

I need a Hero

GUIDA ALL'ESCAPE ROOM

Escape Racism: strumento per promuovere comunità inclusive



Titolo 1 (Titolo della sezione) = Calibri Body 16pt

Introduzione agli obiettivi e alle finalità della stanza specifica

L'obiettivo principale di questa escape room all'aperto è quello di far sperimentare ai partecipanti bullismo e cyberbullismo, da ogni parte del cerchio del bullismo, e anche di far loro capire il fenomeno del bullismo. Attraverso il gioco i partecipanti hanno l'opportunità di studiare due nazioni che hanno una lunga storia di antichi nemici, come membro di una di esse. Il debriefing sarà un'opportunità per riflettere sulla complessità di questo problema e su come contribuire a un cambiamento positivo.

1. Linea narrativa

La nostra storia parla di due nazioni diverse che vivono in paesi vicini. Una è Vigronc e l'altra è la nazione immaginaria dei partecipanti.

Secondo la storia, i due Paesi hanno una lunga storia di nemici principali. A noi, in qualità di protettori della nostra nazione (il gruppo dei partecipanti), viene chiesto dalla nazione di proteggerla contro i Vigronc che vogliono attaccare il nostro Paese. Quindi decidiamo di prepararci e di andare a combattere contro il nostro nemico.

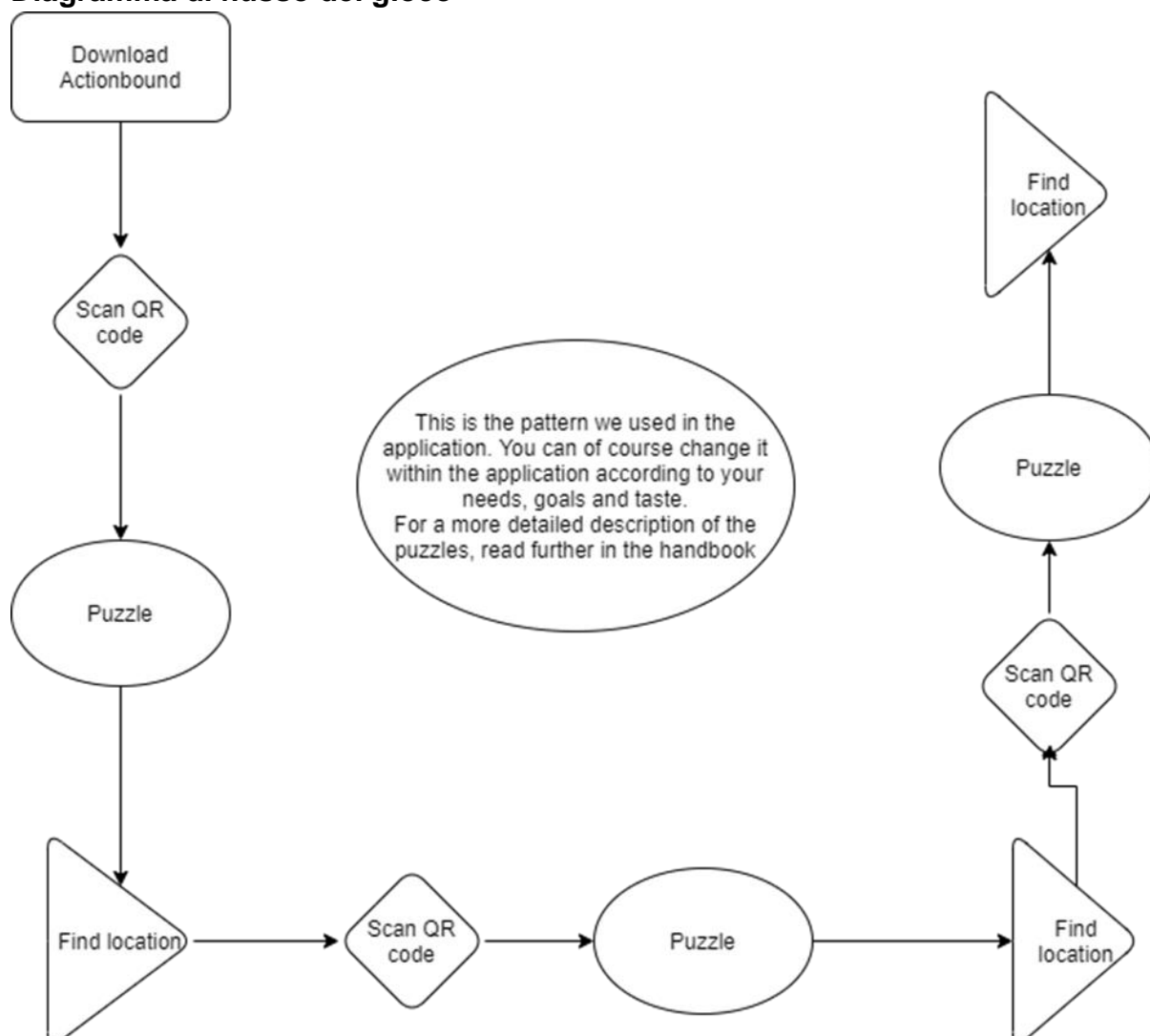
Attraverso le 7 stazioni scopriamo passo dopo passo quanto sono pericolosi i Vigronc e perché vogliono attaccare casa nostra.

