

# I need a Hero

## ESCAPE ROOM GUIDE

Escape Racism: Toolbox to Promote Inclusive Communities



Heading 1 (Section Title) = Calibri Body 16pt

## A szabadtéri szabadulószoza célkitűzéseinek és céljainak bemutatása

Ennek a szabadtéri szabadulószozának a fő célja, hogy a résztvevők megismerjék a zaklatás és a cyberbullying fogalmát. A bántalmazás minden típusát megismerjék, valamint hogy megértessék velük a zaklatás jelenségét. A játékon keresztül a résztvevőknek lehetőségük van arra, hogy az egyik nemzet tagjaként nyomozzanak két nemzet történetében, a nemzetek hosszú múltra visszatekintő ősi ellenségek. Az eligazítás során lehetőségük nyílik arra, hogy elgondolkodjanak a kérdés összetettségén, és azon, hogyan tudnak hozzájárulni a témában a pozitív változásokhoz.

### 1. Narratíva

Történetünk két különböző nemzetről szól, akik szomszédos országokban élnek. Az egyik a Vigronc, a másik pedig a résztvevők képzeletbeli nemzete.

A történet szerint a két ország hosszú múltra tekint vissza. A két nemzet fő ellenségnek tekinti egymást. Minket, mint a nemzetünk (a résztvevők csoportja) védelmezőit arra kér a nemzet, hogy védjük meg őket a Vigroncok ellen, akik meg akarják támadni az országunkat. Ezért úgy döntünk, hogy felkészülünk és harcba indulunk az ellenségünk ellen.

A 7 állomáson keresztül lépésről lépésre kitaláljuk, hogy mennyire veszélyesek a Vigroncok és miért akarják megtámadni hazánkat.

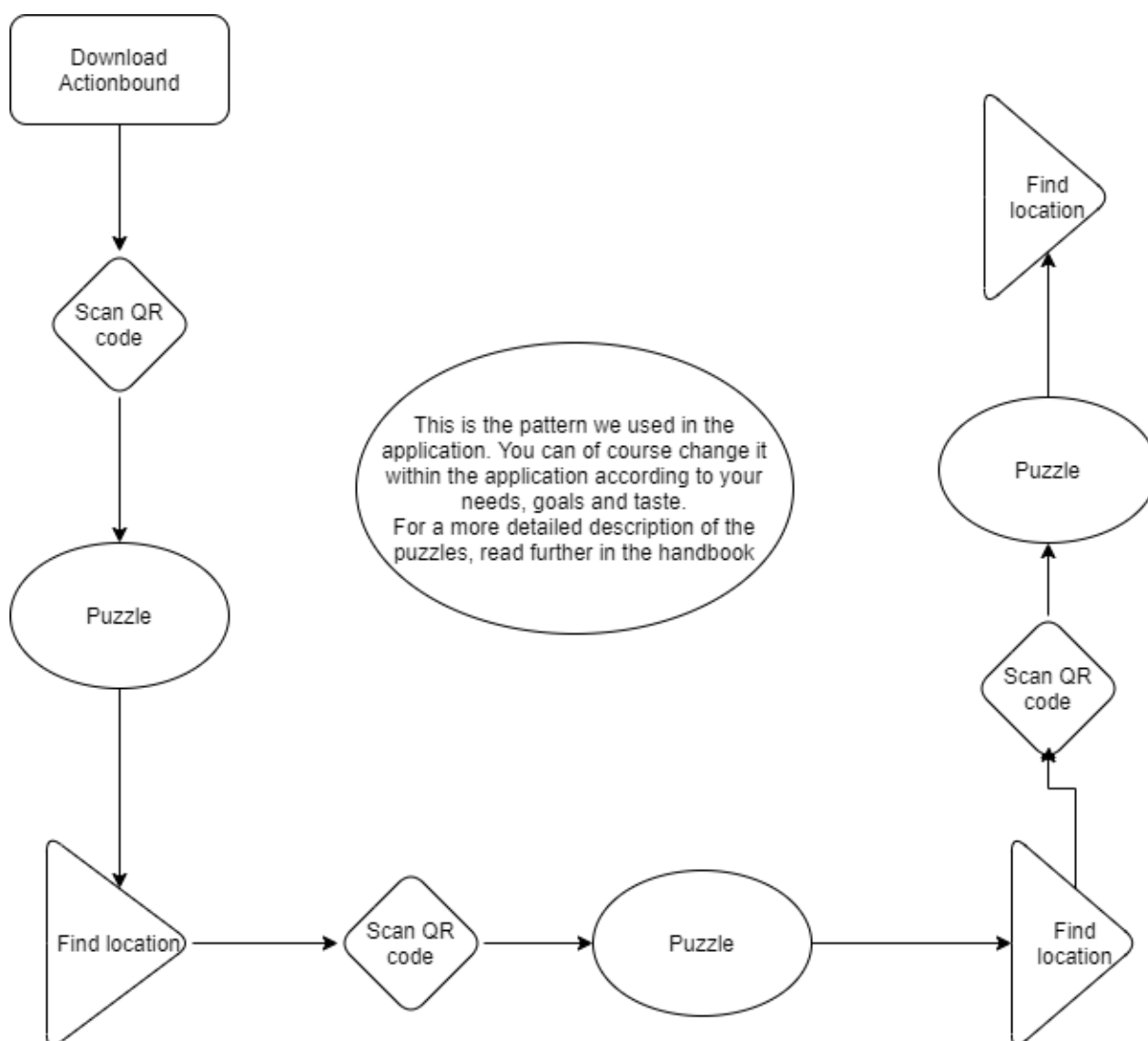
Az állomások feladata:

