*Rescriem Povestea*

# Ghidul Facilitatorului — Versiunea 4.0

*Un joc de societate cooperativ despre bullying, cyberbullying și sănătate mintală. Pentru tineri de la 12 ani, școli, organizații de tineret și educatori.*




Erasmus+ KA2 · Rewriting the Story · www.rewritingthestory.eu

# 1. Bun venit, Facilitator!

❝ *TEXT DE DESCHIDERE — citește cu voce tare înainte de a începe*

> *„În fiecare zi, în școli și în spațiile digitale, tinerii duc bătălii invizibile: zvonuri, izolare, ironii, respingere. Uneori începe cu un comentariu. Alteori, cu o tăcere. Dar afectează mereu profund pe cineva. În acest joc, faceți parte dintr-o echipă de egali. Fiecare aduce o putere unică. Misiunea voastră este să păstrați școala ca o Safe Zone. Veți întâlni situații reale prin care au trecut alți tineri. Unele sunt subtile. Altele sunt dureroase. Dar toate sunt reale. Veți folosi empatia, lucrul în echipă și strategia pentru a răspunde înainte ca lucrurile să scape de sub control. Iar la finalul jocului veți reflecta împreună, pentru că ceea ce descoperiți aici ar putea ajuta pe cineva în viața reală. Nu e vorba despre a fi perfect. E vorba despre a fi prezent. Să începem."*

Safe Zone este un instrument cooperativ de educație non-formală. Bazat pe peste 60 de mărturii reale și anonime despre bullying colectate în cadrul proiectului Rewriting the Story, jocul îi invită pe participanți să exploreze, să dezbată și să răspundă împreună la situații de bullying. Ca facilitator, rolul tău nu este să dai răspunsuri — este să faci ca discuția să aibă loc.

### Ce face Safe Zone special

- Situațiile se bazează pe povești reale și anonime ale tinerilor din toată Europa.
- Jocul este cooperativ: grupul câștigă sau pierde împreună. Fără competiție.
- Combină strategia, empatia și decizia colectivă.
- Reflecția finală (debrief) este momentul în care se învață cu adevărat.

# 2. Noutăți în Versiunea 4.0

Safe Zone V4.0 este ediția simplificată, gândită pentru sala de clasă. Am redus pachetul de cărți, am clarificat structura rundelor și am ușurat munca facilitatorului, astfel încât discuția de la masă — nu regulamentul — să rămână în centrul sesiunii.

## Pachetul dintr-o privire

| | |
|---|---|
| 11 | Cărți Eveniment Negativ — provocări care destabilizează grupul |
| 13 | Cărți Eveniment Pozitiv — momente de sprijin care recuperează inimi și încredere |
| 9 | Cărți Criză Majoră — escaladări care pun la încercare rețeaua |
| 17 | Cărți Putere Specială — abilități colective și individuale |
| 6 | Cărți Rol — șase personaje cu abilitate și zonă de start proprii |

## Simplificările principale

- O singură structură de rundă, cu trei faze cronometrate (10 / 5 / 3 minute) — fără pași ascunși.
- Mai puține categorii de cărți, iconițe mai clare, text de regulă mai scurt pe fiecare carte.
- Inimile Rețelei de Sprijin înlocuiesc vechiul sistem mixt de jetoane. O singură bară comună, cu maximum 10 inimi. Nici una în plus.
- Cărțile de Putere Specială nu se mai împart la început. Se câștigă doar dacă grupul rezolvă cu succes o Situație la finalul unei runde.
- Dimensiune flexibilă: 3–6 jucători individuali sau până la 24 de elevi în 6 echipe de câte 4.
- Facilitatorul decide numărul de runde în funcție de timpul disponibil. Nu există o durată fixă.

