

# La storia di Janka

## GUIDA ALL'ESCAPE ROOM

Escape Racism: strumenti per promuovere comunità inclusive



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

### **Introduzione agli obiettivi e ai traguardi della stanza specifica**

L'obiettivo principale di questa escape room è quello di far sperimentare ai partecipanti il bullismo e il cyberbullismo, da ogni parte del cerchio del bullismo, e anche far capire loro il fenomeno del bullismo. Attraverso il gioco i partecipanti hanno l'opportunità di indagare la storia di un preciso aspetto del bullismo come outsider e il debriefing sarà un'opportunità per riflettere sulla complessità di questo problema e su come contribuire a un cambiamento positivo.

#### **1. Linea narrativa**

Il personaggio principale della nostra storia è Janka, una studentessa del liceo, una ragazza che ha molto talento, ma è poco popolare. Ha ottimi voti in quasi tutte le materie e fa parte della squadra di pallavolo della scuola. La sua migliore e unica amica è Petra, fanno tutto insieme.

Negli ultimi giorni, la mamma di Janka ha scoperto che non solo i suoi voti hanno iniziato a peggiorare, ma ha anche saltato un paio di allenamenti della squadra di pallavolo. Quando entriamo nella sua stanza, assistiamo ad una telefonata in cui Petra è molto arrabbiata; in pratica rompe con Janka per quello che ha fatto. Da qui, dobbiamo scoprire la storia dietro al crollo di Janka e cercare di capire cosa è successo tra Janka e Petra.

Innanzitutto, scopriremo che negli anni passati Janka e Petra sono state vittime di bullismo nella loro classe da parte dei cosiddetti ragazzi popolari. A un certo punto, però, la vita di Janka cambia e viene accettata nel gruppo dei ragazzi popolari, cosa di cui è molto grata. In seguito, inizia a evitare la compagnia di Petra, a non rispondere alle sue telefonate e a non scriverle.

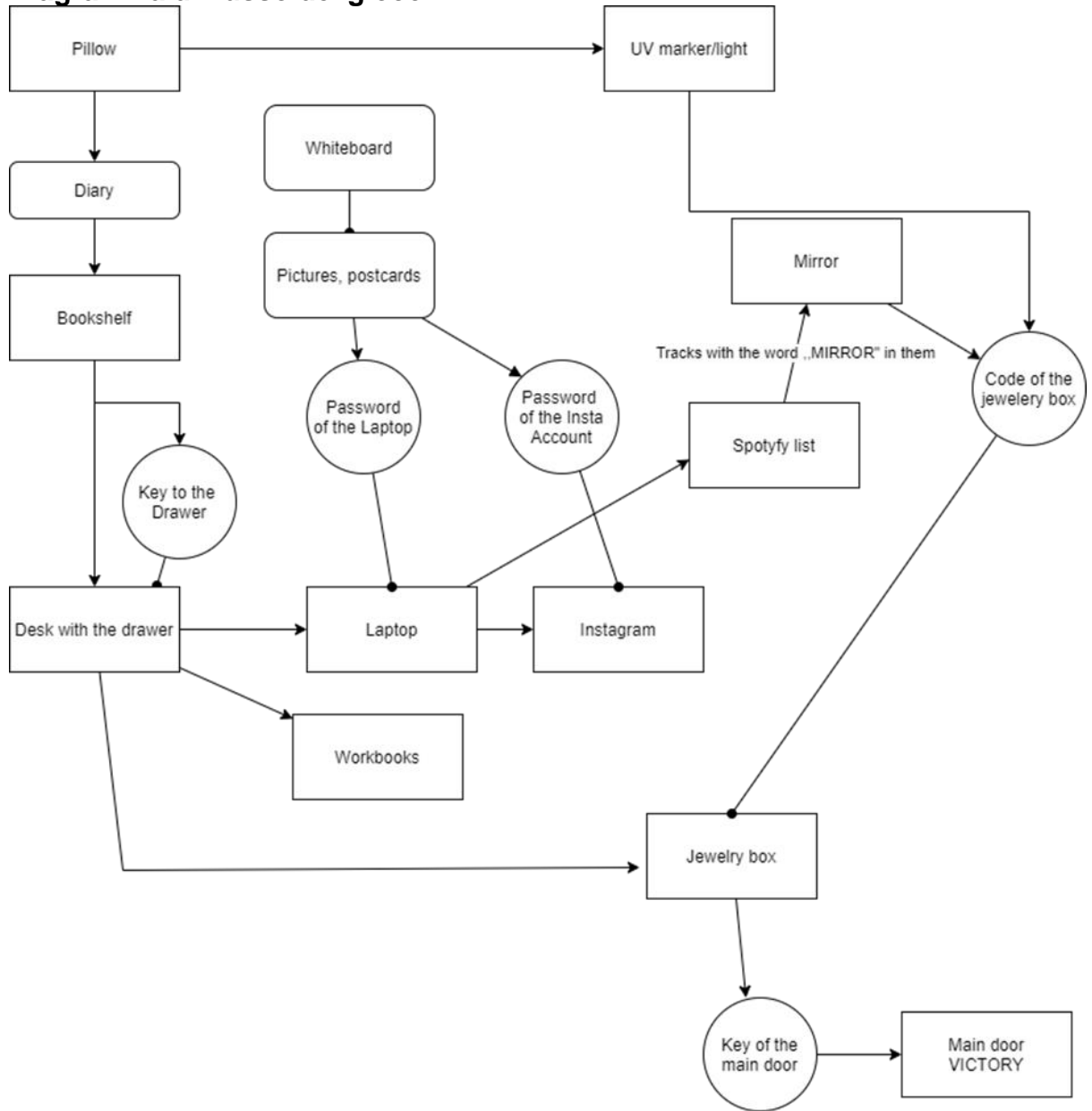
Non si rende nemmeno conto di essere usata dai suoi nuovi amici, di dover fare i compiti per loro e, anche se è nel loro gruppo, gli atti di bullismo continuano.

