

Regulament



Informații generale:

Numele jocului: Family Quest: The Journey

Family Quest: The Journey este un joc cooperativ de familie care sprijină dezvoltarea socio-emoțională a copiilor și consolidează relația părinte-copil. Scopul jocului este de a depăși împreună situații inspirate din viața reală, folosind valori precum empatia, curajul, răbdarea și încrederea.

Număr de jucători: 2-4 jucători (copii și adulți)

Durata jocului: 30-45 de minute

Vârsta recomandată: 8-14 ani



Componentele jocului

- **1 tablă de joc** – un traseu cu spații Situație, Emoție și Provocare
- **4 pioni** – fiecare jucător își alege o culoare diferită
- **1 zar** – folosit pentru deplasarea pe tablă
- **60 de carduri Situație** – scenarii inspirate din viața de zi cu zi
- **27 de carduri Personaj** – tipuri de persoane cu care copilul se poate întâlni sau pe care le poate interpreta
- **Jetoane Valori** – Curaj, Încredere, Empatie, Răbdare, Atenție, Generozitate, Ascultare, Respect, Recunoștință, Asertivitate, Creativitate, Colaborare, Bunătate, Onestitate și Responsabilitate
- **1 regulament**

Pregătirea jocului

Fiecare jucător alege un pion și îl așează pe poziția START de pe tablă.

Pachetele de cărți Situație și Personaj se amestecă separat.

Fiecare jucător primește 3 jetoane Valori (extrase aleatoriu).

Ordinea jucătorilor se stabilește prin aruncarea zarului – începe cel care obține numărul cel mai mare.

Desfășurarea jocului – pe scurt

La rândul său, fiecare jucător:

- Aruncă zarul și își mută pionul pe tablă.
- Rezolvă spațiul pe care a ajuns: Situație, Emoție sau Provocare.
- Poate oferi sau împrumuta jetoane Valori altui jucător, dacă situația o cere sau dacă dorește să o facă.

Obiectivul jocului: Toți jucătorii trebuie să colaboreze și să ajungă împreună la final, având fiecare cel puțin un jeton Valoare.

Desfășurarea detaliată a jocului


La fiecare tură, jucătorul aruncă zarul și își mută pionul pe tablă, conform numărului obținut. În funcție de spațiul pe care ajunge – Situație, Emoție sau Provocare – acesta va trebui să îndeplinească o sarcină specifică. Pe parcursul jocului, jucătorii pot coopera între ei, pot împrumuta sau oferi Jetoane Valori, în funcție de nevoile și dinamica grupului, încurajând sprijinul reciproc și empatia în echipă.





Dacă ajungi pe un spațiu Situație, extragi un card Situație și un card Personaj. Citești situația și îți imaginezi cum ar reacționa personajul respectiv în acel context, oferind un răspuns din perspectiva lui. Apoi, alegi un Jeton Valoare dintre cele pe care le deții, pe care îl consideri potrivit pentru a-l ajuta pe personaj, și explici de ce acea valoare ar fi utilă în rezolvarea situației. Ceilalți jucători vor evalua răspunsul tău și vor decide dacă este empatic, logic și bine argumentat sau, dimpotrivă, evaziv și neclar. Dacă răspunsul este considerat potrivit, vei extrage un Jeton Valoare nou. Dacă nu este convingător sau coerent, vei pierde un jeton. Acest mecanism te încurajează să te implicii activ în joc, să îți exersezi abilitățile de comunicare și să reflectezi asupra propriilor valori.




Dacă ajungi pe un spațiu Emoție, urmezi instrucțiunile indicate de numărul obținut la aruncarea zarului. Vei găsi pe carte o întrebare și patru moduri diferite de a explora emoția respectivă. Alegi orice două acțiuni din listă pentru a exprima sau pentru a reflecta asupra acelei emoții.


 **Desenează** - exprimă emoția folosind linii, culori, forme sau orice îți vine în minte. Nu există „corect” sau „greșit”!