# 3. Componentele Jocului

### ★ Cărți

- 11 cărți Eveniment Negativ (roșu închis)
- 13 cărți Eveniment Pozitiv (verde / turcoaz)
- 9 cărți Criză Majoră (roșu închis)
- 17 cărți Putere Specială (mov) — se câștigă în timpul jocului, NU se împart la început
- 6 cărți Rol
- Pachet de Situații Reale (maro) — inima educațională a jocului

### ◆ Tablă și piese

- 1 tablă principală cu 6 zone în jurul Headspace (7 spații în total)
- 1 tablă a Rețelei de Sprijin cu maximum 10 inimi (nu poate crește mai mult — nu există loc în plus)
- Jetoane de Impact pentru a marca situațiile active
- 6 pioni de jucător (câte unul per rol)
- Cronometru vizibil pentru fazele de 10 / 5 / 3 minute

▼ *PREGĂTIREA PACHETELOR — Amestecă fiecare pachet separat și pune-le cu fața în jos la îndemână: Situații, Evenimente Negative, Evenimente Pozitive, Crize Majore, Puteri Speciale. Pachetul de Puteri Speciale este pila de recompensă — NU se împarte la pregătire.*

# 4. Tabla de Joc

Tabla are 6 zone în jurul Headspace, centrul emoțional. Jucătorii se mișcă între zone pentru a interveni. Headspace este conectat la toate celelalte zone.

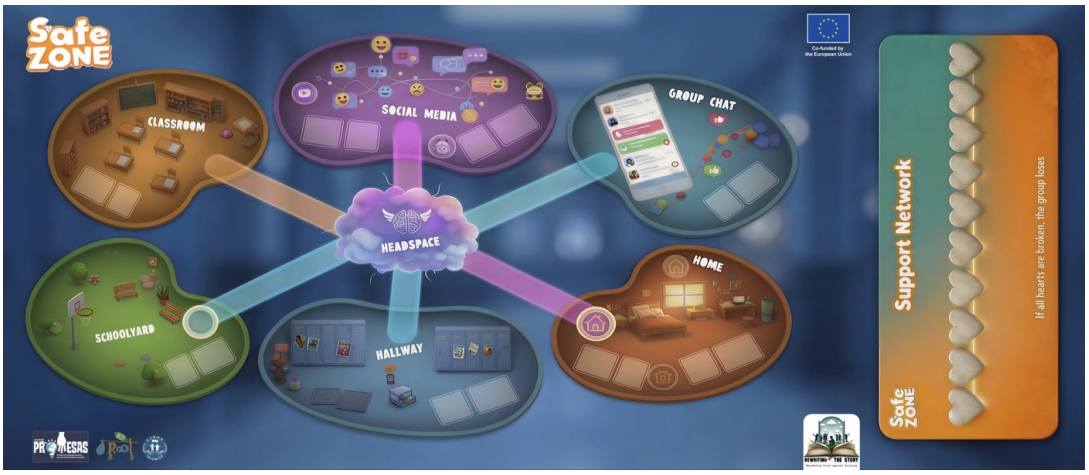



*Tabla Safe Zone — 6 zone în jurul Headspace, cu Rețeaua de Sprijin de 10 inimi în dreapta.*

| Zonă | Descriere și tip de bullying |
|---|---|
| ■ **Classroom** | Sala de clasă. Bullying față în față, excludere, ironii la oră, intimidare în fața grupului. |
| ▣ **Hallway** | Holul. Îmbrânceli, jigniri pe drum, întâlniri fără martori. |
| ● **Schoolyard** | Curtea școlii. Excludere din jocuri, bullying fizic, găști închise. |
| ▤ **Social Media** | Rețele sociale. Postări umilitoare, fotografii fără consimțământ, hărțuire virală. |
| ▥ **Group Chat** | Chat de grup. Excluderi, lanțuri de zvonuri, capturi scurse. |
| ▦ **Home** | Acasă. Izolare, cyberbullying pe timpul nopții, impact asupra vieții private. |

◆ *Headspace conectează toate zonele și reprezintă bunăstarea emoțională a grupului. Protejează Headspace și protejezi capacitatea echipei de a gândi limpede împreună.*

# 5. Cele 6 Roluri

Fiecare jucător (sau echipă) primește o carte Rol la început. Rolurile sunt complementare și nici unul nu poate rezolva o Situație singur. Cheia jocului este combinarea lor.