In quel momento, tutti intorno a Janka sanno che qualcosa non va, ma nessuno sa ancora cosa.

Janka viene invitata a una festa con i ragazzi più popolari, ma le vietano di invitare Petra. Janka beve alcolici per la prima volta nella sua vita e racconta agli altri un grande segreto su Petra. Come se non bastasse, una delle ragazze del gruppo inizia

un Insta Live e ora tutto il mondo, compresa Petra, sente quello che Janka dice. Dopo la questione con Petra, Janka scompare.

## 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 l'ambientazione e i puzzle di La storia di Janka, vi servirà una stanza per adolescenti, o uno spazio per tracciarne una, e una serie di materiali elencati di seguito. Potreste anche voler aumentare l'immedesimazione del giocatore rivestendo la stanza con materiali come cibo per adolescenti, cioccolata, cola, snack, libri, scarpe, riviste per adolescenti, poster di musica pop, poster di film, foto, involucri, giornali, palline, profumi, prodotti per il trucco, ecc.

- 1 x Letto
- 1 x coperte
- 2 x cuscino
- 1 x scrivania
- 1 x scaffale
- 1 x libri con un foro
- 1 x computer/laptop
- 1 x diario con 3-4 registrazioni e con una chiave
- 1 x guardaroba
- 1 x specchio
- 1 x lavagna bianca
- 1 x cassetta di sicurezza a combinazione
- 1 x lampada da tavolo (con un cavo corto)
- 1 x penna UV
- 1 x lampada UV
- 1 x chiave per la porta principale
- 12 x quaderni di scuola
- 1 x porta

1 x portagioie

1 x Post-it

1 x vaso da fiori (con fiore)

Alcune foto (vacanza, amici, campeggio, ecc.)

Vestiti, calzini, scarpe e altre cose da adolescenti.

### **3b. Preparazione dei materiali [1] [2] [3]**

Alcuni dei materiali utilizzati nell'escape room devono essere preparati. Possiamo utilizzare abiti e mobili di seconda mano, senza dover acquistare materiale nuovo. L'obiettivo è creare una stanza per adolescenti. Deve essere creativa, colorata ed emozionante. Importante è la sensazione, creare un'atmosfera giovane. Chi gioca in questa stanza, si sente nel proprio mondo.

1. Preparare la stanza di un adolescente.

(mobili, libri, vestiti, quadri ecc.)

2. Scrivere le pagine del diario.

Scrivere alcune pagine in un nuovo diario. Deve essere chiaro e leggibile. (1a appendice)

3. Nascondere il diario nella fodera del cuscino.

4. Mettere il cuscino sul letto.

5. Creare un libro con un buco all'interno. Nascondere una chiave del cassetto del tavolo all'interno del libro. Mettere il libro sullo scaffale.