- 1. Építsük fel az országunkat/nemzetünket- Mi az ország neve, hogyan nézünk ki, mi a nemzeti kincsünk és mi a szuperhatalmunk.
- 2. Építsünk közösen egy totemoszlopot, amely meg tudja védeni az országunkat, amíg háborúba megyünk.
- 3. Oldjunk meg 5 rejtvényt, hogy megtaláljuk az utat a Vigronc országába.
- 4. Törjétek le a falat a mi országunk és a Vigroncok országa között.
- 5. Nagyon közel vagyunk az ellenségünk seregéhez és a háborúhoz is. De ekkor üzenetet kapunk Vigronc országának egyik védelmezőjétől. Meg kell oldanunk a rejtvényt, hogy rájövünk az üzenetre. (Az üzenet szerint már régóta tartanak tőlünk, és emiatt összegyűjtötték a legjobb katonáikat, hogy biztonságban legyenek. Amikor elhagytuk az országunkat és elindultunk hozzájuk, ők is elkezdtek háborúra készülni, de valójában békét akartak.
- 6. Üzenetet kell küldenünk a Vigronc seregének, hogy mi is békében akarunk élni velük.
- 7. Oldjunk meg a rejtvényeket és kössünk békeszerződést új barátainkkal.

## 2. A Játék menete

Az alábbi angol nyelvű ábrán láthatók a játék állomásai. Elsőként le kell tölteni a telefonra egy applikációt. A megtalált QR kódokat beolvasni majd egy- egy rejtvényt kitalálni.

### 2. Game flowchart



### 3. Technikai eszközök

A következő rész az eszközök és a technika leírásával foglalkozik.

### 3.a. Szükséges eszközök (lista)

A forgatókönyv elkészítéséhez szükségetek lesz egy útvonalra a helyszíneteken, amelyen a résztvevők megtalálják a különböző állomásokat, ahol meg kell oldaniuk az általatok készített rejtvényeket. Az útvonal nem lehet hosszabb 2 kilométernél, és minél izgalmasabb és változatosabb, annál jobban fogják élvezni a résztvevők. Az állomásokon az előre elkészített QR-kódokat kell elhelyezned, amelyek segítségével bárki feloldhatja a következő rejtvényt.

