

**Κάποιος έβαλε φωτιά
στα πράγματα σου
και δεν αντέδρασες.
Κάνε 1 βήμα πίσω.**

**Someone set your stuff on fire
and you didn't react.
Take 1 step back.**

**Νιώθεις ότι
δεν μπορείς να καταφέρεις
τίποτα.
Κάνε 1 βήμα πίσω.**

**You feel like
you can't accomplish
anything.
Take 1 step back.**

**Προκαλείς καβγάδες
γιατί νιώθεις
πιο δυνατ(ός)/(η).
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You start fights
because you feel
stronger than others.
Take 3 steps back.**

**Στο σχολείο,
κάποιοι σε κοροϊδεύουν
για την καταγωγή σου.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**At school,
some people make fun of you
because of your origin.
Take 2 steps back.**

**Επηρεάζεσαι
από τα αρνητικά σχόλια
των άλλων.
Κάνε 1 βήμα πίσω.**

**You are affected
by the negative comments
of others.
Take 1 step back.**

**Αποφάσισες
να σταματήσεις το σχολείο
γιατί δεν άντεξες τον εκφοβισμό
που δεχόσουν.
Κάνε 5 βήματα πίσω.**

**You decided to drop out of school
because you couldn't stand
being bullied.
Take 5 steps back.**

**Κάποιοι σε κοροϊδεύουν
για τα κιλά σου
και στεναχωριέσαι.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**Someone makes fun of you
for your weight
and you get upset.
Take 3 steps back.**

**Κάποιοι συμμαθητές σου
σε κλείδωσαν στο wc του σχολείου
και δεν το ανέφερες.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**Some of your classmates
locked you in the school toilet
and you told no one.
Take 2 steps back.**

**Δεν γελάς δυνατά
γιατί σου λένε
πως έχεις τρομακτικό γέλιο.
Κάνε 1 βήμα πίσω.**

**You don't laugh out loud
because people tell you,
you have a scary laugh.
Take 1 step back.**

**Κάποιοι σε κοροϊδεύουν
συνεχώς για το φύλο σου
κι εσύ το ανέχεσαι.
Κάνε 4 βήματα πίσω.**

**People constantly tease you
about your gender
and you put up with it.
Take 4 steps back.**

**Ντρέπεσαι για τον εαυτό σου
και αυτό επηρεάζει αρνητικά
την καθημερινότητά σου.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You are ashamed of yourself
and this negatively
affects your daily life.
Take 3 steps back.**

**Κλείνεσαι στον εαυτό σου
και δε μιλάς σε κανένα.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**You keep to yourself
and don't talk to anyone.
Take 2 steps back.**

**Πιστεύεις ότι
στο τέλος θα αποτύχεις
ότι και αν κάνεις.
Κάνε 5 βήματα πίσω.**

**You believe
that you will eventually fail
no matter what you do.
Take 5 steps back.**

**Έπεσες
πάνω στο Μινώταυρο
και χάνεις ένα γύρο.**

**You fall
on the Minotaur
and you lose one round.**

**Νιώθεις
πως δε σε αγαπάει κανείς.
Κάνε 1 βήμα πίσω.**

**You feel like
no one loves you.
Take 1 step back.**

**Δεν βοήθησες
έναν συμμαθητή σου
που είχε ανάγκη.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You didn't help
a classmate in need.
Take 3 steps back.**

**Νομίζεις πως
αν μιλήσεις σε κάποι(ον)/(α)
για τους φόβους που έχεις,
θα σε περάσει για τρελ(ή)/(ο).
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You think that
if you talk to someone
about your fears,
they'll think you're crazy.
Take 3 steps back.**

**Σε χτύπησαν
για την διαφορετικότητά σου
και δεν το είπες πουθενά.
Κάνε 1 βήμα πίσω.**

**They beat you up
for being different
and you told no one.
Take 1 step back.**

**Σταμάτησες να μιλάς
με τις φίλες και τους φίλους σου.
Κάνε 5 βήματα πίσω.**

**You stopped talking
to your girlfriends and boyfriends.
Take 5 steps back.**

**Πιστεύεις ότι όλοι
θέλουν να σε βλάψουν.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**You believe that
everyone is out to hurt you.
Take 2 steps back.**