6. Scrivere nomi diversi sui quaderni, potete anche mettere un post-it su uno dei quaderni con una lista di cose da fare e le scadenze.

7. Creare un account sul computer con una password. Suggerimento per la password: la data e il luogo della prima vacanza con la mia migliore amica. (Hollókő, una città ungherese) 20/07/2017). Scrivere una password su una delle cartoline della lavagna.

8. Creare un account Instagram per uno dei bulli che ha caricato il video e anche per Janka. Realizzare un video Insta sui pettegolezzi e caricarlo sull'account del bullo.

9. Creare una nota sul portatile con un promemoria della password. (La data e il luogo della prima vacanza con la migliore amica.)
10. Creare una playlist di Spotify, aggiungere un brano con la parola "specchio" nei titoli e aprirla.
11. Nascondere i quaderni, il portatile e la lampada UV nel cassetto del tavolo e chiuderli a chiave.
12. Scrivere il codice del portagioie sullo specchio con la penna UV, disegnare e scrivere anche altre informazioni.
13. Mettere la chiave della porta principale nel portagioie e nasconderla da qualche parte nella stanza.
14. Creare un gruppo di messaggeria per i bulli e aggiungere Janka; potrebbe far parte del gruppo ma il bullismo non si è fermato.
15. Mettere una lavagna sulla parete. Metterci sopra cartoline, foto e altri ricordi di Janka. Mettere almeno una foto di Janka e Petra in vacanza (o una cartolina), scrivendo sul retro la data e il luogo.

#### **4c. Creazione della stanza**

La location utilizzata per l'escape room Janka's Story deve essere sufficientemente grande da contenere tutto il materiale necessario per il gioco e circa 5-8 giocatori.

La stanza dovrebbe essere come una normale stanza per adolescenti, una stanza semplice che sia abbastanza grande per 5-8 partecipanti. Cose importanti: aria fresca, luce, stanza colorata, atmosfera ordinaria e piacevole. Camera tranquilla in cui i segreti possono essere nascosti.

#### **5a Introduzione**

Per l'introduzione è possibile utilizzare la linea narrativa e adattarla al gruppo.

Assicuratevi che i giocatori capiscano qual è il loro obiettivo e iniziate con entusiasmo e curiosità.

"Oggi risolverete il mistero della vostra compagna di scuola Janka. È scomparsa da una settimana. L'ultima che le aveva parlato era la sua migliore amica Petra. Ecco un resoconto di questa conversazione.

- Janka: Sono felice che tu mi risponda! Volevo solo scusarmi per il video. Non lo sapevo...
- Petra: Non sapevi cosa? Come mantenere i segreti? O perché ti hanno messo un telefono in faccia? Dai Janka, è ridicolo.
- Janka: Non volevo ferirti.
- Petra: Forse non volevi, ma non ha più importanza. Non chiamarmi più!
- Janka: Petra, non riattaccare!

Sei pronto a partire? Hai 30 minuti per risolvere il mistero e trovare Janka prima che le succeda qualcosa di terribile"

Suggerimento1: Chiarite quali sono le regole della stanza. Esempio: "Fate attenzione all'attrezzatura, tutto può essere aperto con il buon senso e non con la forza".

Suggerimento2: date loro qualcosa che possa aiutarli a comunicare con il facilitatore. (telefono, walkie-talkie, ecc.)

suggerimento 3: spiegate loro come possono vincere il gioco e quanto tempo hanno a disposizione per risolvere gli enigmi. (Suggeriamo di non superare i 30-45 minuti).

suggerimento 4: informateli che dopo l'escape room parteciperanno a un workshop di debriefing.

suggerimento 5: chiedete loro se hanno domande.

suggerimento 6: all'inizio utilizzate un messaggio vocale (o un video) per coinvolgerli più facilmente.

## **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.

Questo ruolo richiede di essere totalmente 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 risolto tutti gli enigmi presenti nella stanza e capire cosa è successo a Janka. Gli enigmi li conducono a un portagioie in cui troveranno la chiave della porta principale. Con questa chiave possono uscire dalla stanza e allo stesso tempo vincere il gioco. Se il timer di 30 minuti scade e i giocatori non hanno ancora completato il gioco, hanno perso la partita, ma si può comunque fare una sessione di debriefing per capire l'intera storia di Janka e approfondire l'argomento.



