



NONVIOLENT COMMUNICATION GAMES PACKAGE - ITALIAN VERSION



The educational package created in 2021 during the project *Volunteering vs. Violence – let's turn theory into practice* financed by Erasmus+ Program and coordinated by One World Association – Service Civil International Poland.

It contains 5 games aimed to learn and practice *Nonviolent Communication* developed by Marshall Rosenberg. They have different degree of difficulty, starting from the easiest one for players with basic knowledge about the NVC method.

BASI DELLA CNV

1 – NVC RHYTHM

2 – LA REGINA E LA CORTE

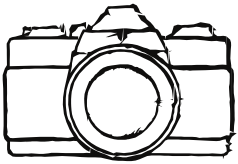
3 – LO SCIACALLO NASCOSTO

4 – THE KINGDOM

5 – JARAFFE

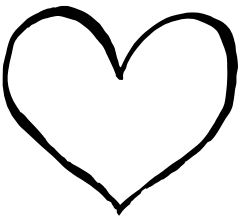
Basi della CNV

1. Osservazioni



Cosa osservo (vedo, sento, ricordo)?
Privo di ogni valutazione, di quello che gli occhi della telecamera potrebbero aver catturato. "Io vedo.../Io sento... "

2. Sentimenti



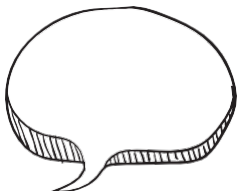
Come mi sento (emozioni o sensazioni piuttosto che pensieri) in relazione a quello che osservo. Sentimenti che puoi mostrare con il corpo, i pensieri sono difficili da mostrare. "*Mi sento...*"

3. Bisogni

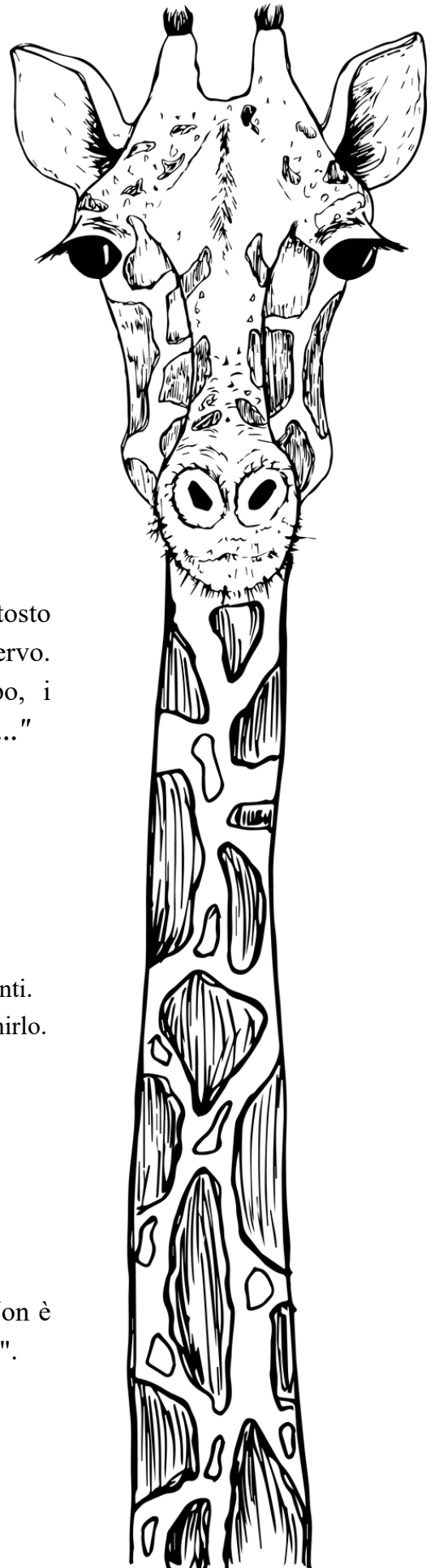


Quello di cui ho bisogno che causa i miei sentimenti. Puoi usare la tavola dei bisogni per aiutarti a definirlo. "*... perchè ho bisogno...*"

4. Richieste



L'azione concreta che vorrei che sia presa. Non è una pretesa, perciò preparati a ricevere un "no". "*Potresti... ?*"



Bisogni contro strategie

I bisogni sono universali per tutti gli esseri umani. Le strategies sono individuali e dipendono dalla nostra creatività, Ci possono essere numeri infiniti di strategie. Quando formuliamo le nostre richieste, esprimiamo la nostra idea di come incontrare il nostro bisogno, ma per un bisogno ci possono essere molti modi per soddisfarlo.



ESEMPI

Sentimenti



Coinvolto
Euforico
Grato
Felice
Speranzoso
Ispirato
Infastidito
Arrabbiato
Confuso
Agitazione
Paura
Dolore
Tristezza
Tensione

Bisogni



Autonomia
Connessione
Senso
Pace
Gioco
Dignità
Toccato
Armonia
Prospettiva
Acettazione
Fede
Riposo
Interesse

NVC RHYTHM

Hai a disposizione un numero definito di carte - 57. Tra queste, ci sono 8 carte chiamate CNV. Mettile sul tavolo in ordine verticale.



Mescola il resto delle carte e distribuisce tutte le carte ai giocatori.



Il giocatore più giovane inizia il gioco e mette la prima carta sul tavolo (non controlla che tipo di carta sia). Le carte sono di 4 colori: nero, rosso, blu e verde ed in questo ordine dovrebbero essere posizionate, in maniera verticale, affianco alle carte CNV. Ci sono due carte vuote che possono essere di qualsiasi colore (come una carta jolly). Quando non hai una carta per cominciare la fila o per continuare una linea, rimuovi la carta dal tuo mazzo e non verrà usata nel gioco.



Quando un giocatore mette tutte le carte in ordine (4 carte in ordine di colore) raccoglie quelle 4 carte e le conserva per il calcolo del punteggio più tardi. La persona che possiede il maggior numero di carte, vince.





**Mi sento
triste**



**Mi sento
ansioso**



**Mi sento
felice**



**Mi sento
stupito**



**Quando ho visto
che oggi eri in
ritardo per il
pranzo**



**Potresti mettere i
tuoi calzini nella tua
stanza o nella
lavatrice?**



**Ho bisogno di
più ordine nelle
stanze che
condividiamo**



Provo rabbia



**Quando vedo i
tuoi calzini
sporchi sotto il
tavolino da caffè**



Vedo che i piatti da lavare non sono ancora stati lavati



Mi sento frustrato



Potresti mettere da parte il tuo telefono per i prossimi 10 minuti e sentire cosa ho da dire?



Ci siamo messi d'accordo a lasciare la scuola alle 11 del mattino, ma ora sono le 11.30



Mi sento ansioso



Potresti finire di guardare il film più tardi così possiamo andarcene il prima possibile?



Saresti in grado di lasciarmi da solo in questo momento?



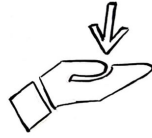
Potresti restare con me per un istante



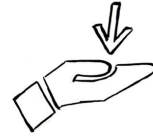
Ho bisogno di aiuto per le faccende domestiche



Mi aiuteresti a lavare i piatti?



Per me è importante vivere in uno spazio pulito, Ho bisogno del tuo aiuto



Per me è importante supportare mia sorella, perciò vorrei arrivare in tempo per dare una mano



Vedo che le tue braccia sono incrociate



Mi sento minacciato



Ho bisogno di sentirmi al sicuro



Possiamo continuare questa conversazione in un altro momento, quando saremo entrambi più calmi?



Mi sento confuso



Ho bisogno di condividere questo con qualcuno



Potresti
trascorrere
almeno 3 sere a
settimana a casa?



Potresti
buttare la
spazzatura?



Potresti tornare
al negozio adesso
e fare la spesa?



John ha battuto
il suo pugno sul
tavolo



Non ha segnato
un goal in 20
partite



Mi sento
deluso



Ti vedo guardare
altrove mentre ti
sto parlando



Ho bisogno
di sicurezza



Mi ha detto
di che era
arrabbiato



Vedo che hai
battuto il pugno
sul tavolo



Mio marito non
mi bacia da due
settimane



Sono di
cattivo
umore



Ho paura



Ho appena
guardato in frigo e
ho visto che non
c'era niente da
mangiare



Vedo che il tuo
cane corre senza
guinzaglio e
abbaia



Non hai ancora
detto niente



Per favore
chiameresti mio
padre più tardi?