Egy ilyen hibrid szabadulószoza létrehozásához a következő eszközökre lesz szükséged:

ActionBound előfizetés

1x Laptop/ PC

1x okostelefon/ résztvevő csapat

1x nyomtatott QR-kód / állomás

1x poszter a játék leírásával

A többi eszközt az általatok készített rejtvények határozzák meg, de ezeket nem hagyhatjátok ki.

### 3b. Eszközök előkészítése

Ahhoz, hogy ez a hibrid szabadulószoza működjön, létre kell hoznia feladatokat az alkalmazásban. Ehhez nem lesz szükség semmilyen fejlett számítógépes ismeretre, csak némi alapismeretre és kreativitásra.

Itt van egy leírás a felhasználható feladattípusokról:

**Információ:** ezzel a lehetőséggel adhatsz némi információt a résztvevőknek, például a történet részleteit stb. Ez lehet szöveges formában, de lehet kép vagy videó is.

**Kvíz:** megadhat néhány kérdést, amelyekre a résztvevőknek válaszolniuk kell ahhoz, hogy tovább jussanak a játékban. Megadhatsz nekik lehetséges válaszokat, vagy teljesen rájuk bízhatod a választ.

**Küldetés:** Feladatot adhatsz a résztvevőknek, amelyet úgy oldhatnak meg, ahogyan ők szeretnék, csak a kreativitásuk szabhat nekik határt. A küldetés teljesítésének bizonyítására egy képet vagy videót tölthetnek fel neked.

Helykeresés: Ez az opció nagyon hasznos, mivel a következő helyszín GPS-koordinátáit használja, hogy segítsen a résztvevőknek megtalálni azt.

Kód beolvasása: Nagyon ajánljuk, hogy minden állomáson használd ezt a funkciót a tényleges feladat előtt, mert így a résztvevők nem hagyhatják ki a kaland egyes részeit! Az alkalmazás minden állomáshoz generál egy speciális QR-kódot, amelyet a játékosoknak be kell szkennelniük, hogy láthassák a következő feladványt.

Verseny: ezt a funkciót akkor használhatod, ha azt szeretnéd, hogy a résztvevők versenyezzenek egymással.

### **5b A Facilitator attitűdje**

A facilitátoroknak kedvesnek, de határozottnak kell lenniük. Nyugodtnak és következetesnek. Nagyon fontos, hogy türelmes legyen. A csoportra kell összpontosítania. A facilitátoroknak tudniuk kell, hogy ők nem vezetők, hanem segítők, akik felhatalmazzák a résztvevőket, akik megnyugtatják a játékosokat, ha a helyzet úgy kívánja. Ha szükséges, tükörként kell viselkedniük, ami gyakran nagyon hasznos. Pl. kérdések esetén csak ismételjék meg, amit egy résztvevő mond, ahelyett, hogy értelmeznék.

Használja a saját személyiségét, de fontos, hogy szakszerű és figyelmes legyen.

Ne felejtse el, hogy a kérdések gyakran fontosabbak, mint maguk a válaszok. Ezért ha kérdezni kell, próbáljon meg nyílt kérdéseket használni. Győződjön meg róla, hogy a résztvevők megértik, hogy nincsenek rossz válaszok.

Teremtsen nyitott légkört, pszichológiailag biztonságos helyet. Hagyja, hogy a gyerekek megnyíljanak, hagyja őket beszélni. Emelje fel őket, adjon nekik visszajelzést. Abban az esetben, ha valami nem úgy megy, ahogyan terveztük, ne aggódjunk. Foglalja össze a történeteket. Célszerű reflektálni a történetekre.

Legyen segítőkész, de ne veszítse el a szerepét. Legyen barátságos, de ne haverbarát. Legyen empátikus, de tartson egy kis távolságot, ne keveredjen bele túlságosan érzelmileg, hogy ne váljon terápiás csoporttá. Irányítsa a résztvevőket, ha szükséges, miközben hagyja, hogy megnyíljanak.

