



UN JOC CARE LANSEAZĂ CONVERSAȚIA

## GHIDUL FACILITATORULUI

Versiunea 3.0 · Pentru tinerii de peste 13 ani · Mode de lucru de bază și standard



## Proiectul



### Rewriting the Story

Rewriting the Story este un proiect de parteneriat strategic Erasmus+ KA220-YOUTH al cărui obiectiv principal este de a oferi tinerilor mijloacele de a recunoaște, înțelege și reacționa în fața bullying-ului sub toate formele sale — atât în format fizic, cât și online.

Peste 60 de mărturii reale și anonime despre experiențe de bullying au fost colectate în Spania, Franța și România. Aceste mărturii constituie baza tuturor materialelor pedagogice dezvoltate în cadrul proiectului, inclusiv a jocului Safe Zone.

Proiectul a permis crearea unui manual multilingv destinat educatorilor, resurse digitale interactive, precum și un joc de societate conceput pentru a deschide discuții adesea dificil de inițiat. Toate materialele sunt disponibile în engleză, spaniolă, franceză și română.

*Erasmus+ KA220-YOUTH · Parteneriat strategic · 2022–2026*

## LES PARTENAIRES DU PROJET



**Association Promesas**  
Spania  
Coordonator de proiect

Asociație non-profit cu sediul în Alicante, Spania, specializată în metodologii de educație non-formală: jocuri educaționale, escape games, educație emoțională și formarea lucrătorilor de tineret. Activă în scouting și voluntariat din anul 2000 și fondată oficial în 2014, Promesas a dezvoltat peste 14 jocuri educaționale și a contribuit la implementarea a peste 40 de proiecte Erasmus+ în întreaga Europă.



**Association En Root**  
Franța  
Partener

Asociație non-profit cu sediul în Bretania, En Root dezvoltă proiecte de mobilitate europeană destinate tinerilor francezi și animatorilor de tineret. Organizația se axează pe educație non-formală, învățare interculturală și participarea activă a tinerilor. En Root aduce expertiză în facilitarea proceselor educaționale incluzive cu grupuri de tineri diversificate, în special în contexte de discriminare, excluziune și conflicte între colegi.



**C.J.R.A.E. Ialomița**  
România  
Partener

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Ialomița este o instituție publică ce oferă sprijin educațional, servicii de consiliere și resurse pentru copii, tineri, părinți și educatori. C.J.R.A.E. aduce o experiență directă de lucru cu unitățile de învățământ în ceea ce privește incluziunea, prevenirea bullying-ului și intervențiile psiho-educative.

Acest proiect a fost cofinanțat prin programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă exclusiv opiniile autorilor. Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în aceasta.

## 1. BUN VENIT, FACILITATORULE!

### **NARAȚIUNE DE DESCHIDERE — a se citi cu voce tare înainte de a începe**

*"În fiecare zi, în școli și în spațiile digitale, tinerii se confruntă cu bătălii invizibile: zvonuri, izolare, batjocură, respingere. Uneori începe cu un comentariu. Alteori, cu tăcerea. Dar afectează întotdeauna profund pe cineva.*

*În acest joc, faci parte dintr-o echipă de colegi. Fiecare dintre voi aduce o forță unică. Misiunea voastră este de a vă păstra școala ca o zonă sigură (Safe Zone). Vă veți confrunța cu situații reale trăite de alți tineri. Unele sunt subtile. Altele sunt dureroase. Dar toate sunt reale.*

*Veți folosi empatia, munca în echipă și strategia pentru a răspunde înainte ca lucrurile să scape de sub control. Iar la finalul jocului, veți lua un moment pentru a reflecta, deoarece ceea ce veți descoperi în acest joc ar putea ajuta pe cineva în viața reală.*

**„Nu este vorba despre a fi perfect. Este vorba despre a fi prezent. Să începem.”**

Safe Zone este un instrument de educație non-formală cooperativ conceput pentru tinerii de peste 13 ani. Bazat pe peste 60 de mărturii reale și anonime despre bullying colectate în cadrul proiectului Rewriting the Story, jocul invită participanții să exploreze, să dezbată și să răspundă împreună la situații de bullying.