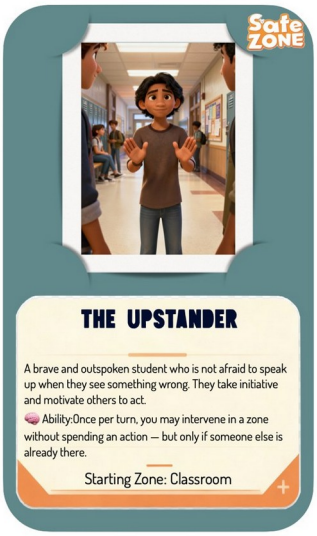
| Rol | Descriere și abilitate | Zona de start |
|---|---|---|
| ► **Upstander** | Curajos și vizibil. Acționează în situațiile față în față. Îi inspiră pe ceilalți. Abilitate: o dată pe tură, poate interveni într-o zonă fără să consume o acțiune — doar dacă alt jucător este deja acolo. | Classroom |
| ♥ **Empath** | Se conectează cu emoțiile. Esențial pentru izolare și tristețe. Abilitate: când joacă o carte de Sprijin, poate elimina 1 jeton de Impact suplimentar din zona sa, gratis. | Home |
| ◉ **Quiet One** | Observă înainte să vorbească. Ajută echipa să anticipeze. Abilitate: o dată pe rundă, se uită la următoarea Situație și o pune deasupra sau la baza pachetului. | Headspace |
| ◆ **Connector** | Expert digital. Previne escaladarea online. Abilitate: când o Situație afectează o zonă digitală, poate împiedica adăugarea unui jeton de Impact, o dată pe tură. | Group Chat |
| ✦ **Artist** | Creativitatea ca instrument de schimbare. Transformă durerea în expresie. Abilitate: o dată pe joc per jucător, poate transforma orice carte Headspace într-o carte de Sprijin. | Social Media |
| ✦ **Mediator** | Calmează conflictele. Unește echipa. Abilitate: o dată pe tură, poate muta un alt jucător într-o zonă conectată, gratis. | Hallway |

✦ *NOTĂ PENTRU FACILITATOR — Sub 6 jucători: Upstander + Empath + Quiet One + Connector (4); sau Upstander + Empath + Connector (3). La clasă: formați 6 echipe de până la 4. Fiecare echipă decide prin consens.*

## Cum citești o carte de Rol

*Exemplu de carte de Rol:*

- Numele rolului scris mare (ex. Empath).
- Profilul personajului: cine este și cum gândește.
- Abilitatea specială: efectul mecanic concret pe care îl poate folosi.
- Zona de start: unde se plasează pionul la începutul jocului.
- Fiecare jucător își păstrează cartea de rol vizibilă pe tot parcursul jocului, pentru ca ceilalți să știe ce poate face.



# 6. Rețeaua de Sprijin

Rețeaua de Sprijin reprezintă sănătatea emoțională colectivă a grupului. Tabla arată maximum 10 inimi (plus 1 pe care o porți). Dacă toate sunt rupte, grupul pierde.

> ♥ *MAXIM 10 INIMI — Rețeaua de Sprijin nu poate depăși 10 inimi în niciun moment. Nu există loc pentru mai mult. Dacă o carte ar duce totalul peste 10, inimile în plus pur și simplu nu se câștigă.*

### Cum câștigă rețeaua inimi

- Anumite Evenimente Pozitive recuperează 1 inimă când sunt jucate sau trase.
- Anumite Puteri Speciale (ex. Camp, Dose of Positivity, Volunteering, Educational Game) recuperează 1–3 inimi.
- Respectă mereu limita de 10. Inimile peste plafon se pierd — folosește-le pentru moralul echipei, nu pentru contor.

### Cum pierde rețeaua inimi

- −1 inimă pentru fiecare Situație eșuată (jetoane de Impact neînlăturate la timp).
- −1 sau −2 inimi din unele Evenimente Negative.
- Până la −5 inimi dintr-o Criză Majoră (ex. Spiral).

