen rá gondoltál. A válaszáért egy ♥-t kapsz.

Az erősségek a VIA erősségek osztályozási rendszerének felelnek meg.



## Mozdulj!

Testmozgás, játékoság, kreativitás, empátia

Ebben a kártyapakliban találtok mozgásos gyakorlatokat, humoros feladatokat, illetve olyan kérdések, feladatok, gyakorlatok is szerepelnek benne, ahol az empátiára, az egymásra hangolódásra lesz szükségetek.

A testmozgás, a játékoság, a humor, a kreativitás, az empátia mind-mind szükségesek ahhoz, hogy boldogabban éljük a mindennapjainkat. Ezt segítik a zöld kártyapakli változatos feladatai.

Ha van egy kis szabadidőtök a napi teendők közben, és egy kis laza szórakozásra vágytok, vegyétek elő ezt a paklit, és húzzatok belőle néhány lapot.

A társasjátékban egyes feladatoknál több ♥-t is lehet szerezni.

A kártyajátékban a feladatokért egy ♥ jár.



## Velünk történt!

Pozitív állapotba kerülés a múlt pozitív élményeinek felidézésével

A család összetartó ereje a közös élményekben, a közös élményekre való emlékezésben rejlik. Csodás érzés feleleveníteni a közös emlékeket, amiket együtt éltünk át, és ugyanilyen csodás érzés tud lenni,

amikor újra átéljük őket.

Ez a kártyapakli a múlt pozitív élményeinek újraélését segíti játékos formában. Minden kártyalapon 10 olyan szó szerepel, ami valamilyen módon a családhoz kapcsolódik. Lehet ez egy közös emlék, mindennapi tevékenység vagy egy érzés. Válassz ki egy szót a felsoroltak közül, és mesélj el egy családi történetet úgy, hogy közben nem mondhatod ki a szót, de a többiek a történet alapján ki tudják találni.

Ha egy kis könnyed szórakozásra vágytok, vegyétek elő ezt a paklit, és játsszatok vele pár kört.

A társasjátékban jutalmul annyi ♥ jár, ahány szót sikerül elmesélned a többieknek, mielőtt lejár az idő.

A kártyajátékban egy szót kell csak elmesélned. A kitalálónak is jár érte ♥.

Ha ezt a jelet látod, húzz a narancssárga kártyák közül, és az ott olvasott utasítást betartva mondd el a történeteket! Dupla ♥ jár érte.



## Jövő-kép

Pozitív állapotba kerülés pozitív jövőbeli események elképzelésével

A kutatások mára egyértelműen igazolták, hogy az optimista gondolkodás fejleszthető. Martin Seligman, az optimizmus világhírű kutatója egyenesen tanult optimizmusról beszél. Seligman szerint az egyik optimista gondolkodást támogató gyakorlat a „legvágyottabb én előhívása”.

Ennek a gyakorlatnak a lényege, hogy elképzeljük, milyenek leszünk, hogyan élünk, kik vesznek bennünket körül, amikor beteljesülnek az álmaink. Vagyis rendszeresen érdemes elképzelni, amint eljutunk a vágyott céljainkhoz, a lehető legjobb életünket, és mindezt minél részletgazdagabban.

Nagyon fontos önmagunk és a család szempontjából is, hogy optimistán tekintsünk a jövőnk felé. Azok az emberek, akik pozitív jövőképpel rendelkeznek, a jelenben is stabilabbak, könnyebben birkóznak meg a kihívásaikkal. Az alábbi kártyapakli fotóival beindíthatjátok a fantáziátokat, és elképzelhetitek a legideálisabb jövőképet, amit csak tudtok. Ezzel a játékkal azt taníthatjátok meg az agyatoknak, hogy amikor láttok valamit, abban mindig keresse a jót, a lehetőséget.

Amikor a játékos húz egy Jövő-képet, próbálja meg minél jobban átadni magát annak a képzeleti képnek, ami e kapcsán megjelenik benne, minél jobban beleélni magát, és törekedni arra, hogy csak a legpozitívabb jövőbeli képre összpontosítson.

Beszélgetsetek a legideálisabb jövőtökről!

Amikor lila mezőre lépsz, húzz 3 kártyát a pakliból, vagy terítsétek ki az összes képet, és válassz közülük egyet, aminek kapcsán egy ideális jövőképedről mesélsz (családról, magadról, terveidről). Két fontos dolognak kell csak megfelelni: az egyik, hogy valamilyen módon kapcsolódjon a nálad lévő képhez, a másik, hogy pozitív érzéseket ébresszen benned, amikor erről mesélsz!

A kártyajátékban egy kép van a kezeden, arról kell mesélned a fentiek szerint.



## Így csináld!

### A jó hangulat kártyája

A humor, a nevetés az egyik legfontosabb boldogságnövelő eszközünk. Ebben a pakliban olyan vicces utasításokat találtok, amelyekkel a feladatokat kiegészítve még érdekesebbé, szórakoztatóbbá tehetitek a játékot.

- ☺ Ha ezt a jelet látjátok valamelyik kártyalapon, húzzatok ebből a pakliból, és a rajta szereplő utasítást betartva oldjátok meg a kártyán szereplő feladatot! Dupla ♥ jár érte.



## Boldogság Kastély

### A családi egység kártyája

A családot a hagyományaik, a szokásaik, a titkos – csak rá jellemző – összekacsintások teszik egyedivé. Ezek azok az apróságok, amelyekre felnőttkorunkban is szívesen emlékszünk vissza. Ebben a pakliban olyan feladatokat találtok, amelyek a játék közös lezárását segítik egy családi összehangoló feladattal, ami később is megmaradhat számotokra, mint egy közös családi jel vagy családi emlék, vagy beépülve a mindennapjaitokba, gazdagítja a családi emléktárat. Ezek közül a kártyák közül húzhattok, de ha szeretnétek olyan feladatot, amit mindenki szívesen megcsinál, választhattok is belőlük.

- 🎲 A Boldogság Kastélyhoz érve húzzatok ebből a pakliból, és egy utolsó összehangoló feladattal zárjátok a játékot!