**Σε απείλησαν
ότι αν μιλήσεις
θα βρεις το μπελά σου
και δεν αντέδρασες.
Κάνε 1 βήμα πίσω.**

**They threatened you that
if you talk you will get in trouble
and you haven't reacted.
Take 1 step back.**

**Φοβάσαι
να πας σχολείο.
Κάνε 5 βήματα πίσω.**

**You are afraid
to go to school.
Take 5 steps back.**

**Σε απείλησε
κάποιος μεγαλύτερος συμμαθητής σου
και κλείστηκες στον εαυτό σου.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**You were threatened
by an older classmate
and you kept to yourself.
Take 2 steps back.**

**Χλευάζεις
τους/τις άλλους/ άλλες.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You make
fun of others.
Take 3 steps back.**

**Φοβάσαι πως
ό,τι και να κάνεις είναι μάταιο.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You fear that
whatever you do is useless.
Take 3 steps back.**

**Δεν εμπιστεύεσαι κανέναν.
Κάνε 4 βήματα πίσω.**

**You don't trust anyone.
Take 4 steps back.**

**Αγχώνεσαι
με την παραμικρή δυσκολία.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**You get stressed
at the slightest difficulty.
Take 2 steps back.**

**Δέχεσαι να βγεις ραντεβού
μαζί του/της επειδή σε απειλεί πως
θα δημοσιεύσει φωτογραφίες σου.
Κάνε 4 βήματα πίσω.**

**You agree to go on a date
with him/her because he/she threatens
to post pictures of you.
Take 4 steps back.**

**Νιώθεις πως
δεν μπορεί να σε βοηθήσει κανείς.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**You feel that
no one can help you.
Take 2 steps back.**

**Ρίχνεις
το φταίξιμο των άλλων
πάνω σου.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You take other people's blame
upon yourself.
Take 3 steps back.**

**Ντρέπεται για το σώμα σου.
Κάνε 4 βήματα πίσω.**

**You are ashamed
of your body.
Take 4 steps back.**

**Δεν κάνεις παρέα
με κάποι(ον)/(α) συμμαθητ(ή)/(ρια) σου
που οι άλλοι κοροϊδεύουν.
Κάνε 5 βήματα πίσω.**

**You don't hang out
with any of your classmates
that others make fun of.
Take 5 steps back.**

**Σου έφτιαξαν ψεύτικο προφίλ
και δεν το έχεις πει σε κανέναν.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**They created a fake profile for you
and you haven't told anyone.
Take 2 steps back.**

**Σε κάνουν να νιώθεις άσχημα
για τα ρούχα που φοράς
και το ανέχεσαι.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**They make you feel bad
about the clothes you wear
and put up with it.
Take 2 steps back.**

**Θεωρείς υποτιμητικό
να ζητάς βοήθεια από τους άλλους.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You consider it derogatory
to ask others for help.
Take 3 steps back.**

**Ανέχεσαι τις προσβολές
του εργοδότη σου
γιατί έχεις ανάγκη τη δουλειά.
Κάνε 5 βήματα πίσω.**

**You put up with
your employer's insults
because you need the job.
Take 5 steps back.**

**Πιστεύεις ότι είναι ντροπή
να πας σε ψυχολόγο.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You think it's a shame
to see a psychologist.
Take 3 steps back.**

**Σου κατέβασαν το παντελόνι
και δεν το είπες
στους καθηγητές σου.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**Your pants were pulled down
and you didn't tell
your teachers.
Take 2 steps back.**

**Επιζητάς την προσοχή των άλλων με
όποιον τρόπο μπορείς,
ακόμα και αν είναι βλαπτικός
για σένα και τους άλλους.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You seek attention from others
in any way you can,
even if it is harmful to you and others.
Take 3 steps back.**

**Μένεις σιωπηλός/ή
στην αδικία.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You remain silent
in the face of injustice.
Take 3 steps back.**

**Διασκεδάζεις όταν χτυπάνε
κάποιον/α συμμαθητ(ή)/(ρια) σου.
Πήγαινε 8 βήματα πίσω.**

**You are amused when
one of your classmates is being hit.
Go back 8 steps.**

Χάνεις την αυτοεκτίμηση σου.

Κάνε 3 βήματα πίσω.

**Πες δυνατά μια πράξη σου
για την οποία είσαι περήφανος/η
και ρίξε ξανά το ζάρι με τους αριθμούς.**

You lose your self-esteem.

Take 3 steps back.