Compiti delle stazioni:

- 1. Costruire il nostro Paese/la nostra nazione: qual è il nome del Paese, come siamo fatti, qual è il nostro tesoro nazionale e qual è la nostra superpotenza.
- 2. Costruire insieme un totem che possa proteggere il nostro Paese mentre andiamo in guerra.
- 3. Risolvere 5 enigmi per trovare la strada per il paese del Vigronc
- 4. Abbattere il muro tra il nostro paese e quello dei Vigronc
- 5. Siamo molto vicini all'esercito del nostro nemico e anche alla guerra. Ma poi riceviamo un messaggio da uno dei protettori del paese di Vigronc. Dobbiamo risolvere il puzzle per capire il messaggio. (Secondo il messaggio, avevano paura di noi da molto tempo e per questo hanno radunato i loro soldati migliori per essere al sicuro. Quando abbiamo lasciato il nostro Paese e abbiamo iniziato il nostro viaggio verso di loro, anche loro hanno iniziato a prepararsi per una guerra, ma in realtà volevano la pace.
- 6. Dobbiamo mandare un messaggio all'esercito di Vigronc, dicendogli che anche noi vogliamo vivere in pace con loro.

- 7. Risolvere gli enigmi e concludere un trattato di pace con i nostri nuovi amici.

2. Diagramma di flusso del gioco



3. Meccanica

La parte seguente è dedicata alla descrizione dei materiali e dell'allestimento.

3.a Materiali richiesti (elenco)

Per creare questo scenario, dovrete trovare un percorso nella vostra location, sul quale i partecipanti troveranno le diverse stazioni, in cui dovranno risolvere gli enigmi da voi creati. Il percorso non deve essere più lungo di 2 chilometri e più è vario ed

emozionante, più i partecipanti si divertiranno. Nelle stazioni, dovrete posizionare i codici QR, creati da Actionbound, che permetteranno a chiunque di sbloccare l'enigma successivo.

Per creare un'escape room ibrida come questa, sono necessari i seguenti materiali:

Abbonamento ad ActionBound

1x computer portatile/ PC dove creare il bound

1x smartphone/team di partecipanti

1x codice QR stampato/ stazione

1x poster con la descrizione del gioco

Gli altri materiali saranno determinati dai puzzle che creerete, ma questi sono quelli che non potete tralasciare.

3b. Preparazione dei materiali

Per far funzionare questa escape room ibrida, è necessario creare un limite nell'applicazione. A tal fine, non sono richieste competenze informatiche avanzate, ma solo conoscenze di base.

Ecco una descrizione del tipo di compiti che si possono utilizzare:

Informazioni: con questa opzione è possibile fornire alcune informazioni ai partecipanti, ad esempio dettagli sulla storia, ecc. Può essere un testo, ma anche un'immagine o un video.

Quiz: potete fornire alcune domande alle quali i partecipanti devono rispondere per andare avanti nel gioco. Potete dare loro delle possibili risposte, oppure lasciare che siano loro a decidere.

Missione: Potete assegnare ai partecipanti una missione, che possono risolvere come meglio credono, solo la loro creatività può vincolarli. Per dimostrare il completamento della loro missione, possono caricare una foto o un video per voi.

Trova il posto: Questa opzione è molto utile, in quanto utilizza le coordinate GPS del luogo successivo per aiutare i partecipanti a trovarlo.

Scansione del codice. Consigliamo vivamente di utilizzare questa funzione in ogni stazione prima di un compito vero e proprio, perché impedisce ai partecipanti di saltare alcune parti dell'avventura! L'applicazione genererà un codice QR specifico per ogni stazione, che i giocatori dovranno scansionare per vedere l'enigma successivo.