**În calitate de facilitator, rolul tău nu este de a oferi răspunsuri. Este de a genera conversația.**

### **CE FACE CA SAFE ZONE SĂ FIE SPECIAL?**

- Situațiile sunt bazate pe povești reale și anonime ale tinerilor din întreaga Europă.
- Jocul este cooperativ: grupul câștigă sau pierde împreună. Nu există competiție între jucători.
- Combină empatia, dialogul și luarea deciziilor colective.
- Reflecția finală (debriefing) este momentul în care are loc învățarea reală.
- Jocul se adaptează grupului: nu sunt necesare abilități tehnice.

## 2. COMPONENTELE JOCULUI

### CĂRȚI

- Cărți de Rol (6 în total, 1 de jucător)
- Cărți de Situație Reală (portocalii) (Ușor / Mediu / Difil)
- Cărți de Putere Specială (violet)
- Cărți de Crize Majore (roșii)
- Cărți de Evenimente Pozitive (verde/turcoaz)
- Cărți de Evenimente Négative (bordo/maro)

### ALTELE

- 1 Tablă principală cu 7 Zone de acțiune care conține și panoul Rețeaua de Sprijin (10 inimi)
- Jetoane inimi
- 6 Pioni Jucător (1 per rol)
- 1 Cronometru (3-5 minute)

### CUM SE PREGĂTEȘTE PACHETUL DE SPRIJIN

**Modul de bază :** Amestecați doar cărțile Evenimente Pozitive + Evenimente Negative. Lăsați deoparte Puterile Speciale și Crizele Majore..

**Modul Standard :** Amestecați cele 4 tipuri de cărți: Puteri Speciale + Crize Majore + Evenimente Pozitive + Evenimente Negative.

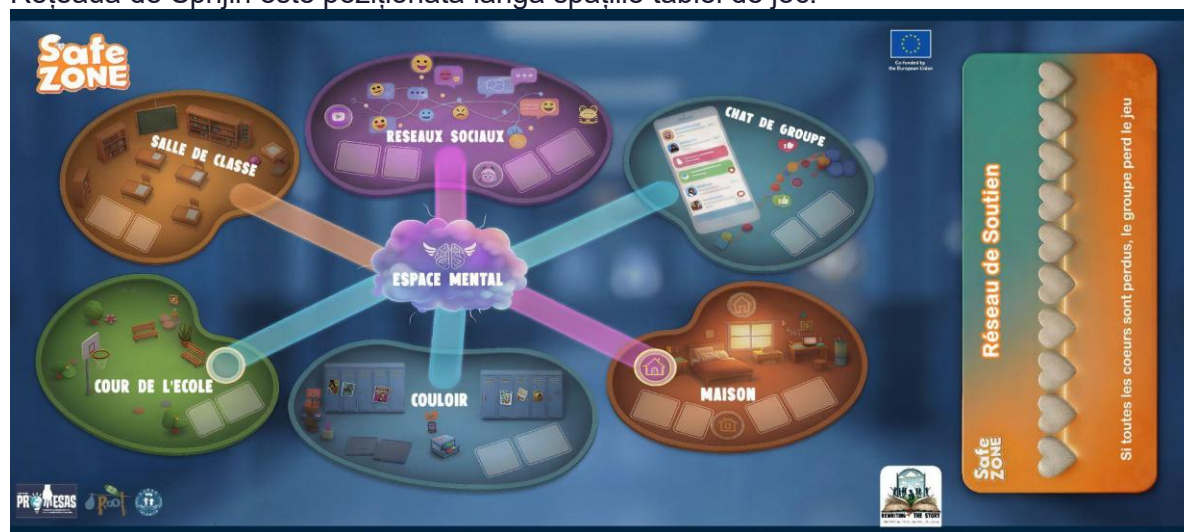
## Tabla de Joc

Tabla reprezintă spațiile fizice și digitale unde are loc bullying-ul.