## Szót kérek!

### Az önérvényesítés kártyája

Ahogy az életben is előfordulhat, hogy valaki nem tudja megosztani a gondolatait, nem tudja megmutatni magát, mert nem kap rá lehetőséget, és ettől csalódottnak érezheti magát, úgy a kártyajátékok során is előfordulhat, hogy a szerencsének köszönhetően egyesek többször jutnak szóhoz, míg mások kevesebbszer, ami miatt csökkenhet a játékkedvük.

Mivel a Pozitivity Family játék elsődleges célja a pozitív érzelmek megélése, fokozása a család minden tagja számára, így beépítettünk a játékba 5db Szót kérek! kártyát, ami lehetővé teszi a kevésbé szerencsések számára is, hogy élményeiket megoszthassák, feladatokat végezzenek el, ezáltal is növelve játékkedvüket.

### Mutasd fel ezt a kártyát, és kérj szót:

- amikor úgy érzed, rád sosem kerül sor,
- amikor szeretnéd megoldani a nálad lévő feladatot,
- vagy válaszolni a nálad lévő kérdésre.

### A Szót kérek! kártya használati feltételei:

1. Helyezzétek a játéktér szélére az 5db Szót kérek! kártyalapot!
2. A Színes szívek kártyajátéknál elsőként akkor használhatjátok a kártyát, amikor már mindenki legalább egyszer volt színkérő.
3. A Számkirály kártyajátéknál elsőként akkor használhatjátok a kártyát, amikor már legalább annyi feladat megoldásra került, ahányan játszottok.
4. A legtöbb ♥-vel rendelkező játékoson és az éppen ♥-t gyűjtő játékoson kívül bárki kijátszhat egy Szót kérek! kártyát.
5. Adott körben az aktuális nyertes elvégzi a saját feladatát. Csak ezután lehet lecsapni a Szót kérek! kártyára.
6. Akár többen is élhetnek ezzel a lehetőséggel egy körön belül, de csak a 4. pontnak megfelelő játékosok.
7. Aki szót kér, elvégzi azt a feladatot, ami a körben éppen kijátszott kártyáján van. Ha erre valamiért nincs lehetőség (pl. szörnykártya van nála), akkor a maradék lapokból húz egyet, és azt oldja meg.
8. Egy játékos egy körön belül csak egy Szót kérek! kártyát használhat fel.
9. Javaslat szülőknek: Használjátok ezt a kártyát arra, amikor a legkisebbek csalódottak, mert nem ők kerültek sorra.
10. Még egy tipp szülőknek: Ha úgy érzed, gyermeked nem tud érvényesülni, de nem „kér szót”, kínáld meg ebből a pakliból.

# SZÖRNYMUTATÓ



## Idő Faló

2db kártya a pakliban plusz 1 figura

A célok kikötőjénél Idő Faló dekkol, és csak arra vár, hogy elherdáljátok az időtöket. Ő az a szörny, aki miatt sosem elég a napi 24 óra mindenre: munkára, játékra, együttlétre, otthoni feladatokra, tanulásra, mozizásra és még sorolhatnánk. Ha őt legyőzitek, hatékonyabbak lesztek, és sokkal több idő jut a számotokra fontos dolgokra.

☰ A társasjátékban úgy tudjátok őt legyőzni, ha ugyanannyi idő alatt több feladatot teljesítetek. A homokóra megfordításával egy időben két feladatkártyát húzzatok, és közösen vagy egymást segítve végezzétek el a rajta lévő feladatokat! Az egyik kártya az legyen, amelyik mezőn a bábu áll, a másik pedig egy mellette levő mező kártyája, amelyiket választjátok. (Kék mező esetén csak egy szó elmagyarázása a feladat, A Célok kikötője és az Optimizmus rétje mezők feladatát pedig minden esetben a másik feladat elvégzése után kezdjétek.) A dupla feladat elvégzése után pedig kiáltatok egyet: Legyőztünk Idő Faló!

♥ Ha az Idő Faló megjelenik a kártyajátékban, a saját feladatotokon kívül még egy feladatot el kell végeznetek.



## Félelem Manó

2db kártya a pakliban plusz 1 figura

A Megbocsátás erdeje felé közelítve Félelem Manó figyelni lépteiteket. Ő az, aki óriásira tud nőni a szemetekben, ezért miatta lebeszélitek magatokat a vágyaitokról, nem mertek megtenni dolgokat, amiket szeretnétek. Ha őt legyőzitek, bármire képesek lesztek, és csodás dolgok várnak rátok!

☰ A társasjátékban úgy tudjátok őt legyőzni, ha összefogtok. Szó szerint fogjátok meg egymás kezét, alkossatok családi kört. Bármilyen is legyen a feladat, a végrehajtása közben, nem engedhetitek el egymás kezét! A feladat végén pedig kiáltatok egyet: Legyőztünk Félelem Manó!

♥ Ha a Félelem Manó megjelenik a kártyajátékban, a feladatmegoldás közben az adott játékosnak többször el kell ismételnie: „Bátor vagyok!”



## Stressz Szörny

2db kártya a pakliban plusz 1 figura

A Megküzdés-hegység lábánál ólálkodik Stressz Szörny megszámlálhatatlanul sok formájában. Ő az, aki miatt túlterheltnak érzitek magatokat, nem tudtok koncentrálni, nem bírtok el a feladataitokkal, legszívesebben sírva fakadnátok vagy ordítanátok. Lehet meg is teszitek mindezt.

Ha őt legyőzitek, a barátotokká, segítőtökké válik, és energiát, erőt ad további utatokon.

☰ A társasjátékban egy légzőgyakorlat segítségével tudjátok őt legyőzni. Mielőtt kihúznátok a feladatkártyát, mindannyian végezzetek el együtt egy légzőgyakorlatot. Orron át vegyetek egy mély levegőt, miközben elszámoltok 5-ig, majd a száton fújjátok ki a levegőt, és ismét számoljátok 5-ig. Ismételjétek meg legalább 5x egymás után.