Koncentráljon az általános célokra: tanulás, információmegosztás, önreflexió, érzékenyítés, empátia kialakítása a téma és egymás iránt, kapcsolatteremtés a témával. Közben figyeljünk a csoportdinamikára, reagáljunk a helyzetekre, hiszen a célokat sokféleképpen lehet elérni. Előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor a csoport nem a tervezett módon halad, de a célok így is teljesíthetők, a csoport esetleg más módon jut el odáig. Alkalmazkodjon ezekhez a helyzetekhez.

A szabadtéri szabadulószoza során a megoldásnak megfelelően nyitott és zárt rejtvényeket készítettünk. Ez azt jelenti, hogy némelyikük pontos választ/megoldást igényel, de másokat többféleképpen is meg lehet oldani. Nagyon fontos, hogy facilitátorként nyitott legyél a résztvevők különböző ötleteire, még akkor is, ha a nyitott rejtvények megoldása más, mint amire korábban számítottál.

Példa: Egyszer egy 16 évesekből álló csoporttal olyan szuperképességünk volt, hogy bicikli nélkül is tudtunk a levegőben biciklizni. Amikor megérkeztünk a 4. állomásra azt mondták,

minek bontjuk le a falat, ha fent is tudunk tekerni? Így közösen kitaláltuk, hogy a gyakorlatban hogyan működik a szuperképességünk, majd együtt tekertünk a fal fölött.

Ez a szerep megköveteli a teljes jelenlétet. Zárjunk ki minden zavaró elemet a foglalkozás idejére.

### **5c Hogyan lehet megnyerni a játékot?**

A játék befejezéséhez a résztvevőknek meg kell találniuk az összes állomást és meg kell oldaniuk az összes rejtvényt, hogy rájöjjenek, hogy a két nemzet közötti fő probléma az ismeretlentől és a különbözőségtől való félelem. A rejtvények segítségével békeszerződést kötöttek, és megnyerték a játékot. Ha a 90 perces időzítő lejár, és a játékosok még nem fejezték be a játékot, elveszítik a játékot, de ettől függetlenül tarthat velük egy eligazító beszélgetést, hogy elmélyedjenek a témában.

A győztesek számára egy jelvényt készítettünk, amely azt mondja, hogy szuperhős vagy.

## **6. Értékelés- Feldolgozó foglalkozás**

Fókusz: A zaklatás és az internetes zaklatás számának csökkentése a jelenség megértése, néhány olyan stratégia kipróbálása révén, amelyek segíthetnek a fiataloknak felismerni a zaklatást és elkerülni, hogy áldozattá váljanak.

Csoport létszám: 10-12 résztvevő

Idő: kb. 1x60 perc

Helyszín: Ifjúsági központ vagy közterület, közösségi intézmények (játszóter, park, templomtér, városi utca, könyvtár, múzeum stb.) Fontos, hogy ezek népszerű és biztonságos helyek legyenek.

Eszközök:

- 14 szék vagy pad
- szimbolikus jelmez

Javaslat: A workshop hatékonyabb, ha 2 facilitátor vezeti a folyamatot.

### **1. Értékelés és önreflexió**

Fő cél, hogy egy csapattá váljanak és reflektáljanak érzéseikre és magára a történetre. Ezt a csoporton belüli bizalom kialakításához ajánljuk, ami segíti az önreflexiós folyamatot, valamint a témában való elmélyüléshez.



Javasoljuk, hogy az alábbi gyakorlatok közül válasszanak ki kettőt vagy hármat:

### - "Kutatás és találkozás" 10 perc

Mindenki csukott szemmel, lassan, finoman, óvatosan beszéd nélkül mozog. Amikor találkozunk valakivel, köszöntsük őt szavak nélkül lágyan. Csak mozdulatokat használjunk, majd lépünk tovább. Közben a játékvezető utasításokat ad: - Álljunk meg valaki előtt, vizsgáljuk meg az arcát, majd menjünk tovább - A kezek köszönjenek egymásnak - Az ujjak legyenek dühösek, a kezek harcoljanak egymással, majd béküljenek ki - Keressünk valakit, akinek ugyanolyan hosszú a haja, mint a miénk, ha megtaláltuk, fogjuk össze a kezünket, és menjünk együtt tovább

Az utasítások szükség szerint módosíthatók és bővíthetők.