Jucătorii se deplasează în zone pentru a interveni.

**Espațiul Mental (centru)** este spațiul emoțional colectiv: acesta este conectat la toate zonele și reprezintă binele emoțional al grupului.

Rețeaua de Sprijin este poziționată lângă spațiile tablei de joc.



## Rețeaua de Sprijin

**Rețeaua de Sprijin** reprezintă sănătatea emoțională colectivă. Începe cu 10 inimi. Dacă toate sunt pierdute, grupul pierde jocul.

♥ **10 inimi la începutul jocului**

♥ -1 inimă pentru fiecare carte de Situație pe care grupul nu a reușit să o rezolve în timpul acordat.

♥ -1 sau -2 pentru anumite Evenimente Negative sau Crize Majore

⌚ **1 inimă sau mai multe rămase la final → VICTORIE**

## 4. Cele 6 Roluri ale Jucătorilor

Fiecare jucător primește o Carte de Rol la început. Rolurile sunt complementare și niciunul nu poate rezolva singur situațiile. Cheia jocului este combinarea lor.



| ROL        | ZONA DE PLECARE | CAPACITATE SPECIALĂ                                                                                                                               |
|------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Apărătorul | Sala de clasă   | O dată pe tur, poate interveni fără a consuma o acțiune dacă un alt jucător se află deja în aceeași zonă.                                         |
| Empaticul  | Acasă           | Atunci când joacă o carte de Sprijin, poate recupera gratuit 1 inimă suplimentară din Rețeaua de sprijin.                                         |
| Tăcutul    | Spațiul Mental  | O dată pe tur, poate să privească următoarea carte de Situație Reală din pachet și să decidă dacă o lasă sus sau o plasează la fundul pachetului. |
| Conectorul | Chat de grup    | O dată pe partidă, poate transforma orice carte negativă în carte neutră înainte ca efectul ei să fie aplicat.                                    |
| Artistul   | Rețele sociale  | O dată pe partidă, poate transforma orice carte negativă în carte neutră înainte ca efectul ei să fie aplicat.                                    |
| Mediatorul | Coridor         | O dată pe tur, poate folosi gratuit capacitatea specială a unui alt jucător.                                                                      |

#### NOTĂ PENTRU FACILITATOR

- Cu 2 jucători: atribuiți 2 roluri de persoană.
- Cu 3 jucători: Apărător + Empatic + Conector.
- Cu 4 jucători: Apărător + Empatic + Tăcut + Conector.
- Cu 5 jucători: Apărător + Empatic + Tăcut + Conector + Artist.
- Cu 6 jucători: toate rolurile. Experiență completă.
- Cu mai mult de 6 jucători: toate rolurile. Aceștia joacă în perechi sau triouri (mai multe ocazii de dezbateri).

## 5. Cele 5 Tipuri de Cărți din Pachetul de Sprijin

Pachetul de Sprijin conține 5 tipuri de cărți. Fiecare tip are o identitate vizuală distinctă pentru a facilita recunoașterea. Mai jos veți găsi un exemplu vizual al fiecărui tip și lista completă a cărților prezente în joc.

## 5.1 Cărțile de Situații Reale (portocalii)



Nucleul educațional al jocului. Fiecare carte descrie o situație de bullying reală bazată pe mărturii anonime. Acestea indică numele situației, un nivel de dificultate și o citare directă a persoanei care a trăit-o.

### CUM SE UTILIZEAZĂ CĂRȚILE DE SITUAȚIE

- Citiți cartea cu voce tare, lent. Lăsați situația să rezoneze. Un tăcere de 10-15 secunde înainte ca cineva să vorbească este mai valoroasă pedagogic decât trecerea directă la dezbateri.
- Citatul de pe carte reprezintă o voce reală. Tratați-l cu respect.
- Nivelul de dificultate (Ușor / Mediu / Difícil) nu afectează mecanicile jocului. Acesta servește ca referință pentru debriefing: „De ce credeți că această situație este clasificată ca Difícilă?”