 **Interpretează** - folosește-ți corpul, expresiile feței sau mișcarea pentru a exprima cum ar putea arăta acea emoție – cu sau fără cuvinte.

 **Vorbește despre ea** - răspunde la întrebarea de pe card și împărtășește o poveste, o amintire sau un gând care se leagă de acea emoție.

 **Întreabă pe cineva** - alege o altă persoană din grup și adresează-i întrebarea de pe card. Ascultă cu atenție experiența acesteia.

2. BUCURIE: Ce te-a făcut să te simți fericit(ă) săptămâna aceasta? Cu cine ai vrut să împărtășești bucuria?

 *Desenează* - exprimă-ți bucuria într-un mod creativ.

 *Interpretează* - fă un dans al bucuriei sau zâmbește timp de 5 secunde!

 *Vorbește despre ea* - povestește-ne un moment recent în care te-ai simțit fericit(ă).

 *Întrebă pe cineva* - „Când a fost ultima dată când te-ai simțit cu adevărat fericit(ă)?”

6. GELOZIE: Ți s-a întâmplat vreodată să te simți gelos/gelosă pe cineva? Ce încerca să-ți transmită acel sentiment?

 *Desenează* - lasă gelozia să apară pe foaie așa cum consideri în acest moment.


 *Interpretează* - arată gelozia fără să vorbești — prin postură sau expresia feței.


 *Vorbește despre ea* - cum se simte gelozia pentru tine?


 *Întrebă pe cineva* - „Ce faci atunci când te simți exclus(ă) sau invidios/invidioasă?”

10. SURPRIZĂ: Numește un moment în care ai fost surprins(ă). A fost o surpriză plăcută sau mai puțin plăcută?

 *Desenează* - exprimă surpriza prin linii, forme sau orice neașteptat.

 *Interpretează* - arată o față sau o mișcare surprinsă.


 *Vorbește despre ea* - cum ai simțit surpriza înăuntrul tău?


 *Întrebă pe cineva* - „Îți plac surprizele? De ce?”

14. TRISTEȚE: Ce te-a întristat în ultima perioadă? Ce te-ar fi putut ajuta să te simți mai bine?

 *Desenează* - explorează prin desen cum se simte tristețea pentru tine.


 *Interpretează* - arată cum se mișcă sau cum stă tristețea în corp.


 *Vorbește despre ea* - de ce ai nevoie atunci când ești trist(ă)?


 *Întrebă pe cineva* - „Ce te ajută atunci când te simți abătut(ă)?”

18. CONFUZIE: Când a fost ultima dată când te-ai simțit confuz(ă)? Ce te-a ajutat să înțelegi mai bine?

 *Desenează* - lasă desenul să reflecte dezordinea, misterul sau labirintul confuziei.


 *Interpretează* - fă o față sau un gest confuz și lasă-i pe ceilalți să ghicească!

 *Vorbește despre ea* - ce faci atunci când nu înțelegi ceva?


 *Întrebă pe cineva* - „Ce te ajută să-ți dai seama de lucruri?”

22. FRICĂ: Ți s-a întâmplat să te simți speriat(ă)? Ce te-a ajutat să te simți din nou în siguranță?

 *Desenează* - lasă creionul să redea orice îți amintește de frică.


 *Interpretează* - arată frica fără cuvinte — ascunzându-te, încremenind sau altfel.


 *Vorbește despre ea* - ce situații te fac să te simți speriat(ă)?

 *Întrebă pe cineva* - „Ce faci atunci când ceva te sperie?”

26. FURIE: Îți amintești un moment în care te-ai simțit furios/furioasă? De ce aveai nevoie în acel moment?


 *Desenează* - arată această emoție folosind orice culori, forme sau simboluri dorești.

 *Interpretează* - arată cum se vede furia în corpul tău — mare sau mică.


 *Vorbește despre ea* - ce te face să te enervezi și ce te ajută să te liniștești?

 *Întrebă pe cineva* - „Ce faci atunci când ești foarte nervos/nervoasă?”