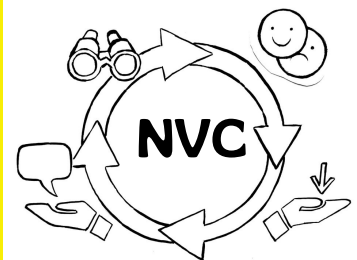
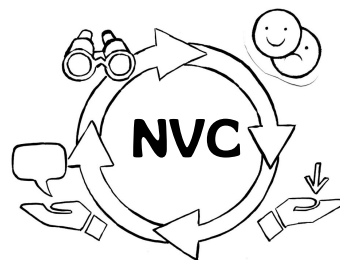
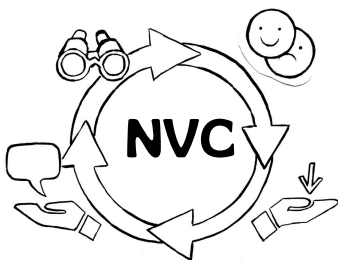
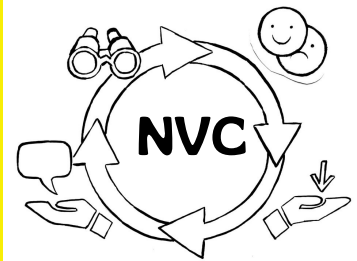
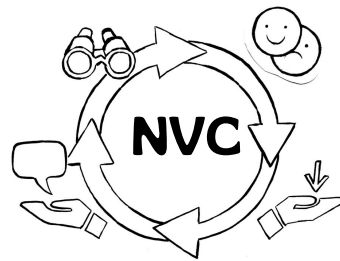
Sono molto
eccitato

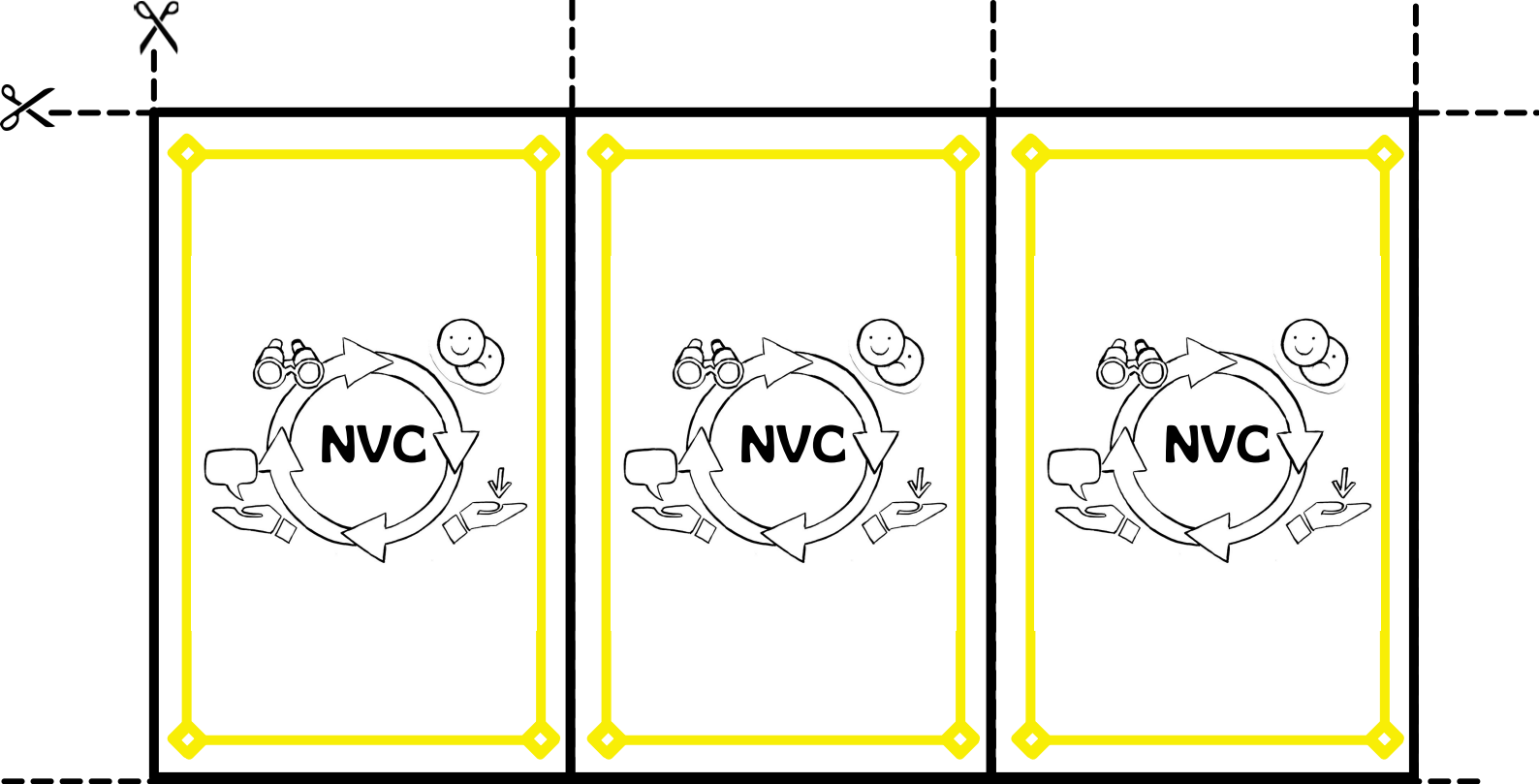


Per favore
mantieni le
distanze da me?



Vedo che hai
portato a termine
un compito per te
difficile





LA REGINA E LA CORTE

Introduzione

Lo scopo del gioco è quello di praticare e migliorare, utilizzando l'approccio alla Comunicazione Non Violenta (CNV), che è un modo di comunicare in maniera pacifica, con rispetto per le persone. E' anche una tecnica per aumentare l'empatia e creare una connessione con gli altri. Essa sostiene che la maggior parte dei conflitti tra individui e gruppi avviene a causa della cattiva comunicazione sui loro bisogni umani. Ci sono tre elementi nella CNV: osservazioni, sentimenti, bisogni, richieste (descritte nella scheda informativa della CNV allegata al gioco). Marshall Rosenberg, il padre della CNV, li ha descritti come lingua della giraffa – pieno di compassione, empatia e comprensione. Al contrario, c'è la comunicazione nella lingua dello sciacallo – pieno di violenza, bloccando l'empatia, favorendo conflitti e tensioni.

Avrai un'opportunità per imparare come riconoscere entrambe ed allenarti al modo in cui reagire nel complicato ambiente della Regina e del suo castello. Siete le persone nella sua corte – individui con posizioni e poteri differenti. Creerete la storia dei vostri personaggi e dei loro rapporti con la Regina. Tutto il mondo nel gioco è costruito intorno a lei. Lei è la persona più importante, e tutto quello che dice, è un ordine. Nel castello non praticherai solo le regole della CNV, ma le insegnerai anche alla Regina. Ricorda solo che quello che accade nel castello, rimane nel castello.

Istruzioni

Oggetti:

- 2 dadi
- carte delle domande
- carte dei personaggi
- carte degli eventi
- clessidra o un altro timer
- scheda informativa della CNV (con esempi di lingua della giraffa e dello sciacallo, regole della CNV, lista dei sentimenti e dei bisogni) – una da mettere al centro e una per il "custode" – una persona che controlla se comunichi seguendo le regole della CNV.

Regole del gioco:

Il gioco è pensato per 4-5 giocatori. Possono creare il loro mondo intorno alla figura della Regina. Devi prendere una carta da presentare alla tua regina. Durante il gioco utilizzerai le carte delle domande e degli eventi. Le carte delle domande vengono ordinate in base al numero assegnatogli. Deciderai quale giocatore inizia il gioco e prende la prima carta. Assicurati che all'inizio tutti i giocatori scelgono i loro ruoli e comunichino il proprio personaggio nel gioco e quali sono i loro poteri. Puoi usare i tuoi poteri nel gioco, ma non devi necessariamente farlo. Puoi anche chiedere ad un altro giocatore di usare il suo potere quando ne hai bisogno, ma lui/lei può rifiutarsi di farlo. Puoi scegliere i personaggi

dalle carte, o crearne uno tuo. Il primo giocatore inizia prendendo la prima carta con una domanda a cui deve rispondere con il metodo della CNV. Tra di voi c'è anche un custode – la persona che ha con sé la scheda informative della CNV, controlla che le risposte rispettino le regole della CNV e assegna un punto per ogni risposta corretta. Per ogni risposta sbagliata, il punto va al custode. L'obiettivo del gioco è quello di usare le carte con le domande e guadagnare più punti possibili per tutto il gruppo. Hai poco tempo per pensare, ma il tempo per rispondere alle domande / presentare la soluzione CNV è di un minuto. Ci sono anche carte con gli eventi. Puoi usarle solo con i dadi che mostrano numeri pari. Tiri il dado dopo aver risposto alla domanda (non importa se sia corretta o meno). Se esce un numero pari, prendi una carta evento e segui le istruzioni. Se il numero è dispari, prendi la successiva carta con la domanda.