Torneo: è possibile utilizzare questa funzione se si desidera che i partecipanti competano tra loro.

5b Atteggiamento dei facilitatori

I facilitatori dovrebbero essere gentili ma solidi. Calmi e coerenti. È molto importante che siano pazienti. Devono concentrarsi sul gruppo. I facilitatori devono sapere che non sono leader, ma aiutanti, che danno potere ai partecipanti, e calmano i giocatori se la situazione lo richiede. Se necessario, dovrebbero fungere da specchio, che spesso è molto utile. Ad esempio: In caso di domande, basta ripetere ciò che dice un partecipante invece di interpretarlo.

Il partecipante deve usare la propria personalità, ma è importante che sia professionale e attento.

Non dimenticate che le domande sono spesso più importanti delle risposte stesse. Per questo motivo, se dovete fare domande, cercate di usare domande aperte. Assicuratevi che i partecipanti capiscano che non ci sono risposte sbagliate.

Create un'atmosfera aperta, un luogo psicologicamente sicuro. Lasciate che i ragazzi si aprano, che parlino. Sollevateli, date loro un feedback. Nel caso in cui qualcosa non

stia andando come previsto, non vi preoccupate. Riassumete ciò che è accaduto. È consigliabile riflettere sull'accaduto.

Siate disponibili, ma non perdetevi il vostro ruolo. Siate amichevoli, ma non amici. Siate empatici, ma mantenete un po' di distanza, non lasciatevi coinvolgere troppo emotivamente per evitare di rendere il gruppo terapeutico. Guidateli se necessario, lasciando che si aprano.

Concentratevi sugli obiettivi generali: apprendimento, condivisione delle informazioni, auto-riflessione, sensibilizzazione, creazione di empatia verso l'argomento e tra loro, creazione di una connessione con l'argomento. Nel frattempo, prestate attenzione alle dinamiche di gruppo, reagite alle situazioni, poiché gli obiettivi possono essere raggiunti in molti modi diversi. Ci possono essere situazioni in cui il gruppo non procede come previsto, ma gli obiettivi possono comunque essere raggiunti, il gruppo potrebbe arrivarci in un modo diverso. Adattatevi a queste situazioni.

Durante l'escape room all'aperto abbiamo creato enigmi aperti e chiusi in base alla soluzione. Ciò significa che alcuni richiedono una risposta/soluzione esatta, ma altri possono essere risolti in modi diversi. È molto importante, in qualità di facilitatore, essere aperti alle diverse idee dei partecipanti, anche se hanno una soluzione degli enigmi aperti diversa da quella che ci si aspettava prima. Se sono ancora coinvolti nella storia, lasciateli liberi di essere creativi.

Esempio: Una volta, con un gruppo di sedicenni, avevamo un superpotere che consisteva nel saper guidare una bicicletta in aria senza una bicicletta. Quando siamo arrivati alla quarta stazione hanno detto: "Perché dovremmo abbattere il muro se possiamo andare in alto? Così abbiamo capito insieme come funziona in pratica il nostro superpotere e poi abbiamo pedalato insieme sulla parete.

Questo ruolo richiede di essere pienamente presenti. Chiudete tutti gli elementi di disturbo per tutta la durata della sessione. Siate preparati e considerate i limiti del ruolo del facilitatore.

5c Come vincere il gioco

Per completare il gioco, i partecipanti devono aver trovato tutte le stazioni e risolto tutti gli enigmi per capire che il problema principale tra le due nazioni è la paura di una persona sconosciuta e diversa. Gli enigmi li hanno portati a concludere un trattato di pace e a vincere il gioco. Se il timer dei 90 minuti scade e i giocatori non hanno ancora completato il gioco, perdono la partita, ma è comunque possibile fare una sessione di debriefing per approfondire l'argomento.

Per i vincitori abbiamo creato una tessera, che indica chi è il supereroe.

6 Debriefing

Obiettivo: Diminuire il numero di casi di bullismo e cyberbullismo attraverso la comprensione del fenomeno e la sperimentazione di alcune strategie che possano aiutare i ragazzi a riconoscere il bullismo e a evitare di esserne vittima.

Gruppo target: 10-12 partecipanti

Tempo: circa 1x60 minuti

Luogo: Centro giovanile o area pubblica, istituzioni comunitarie (parco giochi, parco, piazza della chiesa, strada della città, biblioteca, museo, ecc. è importante che siano luoghi comuni e sicuri.