♥ Ha a Stressz Szörny megjelenik a kártyajátékban, a feladat megoldása közben figyelj a légzésedre. Orron át szívj be mélyen a levegőt, majd lassan fújd ki. Ismételd meg néhányszor, miközben megoldod a feladatot.



## Zaj Troll

2db kártya a pakliban

Ő az a Szörny, akitől nem halljuk a saját hangunkat, aki az örületbe kerget, mert annyiféle hangon tud visítozni, zajt csapni, főleg azokban a percekben, amikor egy kis nyugalomra vágyunk. Elsősorban a felnőtteket támadja. 😊

♥ Ha Zaj Troll megjelenik a kártyajátékban, a feladatot suttogva kell elvégezni, nehogy felébresszük, és égtelen láрма kerekedjen.



## Kupi Troll

2db kártya a pakliban

Ahol gyerekek vannak, ott gyakran felbukkan Kupi Troll. A gyerekek valamiért szeretik ezt a Szörnyet előcsalogatni, így ő is elsősorban a felnőttek ellensége. 😊

1. Ha Kupi Troll megjelenik a Színes szívek kártyajátékban, a feladat megoldása előtt keverd össze az asztalon lévő kártyákat, amiket ebben a körben tettetek le, találomra húzz belőlük egyet, és ezt oldd meg a sajátod helyett!
2. Ha Kupi Troll megjelenik a Számkirály kártyajátékban, a feladat megoldása után szedd össze az összes kézben lévő kártyát, keverd meg, és oszd szét egyenlően a játékosok között!

### TIPP

A játék során előfordulhat, hogy nem lehetséges betartani a szörnyek utasításait, ilyenkor legyetek rugalmasak, és kreatívan oldjátok meg a helyzetet.



## A KÁRTYAJÁTÉK

**Játékosok száma:** a család létszáma (min. 3 – max. 6)

**Ajánlott 6 éves kortól.**

Amire a Pozitivity Family-ből szükség lesz (a játékszabályban a -val jelölt eszközök:



**Amire még szükségetek lehet:**

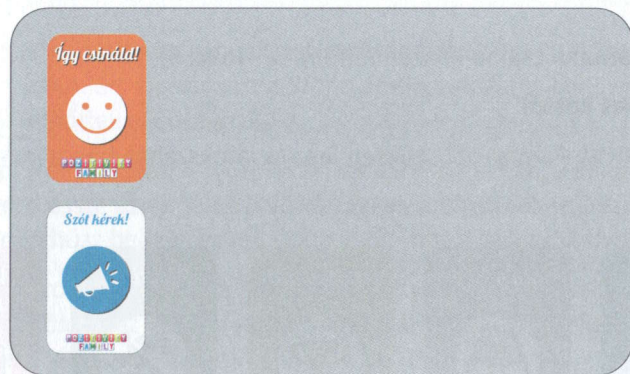
- papír
- íróeszköz

**A játék előkészítése:**

Az első játékot érdemes tanulókörnek tekinteni, amikor mindenki számára világgossá válnak a szabályok.

1. Első lépésként ismerkedjétek meg a Pozitivity Family kártyákkal! Vegyétek ki a dobozból a játékszabályban -val jelzett kártyapaklikat. (A Bol-dogság Kastély kártyákra nem lesz szükség.) Minden pakliból **vegyétek ki a rövid leírást tartalmazó kártyákat és a Szörnymutatót**. Fussátok át a leírásokat, elsősorban a  szimbólumra figyelve. (Ha még részletesebben szeretnétek megismerkedni a kártyák pozitív pszichológiai hátterével, a játékszabályban *A kártyák* című fejezetnél bővebb leírást találtok.)

2. A narancssárga Így csináld! paklit és a Szót kérek! kártyákat helyezték a játéktér szélére, mindenki számára könnyen elérhető helyre!



3. A többi paklit, tehát a kék, zöld, sárga, lila, rózsaszín kártyákat (a szörny-kártyákkal együtt) alaposan keverjétek össze, és kezdődhet a játék! A könnyebb keverés érdekében elég minden színből a kártyák felét összekeverni.

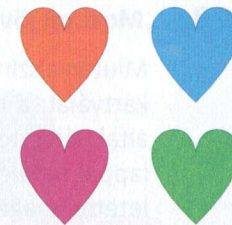


A kártyajátékhoz két szabály tartozik. Az egyik a lapok bal oldalán lévő színes szívecskékhez kapcsolódik, a másik a bal felső sarokban látható számokhoz.



## Kártyajáték 1.

# SZÍNES SZÍVEK



**A játék célja:** a családi történetek elmesélésének lehetősége, egymás még jobb megismerése, szívecskék gyűjtése.

**Játékidő:** 15-30 perc (függ a család létszámától, és hogy mennyire merültek bele a történeteitekbe)

**A játék győztese:** Aki a legtöbb szívecskét gyűjti össze a játék során.

## A játék menete:

### 1. Osztás

Az osztó az összekevert kártyalapokból minden játékosnak kiosztja a kártyákat, amit mindenki a kezébe vesz.

Ahhoz, hogy mindenki ugyanannyiszor lehessen színkérő, a következőképp osszátok ki a lapokat:

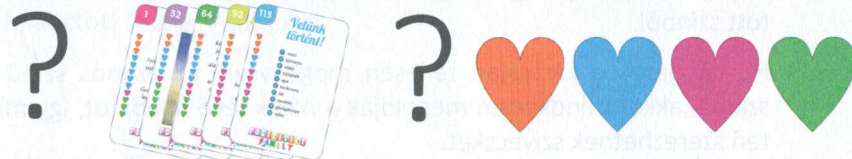
- 3 játékos esetén: 9 vagy 12 lapot
- 4 játékos esetén: 8 vagy 12 lapot
- 5 játékos esetén: 10 lapot
- 6 játékos esetén: 12 lapot osszátok.