Personaggi:

- Alchimista – può cambiare il passato o il futuro
- Cavaliere – può proteggere qualcuno, i suoi bisogni e i suoi sentimenti
- Saggio – può aiutarti a prendere le decisioni
- Fata – può risolvere i problemi e usare incantesimi d'amore
- Giullare – può far saltare un giocatore o cambiare posto al tavolo quando vuole
- Servo della regina – mediatore tra la regina e gli altri giocatori
- Strega – può far migliorare la tua situazione, rendere la tua vita migliore
- Messaggero – potere del teletrasporto
- Chi altro vorresti essere? Inventa il tuo personaggio e il suo potere!

CARTE DELLE DOMANDE

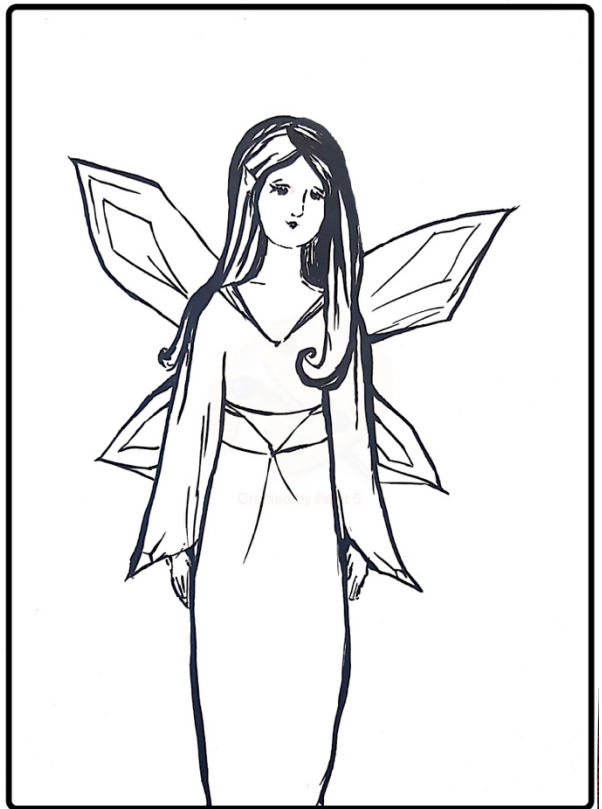
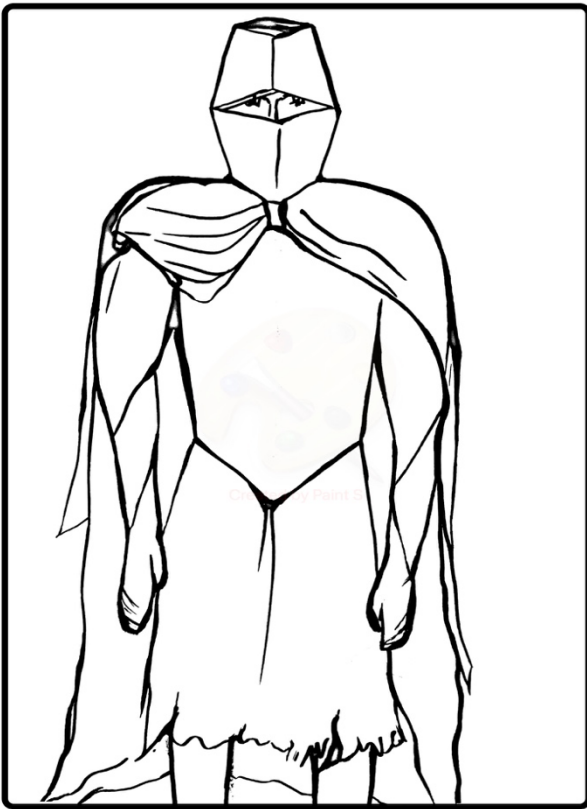
<p>1. C'è una persona nel gruppo di cui ti fidi di più. Chi è e perché?</p>	<p>2. Ieri c'è stato un conflitto nel gruppo. Cos'è stato?</p>
<p>3. Come puoi introdurre le regole della CNV alla Regina e convincerla ad usarla?</p>	<p>4. Nelle vicinanze c'è il tuo villaggio natale. Vorresti un giorno libero per fare visita all'atua famiglia. Come lo diresti alla regina nella lingua della CNV?</p>
<p>5. Due personaggi hanno cominciato una bellissima amicizia (puoi scegliere tu quali). Quali sono i loro bisogni e i loro sentimenti connessi con questa relazione? Per favore chiedi a loro un pò al riguardo.</p>	<p>6. Hai offeso la Regina dicendole che il suo castello non è più bello come nel passato. Come puoi rimediare e scusarti usando la lingua della giraffa?</p>

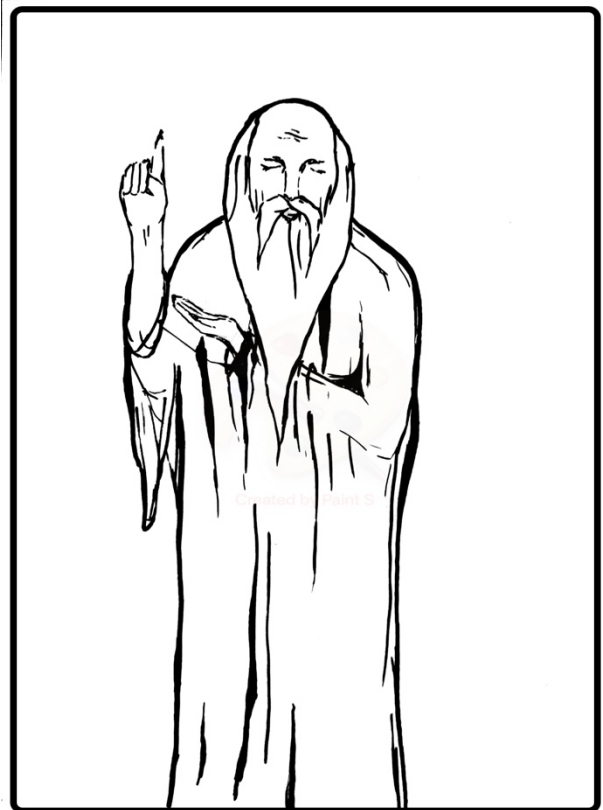
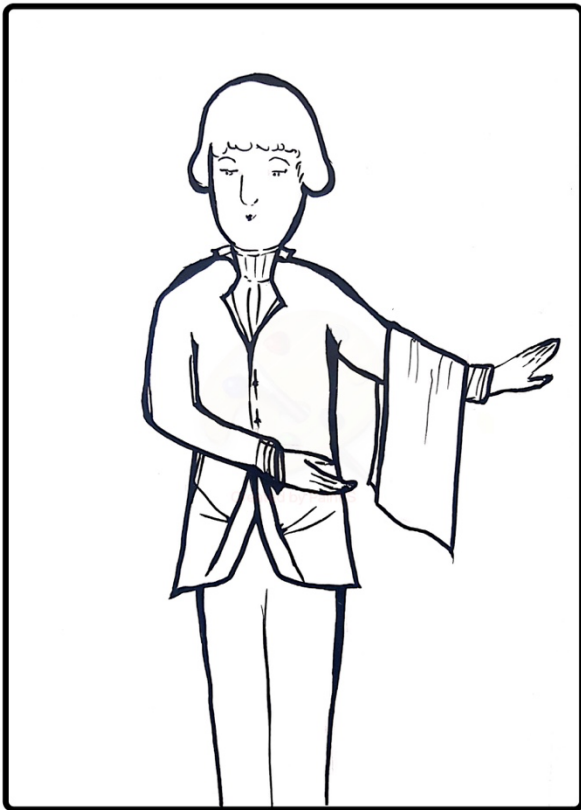
<p>7. Hai offeso un altro giocatore dicendo che ha trascorso troppo poco tempo nel castello per dare i propri pareri sulla Regina e sulla corte. Come puoi rimediare e scusarti usando la lingua della giraffa?</p>	<p>8. La regina vuole che tu spii qualcuno nella sua corte. Non vuoi farlo. Cosa diresti alla Regina per rifiutarti nel linguaggio della CNV?</p>
<p>9. La regina pensa di sapere tutto sulla CNV. E' stata seduta tutto il pomeriggio a fare una lista dei suoi bisogni e dei suoi sentimenti (euforica, dignità, toccato, armonia, infastidito, punto di vista). Li ha mischiati e non li riconosce. Aiutala a distinguere gli uni dagli altri. Come lo farai senza offenderla?</p>	<p>10. Ti trovi in una situazione molto difficile. La regina non è molto soddisfatta del tuo servizio. Devi convincere uno dei personaggi ad aiutarti (scegli il più impegnativo secondo te). Come lo farai utilizzando gli step della CNV?</p>
<p>11. Hai un posto speciale nel cuore della regina. Perché? Per favore rispondi alle domande utilizzando gli step fondamentali della CNV: osservazione "lo vedo...", sentimenti "Mi sento...", bisogni "Ho bisogno...", richiesta (se ne hai alcune, considerando il tuo forte legame con la regina) "Mi piacerebbe...."</p>	<p>12. La regina si è arrabbiata con la corte, perchè hanno fatto un minuto di ritardo per la loro riunione mattutina. Ha detto: Non siete stati puntuali. Vi ho aspettato per così tanto tempo. Perché siete sempre in ritardo?. Come modificheresti questo messaggio per renderlo in conformità alle regole della CNV?</p>