### Pragul de victorie

Grupul câștigă împreună dacă, la finalul sesiunii, rămâne cel puțin 1 inimă ȘI a rezolvat numărul de Situații stabilit la început.

# 7. Cărțile — cu exemple

Cele patru tipuri de cărți creează tensiunea și cooperarea jocului. Fiecare tip are o codare cromatică proprie pentru identificare ușoară.

## 7.1 Cărți Eveniment Negativ (roșu închis) (11)

Se activează imediat când sunt trase la finalul rundei. Adaugă presiune pe tablă, blochează acțiuni sau scad inimi.




EVENIMENT NEGATIV — exemplu

### Rumor Storm

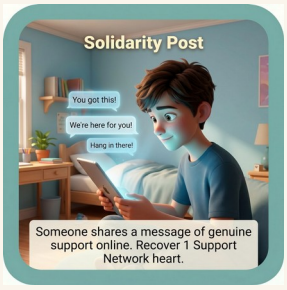
*Un zvon dăunător se răspândește simultan față în față și online, escaladând rapid înainte ca cineva să poată reacționa.*

*Toate cărțile din acest pachet:*

- Backfired Message — un mesaj bine intenționat este interpretat greșit sau repostat ironic.
- Bystander Freeze — niciun jucător nu poate combina sau coordona acțiuni runda aceasta.
- Fire Drill Chaos — un exercițiu de incendiu surpriză perturbă rutinele și reduce coordonarea.
- Locked Out — un elev este exclus dintr-un chat de grup sau dintr-o activitate.
- Power Cut — un moment colectiv de energie scăzută; nimeni nu se simte capabil să acționeze.
- Rumor Storm — un zvon dăunător se răspândește față în față și online.
- The Teacher Laughed — un adult face un comentariu ironic; încrederea în adulți scade.
- They Told Everyone It Was a Joke — minimalizare din partea colegilor și adulților.
- Trigger Video Circulates — un videoclip traumatic reapare și redeschide rănile.
- Viral Rumor — un zvon fals devine viral pe rețele.
- Weekend Escalation — situația a continuat în weekend; grupul pornește în dezavantaj.

## 7.2 Cărți Eveniment Pozitiv (verde / turcoaz) (13)

Se activează imediat când sunt trase la finalul rundei. Ușurează tabla, recuperează inimi și oferă avantaje temporare.




EVENIMENT POZITIV — exemplu

### Solidarity Post

*Cineva împărtășește un mesaj sincer de sprijin online. Recuperează 1 inimă din Rețea (în limita de 10).*

*Toate cărțile din acest pachet:*

- Art Festival — școala găzduiește o expoziție artistică unde elevii se exprimă în siguranță.
- Community Support — un grup de elevi se formează pentru a recunoaște și răspunde la bullying.
- Community Workshop — consilierul școlar organizează un atelier despre empatie și comunicare.
- Group Reflection Circle — elevii își împărtășesc experiența într-un cerc ghidat.
- Lunchtime Move — cineva se așază lângă persoana mereu singură. Recuperează 1 inimă.

- Mental Health Workshop — un facilitator extern susține un atelier despre stres și cum să ceri ajutor.
- The Day When No One Eats Alone — zi tematică în care elevii sunt încurajați să stea cu cineva nou.
- Peer Support Training — elevii încheie un program de răspuns la bullying.
- Public Apology — un elev își cere scuze public după un incident de bullying digital.
- School Assembly — școala organizează o adunare despre empatie și respect.
- Solidarity Post — mesaj public de sprijin. Recuperează 1 inimă.
- That One Message — o persoană neașteptată trimite un mesaj privat de sprijin. Recuperează 1 inimă.
- Unexpected Ally — un elev de obicei tăcut iese în față pentru a apăra pe cineva.