- - Vak kígyó - 10 perc

Egy sorban állunk, egymástól karnyújtásnyira, és mindenkinek be van kötve a szeme. Megkérjük a résztvevőket, hogy jobb kezükkel ragadjanak meg egy kötelet. Az első játékostól levesszük a szemkötőt, és ő lesz a kígyó szeme. A kihívás az, hogy mindenféle terepen és akadályokon keresztül eljussunk A pontból B pontba. A játékvezető mutatja az utat, de nem szakítja félbe, nem ad utasításokat, hanem gondoskodik a kiemelkedő veszélyek elhárításáról. A kígyó szeme mindig az első személy, aki eldöntheti, hogy vagy utasításokat ad, vagy hallgat, és nem jelzi a terepváltozást/akadályokat a többieknek. A kígyó szemét meghatározott időközönként (létszámtól függően 2-3 percenként) cseréljük; aki elől volt, az a sor végére áll és felteszi a szemkötőt. A játékban mindenkinek legalább egyszer kell vezetnie a kígyót a célállomásig.

### Ez egy..." játék - 5 perc

Körben ülünk; a játékvezető felemel egy tárgyat, és mindenkinek el kell mondania, mi jut róla eszébe. pl. egy ásványvizes palackról - Ez egy mikrofon (első játékos) - Nem, ez egy sodrófa... és így tovább, amíg nem lesznek ötletek. Játék Változat: Kiscsoportokat hozunk létre, és 2-3 perc alatt össze kell gyűjteni az adott tárgy minél több felhasználási módját. Ezután összegezzük az eredményeket

### - Információs kígyó - 10 perc

A játékosok sorban ülnek (állnak). A játékvezető az első ember fülébe súg egy mondatot, majd ő továbbítja a mellette ülőnek, és így tovább, amíg a sor végére nem érünk. A szavak a hallás félreállítása miatt a játék végére mulatságosan eltorzulhatnak. Az utolsó személy hangosan kimondja a mondatot, és mi összehasonlítjuk az első személynek mondott mondattal.

### - Esőerdő - 3 perc

Az instrukció a következő: álljatok szoros körbe, és mindig azt csináljátok, amit a tőletek balra álló tesz. A vezető kezdi, és akkor változtatja a mozdulatot, ha mindenki az előző mozdulatot csinálja. A mozdulatsor a következő:

1. Először lassan, majd egyre erősebben dörzsöljétek a tenyereteket!
2. Paskoljátok az ujjaitokkal!
3. Dobolj mindkét kezeddal a combodon!
4. A combodon dobolás mellett dobolj mindkét lábaddal is! 5. Ismételd a mozdulatokat 4-től 1-ig visszafelé (először csak a lábaddal dobolj, majd paskolj az ujjaiddal, aztán dörzsöld a tenyereddel)!
5. Elállt az eső, kisütött a nap!

- **"Atomok" – Imaginációs gyakorlat- 5 perc** ( Kérje meg a résztvevőket, hogy hozzanak létre különböző atomokat konkrét számú alkotóelemekkel úgy hogy csatlakoznak egymáshoz) példa: Most hozzon létre atomokat 2 komponenssel, keresse meg a párját.

tipp1: Figyeljete a résztvevők létszámára, a létszám kiválasztásánál ügyeljete arra, hogy senki ne legyen egyedül.

tipp2: Bármilyen tevékenységet használhatsz, ami segíthet a résztvevőknek egymásra koncentrálni és megnyugodni.

## 2. A tudatosság növelése

A fő cél a téma elmélyítése, és a résztvevők tudatosságának növelése az ismeretlen és a másság elleni gyűlölet jelenségével kapcsolatban. Fogalmazzuk meg saját szavainkkal, hogyan ismerik fel magát a jelenséget, és milyen lehetőségeik vannak ezekben a helyzetekben.