Strumenti:

- 14 sedie o panche
- costume simbolico

Suggerimento: il workshop è più efficace se si dispone di 2 facilitatori per guidare il processo.

1. Valutazione e auto-riflessione

L'obiettivo principale è quello di trovarsi nella stessa situazione e riflettere sui propri sentimenti e sulla storia stessa. Lo consigliamo per sviluppare la fiducia all'interno del

gruppo, che favorisce il processo di auto-riflessione, e anche per approfondire l'argomento.

Vi consigliamo di scegliere due o tre tra gli esercizi seguenti:

- "Ricerca e incontro" 10 minuti

Tutti si muovono con gli occhi chiusi, lentamente, delicatamente, senza parlare. Quando incontriamo qualcuno, salutiamolo senza parole e gentilmente. Usate solo i movimenti e poi andate avanti. Nel frattempo, l'arbitro dà istruzioni: - Fermatevi davanti a qualcuno, ispezionate il suo viso, poi andate avanti - Lasciate che le mani si salutino - Lasciate che le dita si arrabbino, che le mani combattano tra loro e che si riconcilino - Trovate qualcuno che abbia i capelli della stessa lunghezza dei vostri, se lo avete trovato, unite le mani e andate avanti insieme

Le istruzioni possono essere modificate ed estese secondo le necessità.

- Serpente cieco – 10 minuti

Siamo in coda, a distanza di un braccio l'uno dall'altro, e tutti sono bendati. Chiediamo ai partecipanti di afferrare una corda con la mano destra. Al primo giocatore togliamo la benda e sarà l'occhio del serpente. La sfida consiste nell'andare dal punto A al punto B attraverso ogni tipo di terreno e di ostacoli. L'arbitro indica la strada, ma non interrompe e non dà istruzioni, bensì si occupa di allontanare le minacce preminenti. L'occhio del serpente è sempre la prima persona che può decidere di dare istruzioni o di rimanere in silenzio e non indicare agli altri il cambio di terreno/ostacoli. Il cambio dell'occhio del serpente avviene a intervalli prestabiliti (a seconda del numero, in 2-3 minuti); chi era davanti, si mette alla fine della fila e mette la benda. Nel gioco, tutti devono condurre il serpente almeno una volta fino alla destinazione finale.

- Questo è un gioco..." - 5 minuti

Siamo seduti in cerchio; l'arbitro solleva un oggetto e ognuno deve dire cosa gli viene in mente a riguardo. Ad esempio: a proposito di una bottiglia di acqua minerale - Questo è un microfono (primo giocatore) - No, questo è un mattarello... e così via fino a quando non si hanno idee. Versione: Creiamo dei piccoli gruppi ed entro 2-3 minuti

dobbiamo raccogliere il maggior numero possibile di modelli di utilizzo dell'oggetto dato. Poi riassumiamo i risultati

- Allarmismo - 10 minuti

I giocatori sono seduti (in piedi) in fila. L'arbitro sussurra una frase all'orecchio della prima persona, poi la passa alla persona seduta accanto e così via, fino a raggiungere la fine della fila. Le parole, a causa dell'udito, possono essere distorte in modo divertente alla fine del gioco. L'ultima persona dice la frase ad alta voce e noi la confrontiamo con quella detta alla prima persona.

- Foresta pluviale - 3 minuti

Le istruzioni sono le seguenti: mettetevi in cerchio e fate sempre quello che fa quello alla vostra sinistra. Il mediatore inizia e cambia il movimento se tutti fanno il movimento precedente. La sequenza dei movimenti è la seguente:

1. 1. Strofinare i palmi delle mani prima lentamente, poi più forte!
2. Schiaffeggiare con le dita!
3. Tamburellare con entrambe le mani sulle cosce!
4. Oltre a battere sulle cosce, battete anche con entrambi i piedi! Ripetete i movimenti dal 4 all'1 al contrario (prima battete solo sulla gamba, picchiate con le dita e poi strofinate i palmi)!
5. Ha smesso di piovere, è uscito il sole!

- "Atomi" - immaginazione guidata - 5 minuti (chiedete ai partecipanti di creare diversi atomi con un numero concreto di componenti).

esempio: Ora create atomi con 2 componenti, trovate la vostra coppia.

Suggerimento 1: fate attenzione al numero dei partecipanti, quando scegliete il numero assicuratevi che nessuno sia solo.