## 5.2 Cărțile de Puteri Speciale (violet)

Fiecare jucător primește o Carte de Putere Specială la începutul partidei și una nouă (trasă) după fiecare Situație rezolvată cu succes. Jucătorii aleg când și dacă acestea sunt utilizate în timpul fazei cronometrate.



### CĂRȚILE PUTERI SPECIALE

- Tabără — Recuperează 3 inimi.
- Conexiuni — Invită un sprijin expert. Povestește cum schimbă acest lucru situația.
- Doză de pozitivitate — Recuperează 1 inimă.
- Joc educațional — Organizați o activitate de rezolvare a conflictelor. Recuperează 2 inimi.
- Valul Pozitiv online — Contrabalansează un conținut nociv cu un conținut pozitiv. Recuperează 1 inimă.
- Lanț de îngrijire — Un jucător poate acționa imediat după turul tău.
- Miză dublă — Efectuează 5 acțiuni în loc de 4 în acest tur.
- Cuvânt de Siguranță — Blochează următoarea carte de Eveniment negativ trasă.
- Gravitate Zero — Ignoră toate regulile de deplasare în acest tur.
- Schimbare de echipă — Reatribuie liber rolurile în acest tur.
- Toată lumea spune adevărul — Folosește persuasiunea pentru ca toți să se exprime onest.
- Voluntariat — O cauză comună întărește solidaritatea. Recuperează 1 inimă.
- Primul pas — Dacă niciun jucător nu a acționat încă în acest tur, orice rol poate efectua o acțiune gratuită.
- Martor — Activează capacitatea unui alt jucător fără ca acesta să consume o acțiune.
- Mesaj securizat — Trimite un sprijin privat la distanță fără să te deplasezi.
- Schimb de roluri — Doi jucători își schimbă cărțile de Rol pentru un tur complet.
- Scut de criză — Jucat atunci când este trasă o Criză majoră. Reduce costul acesteia în inimi cu 2.

### 5.3 Cărțile Eveniment Criză Majoră (roșii)

Trase din pachetul Eveniment. Efectul lor este imediat și inevitabil. Include doar în modul standard.



### CĂRȚILE CRIZE MAJORE

- Surmenaj — Toți jucătorii decartează 1 Carte de Putere Specială.
- Nu se poate da jos din pat — Un jucător își pierde toate acțiunile în acest tur.
- Disperare — Pierderea a 4 inimi din Rețeaua de sprijin.
- Nimeni nu înțelege — Pierderea a 2 inimi și a unei Cărți de Putere Specială pentru fiecare.
- Mod stins - Criză în spațiul mental — Supraîncărcarea emoțională blochează reflecția. Nimeni nu se simte în siguranță să vorbească.

- **Spirală** — Stresul se propagă necontrolat. Pierderea a 5 inimi din Rețeaua de sprijin.
- **Viralizare** — Situația s-a răspândit dincolo de școală. Pierderea a 2 inimi.
- **Părinții țipă** — Familiile sunt implicate, atmosferă tensionată. Nicio carte de sprijin adult nu poate fi folosită în acest tur. Pierderea unei inimi.
- **Amenințare de transfer** — Cineva ar putea părăsi școala. Grupul are un singur tur pentru a rezolva situația. Eșecul costă 2 inimi în loc de 1.

## 5.4 Cărțile de Eveniment Pozitiv (verde/turcoaz)

Trase din pachetul Eveniment. Efectul lor este imediat și inevitabil.