## 7.3 Cărți Criză Majoră (roșu închis) (9)

Evenimente de escaladare mai grele. Se trag din pachetul de Crize când facilitatorul sau anumite Situații le declanșează. Se rezolvă imediat, înainte de încheierea rundei.




CRIZĂ MAJORĂ — exemplu

### Spiral (Criză Globală)

*Stresul și conflictele se răspândesc necontrolat în spațiile digitale și fizice. Pierzi 5 inimi.*

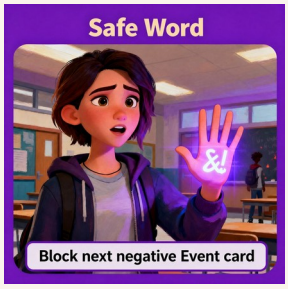
*Toate cărțile din acest pachet:*

- Burnout — ești prea epuizat ca să mergi la școală câteva zile; toți jucătorii aruncă 1 Putere Specială.
- Can't Get Out of Bed — te prefaci bolnav și rămâi acasă; pierzi toate Puterile Speciale, mai puțin cele de acțiune online.
- Gone Viral — o situație controlată a depășit școala. Pierzi 2 inimi.
- Hopelessness — Rețeaua de Sprijin își pierde încrederea. Pierzi 4 inimi.
- Nobody Gets It — neînțelegerile se înmulțesc online. Pierzi 2 inimi și fiecare jucător aruncă 1 Putere Specială.
- Parents Are Screaming — niciun jucător nu poate folosi runda aceasta cărți care implică adulți. Pierzi 1 inimă.
- Shutdown Mode — un val de suprasolicitare emoțională blochează reflecția; nimeni nu poate împărtăși.
- Spiral (Criză Globală) — stresul se răspândește peste tot. Pierzi 5 inimi.
- Transfer Threat — cineva amenință că pleacă din școală; grupul are doar runda aceasta pentru a rezolva Situația activă, altfel pierde 2 inimi în loc de 1.

## 7.4 Cărți Putere Specială (mov) (17)

Uneltele strategice ale echipei — acte de grijă, creativitate și coordonare. Se păstrează în mână și se joacă în momentul ales de grup.

★ *CUM SE CÂȘTIGĂ PUTERILE SPECIALE — La finalul fiecărei runde, DOAR dacă grupul a rezolvat cu succes Situația, fiecare jucător trage O carte de Putere Specială. Dacă Situația eșuează, NU se distribuie Puteri Speciale runda aceea. Puterile Speciale nu se împart la început.*




PUTERE SPECIALĂ — exemplu

### Safe Word

*Blochează următoarea carte Eveniment Negativ dezvăluită în această rundă.*

*Toate cărțile din acest pachet:*

- Camp — organizezi o tabără de weekend unde toți se deschid. Recuperează 3 inimi (cu respectarea limitei de 10).
- Chain of Care — alege un jucător care poate acționa din nou imediat după tura ta.

- Connections — datorită unui contact familial găsești sprijin de specialitate (psihologi, terapeuți, educatori anti-bullying).
- Crisis Shield — joacă imediat când apare o Criză Majoră; reduce semnificativ impactul.
- Dose of Positivity — campanie pentru a-i mulțumi și aprecia pe toți. Câștigă 1 inimă.
- Double Down — ia 5 acțiuni în loc de 4 în această tură.
- Educational Game — organizezi un joc de rezolvare a conflictelor numit Mission Z. Câștigă 2 inimi.
- Everyone Tells the Truth — înveți o tehnică de persuasiune care îi face pe toți să spună adevărul.
- First Step — dacă niciun jucător nu a acționat în această tură, orice rol poate face o acțiune gratuită.
- Online Flood — creezi meme-uri pozitive care ridică moralul. Câștigă 1 inimă.
- Safe Message — trimite un mesaj privat de sprijin fără să te miști.
- Safe Word — blochează următoarea carte Eveniment Negativ din această rundă.
- Team Shift — mută focusul și energia echipei într-o zonă nouă.
- Trade Roles — doi jucători își schimbă cărțile de Rol pentru o rundă completă.
- Volunteering — o campanie locală de voluntariat construiește camaraderia. Câștigă 1 inimă.
- Witness — declari că personajul tău a observat situația de la început; activează gratuit abilitatea altui jucător.
- Zero Gravity — ignoră toate regulile de mișcare în această tură.