Suggerimento 2: potete utilizzare qualsiasi tipo di attività che possa aiutare i partecipanti a concentrarsi l'uno sull'altro e a calmarsi.

2. Sensibilizzare

L'obiettivo principale è approfondire l'argomento e sensibilizzare i partecipanti sul fenomeno dell'odio contro lo sconosciuto e il diverso. Definiamo con parole loro come riconoscono il fenomeno stesso e quali opportunità hanno in queste situazioni.

Si consiglia di scegliere uno degli esercizi riportati di seguito o dal proprio kit di strumenti:

- Pittura murale. Cos'è successo? **20 minuti**

Per arrivare alla pittura murale, la strada conduce attraverso la conoscenza della tecnica pittorica, la creazione su una grande superficie, in grandi dimensioni e insieme e attraverso l'apprendimento dei suoi principi di base. Questo significa che prima su un foglio di formato A/4, poi su fogli di tela, si realizzano dipinti congiunti individuali, a piccoli gruppi e a gruppi interi. I partecipanti utilizzano sempre e solo i 3 colori primari (rosso, giallo, blu), oltre al bianco e al nero, e mescolano altri colori. Naturalmente lavorano con i pennelli ed esprimono i loro messaggi attraverso la rappresentazione di simboli figurativi e universali, nel tentativo di renderli comprensibili a tutti. Anche l'affissione serve a questo scopo, cioè a strutturare la composizione a partire da alcune forme e figure, riempiendo ed esprimendo l'immagine.

Pittura murale comune. Il gruppo dipinge insieme i quadri predefiniti sull'area selezionata: prima fanno uno schizzo e disegnano il contorno, i confini di ogni dettaglio dell'immagine, poi dipingono le loro idee passo dopo passo.

- Pratica di immaginazione- Storia- 15 minuti

Per preparare il gruppo consigliamo i seguenti passaggi:

1. I membri del team chiudono gli occhi.

2. Rilassarsi. (questo può essere favorito da varie tecniche di respirazione: respirazione addominale, respirazione profonda, ecc.)

Poi devono immaginare loro stessi nel processo di raggiungimento dell'obiettivo o creare una storia.

Il leader, come commenterebbe una partita, deve raccontare con un ritmo lento e rilassato i processi da attuare: cosa è successo oggi?

Al termine della pratica, i membri del team aprono gli occhi e discutono di ciò che hanno visto e sperimentato.

4.

3. Riflessione:

L'obiettivo principale è approfondire l'argomento.

Si consiglia di concludere la sessione in questo modo:

- Discussione - 15-20 minuti (Chiedete ai partecipanti di sedersi su una sedia in cerchio. Chiedete loro cosa è successo, cosa hanno scoperto, come si sono sentiti durante il gioco.

Suggerimento3: Utilizzate domande aperte, ricordando che non c'è una risposta sbagliata. Esempi di domande aperte:

- Come vi sentite adesso?
- Cosa vi è successo?
- Cosa ne pensate dei Vigronc?
- Sareste un Vigronc?
- Se foste al loro posto, cosa avreste fatto di diverso?
- Raccontateci 5 attribuzioni sulla vostra nazione.
- Quale consiglio dareste alle nazioni che non conoscono i Vigronc?

- Cosa pensate che significhi essere un Vigronc?

- “Cosa c'è nel tuo zaino? “- **10 minuti (Sedetevi in cerchio insieme.** Chiedete ai partecipanti cosa portano a casa, cosa hanno messo nel loro zaino?)

suggerimento4: possono anche simboleggiare ciò che portano con sé (oggetti, ecc.).

suggerimento5: può essere solo una parola, un sentimento o anche un movimento.

suggerimento6: Fate sapere loro che siete disponibili dopo il programma, in modo che se vogliono parlare di qualcosa con voi, siete a disposizione.

suggerimento7: date un feedback positivo, tutti hanno fatto un ottimo lavoro, grazie per la vostra attività.

suggerimento8: più tardi, riflettete un po' sul vostro lavoro, ora gratificatevi, avete fatto un ottimo lavoro.

Immagini = Calibri 12pt

Testo di copertina: riferimento fotografico. = Calibri Light 10pt Bold & Calibri Light 10pt Regular
Numero di pagina: Riferimento foto = Come sopra.

Escape Racism: strumento per promuovere comunità inclusive
Numero del progetto: 2019-2-IT03-KA205-016906