### ● CĂRȚILE EVENIMENTE POZITIVE

- Aliat neașteptat — Un elev discret se ridică să apere pe cineva.
- Festival de artă — Exprimare creativă în școală. Recuperează 1 inimă.
- Sprijin comunitar — Consilierul organizează un atelier de empatie.
- Atelier comunitar — Un expert este invitat în școală.
- Cerc de reflecție de grup — Clasa face o pauză pentru a recunoaște eforturile fiecăruia.
- Atelier de sănătate mentală — Un colaborator extern susține o sesiune despre cum să ce ajutor.
- Formare în sprijin între semeni — Elevi formați intervin.
- Scuze publice — Un elev prezintă scuze public. Recuperează 1 inimă.
- Adunare școlară — Adunare generală despre empatie și respect. Recuperează 1 inimă.
- Ziua în care „Nimeni nu mănâncă singur” — Zi tematică de conectare voluntară.
- Acest mesaj — O persoană trimite un sprijin privat neașteptat. Recuperează 1 inimă.
- Deplasarea de la prânz — Cineva se așază lângă o persoană care stă mereu singură. Recuperează 1 inimă.
- S-au ridicat — Un elev de obicei tăcut vorbește public. Recuperează 2 inimi.
- Postare de solidaritate — Sprijin online autentic distribuit. Recuperează 1 inimă.



Incluse doar în modul standard.

## 5.5 Cărțile de Evenimente Negative (bordo/maro)

Trase din pachetul Eveniment. Efectul lor se aplică imediat și crește presiunea asupra grupului.



### CĂRȚILE EVENIMENT NEGATIV

- **Deturnarea rău-intenționată a mesajului** — Un mesaj bine intenționat este preluat în batjocură.
- **Gluma profesorului** — Un comentariu disprețuitor zdruncină încrederea.
- **Haos la exercițiul de incendiu** — O perturbare dispersează grupul și reduce coordonarea.
- **Blocat** — Cineva este blocat pe canalele digitale.
- **Pană de energie** — Energie colectivă scăzută. Nimeni nu se simte capabil să acționeze.
- **Val de zvonuri** — Un zvon dăunător se propagă rapid.
- **Video declanșator circulă** — Un moment traumatizant re apare online.
- **Zvon viral** — Un zvon fals creează imediat tensiune.
- **Profesorul a râs** — Un adult a banalizat situația. Nicio carte de sprijin adult nu poate fi folosită în acest tur.
- **Creșterea tensiunilor în weekend** — Situație continuată fără intervenție. Grupul începe în dezavantaj.
- **Au spus tuturor că „A fost o glumă”** — Efectul ultimului Eveniment pozitiv este anulat.
- **Paralizia martorului** — Paralizie colectivă. Niciun jucător nu poate combina acțiuni în acest tur.

## 6. Pregătirea Sesiunii

### 6.1 Înainte de sosirea participanților

- Pregătiți pachetul Evenimente conform modului ales (Bazic sau Standard) - amestecați bine cărțile (vezi secțiunea 2).
- Plasați tabla de joc cu Rețeaua de sprijin vizibil, cu 10 inimi.
- Pregătiți pachetul de cărți Situații Reale cu fața în jos.
- Aveți cărțile de Rol pregătite pentru a fi distribuite - acestea pot fi trase la întâmplare.
- Pregătiți un cronometru de 3 minute.
- Pregătiți un carnet pentru a nota soluțiile propuse de grup.
- Citiți toate cărțile de Situație înainte de sesiune: unele pot fi intense emoțional.

### 6.2 Numărul de jucători și adaptări

| JOUEURS            | RÔLES RECOMMANDÉS                                                         | ADAPTATION                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>2 jucători</b>  | Apărătorul · Empaticul                                                    | Fiecare jucător are 2 cărți de Rol                |
| <b>3 jucători</b>  | Apărătorul · Empaticul · Conectorul                                       | Folosiți doar cărțile de Situație Ușoare și Medii |
| <b>4 jucători</b>  | Apărătorul · Empaticul · Tăcutul · Conectorul                             | Joc echilibrat                                    |
| <b>5 jucători</b>  | Apărătorul · Empaticul · Tăcutul · Conectorul · Artistul                  | Nu sunt necesare ajustări                         |
| <b>6 jucători</b>  | Toate rolurile: Apărător · Empatic · Tăcut · Conector · Artist · Mediator | Experiență completă                               |
| <b>6+ jucători</b> | Toate rolurile: Apărător · Empatic · Tăcut · Conector · Artist · Mediator | Se joacă în perechi sau triouri per personaj      |

## 7. Cum se Joacă

### MOD DE BAZĂ

Pentru grupuri noi sau sesiuni scurte.