## 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, che sperimentano l'escape room in gruppo.

**Tempo:** circa 2x45 minuti con 15 minuti di pausa tra una sessione e l'altra.

**Luogo:** Una stanza semplice e abbastanza grande per fare esercizi di movimento con 5-8 partecipanti, meglio se i partecipanti si tolgono le scarpe, in modo da essere più comodi.

### Strumenti:

- 14 sedie
- 3-4 lavagne a fogli mobili
- 15-20 penne e pennarelli
- molti post-it
- costume simbolico
- una lavagna a fogli mobili con una silhouette umana

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

### 1a parte (circa 45 minuti): Valutazione dell'escape room

**L'obiettivo principale è quello di trovarsi nella stessa situazione e riflettere sui propri sentimenti e sulla storia stessa.**

- "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.

suggerimento1: fate attenzione al numero dei partecipanti, quando scegliete un numero assicuratevi che nessuno sia solo.

suggerimento2: potete utilizzare qualsiasi tipo di attività che possa aiutare i partecipanti a concentrarsi l'uno sull'altro e a calmarsi.

- "Parco delle statue" - 5-10 minuti (chiedete ai partecipanti di camminare nella stanza, date loro istruzioni che li aiutino a concentrarsi sulla storia dell'escape room).

esempio: Immaginate di essere ancora nella stanza. Siete nella stanza di Janka. Potete vedere il letto con i cuscini, il tavolo con il suo laptop, lo specchio, le foto dei suoi ricordi preferiti, ecc. Dove siete esattamente nella stanza? Che cosa state facendo ora? Come vi sentite adesso? etc. Se vi sentite pronti, trovate il vostro posto nella stanza di Janka e congelatevi in una statua che possa dire agli altri cosa state facendo e come vi sentite.

Suggerimento3: Se avete un parco delle statue, potete andare in giro e chiedere loro di condividere ciò che pensano ora quando toccate le loro spalle. Fate attenzione che non raccontino troppo, perché un po' più tardi avrete una conversazione sui dettagli.

suggerimento4: in primo luogo, aiutate i partecipanti a immaginare di nuovo la stanza. Dopodiché, ponete alcune domande concrete su dove si trovano nella stanza, cosa stanno facendo, come si sentono, ecc.

suggerimento5: Invece del parco delle statue, potete usare altri metodi per aiutarli a esprimersi, come dipingere o disegnare insieme, usare la voce o movimenti specifici. Prestate attenzione a come sta il vostro gruppo e a ciò di cui ha bisogno in quel momento.

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

**Suggerimento6:** Utilizzate domande aperte, ricordando che non c'è una risposta sbagliata. Esempi di domande aperte:

Come vi sentite adesso?

- Cosa vi è successo nella stanza?
- Cosa avete fatto per scappare?
- Cosa ne pensate della situazione di Janka?
- Cosa ne pensate di Janka?
- Chi sono gli amici di Janka?
- Cosa fareste di diverso se foste Janka?

- "Siate degli esperti" **5-10 minuti** (dite ai partecipanti che sono dei giornalisti. Create 3-4 piccoli gruppi e assegnate a ciascun gruppo compiti diversi)

esempio: Scrivete un articolo su Janka e la sua situazione a un giornale locale. Scegliete uno stile, come: un articolo di gossip, notizie, articolo scientifico, oroscopo ecc. Se i gruppi sono pronti, controllate gli articoli insieme.

**Suggerimento 7:** date loro 5 minuti per la prima volta per creare gli articoli. Se non sono sufficienti, potete concedere loro qualche minuto in più.

**suggerimento8:** se non avete abbastanza tempo per controllare gli articoli, potete farlo all'inizio della parte successiva, oppure potete chiedere ai partecipanti se possono dedicare altri 5 minuti.

## **PAUSA 15 MINUTI**

### **2a parte (circa 45-50 minuti) - Sensibilizzare**

**L'obiettivo principale è quello di approfondire l'argomento e sensibilizzare i partecipanti sul fenomeno del bullismo e del cyberbullismo. Far definire a parole loro cos'è il bullismo, come viene riconosciuto e quali opportunità hanno in queste situazioni.**

- Contare insieme" 5 minuti- (Contare insieme da 1 a 10 in modo tale che un numero venga detto da un solo partecipante allo stesso tempo senza creare un ordine precedente).