**Say out loud an act of yours
that you are proud of
and roll the dice again
with the numbers.**

**Νοιώθεις μειονεκτικά
όταν είσαι με άλλους/άλλες.
Κάνε 2 βήματα πίσω.
Πες δυνατά ένα προτέρημα σου
και πάρε μια κόκκινη κάρτα.**

**You feel disadvantaged
when you are with others.
Take 2 steps back.
Say one of your advantages out loud
and get a red card.**

**Δεν μιλάς με τους καθηγητές
και τους γονείς σου
για μην σε κοροϊδέψουν
οι συνομήλικοί σου.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**You don't talk
to your teachers and parents
so your peers don't make fun of you.
Take 2 steps back.**

**Κατακρίνεις συνέχεια
τον εαυτό σου.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**You constantly
criticize yourself.
Take 2 steps back.**

**Έχασες το μίτο και
δεν μπορείς να βγεις από τον
λαβύρινθο των προβλημάτων σου.
Πήγαινε στην αφετηρία
να ξαναπιάσεις τον μίτο από την αρχή.**

**You have lost the cord and cannot
get out of the maze of your problems.
Go to the starting point
to catch the cord again
from the beginning.**

**Άσκησες bullying.
Πήγαινε 6 βήματα πίσω.
Βρες το θάρρος να μας το αναφέρεις
και ρίξε ξανά τα ζάρια.**

**You bullied. Go back 6 steps.
Find the courage to report it to us
and roll the dice again.**

**Οι γονείς σου σε κακοποιούν
και δεν το λες σε κανένα.**

Πήγαινε 4 βήματα πίσω.

**Πες μας ποιος μπορεί να σε βοηθήσει
και αν οι περισσότεροι συμπαίχτες σου
συμφωνούν τότε πάρε μια κόκκινη κάρτα.**

**Your parents abuse you
and you don't tell anyone.**

Go back 4 steps.

**Tell us who can help you and if most of
your teammates agree
then get a red card.**

**Δείχνεις την υπεροχή σου
χτυπώντας έναν αδύναμο συμμαθητή
σου για να γίνεις αποδεχτός
από την παρέα.**

Πήγαινε στην αφετηρία.

**You show your superiority
by hitting a weak classmate
in order to be accepted by the group.**

Go to the starting point.

**Περιέγραψε κάτι που
σε καταπιέζει στην καθημερινότητα σου
και νομίζεις πως δεν μπορείς
να το αλλάξεις.
Πάρε μια βυσσινί κάρτα.**

**Describe something
that oppresses you
in your everyday life and you think
you cannot change it.
Get a maroon card.**

**Σου είναι πολύ δύσκολο
να θέτεις όρια στο εαυτό σου.
Κάνε 3 βήματα πίσω.**

**It is very difficult for you
to set limits for yourself.
Take 3 steps back.**

**Κάποιες λέξεις σε πληγώνουν
περισσότερο από τις άλλες.
Ανέφερε ένα παράδειγμα
για να μείνεις στην ίδια θέση.
Αλλιώς πήγαινε 2 βήματα πίσω.**

**Some words hurt you
more than others.
Give an example to stay
in the same position.
Otherwise go 2 steps back.**

**Έδωσες το χαρτζιλίκι σου
γιατί σε απείλησαν ότι θα σε δείρουν
και δεν το είπες πουθενά.
Κάνε 2 βήματα πίσω.**

**You gave your pocket money because
they threatened to beat you up
and you told no one.
Take 2 steps back.**

**Σου φαίνεται φυσιολογικό
κάποιος να λέει:
“Είμαι πιο δυνατός από όλους
και όλοι θα κάνουν
αυτό που θα πω εγώ.”
Πήγαινε 4 βήματα πίσω.**

**It seems normal to you for someone
to say: “I am stronger than everyone
and everyone will do what I say.”
Take 4 steps back.**

**Πιστεύεις ότι είναι αδυναμία
να δείξεις πόσο εύθραυστος
και ευαίσθητος είσαι.**

Πήγαινε 2 βήματα πίσω.

**Πες μας μια ευαισθησία σου
και κέρδισε 3 βήματα μπροστά.**

**You think it's a weakness to show
how fragile and sensitive you are.**

Go back 2 steps.