- **Pachet: Doar Evenimente Pozitive + Negative**
- Fără Crize Majore
- Focus pe dialog și reflecție
- Durată: 60-90 minute

### MOD STANDARD

Pentru grupuri cu experiență prealabilă.

- **Pachet complet: toate cele 4 tipuri de cărți**
- Crize Majore activate
- Tensiune și complexitate tactică mai mari
- Durată: 90-120 minute

### 7.1 Începutul partidei

- Distribuți cărțile de Rol. Fiecare jucător își citește cartea și își prezintă personajul: cine este și ce forță unică aduce.
- Fiecare jucător primește 1 Carte de Putere Specială pe care o păstrează în mână.
- Plasați toți jucătorii în zona de plecare corespunzătoare rolului lor, ca context narativ.

### 7.2 Structura fiecărui tur (identică în ambele moduri)

#### 1. REVELAREA SITUAȚIEI

Facilitatorul/Facilitatoarea trage cartea de deasupra pachetului de Situație Reală și o citește cu voce tare, lent. Se lasă 10-15 secunde de tăcere înainte ca cineva să vorbească. Lăsați situația să se instaleze. Citatul de pe carte este o voce reală. Tratați-l cu respect.

#### 2. FAZA DE REFLECȚIE LIBERĂ — fără cronometru

Această fază nu are limită de timp. Ca în viața reală, oamenii pot reflecta, ezita sau nu acționa deloc.

Fiecare jucător răspunde cu voce tare, în ordinea dorită:

- **Unde mă duc? Alegerea unui loc relevant pentru această situație.**
- **Ce propun să fac pentru a ajuta la rezolvarea acestei situații și de ce?**

Jucătorii pot discuta și construi idei împreună. Facilitatorul nu intervine asupra conținutului, ci veghează doar ca fiecare să se exprime.

#### 3. CARTEA EVENIMENT

Fără să se uite, facilitatorul trage o carte din pachetul Evenimente și o citește cu voce tare. Este un element care apare fără a fi controlat de grup.

**Poate ajuta, complica sau transforma complet situația.**

Aplicați imediat efectul dacă este un Eveniment Pozitiv, Negativ sau o Criză Majoră. Dacă este o Putere Specială, adăugați-o pe masă ca resursă colectivă.

#### 4. FAZA DE ACȚIUNE (cronometru de 3 minute)

Facilitatorul pornește cronometrul de 3 minute.

Fiecare jucător (pe rând) indică ce face acum, ținând cont de cartea Eveniment. Poate folosi Carte de Putere Specială dacă dorește.

Înainte de expirarea timpului, grupul trebuie să cadă de acord asupra unei soluții comune și realiste. Facilitatorul o notează.

**Important:** soluția nu trebuie să fie perfectă. Trebuie să fie coerentă și realizabilă de către tineri reali într-un context școlar real.

#### 5. REZOLUȚIE

- **Grupul cade de acord asupra unei soluții realiste înainte de expirarea timpului:**  
Situație rezolvată. Fiecare jucător primește o nouă Carte de Putere Specială.
- **Grupul nu ajunge la un consens la timp:**  
Rețeaua de sprijin pierde 1 inimă. Orice soluție parțială este notată pentru debriefing.

Facilitatorul nu decide singur dacă o soluție este validă: consensul grupului contează. Soluțiile dezbătute sunt păstrate pentru discuții ulterioare.

#### 6. TURUL URMĂTOR

Trageți o nouă carte de Situație și repetați procesul. Jocul se termină atunci când:

- grupul decide să se oprească,
- toate cărțile de Situație au fost jucate,
- sau Rețeaua de sprijin își pierde toate inimile.