#### TIPP

Osztáskor, ha szeretnétek, anélkül, hogy a kártyán lévő feladatokat megnéznétek, odafigyelhettek arra is, hogy minden kártyatípusból hasonló mennyiség kerüljön játékba, illetve az egyes játékosok kezébe.

### 2. „A színem, a színem a ...”

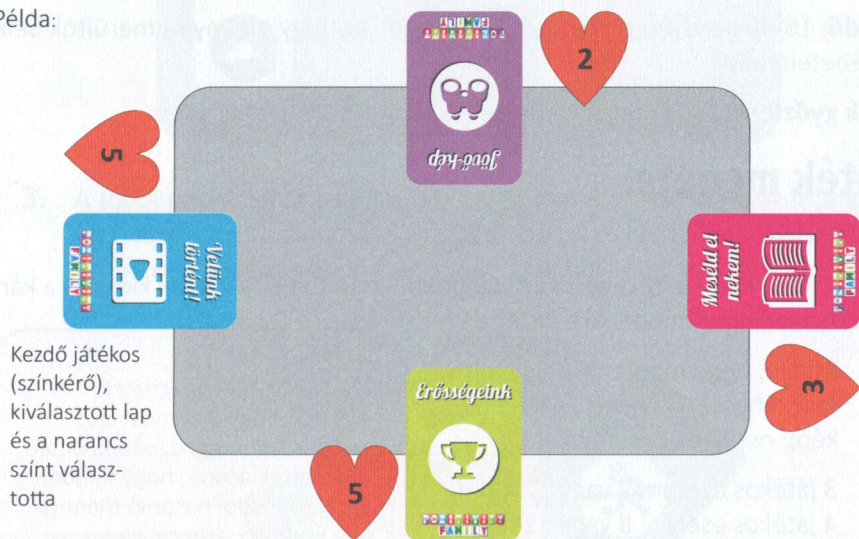
A kezdő játékos lesz a színkérő. A játékot a legfiatalabb családtag kezdi. Kiválaszt a kezében lévő kártyák közül egyet, aminek a bal oldalán lévő szívek színei közül választ egyet (narancs, kék, rózsaszín, zöld), és ezt a színt bemondja a többieknek, majd hátlappal felfelé, hogy a rajta lévő feladat ne látszódjon (ez elsősorban a kék kártyák esetében lényeges), leteszi maga elé a választott kártyáját.



### 3. „Most mi jövünk.”

Miután a színkérő játékos bemondta a színt, és lehelyezte maga elé a saját kártyáját, a többiek is választanak egy lapot a kezükből a kezdő játékos által választott színnek megfelelően, és szintén leteszik maguk elé hát-lappal felfelé (a hátlapok színének nincs jelentősége). Amikor mindenki letette maga elé a kártyáját, egymás után mindenki bemondja, hány megfelelő színű szívecske található a maga elé tett kártyán. Akinek a legtöbb szívecske látható a kártyáján az adott színből, ő fogja a kártyáján lévő feladatot megoldani.

Példa:



### 4. Párbaj

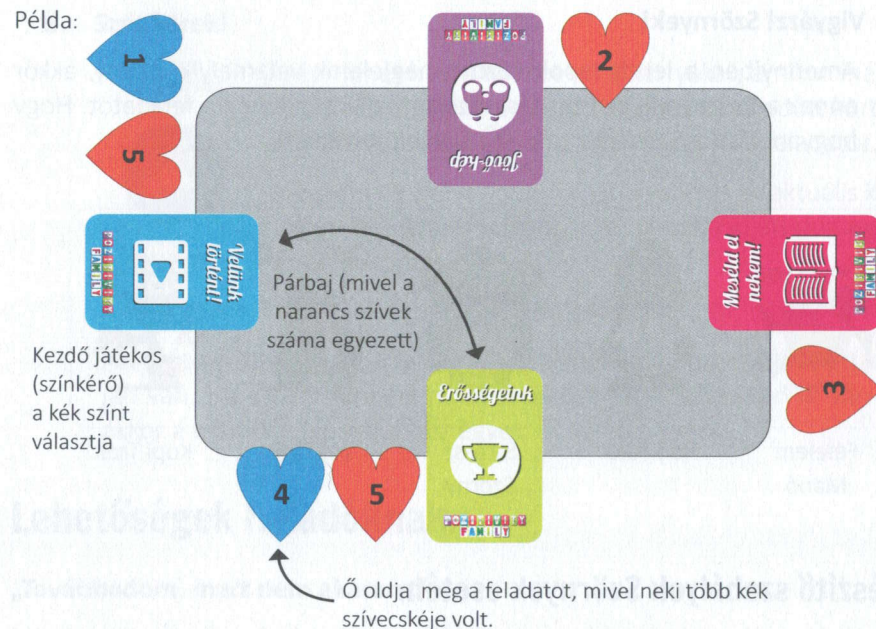
Ha két vagy több játékosnak is egyformán legtöbb számú szívecskeje van az adott színből, akkor a színkérő játékos egy másik színt választ a már lent lévő kártyájáról. (Nem választ új kártyát!) Akkor is ő választ színt, ha nem az ő kártyáján volt a legtöbb szív, és így ő maga nem is vesz részt a párbajban.

A párbajozó játékosok újra megnézik a maguk elé tett lapjukat, és akinek a legtöbb szívecskeje van a választott új színből, az oldja meg a feladatot.

Ha még mindig azonos legtöbb számú szívecske van, a fentiek szerint folytatódik mindaddig, amíg valakinek több nem lesz valamelyik választott színből.

Ha két játékos kártyáján teljesen megegyezik az azonos színű szívek száma, akkor mindketten megoldják a náluk lévő feladatot, így mindketten szerezhettek szívecsket.

Példa:



### TIPP

Ahhoz, hogy minél több szívecsket gyűjthess, lehetőség szerint azt a kártyát válaszd, amin a választott színből 5 található, de egy másik színből is 4 vagy 5 van ugyanazon a kártyán.

### 5. Feladatok megoldása

Lásd az egyes paklik leírásában a szimbólummal jelölt részeket, illetve a Játékszabály A kártyák című fejezetét.