Suggerimento9: Lasciate che provino per 3-5 volte, e se è troppo difficile contate fino a 10; potete diminuire l'obiettivo a 5. Gratificateli anche se riescono a contare solo fino a 2, è un gioco molto difficile. Dite loro che il loro record è 2 e che possono esercitarsi quando vogliono.

suggerimento10: potete utilizzare qualsiasi altro gioco che possa aiutarli a concentrarsi l'uno sull'altro dopo la pausa.

- "Ruolo sul muro" - 10 minuti (disegnate una figura su una lavagna a fogli mobili prima della sessione. Costruite insieme il personaggio di Janka. Chiedete ai partecipanti di pensare a com'è Janka. Com'è la sua personalità, il suo aspetto, cosa le piace fare, ecc. Chiedete loro di scrivere i loro pensieri su dei post-it e di metterli sulla lavagna a fogli mobili intorno alla sagoma di Janka).

Suggerimento11: Potete anche chiedere loro di mettere i post-it a tema, in questo modo: Cosa pensa Janka? - Metteteli intorno alla sua testa. Come si sente Janka? - metteteli intorno al cuore. Cosa vuole fare Janka? - metteteli intorno alle mani e alle gambe.

suggerimento 12: Si può fare di nuovo in piccoli gruppi, ma funziona anche se i partecipanti pensano da soli.

suggerimento13: potete usare un altro metodo per costruire il personaggio di Janka.

- "Dare qualche consiglio" - 10-15 minuti (uno dei facilitatori sarà Janka per i prossimi minuti. Janka è venuta a chiedere consigli ai partecipanti, perché ha sentito le loro esperienze sull'argomento. I partecipanti, in qualità di esperti, possono darle consigli su come gestire la sua situazione e su come evitare di essere vittima di bullismo.)

Suggerimento14: A volte è difficile facilitare da un ruolo. Suggeriamo di condurre la sessione a coppie.

Suggerimento 15: il personaggio di Janka dovrebbe essere come lo hanno creato i partecipanti.

suggerimento 16: Potete usare un costume simbolico, come occhiali o cappello, per far capire quando siete nei panni di Janka.

suggerimento17: se non vi sentite a vostro agio con i giochi di ruolo o volete provare con un solo mediatore, potete usare una Janka simbolica (per esempio una sedia vuota) e i partecipanti potranno comunque darle dei consigli.

suggerimento 18: se siete abbastanza coraggiosi o avete esperienza di educazione teatrale, sentitevi liberi di assumere il ruolo di Janka anche se siete gli unici facilitatori.

suggerimento 19: non abbiate paura se non siete i migliori attori/attrici, non è questo il punto.

- "E se..." - 15-20 minuti (Provate i consigli che avete dato a Janka. Questa è allo stesso tempo un'opportunità per i partecipanti di provare alcuni scenari che possono usare anche nella loro vita quotidiana, ma ora sono in uno spazio sicuro).

suggerimento20: Chiunque può essere Janka, ma solo uno dei facilitatori può essere il bullo.

suggerimento21: Gli altri (che non sono nel ruolo di Janka) possono interrompere la situazione con un segnale (come un applauso) e dare consigli a "Janka" o possono anche cambiare il ruolo con il giocatore attuale.

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

Suggerimento22: Possono anche simboleggiare ciò che portano con sé (oggetti, ecc.)

suggerimento 23: Può essere solo una parola o un sentimento o anche un movimento.

suggerimento 24: Fate sapere loro che siete disponibili dopo il programma, così se vogliono parlare di qualcosa con voi, siete a disposizione.

suggerimento 25: date un feedback positivo, tutti hanno fatto un ottimo lavoro, grazie per la vostra attività.

suggerimento 26: riflettete sul vostro lavoro un po' più tardi, ora gratificatevi, avete fatto un ottimo lavoro.

Penso che sia importante scrivere esattamente il contenuto dei messaggi. Non dipende dalla storia, perché questa è la vostra storia. Le persone potrebbero adattarla in futuro, ma non possono giocare se prima non la condividete.

Ad esempio, Scrivete le pagine del diario: pagina 1, data 1° maggio 2021. "Accidenti, ho visto quel ragazzo nell'aula magna..." pagina 3, 5 giugno "Odio l'insegnante".

Lo stesso vale per post-it, password, note, promemoria ecc.

Soprattutto, il codice e le password devono essere presenti.

**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: strumenti per promuovere comunità inclusive**

**Numero di progetto: 2019-2-IT03-KA205-016906**