EVENTI

<p>Oh... no! C'è una carenza di cibo e acqua nel castello. Come ti comporti?</p>	<p>Tempesta! Hai bisogno di trovare un riparo (sotto il tavolo, dietro la schiena di qualcuno, coprendoti la testa, ecc.) Reagisci il più veloce possibile!</p>
<p>Polvere d'oro! Cambiate i vostri posti in senso orario!</p>	<p>Carta regalo! Quale sarebbe il tuo dono per la regina?</p>
<p>La festa dello sciacallo – invita tutta la corte a ballare come uno sciacallo. I passi e il pavimento sono vostri.</p>	<p>La festa della giraffa – invita tutta la corte a ballare come una giraffa. I passi e il pavimento sono vostri.</p>

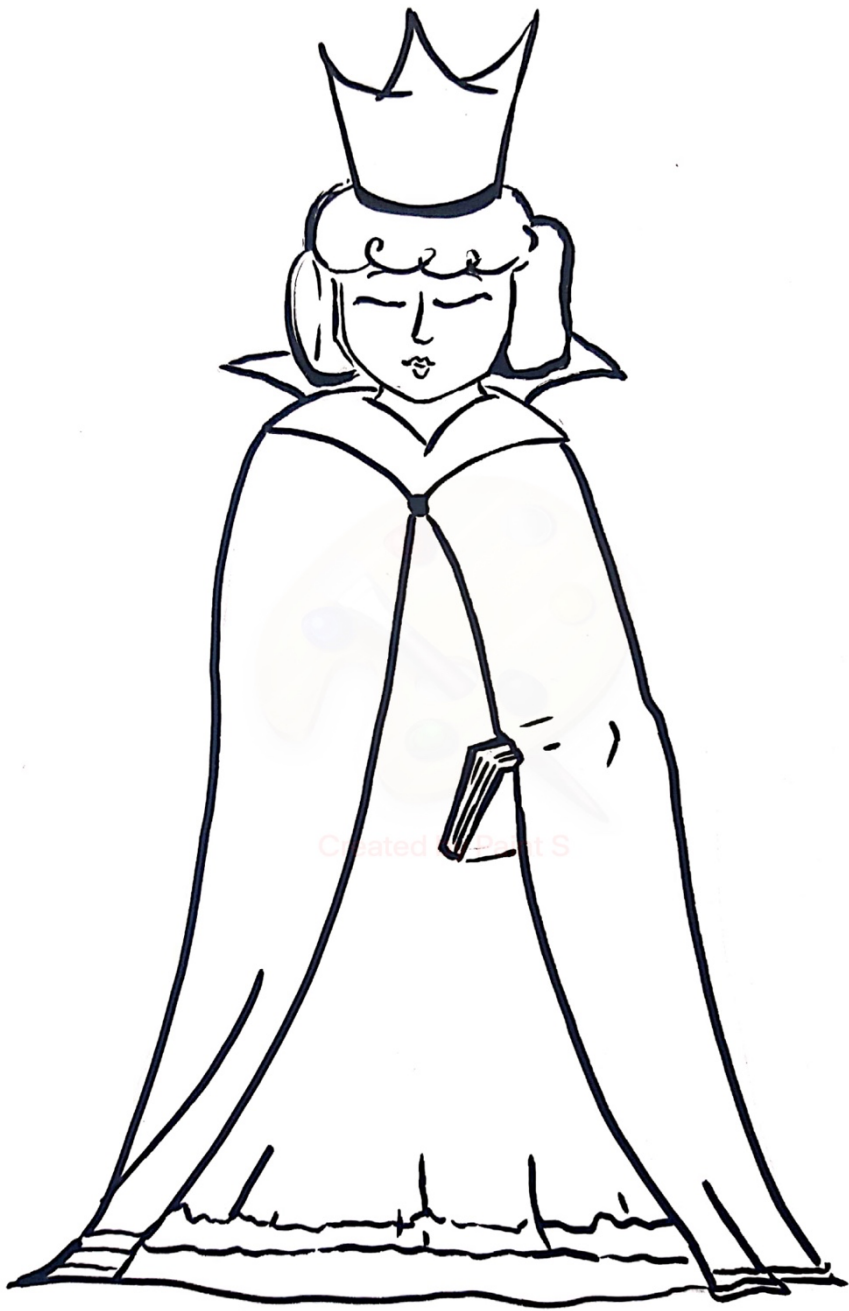
<p>Carta stella – scambia il tuo personaggio (la carta può essere usata solo una volta nell'intera partita)</p>	<p>Scegli un sentimento dalla lista (le troverai nella scheda informativa della CNV). Esprimilo nel linguaggio del corpo finché non avviene un altro evento.</p>
<p>La carta dei 3 step – prendi le distanze dal gruppo (o mettiti in piedi sulla sedia, siediti sul pavimento, sposta la tua sedia di un passo a sinistra o a destra) e ritorna in 5 secondi.</p>	<p>Chiedi i sentimenti e i bisogni di una persona del gruppo</p>
<p>Pratica per 5 secondi l'applauso che faresti alla regina alla prima possibile occasione</p>	











LO SCIACALLO NASCOSTO

Introduzione

Siete una famiglia di giraffe, ma uno sciacallo nascosto è tra di voi. Come scoprirlo?

1. Distribuire i ruoli: 1 narratore, 1 o più sciacalli e giraffe.
2. Il narratore ti descriverà una comune situazione critica.
3. Dai una risposta alla situazione utilizzando il tuo linguaggio “naturale” (lingua della giraffa o dello sciacallo, in base al ruolo assegnatoti).
4. Dopo aver ascoltato tutti i membri del gruppo, pensa a chi potrebbe essere lo sciacallo. Vota in base a chi pensi che sia lo sciacallo.
5. Gli altri giocatori ti hanno votato? Hai un’opportunità per difenderti pubblicamente.

Se sei una giraffa, prova ad usare la comunicazione non violenta. ¡Attento! Se non lo fai bene, gli altri penseranno che tu sei lo sciacallo e perderai la partita.

Se tu sei uno sciacallo, prova ad utilizzare un discreto linguaggio da sciacallo, o ti scopriranno e perderai la partita.

Ruoli e regole

1. Se sei una giraffa e la maggioranza delle persone ti vota come sciacallo, sei fuori dal gioco. Ma prima di ciò, hai una possibilità per difenderti.
2. Se sei uno sciacallo e la maggioranza del gruppo ti vota, il gioco è finito. Anche tu hai il diritto di difenderti.

In base al numero di membri del gruppo, ci saranno 1, 2 o 3 sciacalli (la scelta è vostra). Ci deve essere un narratore: lui/lei ti dirà quale personaggio sei e quali sono le situazioni conflittuali che dovrete affrontare. Ti consigliamo di improvvisare situazioni in relazione alla tua vita quotidiana (ambiente di lavoro, scuola, università, ecc.).

Dovresti cambiare i ruoli, anche del narratore, ogni volta che inizi una nuova partita.

BUONA FORTUNA

Un esempio...

Narratore: (Dopo aver distribuito i ruoli) Immagina di essere a scuola, e un bambino ti dice che non farà il lavoro perchè “non ha senso”. Come risponderesti?

Giraffa 1: Direi che mi sento preoccupato perchè sarà un argomento incluso nel compito finale.

Giraffa 2: Direi che sarebbe grandioso se rispettasse il processo di apprendimento e di insegnamento.

Sciacallo 1: Direi che mi sento triste perchè non si sta preoccupando per il lavoro.

Narratore: Va bene, allora adesso indicate chi pensate che sia lo sciacallo. (Tutti indicano Giraffa 2). Quindi Giraffa 2, ora hai la possibilità di difenderti pubblicamente.