# 8. Pregătirea Sesiunii

## Înainte să sosească participanții

- Așază tabla în centrul mesei, accesibilă tuturor.
- Amestecă pachetul de Situații cu fața în jos și pune-l la îndemână.
- Amestecă pachetul de Puteri Speciale și păstrează-l ca pilă de recompensă cu fața în jos — NU îl distribui.
- Amestecă împreună Evenimentele Pozitive și Negative ca pachet de Evenimente pentru finalul rundelor.
- Păstrează separat pachetul de Crize Majore; se trage când o Criză este declanșată.
- Așază tabla Rețelei de Sprijin cu contorul la 10 inimi.
- Distribuie cărțile de Rol (sau selectează-le în funcție de numărul de participanți) și pune fiecare pion pe zona de start.
- Ține cronometrul 10 / 5 / 3 minute vizibil pentru toți.
- Citește toate Situațiile înainte de sesiune: unele pot fi intense emoțional.

## Număr de jucători și adaptări

| Jucători / echipe | Roluri recomandate | Adaptare |
|---|---|---|
| **3 jucători** | Upstander · Empath · Connector | Începe fiecare Situație cu 1 jeton de Impact mai puțin. |
| **4 jucători** | Upstander · Empath · Quiet One · Connector | Joc echilibrat. Fără ajustări. |
| **5 jucători** | Upstander · Empath · Quiet One · Connector · Artist | Fără ajustări. |
| **6 jucători** | Toate rolurile | Experiență completă. |
| **Clasă (până la 24)** | 6 echipe de până la 4. Câte un rol per echipă. | Fiecare echipă decide prin consens în faza Decide de 5 minute. |

# 9. Cum se Joacă

Safe Zone V4.0 are un singur ritm clar. Fiecare rundă urmează aceleași trei faze cronometrate, apoi vin rezolvarea și tragerea.

## Ritmul 10 / 5 / 3

| FAZA 1 — CITEȘTE & DEZBATE | FAZA 2 — DECIDE | FAZA 3 — ACȚIONEAZĂ |
|---|---|---|
| **10 minute** | **5 minute** | **3 minute** |
| Citește Situația cu voce tare. Dezbateți ce se întâmplă, cine este afectat, ce zone sunt în risc. Încă nu se ia nicio decizie. | Stabiliți împreună ce roluri acționează, ce Puteri Speciale se joacă și în ce ordine. | Executați planul. Rezolvați acțiunile și dezvăluiți un Eveniment sau o Criză. Actualizați inimile cu voce tare. |

## Pas cu pas

### 1. Dezvăluie Situația

Facilitatorul trage cartea de Situație din vârf și o citește cu voce tare. Așază cartea în zona corespunzătoare și adaugă jetoanele de Impact indicate. Pornește apoi cronometrul de 10 minute pentru Faza 1.

### 2. Citește și dezbate (10 min)

Grupul reflectează împreună:

- Ce se întâmplă, în cuvinte simple?
- Cine este implicat, cine este afectat, cine este invizibil?
- Ce ar observa sau simți fiecare rol?
- Ce valori și riscuri sunt în joc?

### 3. Decide (5 min)

Grupul planifică cu voce tare:

- Cine se mișcă unde și în ce ordine.
- Ce Puteri Speciale sunt jucate și de cine.
- Cum se combină abilitățile de rol pentru a elimina jetoane mai repede.

### 4. Acționează (3 min)

- Pornește cronometrul de 3 minute.
- Executați acțiunile stabilite; jucați cărți; folosiți abilitățile rolurilor.
- Dacă se declanșează o Criză Majoră, rezolvați-o imediat.
- Dezvăluiți o carte din pachetul de Evenimente (Pozitiv sau Negativ) și aplicați-o.