30. LINIȘTE: Îți amintești un moment în care te-ai simțit cu adevărat calm(ă) și împăcat(ă)? Ce a făcut ca acel moment să fie așa?

 *Desenează* - creează-ți spațiul tău de liniște — real, imaginat sau doar prin culori.


 *Interpretează* - arată liniștea prin expresia feței și postura corpului.


 *Vorbește despre ea* - ce îți aduce liniște în momentele stresante?


 *Întrebă pe cineva* - „Cum te relaxezi atunci când viața devine prea plină?”

34. MÂNDRIE: Povestește despre o experiență care te-a făcut să te simți mândru/mândră de tine. Cine a observat asta?

 *Desenează* - arată-ți mândria în felul tău — un simbol, un moment, o culoare.


 *Interpretează* - sărbătorește printr-o poză sau o mișcare care arată mândrie.

 *Vorbește despre ea* - de ce ești mândru/mândră în ultima vreme?


 *Întrebă pe cineva* - „Care este un lucru de care ești mândru/mândră chiar acum?”

38. MULȚUMIRE: Ce lucru mic ți-a adus plăcere recent — un miros, un sunet, un moment amuzant?


 *Desenează* - exprimă mulțumirea prin linii, delicatețe și imaginație.

 *Interpretează* - arată cum se vede mulțumirea pentru tine.

 *Vorbește despre ea* - cum se simte în corp senzația de mulțumire?


 *Întrebă pe cineva* - „Ce te face să te simți liniștit(ă) și împăcat(ă)?”

42. IUBIRE: Când te simți iubit(ă)? Ce face sau spune cineva care îți umple inima de bucurie?

 *Desenează* - arată ce înseamnă iubirea pentru tine — prin orice imagine sau culoare.


 *Interpretează* - oferă o îmbrățișare imaginată sau arată cum îți exprimi iubirea.


 *Vorbește despre ea* - cum îți place să primești iubirea?


 *Întrebă pe cineva* - „Cum arăți iubirea în familia ta?”

46. ÎNGRIJORARE: Ceva ți-a provocat îngrijorare în ultima vreme? Ce ți-a spus mintea ta?

 *Desenează* - lasă grijile să iasă pe foaie sub formă de linii, texturi sau figuri.

 *Interpretează* - arată prin mișcare sau expresie cum arată îngrijorarea.

 *Vorbește despre ea* - ce te ajută să-ți încetinești gândurile?

 *Întrebă pe cineva* - „Ce faci atunci când simți că ești blocat(ă) în gândurile tale?”

50. RUȘINE: Îți amintești un moment în care te-ai simțit jenat(ă) sau rușinat(ă)? Ce te-a ajutat să te simți mai bine?

 *Desenează* - exprimă această emoție prin forme sau culori — așa cum consideri.

 *Interpretează* - arată cum este atunci când simți nevoia să te ascunzi.

 *Vorbește despre ea* - cum reacționezi atunci când simți rușine sau jenă?

 *Întrebă pe cineva* - „Ce te ajută să te simți în regulă după ce faci o greșeală?”

54. DEZGUST: Ce lucru consideri foarte respingător? O mâncare? Un sunet? Un obicei?

 *Desenează* - lasă reacția ta să se vadă pe foaie — exagerată sau simplă.

 *Interpretează* - arată-ți cea mai mare față de „bleah”!

 *Vorbește despre ea* - cum se simte dezgustul pentru tine?

 *Întrebă pe cineva* - „Există ceva ce tu urăști, dar altora le place?”

58. OBOSEALĂ: Povestește despre un moment în care te-ai simțit foarte obosit(ă). Ce te-a ajutat să te odihnești sau să te simți mai bine?

🧑‍🎨 *Desenează* - lasă-ți creionul să se miște încet și să redea modul în care se simte corpul tău când ești obosit(ă).

🧠 *Interpretează* - cum arăți când adormi sau când te trezești obosit(ă)?

💬 *Vorbește despre ea* - ce te ajută să te simți din nou odihnit(ă) și plin(ă) de energie?