Javasoljuk, hogy válasszanak egyet az alábbi gyakorlatok közül, vagy az eszköztárunkból:

- **Mural Painting- Falfestés - Mi történt? 20 perc**

A falfestészet felé a festési technika megismerésén, a nagy felületen, és együtt történő alkotáson, valamint az alapelvek elsajátításán keresztül vezet az út. Ez azt jelenti, hogy először A/4-es méretű papírra, majd vászonlapokra, egyéni, kiscsoportos és egész csoportos közös festmények készülnek. A résztvevők végig csak a 3 alapszínt (piros, sárga, kék), valamint a feketét és a fehéret használják, és ezekből keverik össze a további színeket. Természetesen ecsettel dolgoznak, és mondanivalójukat figurális és egyetemes szimbólumok ábrázolásával fejezik ki, arra törekedve, hogy mindenki számára érthető legyen. A plakátszerű megjelenítés is ezt a célt szolgálja.

Közös falfestés: A csoport közösen festi meg az előre megtervezett festményeket a kiválasztott területre: először vázlatot készítenek és megrajzolják a körvonalakat, az egyes képrészletek határait, majd lépésről lépésre megfestik elképzeléseiket.



### - Imaginációs gyakorlat - 15 perc

A csoport felkészítéséhez a következő lépéseket javasoljuk:

- 1.A csoport tagjai becsukják a szemüket.
2. Lazítsanak (ezt különböző légzéstechnikákkal lehet segíteni: hasi légzés, mély légzés stb.)
- 3.Ezután el kell képzelniük magukat a céljuk elérésének folyamatában, vagy meg kell alkotniuk egy történetet.
- 4.A vezetőnek, mintha egy mérkőzést kommentálna, lassú, nyugodt tempóban el kell mondania a megvalósítandó folyamatokat: Mi történt ma?
- 5.A gyakorlat lejártá után a csapattagok kinyitják a szemüket, és megbeszélik a látottakat és tapasztaltakat.

### 3. Reflexiók:

A fő cél a témában való elmélyülés.

Javasoljuk, hogy így fejezd be a foglalkozást:

- **Beszélgetés - 15-20 perc** (Kérje meg a résztvevőket, hogy foglaljanak helyet egy székre körben. Kérdezd meg őket arról, mi történt velük, mit fedeztek fel, hogyan érezték magukat a játék során.

Tipp3: Használj nyitott kérdéseket, tartsd szem előtt, hogy nincs rossz válasz. Példák a nyílt kérdésekre:

- Hogyan érzed magad most?
- Mi történt veled?
- Mit gondolsz a Vigroncokról?
- Lenne Ön is Vigronc?
- Ha te lennél a helyükben, mit tettél volna másképp?
- Mondj el 5 tulajdonságot a nemzetedről.
- Milyen tanácsot adnál azoknak a nemzeteknek, akik nem tudnak a Vigroncokról?
- Mit gondolsz, milyen érzés Vigroncnak lenni?

- **"Mi van a hátizsákodban?" - 10 perc** (Üljetek le együtt egy körbe. Kérdezzétek meg a résztvevőtöket, hogy mit visznek haza, mit tettek a hátizsákjukba? )

tipp4: Szimbolizálhatják azt is, hogy mit visznek magukkal (tárgyakkal stb.).

tipp5: Ez lehet csak egy szó, egy érzés vagy akár egy mozdulat is.

tipp6: Tudasd velük, hogy a program után is rendelkezésre állsz, így ha bármiről szeretnének veled beszélgetni, te ott vagy nekik.

tip7: Adj pozitív visszajelzést, mindenki nagyszerű munkát végzett, köszönjük a tevékenységet.

tip8: Kicsit később reflektálj a munkádra, most dicsérd meg magad, remek munkát végeztél.

**Images = Calibri 12pt**

**Cover Text:** Photo reference. = Calibri Light 10pt Bold & Calibri Light 10pt Regular

**Page Number:** Photo reference = Same as above.

**Escape Racism: Toolbox to Promote Inclusive Communities.**

**Project Number: 2019-2-IT03-KA205-016906**