#### Így csináld!

😊 Ha ezt a jelet látjátok valamelyik kártyalapon, húzzatok ebből a pakliból, és a rajta szereplő utasítást betartva oldjátok meg a kártyán szereplő feladatot! Dupla ♥ jár érte.

## 6. Vigyázz! Szörnyek!

Amennyiben a letett lapok között megjelenik valamelyik szörny, akkor annak a Szörnynek az utasításai szerint kell megoldani a feladatot. Hogy hogyan, lásd a Szörnymutató  -val jelölt részeit!



Félelem  
Manó



Idő Faló



Stressz  
Szörny



Zaj Troll



Kupi Troll

### Kiegészítő szabályok Szörnyek esetén:

- Ha épp a feladatmegoldó játékos tette le a Szörnyet, így neki nincs saját feladata, a többiek feladata közül választhat. (Ha valami oknál fogva nincs más feladat vagy nem elég a feladat, a maradék pakliból is húzhat.)
- Ha több Szörny is feltűnik egyszerre, akkor minden Szörnynek meg kell felelni a feladat megoldásakor! (Ha valami oknál fogva ez nem lehetséges, kreatívan oldjátok meg a helyzetet!)
- Idő Faló esetén, ha nincs elég feladat letéve, a feladatmegoldó játékos a maradék pakliból húzzon plusz feladatot.
- Ha csak szörnyek vannak letéve, akkor a maradék lapokból húzzatok feladatot.
- Kupi Troll esetében két szabály létezik. A Színes szívek kártyajátéknál ezt alkalmazzátok: Keverd össze az asztalon lévő kártyákat, amiket ebben a körben tettetek le, találmra húzz belőlük egyet, és ezt oldd meg a sajátod helyett!

## 7. Jöhet a következő!

Jöhet a következő kör, a következő játékos lesz a színkérő. Haladjatok az óramutató járásával megegyező irányban.

## 8. Szót kérek!



Akkor lehet használni ezeket a kártyákat, amikor már mindenki volt legalább egyszer színkérő, és az adott körben az aktuális nyertes elvégezte a kártyáján lévő feladatot.

A legtöbb ♥-vel rendelkező játékoson és az aktuális körben éppen ♥-t gyűjtő játékoson kívül bárki kijátszhat egy Szót kérek! kártyát.

Akár többen is élhetnek ezzel a lehetőséggel egy körön belül.

Aki szót kér, elvégzi azt a feladatot, ami a körben éppen kijátszott kártyáján van. Ha erre valamiért nincs lehetőség (pl. szörnykártya van nála), akkor a maradék lapokból húz egyet, és azt oldja meg.

### Lehetőségek haladóknak:

#### „Továbbadom, mert nem akarom.”

Minden kör elején minden játékos kiválaszt egy kártyát a kezében lévők közül, amit kevésbé szeretne megoldani, és továbbadja a tőle jobbra ülőnek.

Ez a variáció kicsit lassítja a játékot, de lehetőséget ad arra, hogy kiderüljön, ki miről szeret beszélni, mi a kedvence, illetve melyik feladattípus az, amit nem szeret, és szívesen továbbad.

#### Nagylelkűség gyakorlása

Ha úgy alakul, hogy valakinek jobban kedvez a szerencse, és többször jut szóhoz, felajánlhatja a saját feladatát, és ezzel együtt a ♥-szerzés lehetőségét is annak, aki kevesebbszer kapott szerepet a játék során. Ezáltal gyakorolva a jócselekedetet, nagylelkűséget, ami által nő az önbecsülése is. Jutalmul ő is kaphat valamit ezért cserébe akár attól, akinek felajánlotta, akár a többi családtagtól. Lehet ez egy dicséret, ölelés, puszi vagy egy később beváltható közös élmény, játék, rajzolás stb.

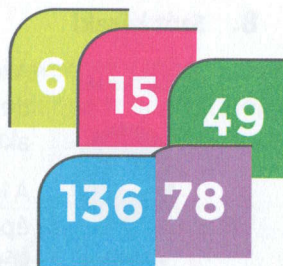
#### Párbaj nélkül

Amikor több játékosnak is azonos számú szívecske van a színkérő által kért színből, mindegyikük oldja meg a saját feladatát.



## Kártyajáték 2.

# SZÁMKIRÁLY



**A játék célja:** növekvő számsorrendben lehelyezni a kezetekben lévő lapokat úgy, hogy minél kevesebbet tévesztetek. Amikor tévesztetek, az lehetőséget ad számotokra a családi történetek elmesélésére, egymás még jobb megismerésére, ezáltal szívecskék gyűjtésére.

**Játékidő:** 15-30 perc (függ a család létszámától, és hogy mennyire merültök bele a történeteitekbe)

**A játék győztese:** A játéknak két nyertese van:

„Szívkirály” – aki a legtöbb szívecskét gyűjti azáltal, hogy a legtöbb kérdést válaszolja meg, a legtöbb feladatot oldja meg.

„Számkirály” – aki tévesztés nélkül vagy a legkevesebb tévesztéssel tette le a kezében lévő lapokat, így ő gyűjtötte a legkevesebb szívecskét is.

A játék során törekedjete rá, hogy minél kevesebbszer tévesztetek! Ehhez arra van szükség, hogy a saját lapjaitokra és egymásra is figyeljete. Ez a teljes család együttműködését igényli, és nagy örömet jelent, amikor azt érezhetitek, hogy ugyanazért a célért tesztek mindannyian, de közben elfogadjátok az esetleges tévesztéseket is. Ha a 3 kör lejátszása során összesen kevesebb, mint 5 tévesztés volt, ne számoljatok szívecskéket, ilyenkor közösen nyeritek meg a játékot. Ez nagyszerű érzés.

Ebben az esetben azonban csak kevés feladat megoldására kerül sor, és azt érezhetitek, hogy nem volt lehetőségetek történeteket megosztani egymással.

Ilyenkor egymás után húzzatok az összes kijátszott lapból egyet-egyet, és sorban mindenki oldja meg a kártyáján lévő feladatot.