### 5. Rezolvă și recompensează

> ★ *REGULA RECOMPENSEI — Puterile Speciale se câștigă doar prin succes. Dacă grupul a rezolvat Situația la timp, fiecare jucător trage O carte de Putere Specială și o păstrează în mână. Dacă a eșuat, rețeaua pierde 1 inimă și NU se distribuie Puteri Speciale.*

Actualizează contorul Rețelei de Sprijin cu voce tare (respectând plafonul de 10 inimi). Amestecă din nou pachetul de Evenimente dacă e nevoie. Apoi începe Faza 1 a rundei următoare.

► *REZUMATUL RUNDEI — DEZVĂLUIE → FAZA 1 CITEȘTE & DEZBATE (10') → FAZA 2 DECIDE (5') → FAZA 3 ACȚIONEAZĂ (3') → REZOLVĂ / EȘUEAZĂ → TRAGE O PUTERE SPECIALĂ (doar în caz de succes)*

# 10. Acțiuni pe Tură

În Faza 3 (Acționează), fiecare jucător are 4 acțiuni pe tură (5 dacă folosește Double Down). Acțiunile posibile:

| Acțiune | Descriere |
|---|---|
| ► **Mută** | Mergi în orice zonă conectată pe tablă. Costă 1 acțiune. |
| ■ **Reduce Impactul** | Elimină 1 jeton de Impact din zona ta curentă. Costă 1 acțiune. |
| ► **Folosește abilitatea de rol** | Activează abilitatea specială a cărții tale de rol. Cost variabil (deseori gratis). |
| ★ **Joacă o Putere Specială** | Folosește o carte din mână. Costă 1 acțiune, dacă nu spune altceva pe carte. |
| ◆ **Intervine împreună** | Dacă împărțiți o zonă cu alt jucător, combinați acțiunile pentru a elimina mai multe jetoane. |

# 11. Victorie și Înfrângere

### ★ VICTORIE

*Grupul câștigă dacă rezolvă numărul stabilit de Situații păstrând cel puțin 1 inimă în Rețea la finalul sesiunii.*

### ✖ ÎNFRÂNGERE

*Grupul pierde dacă Rețeaua de Sprijin ajunge la 0 inimi în orice moment, indiferent câte Situații a rezolvat.*

✦ *ÎNFRÂNGEREA E TOT ÎNVĂȚARE — Dacă grupul pierde, nu e un eșec: e declanșatorul perfect pentru reflecție. Întreabă: „Ce ar fi putut schimba rezultatul? Au existat momente în care cooperarea a eșuat?" Debrief-ul e locul în care jocul își dobândește valoarea deplină.*

# 12. De ce e greu să acționezi — Rețeaua de Sprijin în viața reală

> *„Știam că e greșit. Dar dacă spuneam ceva, rămâneam singur."*

Această frază, colectată în mărturiile proiectului, rezumă unul dintre cele mai mari obstacole în fața bullying-ului: nu indiferența, ci teama.

## Efectul de spectator

| Teamă | Vocea interioară |
|---|---|
| ▲ **Teama de a deveni ținta** | „Dacă mă bag, urmez eu." |
| ▼ **Teama de respingerea grupului** | „Dacă apăr persoana aceea, voi fi exclus din grup." |
| ◇ **Teama de a greși** | „Poate exagerez. Poate nu e atât de grav. Voi face mai rău." |
| ◆ **Teama de tăcerea celorlalți** | „Nimeni nu zice nimic. Poate e normal și eu sunt cel ciudat." |
| ▽ **Teama de a nu ști ce să faci** | „Dacă o fac mai rea? Nu știu cum să acționez." |

*Cercetarea despre comportamentul prosocial arată că probabilitatea de intervenție se multiplică atunci când cel puțin o altă persoană acționează și ea. Primul pas este cel mai greu, dar dacă cineva îl face, ceilalți îl urmează. Cheia nu e să aștepți să fii curajos — e să nu fii singur atunci când decizi să acționezi.*

## Cum folosești asta în facilitare

- A fost vreun moment în joc când cineva a vrut să acționeze dar a așteptat ca altcineva să se miște primul?
- Ce s-ar fi întâmplat dacă un singur rol ar fi încercat să rezolve totul fără să ceară ajutor?
- În viața reală, cunoașteți situații în care cineva nu a intervenit de teama de a rămâne singur?
- Ce gest mic (o privire, un mesaj, statul lângă cineva) poate deja să fie o formă de sprijin?