#### ⚡ REZUMATUL UNUI TUR

**REVELARE → REFLECȚIE LIBERĂ (fără cronometru) → CARTE EVENIMENT → FAZA DE ACȚIUNE (🕒 cu cronometru) → REZOLVARE / PIERDEREA UNEI INIMI**

## 8. Victorie și Înfrângere

### VICTORIE

Grupul câștigă dacă rezolvă toate cărțile de Situație păstrând cel puțin 1 inimă în Rețeaua de sprijin.

**Toate situațiile rezolvate + 1 inimă sau mai multe rămase**

### ÎNFRÂNGERE

Grupul pierde dacă Rețeaua de sprijin ajunge la 0 inimi, indiferent de numărul de situații rezolvate.

**0 inimi în Rețeaua de sprijin**

### ÎNFRÂNGEREA ESTE, DE ASEMENEA, O ÎNVĂȚARE

Dacă grupul pierde, nu este un eșec: este un punct de plecare excelent pentru reflecție.

Întrebați:

***Ce ar fi putut schimba rezultatul?***

***Au fost momente în care grupul nu a fost coordonat?***

Debriefing-ul este locul unde jocul își capătă întreaga valoare, indiferent de rezultat.

## 11. Rețeaua de Sprijin: De ce este greu de acționat

**„Știam că e rău. Dar dacă spuneam ceva, aș fi rămas singur(ă).”**

Această frază, culeasă din mărturiile proiectului, rezumă unul dintre cele mai mari obstacole în fața bullying-ului: **nu indiferența, ci frica.**

### Efectul de spectator (bystander effect)

Când cineva este martor la o situație de bullying, a nu acționa nu înseamnă a nu-i păsa. Majoritatea martorilor simt un disconfort, dar sunt paralizați de frici bine definite:

| FRICĂ                             | VOCEA INTERIOARĂ                                                         |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| ☹️ Frica de a deveni ținta        | "Dacă mă implic, eu voi fi următorul."                                   |
| ☹️ Frica de respingere a grupului | "Dacă apăr această persoană, voi fi exclus(ă) din grup."                 |
| ☹️ Frica de a greși               | "Poate exagerez. Poate nu e așa grav. Poate o să înrăutățesc lucrurile." |
| ☹️ Frica de tăcerea celorlalți    | "Nimeni altcineva nu spune nimic. Poate e normal și eu sunt cel ciudat." |
| ☹️ Frica de a nu ști ce să faci   | "Și dacă înrăutățesc lucrurile? Nu știu cum să acționez."                |

### Rețeaua de sprijin ca antidot

**Cheia nu este să aștepti să fii curajos. Cheia este să nu fii singur în momentul acțiunii.**

Cercetările asupra comportamentelor pro-sociale arată că probabilitatea de intervenție crește puternic atunci când cel puțin o altă persoană acționează de asemenea. Primul pas este cel mai greu, dar dacă cineva îl face, ceilalți urmează.

În Safe Zone, acest lucru este reprezentat de Rețeaua de sprijin și de capacitățile rolurilor, concepute pentru a încuraja ajutorul reciproc între jucători. Singur, fiecare rol are limite clare. Împreună, devin mult mai puternici.

## Întrebări cheie pentru debriefing

- A existat un moment în joc în care cineva a vrut să acționeze, dar a așteptat ca altcineva să înceapă?
- 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 frică? Ce l-ar fi putut ajuta să acționeze?
- Ce gest mic (o privire, un mesaj, a te așeza lângă cineva) poate fi deja o formă de sprijin?

**Nu trebuie să fii eroul principal. Uneori, este suficient să fii a doua persoană care face un pas.**

### NOTĂ PEDAGOGICĂ

Dacă grupul a pierdut inimi din cauza lipsei de coordonare, este momentul să subliniați acest lucru fără judecată:

**„Am pierdut această inimă pentru că fiecare a acționat pe cont propriu. Cum ar fi putut fi diferit?”**

O înfrângere parțială este adesea cel mai bun punct de plecare pentru a vorbi despre ce înseamnă cu adevărat să ne sprijinim reciproc.