Giraffa 2: Allora io vorrei correggermi perchè non sono stato molto concreto e mi sono concentrato su chi e non su cosa.

Narratore: Grazie. Dunque, siete sicuri di voler indicare Giraffa 2? (Se si, lei è fuori dal gioco, altrimenti, continuerà a giocare, e il narratore ti descriverà un’altra comune situazione critica)



THE KINGDOM

Il gioco è stato pensato per giocatori esperti/

Numero di giocatori 3 - 5

Elementi del gioco

- **istruzioni**
- **scheda informativa CNV** – un promemoria sui 4 step della CNV
- **carte scenario** – contengono una descrizione di una situazione problematica da discutere
- **carte ruolo** – definiscono i personaggi che i giocatori diventeranno nello scenario
- **carte emozione** – descrivono i sentimenti che i personaggi provano nello scenario
- **carte di stadio** - 5 carte che ti assisteranno nell'avere un playthrough intuitivo sulla CNV

SETUP

1. Inizia pescando una carta scenario per l'intero gruppo.
2. Pesca casualmente i ruoli (personaggi) per ogni giocatore.
3. Fai scegliere ad ogni giocatore una carta emozione per i loro personaggi.

Gameplay:

- I. Primo round – rivela la prima carta di stadio. I giocatori introducono i propri personaggi e a turno esprimono quello che hanno visto o sentito, che gli ha fatto provare il sentimento presente nella propria carta emozione. E' consigliato, per ogni giocatore successivo, di sviluppare la propria storia basata su ciò che il giocatore precedente ha detto. Ad esempio:

“In quanto cavaliere, ho provato paura e confusione quando ho visto la principessa da sola di notte”

“In quanto principessa, mi sono sentita triste quando ho visto che il cavaliere mi stava seguendo”

“In quanto re, mi sono preoccupato quando ho sentito che mia figlia era da sola di notte”

- II. Secondo round – rivela la seconda carta di stadio. Durante questo round i giocatori dovrebbero trovare un bisogno che possono collegare alle emozioni che hanno espresso nel primo round e formulare una richiesta che credono possa soddisfare il proprio bisogno. Ancora, è importante che i giocatori rivolgano le proprie richieste agli altri giocatori. Per esempio:

“In quanto cavaliere, sento il bisogno di integrità, ma diversi ordini dal re e dalla principessa, lo rendono difficile, quindi preferirei che il re assegnasse un altro cavaliere per proteggere la principessa.

“In quanto principessa, ho bisogno di privacy e di spazio, perciò vorrei chiedere al cavaliere di seguirmi solo quando glielo chiedo io.

“In quanto re, ho bisogno di stabilità e di fiducia, che non provo quando immagino mia figlia venire uccisa, perciò vorrei chiedere a mia figlia di smettere di dare al cavaliere ordini diversi dai miei.”

- III. Terzo round – rivela la terza carta di stadio. Dopo che le richieste iniziali sono state fatte, i giocatori hanno la possibilità di accettare o di rinegoziare le loro strategie. In questo round creano frasi complete, basate sul round 1 e 2. Ad esempio:

[Cavaliere]: “Quando ho sentito che gli ordini del re sarebbero stati gli unici a cui avrei obbedito, mi sono sentito sicuro e calmo, perché il mio bisogno di integrità è stato soddisfatto.

[Principessa]: “Quando ho sentito che il re ha detto che avrebbe voluto essere l’unico a dare ordini al cavaliere, mi sono sentita delusa e stressata, perché sento il bisogno di indipendenza e di rispetto, perciò vorrei che il re permetta anche a me di istruire il cavaliere.

[Re]: “Quando ho sentito che il cavaliere si è sentito sicuro con la mia proposta, ho provato calma e lieto, perché il mio bisogno di stabilità e fiducia è stato soddisfatto. Quando ho sentito che mia figlia vorrebbe ancora essere in grado di istruire il cavaliere, mi sono sentito frustrato, perché ho bisogno di armonia e libertà, perciò vorrei chiederle di obbedire ai miei ordini, in quanto re.

- IV. Round 4 – rivela la quarta carta di stadio. Questo è lo stadio finale, dove viene chiesto ai giocatori se i bisogni dei loro personaggi sono stati soddisfatti. Per ogni personaggio soddisfatto, il giocatore ottiene 1 punto. Il numero massimo di punti è determinato dal numero di personaggi coinvolti.

Nello scenario d’esempio, i giocatori avrebbero ottenuto probabilmente 2/3 punti, perché il cavaliere e il re erano stati accontentati dalla soluzione, ma la principessa no.

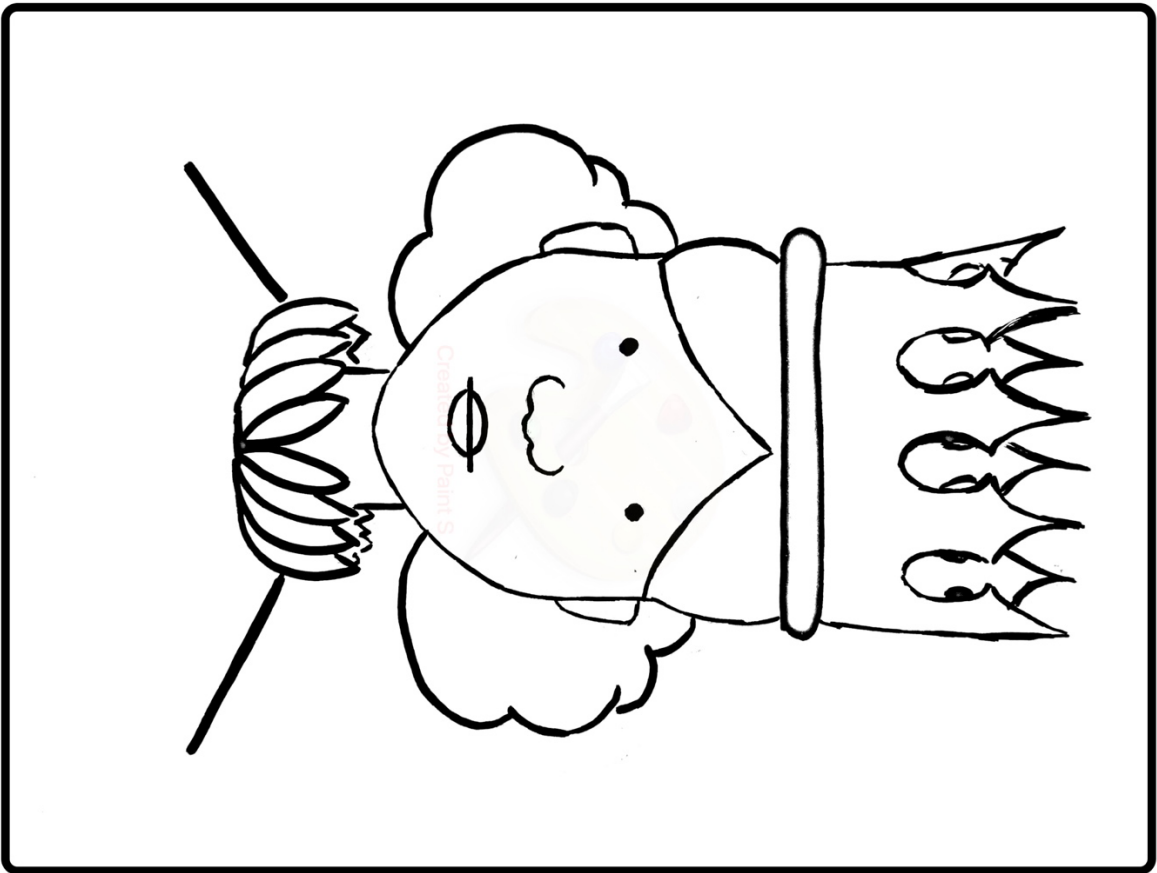
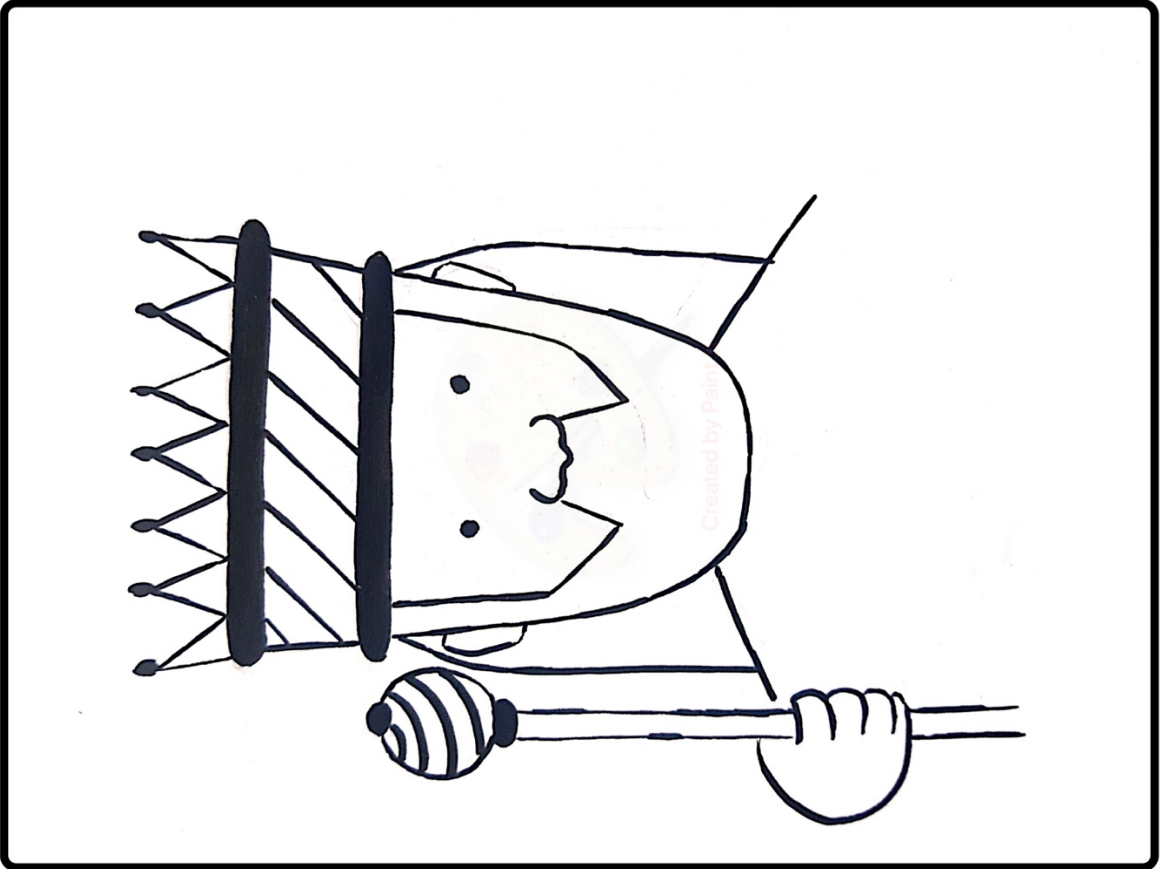
Dopo il quarto round, i giocatori dovrebbero scegliere un altro scenario, altri personaggi e carte emozioni, e ripetere il processo per almeno altre due volte. Se dopo 3 partite i giocatori si ritrovano ad avere più del 75% del punteggio massimo, vincono il gioco. Per esempio, se dopo l’ultimo round, raggiungono 7 punti su 9 – che corrisponde al 77%-, hanno vinto.