# 13. Debrief — modelul 4F

Debrief-ul este cea mai importantă parte a sesiunii. Rezervă cel puțin 20–30 de minute. Formați un cerc în care toți se pot vedea. Facilitatorul ghidează prin întrebări și nu oferă răspunsuri.

| Faza | Întrebarea principală | Întrebări de sprijin |
|---|---|---|
| ♥ **FEELINGS (Trăiri)** | Cum te-ai simțit în timpul jocului? | A fost vreun moment deosebit de tensionat sau dificil? Cum te-ai simțit lucrând în echipă? |
| ◎ **FACTS (Fapte)** | Ce s-a întâmplat în joc? | Ce Situații au fost cel mai greu de rezolvat? Ce strategii a folosit echipa? |
| ✦ **FINDINGS (Descoperiri)** | Ce ai învățat sau descoperit? | Ai recunoscut vreo situație din joc în viața reală? Ce te-a surprins la reacțiile grupului? |
| ► **FUTURE (Viitor)** | Ce ai face diferit în viața reală? | Ce acțiune mică ai putea face săptămâna aceasta? Cum ai putea fi Upstander în mediul tău real? |

# 14. Sfaturi pentru Facilitare

## Înainte de sesiune

- Joacă un joc complet înainte să facilitezi, fie și singur sau cu un coleg.
- Citește toate cărțile de Situație: unele pot rezona personal cu participanții.
- Stabiliți o regulă de deschidere: „Ce se spune aici, rămâne aici. Ce se învață aici, plecăm cu noi."
- Pregătește spațiul fizic din timp. Așezarea în cerc ajută debrief-ul.
- Ține la îndemână și vizibile numerele liniilor de sprijin locale.

## În timpul jocului

- Nu interveni în deciziile grupului. Rolul tău e să gestionezi timpul și să clarifici regulile.
- Ține cronometrul 10 / 5 / 3 vizibil și respectă-l. Ritmul face parte din design.
- Redirecționează vina. Dacă un jucător atacă alt jucător, du discuția înapoi la carte.
- Atenție la cel mai tăcut participant. Invită-l cu întrebări blânde („Ce ar observa rolul tău?").
- Dacă o Situație stârnește emoții puternice, pune jocul în pauză și creează spațiu pentru cei care vor să vorbească.

## În timpul debrief-ului

- Tăcerea este validă și puternică. Nu umple fiecare pauză.
- Nu există răspunsuri corecte. Rolul tău e să întrebi, nu să evaluezi.
- Dacă cineva împărtășește ceva personal: mulțumește-i pentru curaj și păstrează spațiul fără a împinge mai departe.
- Încheie mereu cu un pas concret, nu cu o morală. Cea mai puternică întrebare a modelului 4F este ultima: „Ce ai face diferit în viața reală?"

## Gestionarea timpului — sesiune completă

- Pregătire + text de deschidere + prezentarea rolurilor: 15–20 min
- Joc (4–6 Situații): 90–120 min (fiecare rundă ≈ 18 min)
- Pauză între joc și debrief: 5–10 min
- Debrief (modelul 4F): 25–35 min
- TOTAL: aproximativ 2,5–3 ore

✦ *PROMISIUNEA FACILITATORULUI — „Nu suntem aici ca să câștigăm sau să pierdem. Suntem aici ca să exersăm împreună ce am face dacă povestea ar fi reală. Și ca să ne amintim că, într-o poveste reală, nu ești singur."*

*Erasmus+ KA2 · Rewriting the Story · www.rewritingthestory.eu*