## A játék menete:

A lapok 1-től 160-ig vannak számozva, de azt pontosan nem tudhatjátok, hogy mely lapok lettek kiosztva belőle, így azt sem, van-e valakinél a sajátotoknál kisebb lap.

### FONTOS!

A kezetekben lévő lapok közül mindig a legkisebbet kell lerakni! És a játéktérre letett lapoknak is sorrendben kell következniük a kör végéig.

Ennél a játéknál érdemes eldönteni, hány kört fogtok játszani, aminek a végén győztest hirdettek. Mi 3 kör lejátszását javasoljuk. Egy kör addig tart, amíg mindenkinek elfogy a lap a kezéből. Ezután a maradék pakliból osszatok újra.

### 1. Osztás

Az osztó az összekevert kártyalapokból minden játékosnak kiosztja a kártyákat, amit mindenki a bal felső sarokban látható számoknak megfelelően sorba rendez a kezében.

3-4 játékos esetén: 10 lapot

5-6 játékos esetén: 8 lapot osszatok.

Amikor mindenki sorba rendezte a kezében a kártyákat, akkor kezdődhet a játék a legfiatalabb játékos „Számkirály” felkiáltásával. Erre azért van szükség, hogy csak akkor kezdődjön el a kör, amikor már mindenki készen áll.

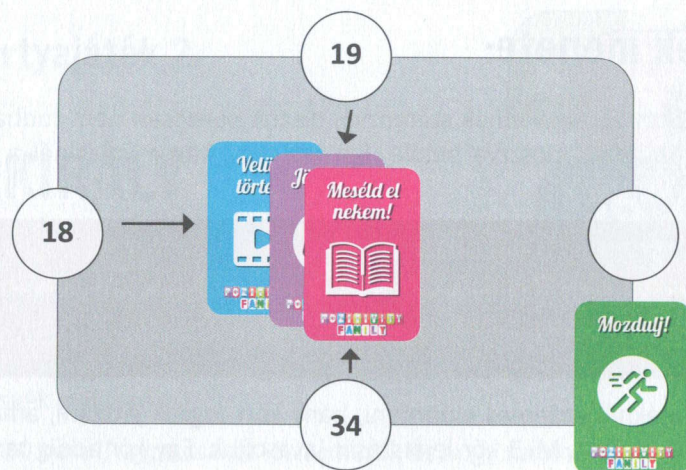
### 2. Számkirály

Amint elhangzik a „Számkirály” felkiáltás, az a játékos, aki úgy érzi, az összes játékosnál lévő kártyák közül nála van a legkisebb számú kártya, hangosan kimondja a számot, és hátlappal felfelé, hogy a rajta lévő feladat ne látszódjon (ez elsősorban a kék kártyák esetében lényeges), leteszi a játéktér közepére. Itt nincs sorrend a játékosok között, mindenkinek figyelnie kell, vajon nála van-e a következő legkisebb lap.

### 3. Tovább... tovább...

Aki úgy gondolja, nála van a következő legkisebb számú lap, hangosan kimondja a számot, és közben leteszi hátlappal felfelé az előző lap tetejére. És ez így megy egymás után mindaddig, amíg valakinek a száma ki nem marad.

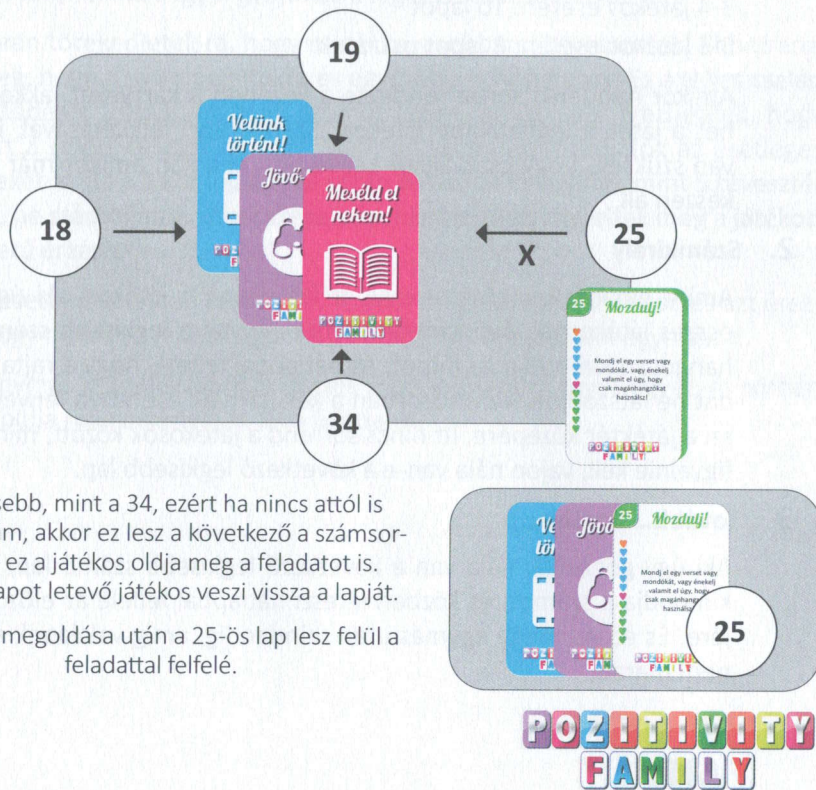
Példa:



#### 4. Kimaradtam

Amennyiben valamelyik játékos nem volt elég gyors, vagy többen is kimaradtak, mert valaki vagy valakik megelőzték, akkor aki(k)nek a száma(i) kimaradt(ak), jelzi(k). Mindenki visszaveszi a kártyáját, ami nem illeszkedik még a számsorba, és az oldja meg a kártyáján lévő feladatot, akinél a soron következő legkisebb sorszámú lap van.

Példa:



A 25 kisebb, mint a 34, ezért ha nincs attól is kisebb szám, akkor ez lesz a következő a számsorban, és ez a játékos oldja meg a feladatot is. A 34-es lapot letevő játékos veszi vissza a lapját. A feladat megoldása után a 25-ös lap lesz felül a feladattal felfelé.