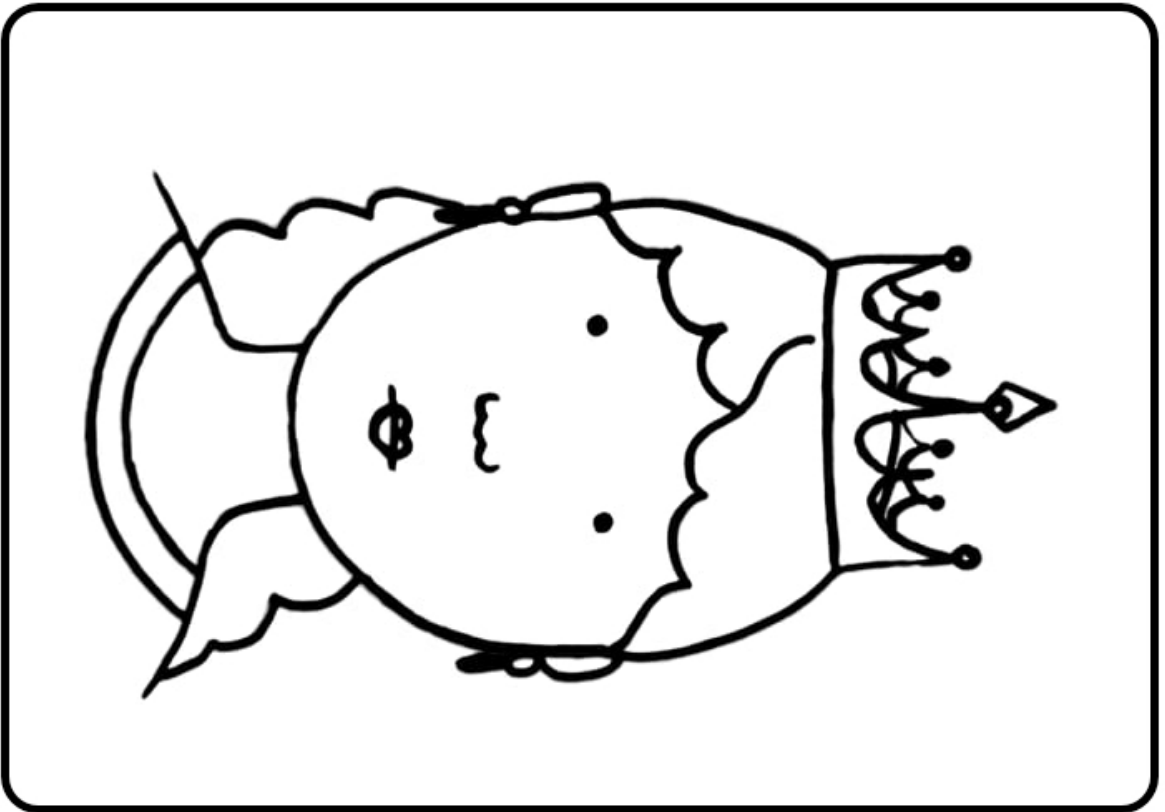
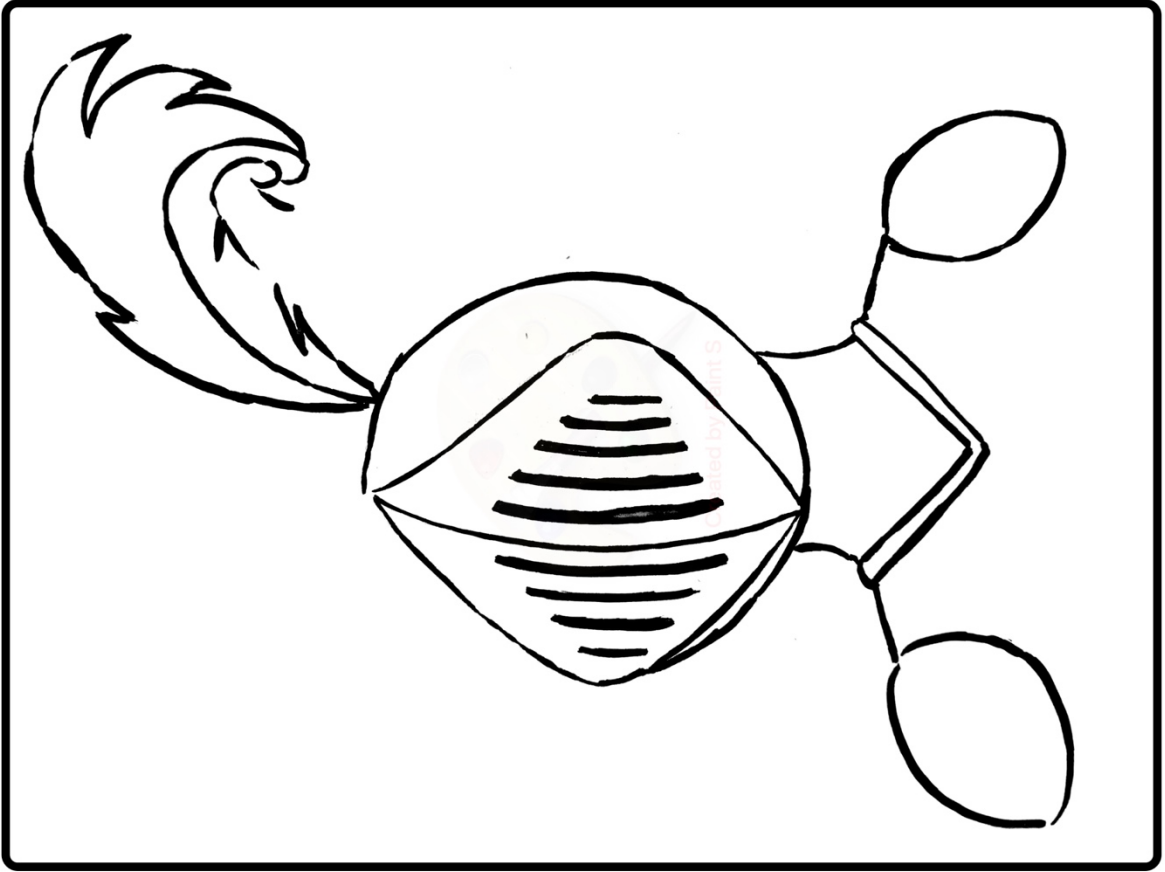
Carte scenario:

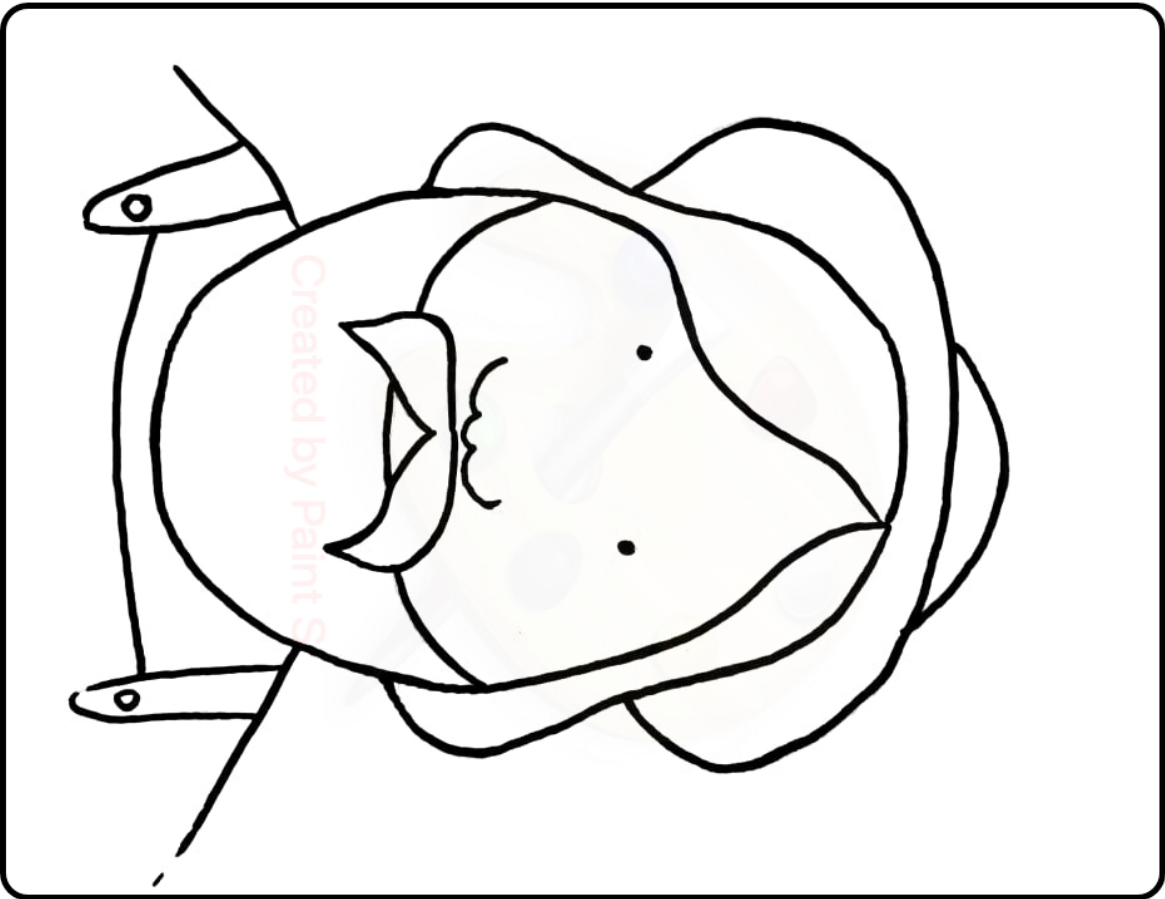
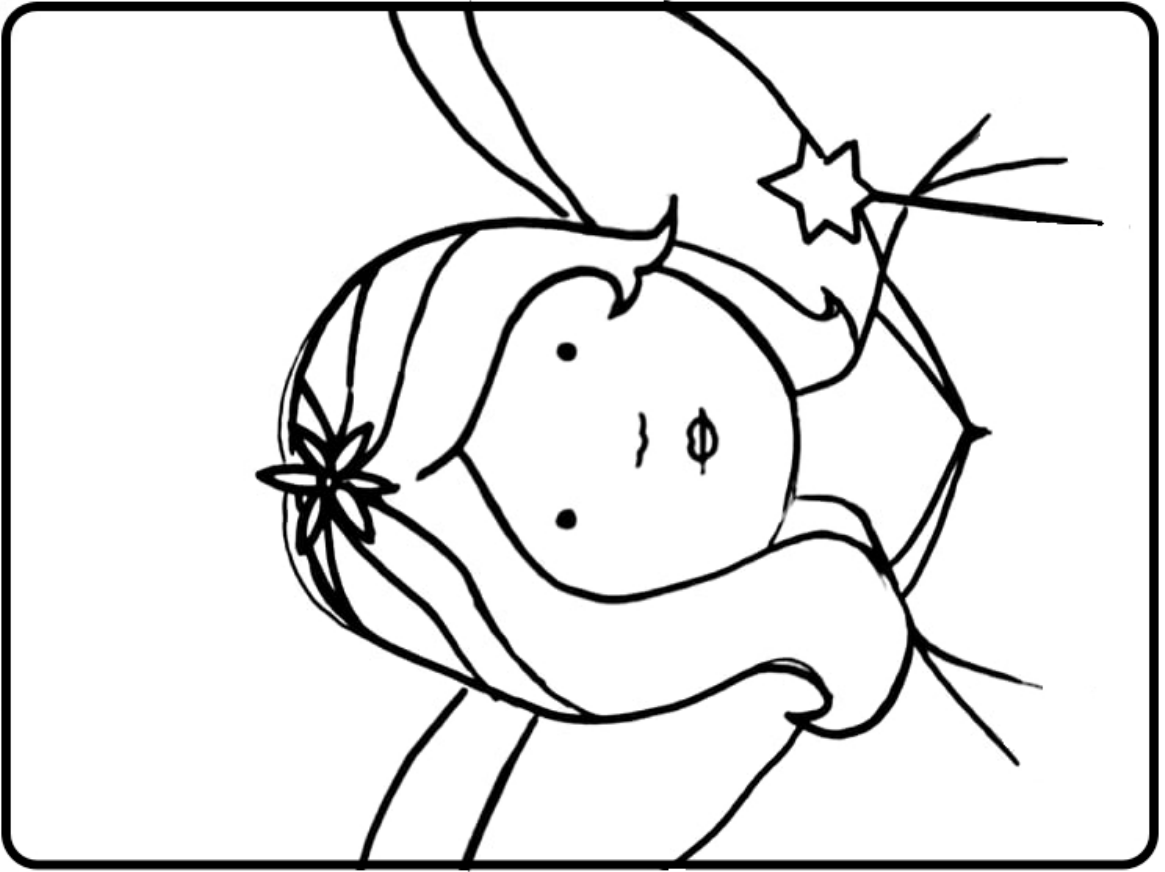
La principessa è stata vista fuori dal castello la scorsa notte.	Una strega straniera è entrata nel regno.
Un drago è apparso nel regno.	Un paese confinante ha dichiarato guerra.
Un membro della famiglia reale è morto inaspettatamente.	Il re ha preso un'importante decisione.
Una pericolosa epidemia si sta diffondendo in tutto il paese.	Ci sono state rivolte nel regno recentemente.
Un messaggero straniero ha portato notizie importanti.	Una spia si è infiltrata nella corte.