**Tell us your sensitivity
and win 3 steps ahead.**

**Φοβάσαι και γι αυτό έχεις σταματήσει
κάθε σου δραστηριότητα.
Πήγαινε 4 βήματα πίσω.**

**You are afraid and that is why
you have stopped all your activities.
Go back 4 steps.**

**Ήσουν θεατής όταν η φίλη σου
έβρισε έναν περαστικό
και εσύ δεν είπες τίποτα.
Πήγαινε 3 βήματα πίσω.**

**You were a bystander
when your girlfriend
cursed a bystander
and you didn't say anything.
Go back 3 steps.**

**Βρίσκεις διέξοδο στο κάπνισμα
και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.**

Πήγαινε 2 βήματα πίσω.

**Πρότεινε μια δημιουργική
δραστηριότητα που να σου δίνει χαρά
και ρίξε ξανά τα ζάρια.**

**You find an outlet in smoking
and playing electronic games.**

Go back 2 steps.

**Suggest a creative activity that
gives you joy and roll the dice again.**

**Φοβάσαι να υπερασπιστείς το δίκιο
και να πεις την αλήθεια
γιατί μπορεί να σε απολύσουν.
Πήγαινε 3 βήματα πίσω.**

**You are afraid to stand up
for what is right and tell the truth
because you might get fired.
Go back 3 steps.**

**Σκέφτεσαι “Γιατί να μπλέξω;
Ας κάνω πως δεν είδα”.
Πήγαινε στην ίδια θέση
με τον τελευταίο συμπαίχτη σου.**

**You think, “*Why bother?
Let’s pretend I didn’t see.*”
Go to the same position
as your last teammate.**

Σκέφτεσαι

“Δεν αξίζω τη χαρά στη ζωή μου”.

**Αντέστρεψε το νόημα της σκέψης σου,
πες τη δυνατά
για να πάρεις μια βυσσινί κάρτα.**

You think

“I don't deserve joy in my life”.

**Reverse the meaning of your thought,
say it out loud
to get a maroon card.**

**Σκέφτεσαι "Είμαι χοντρ(ός)/(ή)
και άσχημ(ος)/(η),
δεν αξίζω τη φιλία κανενός".
Αντέστρεψε το νόημα της σκέψης σου
και πες τη δυνατά
για να πάρεις μια κόκκινη κάρτα.**

**You think "*I'm fat and ugly,
I don't deserve anyone's friendship*".
Reverse the meaning of your thought
and say it out loud to get a red card.**

**Σκέφτεσαι “Δεν εμπιστεύομαι τον
εαυτό μου, δεν μπορώ να τα καταφέρω”.
Αντέστρεψε το νόημα της σκέψης σου
και πες τη δυνατά
για να πάρεις μια κόκκινη κάρτα.**

**You think “*I don’t trust myself,
I can’t do it*”.
Reverse the meaning of your thought
and say it out loud
to get a red card.**

**Οι συμμαθητές σου σε κοροϊδεύουν
γιατί τα παπούτσια σου είναι τρύπια.**

Πήγαινε 1 βήματα πίσω.

**Πες μας μια θετική λύση για να
προχωρήσεις 2 βήματα μπροστά.**

**Your classmates make fun of you
because your shoes are tattered.**

Go back 1 step.

**Tell us a positive solution
to move 2 steps forward.**

**Οι συμμαθητές σου σε κοροϊδεύουν
γιατί τα παπούτσια σου είναι τρύπια.**

Πήγαινε 1 βήματα πίσω.

**Πες μας μια θετική λύση για να
προχωρήσεις 2 βήματα μπροστά.**

**Your classmates make fun of you
because your shoes are tattered.**

Go back 1 step.

**Tell us a positive solution
to move 2 steps forward.**

**Η καθηγήτρια σε πρόσβαλε
για την καταγωγή σου.
Πήγαινε 2 βήματα πίσω.
Πες μας μια θετική λύση για να
προχωρήσεις 3 βήματα μπροστά.**

**The teacher insulted you
because of your origin.
Go back 2 steps.
Tell us a positive solution
to move 3 steps forward.**

**Κάνεις πράγματα που δεν θέλεις
μόνο και μόνο για να μην χαλάσεις
το χατίρι των φίλων σου.**

Πήγαινε 3 βήματα πίσω.

**Πες μας μια θετική λύση για να
προχωρήσεις 5 βήματα μπροστά.**

**You do things you don't want to
in order not to spoil your friend's wishes.**

Go back 3 steps.