#### 5. Feladat megoldása

A feladatok megoldását lásd az egyes paklik leírásában a szimbólummal jelölt résznél, illetve részletesebben a Játékszabály A kártyák című fejezetében.

**Így csináld!** Ha ezt a jelet látjátok valamelyik kártyalapon, húzzatok ebből a pakliból, és a rajta szereplő utasítást betartva oldjátok meg a kártyán szereplő feladatot! Dupla jár érte.

#### 6. Keresd a Szörnyet!

Amikor feladatmegoldásra kerül sor, mindig nézzétek meg, hogy a már letett lapok között felbukkant-e valamelyik szörny. Ha igen, akkor annak a Szörnynek az utasításai szerint kell megoldani a feladatot. Hogy hogyan, lásd a Szörnymutató -val jelölt részeit!



#### Kiegészítő szabályok Szörnyek esetén:

- Ha épp a feladatmegoldó játékosnál van a Szörny, így neki nincs saját feladata, az előtte letett feladatot oldja meg. (Ha kezdésnél vagyunk, és nincs még más feladatkártya az asztalon, a maradék pakliból húzhat. De ez nem képezi a számsor részét, tegyék félre.)
- Ha több Szörny is feltűnik egyszerre, akkor minden Szörnynek meg kell felelni a feladat megoldásakor! (Ha valami oknál fogva ez nem lehetséges, kreatívan oldjátok meg a helyzetet!)
- Idő Faló esetén, ha nincs elég feladat letéve, a feladatmegoldó játékos a maradék pakliból húzzon plusz feladatot. (De ez nem képezi a számsor részét, tegyék félre.)
- Ha csak szörnyek vannak letéve, akkor a maradék lapokból húzzatok feladatot. (De ez nem képezi a számsor részét, tegyék félre.)
- Kupi Troll esetében két szabály létezik. A Számkirály kártyajátéknál ezt alkalmazzátok: A feladat megoldása után szedd össze az összes kézben lévő kártyát, keverd meg, és oszd szét egyenlően a játékosok között!

## 7. A számsor folytatása

A feladat megoldása után a megoldott feladatkártját fordítva, vagyis hátlappal lefelé tegyék a már lent lévő számsor-pakli tetejére, hogy a száma látszódjon. Így tudjátok majd, hogy melyik számtól kell folytatnotok a számsort.

Ekkor, ha mindenki felkészült, újra kezében tartja a lapjait, a feladatmegoldó játékos „Számkirály” felkiáltásával folytatódik a játék.

## 8. Újabb feladat megoldása

A következő kimaradásnál a fentiekben leírtak szerint oldja meg a feladatot a kimaradó játékos. A feladatmegoldásnál ismét keressetek szörnyeket, de csak az utolsó megoldott feladatkártjáig, vagyis az utolsó felfelé fordított lapig visszamenőleg.

## 9. Jöhet a következő kör:

A kör addig tart, amíg az összes kezetekben lévő lapot leteszitek. Ezután játsszatok még két kört, aztán számoljátok össze a szívecskéket, és hirdesétek ki a győzteseket.

## 10. Szót kérek!

Akkor lehet használni ezeket a kártyákat, amikor már legalább annyi feladat megoldásra került, ahányan játszatok, és az adott körben az aktuális nyertes elvégezte a kártyáján lévő feladatot.

A legtöbb ♥-vel rendelkező játékoson és az aktuális körben éppen ♥-t gyűjtő játékoson kívül bárki kijátszhat egy Szót kérek! kártyát.

Akár többen is élhetnek ezzel a lehetőséggel egy körön belül.

Aki szót kér, húz egy kártyát a maradék pakliból, és elvégzi a rajta lévő feladatot. Ha erre valamiért nincs lehetőség (pl. szörnykártya van rajta), akkor a maradék lapokból húz még egyet, és azt oldja meg. Természetesen a szörnykártya utasításait is figyelembe véve.

Példa:

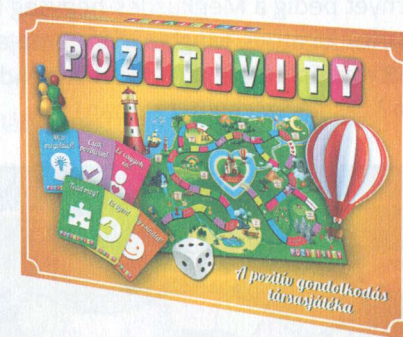


# TÁBLAJÁTÉK



A Pozitivity alapjátékkal együtt játszható.

Az alapjáték megvásárolható a [www.pozitivity.hu](http://www.pozitivity.hu) weboldalon.



**Játékosok száma:** a család létszáma.

Ajánlott 6 éves kortól. (Bizonyos engedményekkel, segítve, kisebbekkel is játszható.)

**Játékidő:** 30-60 perc

Amire az **alapjátékból** szükség lesz:

- Játéktábla
- Dobókocka
- Homokóra
- Szívecskék
- Bábu(k)
- (Opcionális: a többi kártyacsomag)



Amire a **Pozitivity Family-ből** szükség lesz:

- A játékszabályban a -val jelölt eszközök

Amire **még** szükségetek lehet:

- papír
- íróeszköz

## A játék előkészítése:

Helyezzétek a Család bábut (*bármelyik figura a társasjátékból*) a játéktáblára, a kártyapaklikat a szörnykártyák nélkül színenként keverjétek meg, és tegyétek a játéktábla mellé a szívecskékkel együtt. Helyezzétek el a 3 Szörnyet is a játéktáblán. Az Idő Falót a Célok kikötőjének környékére, a Félelem Manót a Megbocsátás erdejébe, a Stressz Szörnyet pedig a Megküzdés-hegység lábához. A szörnyek mindig a megjelölt mező (Célok kikötője, Megbocsátás erdeje, Megküzdés-hegység) előtti és az azt követő 3 mezőn éreztetik hatásukat mindaddig, amíg le nem győzitek őket. Hogy hogyan? Lásd a Szörnymutatóban!