## 12. Debriefing-ul — Modelul 4F

Debriefing-ul este cea mai importantă parte a sesiunii. Alocați cel puțin 20-30 de minute. Formați un cerc unde toată lumea se poate vedea. Facilitatorul ghidează conversația cu întrebări: el nu oferă răspunsuri.

| FAZA                                                                                                    | ÎNTREBARE PRINCIPALĂ                | ÎNTREBĂRI DE SPRIJIN                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>SENTIMENTE</b>  | Cum v-ați simțit în timpul jocului? | <ul style="list-style-type: none"> <li>A existat un moment deosebit de tensionat sau dificil?</li> <li>Cum v-ați simțit lucrând în echipă?</li> </ul>                         |
| <br><b>FAPTE</b>       | Ce s-a întâmplat în joc?            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Care situații au fost cel mai greu de rezolvat?</li> <li>Ce strategii a folosit echipa?</li> </ul>                                     |
| <br><b>ÎNVĂȚĂMINTE</b> | Ce ați învățat sau descoperit?      | <ul style="list-style-type: none"> <li>De ce credeți că această situație a fost clasificată Ușoară/Medie/Dificilă?</li> <li>Ce v-a surprins la reacțiile grupului?</li> </ul> |
| <br><b>VIITOR</b>    | Ce ați face diferit în viața reală? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce acțiune mică ați putea întreprinde săptămâna aceasta?</li> <li>Cum ați putea fi un Apărător în mediul vostru real?</li> </ul>       |

## 13. Sfaturi pentru Facilitator

### ÎNAINTE DE SESIUNE

- Jucați o partidă completă înainte de a facilita, chiar și singur sau cu un coleg.
- Citiți toate Cărțile de Situație: unele pot rezona personal cu anumiți participanți.
- Decideți modul (Bazic sau Standard) în funcție de grup și de timpul disponibil.
- Pregătiți spațiul în avans. O așezare în cerc facilitează debriefing-ul.
- Aveți un carnet pregătit pentru a nota soluțiile propuse la fiecare rundă.

### ÎN TIMPUL JOCULUI

- Nu interveniți în deciziile grupului. Rolul vostru este să gestionați timpul, să distribuiți cărțile și să mențineți procesul.
- Dacă dezbateră încetinește: „Dorește cineva să mai adauge ceva înainte de a trage cartea Eveniment?”
- Observați dinamica internă: cine ia cuvântul, cine se reține, cine se implică emoțional. Acestea sunt elemente pentru debriefing.
- Puteți permite o prelungire a timpului o singură dată pe partidă, dacă grupul are nevoie.
- Dacă o situație stârnește emoții puternice, puneți jocul pe pauză și lăsați un spațiu de vorbire. Jocul poate aștepta.
- Nu decideți singur validitatea unei soluții. Dacă este discutată, notați-o pentru debriefing.

### ÎN TIMPUL DEBRIEFING-ULUI

- Tăcerea este valabilă și puternică. Nu umpleți fiecare pauză.
- Nu există răspunsuri bune. Rolul vostru este să puneți întrebări, nu să evaluați.
- Folosiți nivelul de dificultate ca punct de plecare: „De ce credeți că aceasta este clasificată ca dificilă?”
- Dacă cineva împărtășește ceva personal: mulțumiți-i pentru curaj și mențineți un spațiu sigur fără a insista.
- Terminați întotdeauna pe o notă pozitivă: o învățare, o acțiune concretă posibilă, o recunoaștere a grupului.
- Cea mai importantă întrebare este ultima: Ce ați face diferit în viața reală? Lăsați suficient timp pentru a răspunde.

#### **GESTIONAREA TIMPULUI — sesiune completă**

- Pregătire + introducere + prezentarea rolurilor: 15 - 20 min
- Joc în mod Bazic (6 - 8 situații): 45 - 60 min
- Joc în mod Standard (6 - 8 situații): 60 - 90 min
- Pauză recomandată între joc și debriefing: 5 - 10 min
  
- Debriefing (modelul 4F): 25 - 35 min
  
- **TOTAL :**  
Mod de bază : 1h30 à 2h  
Mod standard : 2h30 à 3h