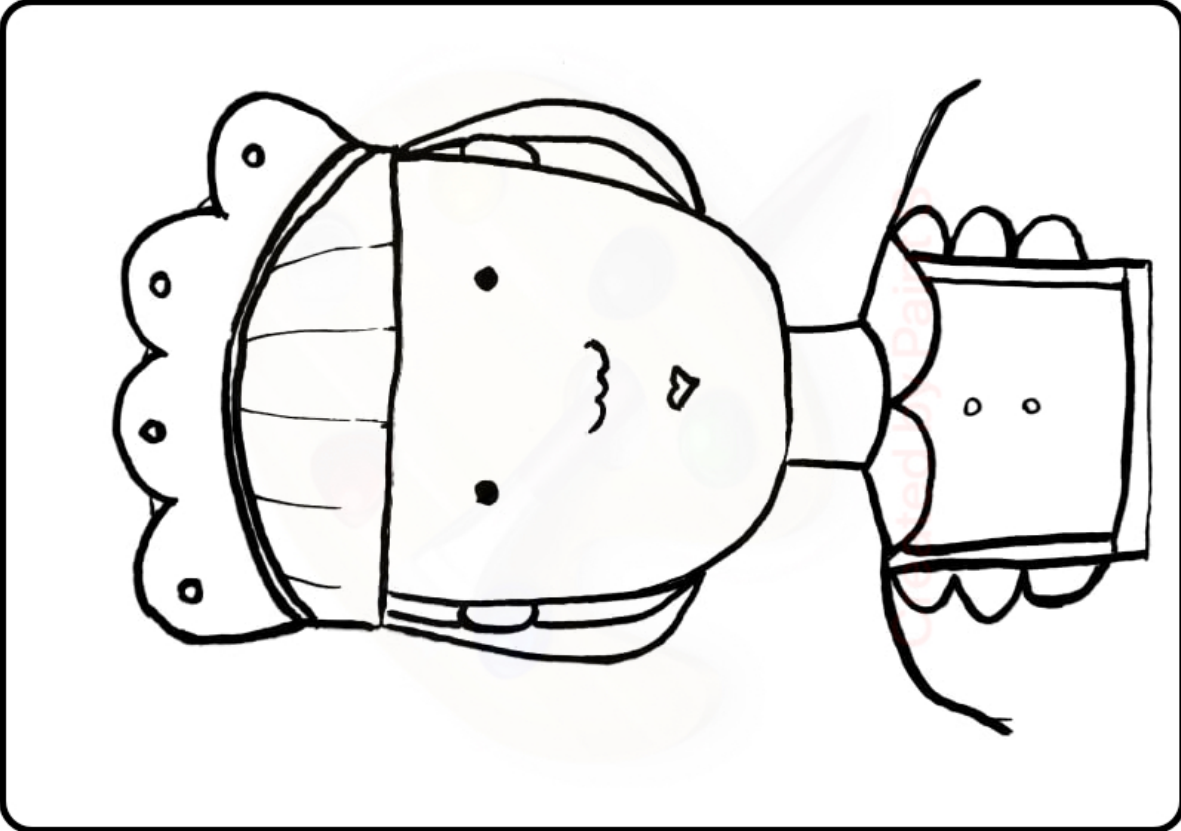
<p>I IL GIRO</p> <p>Cosa hai osservato e come ti fa sentire?</p>	<p>II IL GIRO</p> <p>Quali sono le tue esigenze e qual è la tua richiesta?</p>
<p>III IL GIRO</p> <p>Rispondere alle richieste degli altri.</p>	<p>IV IL GIRO</p> <p>Le esigenze di tutti sono state soddisfatte?</p>

Arrabbiato	Confuso	Eccitato	Spaventato
Triste	Felice	Annoiato	Curioso
Calmo	Imbarazzato	Solo	Speranzoso
Grato	Disgustato	Sorpreso	Coinvolto

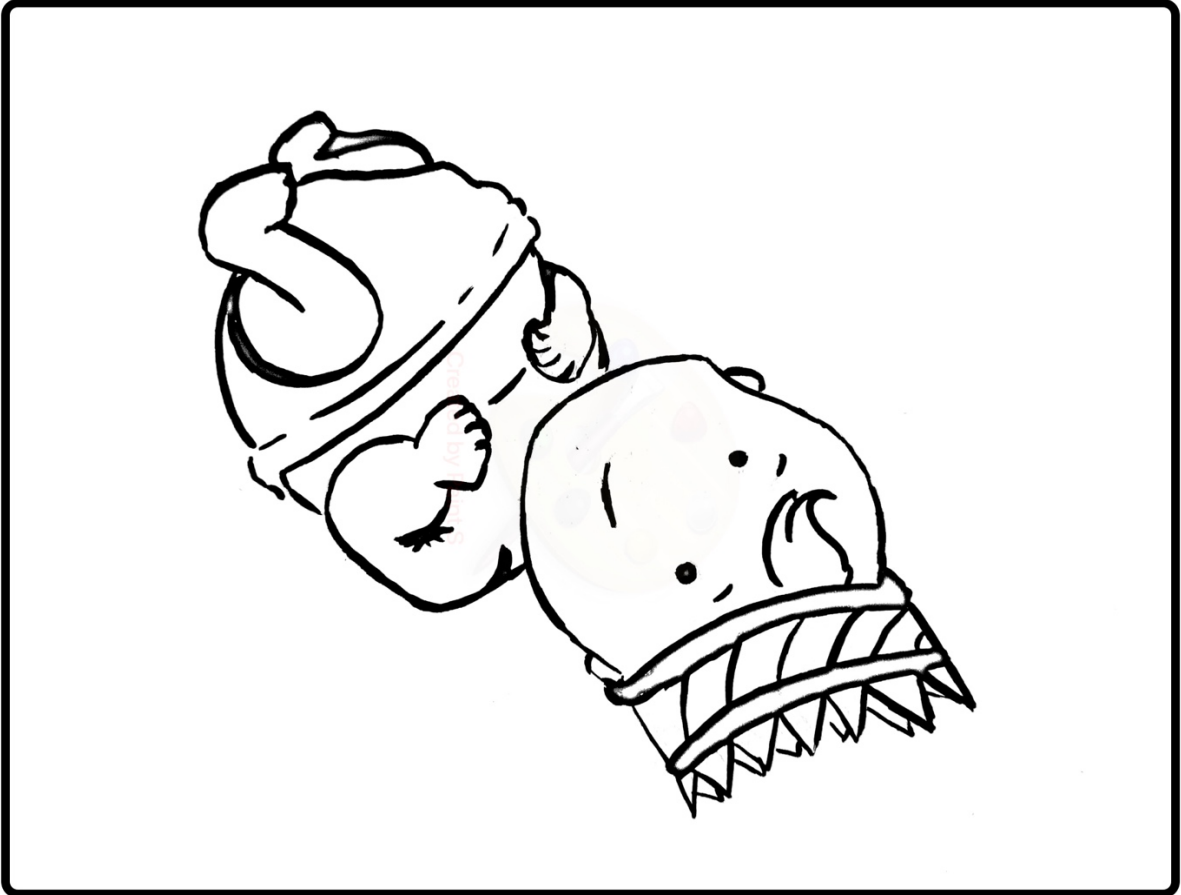








© 2015 by Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike license



Jaraffe

E' un gioco di carte con due mazzi: uno consiste di semplici carte da gioco "francesi", mentre l'altro consiste di particolari carte JARAFFE.

Il gioco comincia con le carte francesi.

Tutte le 10 carte dei quattro semi sono sul tavolo e le altre carte sono divise tra i giocatori. I giocatori non possono vedere le proprie carte. Ogni giocatore contemporaneamente prende una carta dal proprio mazzo e la scopre. Il giocatore con la carta più piccola, gioca per primo: lui/lei dovrebbe mettere la sua carta in una delle 4 file, scegliendo quella dello stesso seme (Cuori, quadri, fiori o picche) in ordine crescente di numero (quindi dal 6 all'asso). Se la carta che il giocatore possiede è inferiore a 10, lui/lei mette la sua carta sul tavolo al posto del 10 e prende il 10, inserendolo in un mazzetto. Queste carte presenti nel mazzetto, rimangono sul tavolo fino alla fine del round e i giocatori non possono prendere carte dal suo mazzetto.

Se i giocatori hanno una carta dello stesso valore, possono giocare contemporaneamente. Se il giocatore fa un errore, lei/lui viene ammonito e perde un punto.

Dopo che le carte sono esaurite, i giocatori devono contare i punteggi delle carte presenti nel mazzetto: ogni carta di cuore è una carta giraffa e vale un punto, mentre ogni carta di picca vale meno un punto, quadri e bastoni non contano.

Il giocatore col punteggio più basso perde il round. Per continuare a giocare, lui/lei deve prendere una carta da un altro mazzo di carte - il mazzo di carte jaraffe – e riformulare una frase dal linguaggio dello sciacallo al linguaggio della giraffa. Per fare questo, lui/lei ha solo un minuto. Gli altri giocatori controllano il timer e decidono se il perdente è riuscito a riformulare la frase. Se lei/lui riesce, continua a giocare, e il gioco si ripete. Se il perdente non riesce, deve abbandonare la partita, e il gioco continua senza di lei/lui.

Fraasi:

1. Vai fuori
2. Stai zitto
3. Sei stupido
4. Lasciami stare
5. Non entrare nel mio ufficio
6. Vieni qua
7. Chiudi la porta
8. Smettila di parlare
9. Non parlerai di quello che vuoi
10. Sii puntuale
11. E' colpa tua
12. Sono sempre molto stanco