**Tell us a positive solution
to move 5 steps forward.**

**Σε έπιασαν και σε έριξαν
μέσα σε κάδο σκουπιδιών
και εσύ συνέχισες να τους κάνεις παρέα.
Πήγαινε 3 βήματα πίσω.**

**They caught you and threw you
in a garbage can and
you continued to hang out with them.
Go back 3 steps.**

**Σε κλείδωσαν
στη τουαλέτα του σχολείου.
Πήγαινε 2 βήματα πίσω.
Πες μας μια θετική λύση
για να προχωρήσεις 3 βήματα μπροστά.**

**They locked you in the school toilet.
Go back 2 steps.
Tell us a positive solution
to move 3 steps forward.**

**Νιώθεις πως
μόνο εσύ έχεις προβλήματα.
Πήγαινε 1 βήμα πίσω.**

**You feel like
you're the only one
with problems.
Go back 1 step.**

**Διαδίδεις το μυστικό
που σου έχει πει ο φίλος σου.
Πήγαινε 3 βήματα πίσω.
Πες μας μια θετική λύση
για να πάρεις μια βυσσινί κάρτα.**

**You spread the secret
your friend has told you.
Go back 3 steps.
Tell us a positive solution
to get a maroon card.**

**Ο καθηγητής σου
σε προσβάλλει και σε υποτιμά.
Πήγαινε 2 βήματα πίσω.
Πες μας μια θετική λύση
για να προχωρήσεις
3 βήματα μπροστά.**

**Your teacher insults and belittles you.
Go back 2 steps.
Tell us a positive solution
to move 3 steps forward.**

**Ανέχεσαι να σε χτυπάν
και να σε βρίζουν
για να μη χάσεις την παρέα τους.
Πήγαινε 1 βήμα πίσω.
Πες μας έναν λόγο για τον οποίο
αξίζει να σε σέβονται
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**You put up with being hit and insulted
so you don't lose their company.
Go back 1 step.
Tell us a reason why you deserve
to be respected and take 3 steps forward.**

**Σε κατηγορούν για κάτι που δεν έκανες.
Πήγαινε 1 βήματα πίσω.
Πες μας μια θετική λύση
για να προχωρήσεις 3 βήματα μπροστά.**

**They blame you
for something you didn't do.
Go back 1 step.
Tell us a positive solution
to move 3 steps forward.**

**Ένας συμμαθητής σου
μένει συνεχώς μόνος του
και δεν κάνεις τίποτα.
Πήγαινε 1 βήμα πίσω.**

Πες μας πως θα τον εμπυχώσεις
ώστε να παίξει στην ομάδα μπάσκετ του σχολείου
και προχώρησε 4 βήματα μπροστά.

**A classmate of yours is constantly
left alone and you do nothing.
Go back 1 step.**

Tell us how you will motivate him to play in the
school basketball team and go 4 steps ahead.

**Έδειρες
έναν/μία συμμαθητ(ή)/(ρια) σου
για να σε προσέξει
ένα κορίτσι/αγόρι που σου αρέσει.
Πήγαινε 3 βήματα πίσω.**

**You beat up a classmate
to get noticed by a girl/boy you like.
Go back 3 steps.**

**Αδιαφορείς όταν μαθαίνεις πως
φίλη σου δέχεται βίαιη συμπεριφορά
από τον πατέρα της.**

Πήγαινε 2 βήματα πίσω.

**Πες μας πως μπορείς να την βοηθήσεις
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**You are indifferent when you learn
that a friend of yours is being abused
by her father.**

Go back 2 steps.

**Tell us how you can help her
and take 3 steps forward.**

**Ανέχεσαι να προσβάλλουν το φίλο σου
για τα γυαλιά που φοράει
και το σχήμα του προσώπου του.**

Πήγαινε 2 βήματα πίσω.

**Εξήγησε γιατί η ανοχή σου ευνοεί αυτή τη
συμπεριφορά και πάρε μια βυσσινί κάρτα.**

**You tolerate your friend being insulted
about the glasses he wears and the
shape of his face.**

Go back 2 steps.

**Explain why your tolerance favors this
behavior and get a maroon card.**

**Νιώθεις πολύ μόνος σου.
Πες φωναχτά έναν έπαινο
για τον εαυτό σου
και ρίξε ξανά τα ζάρια.**

**You feel very alone.
Say a compliment to yourself out loud
and roll the dice again.**

**Έσπασες τα γυαλιά που φοράει
ένας συμμαθητής σου γιατί είναι
καλύτερος μαθητής από εσένα.
Πήγαινε 6 βήματα πίσω.**

**You broke a classmate's glasses
because he is
a better student than you.
Go back 6 steps.**