## A játék menete:

A család egy bábuval halad a Boldogság Kastélya felé, miközben az alapjátékhoz hasonlóan dobtok a dobókockával, ennek megfelelően léptek, és abból a pakliból húztok, amilyen színű mezőre jutottatok.

**Javaslatunk:** Próbáljátok ki egy csapatként a Pozitivity Family-t!

**Előnyei:** Erősíti az összetartást, együttműködést, az egymásra hangolódást, odafigyelést, empátiát, segítőkészséget a családtagok között!

Egyéb variációk családi játékra:

1. Családi vetélkedőt is rendezhettek: gyerekek a szülők ellen vagy fiúk a lányok ellen.
2. Természetesen az eredeti játékleírásban megadott módon, külön-külön bábuval is játszhattok.
3. Két baráti család is összemérheti erejét.

## Játékszabály:

**A Játék célja,** hogy a Családotok bejusson a Boldogság Kastélyba, miközben jutalomszívecskéket gyűjtötök, és egyre jobban megismeritek egymás történeteit. A játék végén alkossatok valamit a jutalomszívecskékből, fotózzátok le, és küldjétek el nekünk a [pozitivity@mentalfocus.hu](mailto:pozitivity@mentalfocus.hu) email-címre vagy töltsétek fel a [www.facebook.com/mentalfocus](https://www.facebook.com/mentalfocus) Facebook-oldalunkra.

Ahogy haladtok a Boldogság kastélya felé, **útközben szörnyek bukkannak fel**, és állítanak újabb kihívások elé benneteket. Elsőként Idő Faló állja utatokat a Célok kikötőjében, őt követi Félelem Manó a Megbocsátás erdejében, majd Stressz Szörny a Megküzdés-hegység lábánál.

Győztétek le őket, és még nagyobb összetartással folytassátok utatokat! Minden szörnyet csak egyszer kell legyőzni. Ha sikerült, haladhattok tovább, már nincs többé hatása rátok. Ha adott idő alatt nem sikerül legyőzni a szörnyet, próbáljátok újra!

Fontos, hogy engedjétek, hogy megjelenjenek akár lefelé ívelő történetek is, amik nehézségekről, küzdelmekről szólnak. Kutatók szerint az a jó, ha a történeteink arról szólnak, hogy voltak napsütéses és kevésbé napsütéses, akár viharos időszak is a családi életünkben, de aztán megint újra kisütött a nap, vagyis minden

jóra fordult. A fent és lent váltakozása azt üzeni, hogy van remény, a nehézségek leküzdhetők, a kihívásokkal meg lehet küzdeni. Ezzel segítjük a gyermekeinket abban, hogy beléjük rögzüljön, erőfeszítéssel és megfelelő hozzáállással az élet legnehezebb helyzeteiből is ki lehet jönni, lehet benne magasabb rendű értelmet találni, fejlődni, tanulni, ami a személyiségünk kiteljesedését szolgálja.

Ha közösen haladtok az úton, néhány esetben más szabályok érvényesek, mint a Pozitívity alapjátékban:

1. A **piros mezők** egy részén, ahol a feladat felsorolás (pl. Hála-patak, Optimizmus rétje, Célok kikötője, A megbocsátás erdeje, Apró örömök szigete, Megküzdés-hegység), a családtagok közösen egymás után mondanak 1-1 dolgot, amíg le nem jár az idő.
2. A **Kapcsolatok ligetében** mindenki mindenkit öleljen meg. És jöhet egy családi ölelés is!
3. A **Jótett-tisztásnál** közösen kaptok ajándékszívecskéket, ha megosztotok egymással olyan eseteket, amikor jót tettetek másokkal.
4. A ♥-vel jelölt mezőn annyi ajándékszívecske a jutalmatok, amennyit a dobókockával dobtok. A ♥♥♥-vel jelölt mezőn adjatok hozzá még hármat.
5. A **Boldogság Kastélyhoz** érve húzzatok vagy válasszatok a Boldogság Kastély kártyapakliból, és végezzétek el közösen a rajta lévő feladatot, hogy beléphessetek a Kastélyba!

### Narancssárga kártyák szerepe:

Viccesebbé, érdekesebbé teszi a játékot, ha a narancssárga kártyákat is használjátok, és annak az utasításaival végzitek el a feladatot! A kártyákon 😊-vel jelöltük, mikor húzzatok a narancssárga pakliból (kék és rózsaszín mezőkön lehetséges). Dupla ♥ jár érte.

#### TIPP

Minden helyzetben, amikor valakinek nehézsége adódik egy feladattal kapcsolatban vagy vitás kérdés merül fel a játék szabályait illetően, beszéljétek meg közösen, hogyan segíthetitek egymást vagy mi lenne az a megoldás, ami mindenki számára elfogadható és megnyugtató.

## TÖRTÉNETMESÉLÉS



A Játékszabályban 🗨 szimbólummal jelölt kártyákkal lehetőséget teremthettek arra, hogy előkerüljenek a családi történetek, a múltbeli közös élmények és a jövőbeli céljaitok, jövőképetek is. Ezen kártyapaklik segítségével könnyebben beindíthatjátok a beszélgetést egy családi eseményen a családtagokkal, rokonokkal, ahol esetleg olyanok is együtt vannak, akik ritkán találkoznak egymással, kevesebbet tudnak egymás életéről, gondolatvilágáról.

Jó lehetőséget biztosítanak a Pozitívity Family ezen kártyái akkor is, amikor idősebb családtagok is szívesen kapcsolódnának a gyerekekkel, vagy felnőttek egymással, de kevésbé társasjátékszerető a társaság. De olyankor is előszedhetitek a kártyákat, amikor kettesben vagytok bármely családtagotokkal és egy kis beszélgetésre vágytok.

Itt nincs időkeret, nincs létszámkorlát, nincsenek szabályok, csak meséljétek magatokról örömmel, és hallgassátok figyelmesen mások történeteit.