❓ *Întrebă pe cineva* - „Care este modul tău preferat de a te odihni sau de a-ți reîncărca bateriile?”



Spațiul Provocare

Dacă pionul tău ajunge pe un spațiu Provocare, consultă lista numerotată de provocări și îndeplinești sarcina corespunzătoare. Citește provocarea cu voce tare și o realizați împreună, ca familie. Aceasta poate implica mișcare, dans, râs, imaginație sau creativitate – însă sarcinile trebuie întotdeauna realizate împreună! Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Scopul este să vă distrați, să vă conectați și să vă bucurați de moment.

Pe tot parcursul jocului, ești încurajat(ă) să oferi sau să împrumuți Jetoane Valori altor jucători, mai ales atunci când observi că cineva riscă să le piardă pe toate. În acest fel, jocul promovează nu doar exprimarea emoțiilor, ci și cooperarea autentică și capacitatea de a oferi sprijin celor din jur.

1. Îmbrățișarea de 3 secunde

Toată lumea își oferă o îmbrățișare mare, timp de 3 secunde. Nu uitați să zâmbiți!

5. Statuia caraghioasă

Înghețați împreună ca o statuie haioasă de familie. Rămâneți nemișcați timp de 5 secunde!

9. Runda recunoștinței

Pe rând, fiecare spune un lucru pentru care este recunoscător astăzi persoanei aflate lângă el.

13. Respirație în grup

Inspirați timp de 4 secunde, mențineți respirația 4 secunde și expirați timp de 4 secunde – repetați de 3 ori împreună.

17. Provocarea oglinzii

O persoană se mișcă, iar ceilalți o copiază ca într-o oglindă. Continuați timp de 30 de secunde!

21. Petrecere cu dans haotic

Dansați haotic timp de 30 de secunde. Cine are cea mai amuzantă mișcare?

25. Lanțul râsului

O persoană începe să râdă, iar ceilalți continuă pe rând. Faceți un val de râs timp de 20 de secunde!

29. Salutul secret

Inventați o strângere de mână secretă de familie – cât de haioasă sau cât de cool doriți.

33. Vânătoarea de culori

Fiecare își alege o culoare preferată și caută în cameră ceva care se potrivește cu ea.

37. Trenul poveștii

Începeți o poveste cu „A fost o dată ca niciodată...” și continuați pe rând, adăugând câte o propoziție fiecare.

41. Sculptura familiei

Folosiți perne și corpurile voastre pentru a crea o sculptură de grup – orice formă sau temă!

45. Fețe haioase

Faceți cea mai caraghioasă față. Lăsați-i pe ceilalți să ghicească emoția sau pur și simplu să râdă!

49. Picnic imaginar

Așezați-vă pe podea și imaginați-vă că sunteți la picnic. Ce se află în coșul vostru?

53. Figură din corpuri

Folosiți-vă corpurile pentru a forma o figură – un cerc, un triunghi sau chiar o inimă.

57. Încurajarea magică

Fiecare spune un lucru pe care l-a făcut bine astăzi. Sărbătoriți cu aplauze și cu o urare!

Încheierea jocului

Jocul se încheie atunci când unul dintre jucători ajunge pe ultimul spațiu al tablei de joc. Pentru ca întreaga echipă să câștige, fiecare jucător trebuie să aibă în posesie cel puțin un Jeton Valoare la final. Această condiție reflectă natura cooperativă a jocului și importanța sprijinului reciproc în familie.

Dacă această condiție este îndeplinită, jocul este considerat un succes împărtășit, iar toți participanții sunt încurajați să reflecteze asupra valorilor pe care le-au exersat și dezvoltat în timpul sesiunii de joc.

Pe de altă parte, dacă un jucător rămâne fără Jetoane Valori – fie pe parcursul jocului, fie la final – întreaga echipă pierde și este invitată să reia jocul. În acest fel, jocul pune accentul pe echilibrul emoțional și pe colaborare, și nu pe competiția individuală.

În acest joc, adevărata victorie este bucuria de a fi împreună!