



Implementation of effective practices for the development of students' emotional intelligence with particular emphasis on anti-discrimination activities at European universities

IMPROVING
EMOTIONAL
INTELLIGENCE



Co-funded by
the European Union

Wytyczne dla moderatora gry EQUNI

Wprowadzenie: Dlaczego gra EQUNI wymaga facylitacji

Gra EQUNI porusza złożone i wrażliwe tematy, takie jak dyskryminacja, wykluczenie czy emocje, poprzez praktyczny model uczenia się oparty na grze. Taka forma sprzyja aktywnemu zaangażowaniu i interakcji uczestników, ale może także wywoływać reakcje emocjonalne, dylematy etyczne oraz momenty osobistej refleksji. Z tego powodu **gra EQUNI została zaprojektowana do prowadzenia przez moderatora**.

Facylitacja pomaga zarysować kontekst gry i wyjaśnić jej metaforyczny charakter. Moderator wspiera uczestników w zrozumieniu, że dyskryminacja w grze ma charakter symboliczny i służy uczeniu się, a nie ocenie kogokolwiek. Jasne określenie celu, wyjaśnienie zasad współpracy i rywalizacji oraz stworzenie bezpiecznej, pełnej szacunku atmosfery sprawiają, że prowadzenie rozgrywki znacząco ułatwia uczestnikom zaangażowanie i wspólne zrozumienie.

W trakcie gry uczestnicy mogą przeżywać różne emocje - na przykład dyskomfort, frustrację czy opór. Dlatego rola osoby prowadzącej jest tak ważna: **pomaga obserwować emocje w grupie**, tłumaczyć, że są one naturalną częścią procesu uczenia się, oraz reagować wtedy, gdy ktoś potrzebuje wsparcia.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2022-1-PL01-KA220-HED-000089417

Okres realizacji: 31.12.2022 – 30.12.2025

Program: Erasmus+

Typ działania: Partnerstwa na rzecz współpracy w szkolnictwie wyższym

Budżet projektu: 400 000 EUR

Koordynator



Lodz University
of Technology

Partnerzy



university of
 groningen



SumFuo
Grandir ensemble



Nykiel



UAlg
UNIVERSIDADE DO ALGARVE





Dzięki uważności, poszanowaniu granic każdego uczestnika i zachęcaniu do refleksji - zarówno w trakcie gry, jak i po jej zakończeniu - moderatorzy pomagają zamienić doświadczenia z rozgrywki w realną naukę i powiązać wnioski z codziennym życiem, pracą czy środowiskiem akademickim.

Zachęcamy do podejścia do gry z otwartością, ciekawością i zaufaniem do uczestników oraz procesu uczenia się. Nie musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania – najważniejsze jest Twoje zaangażowanie, uważność i gotowość do reagowania na potrzeby grupy. Tworząc bezpieczną, inkluzyjną i pełną szacunku przestrzeń, pomagasz przekształcić grę w wartościowe doświadczenie dialogu, więzi i wspólnej refleksji na temat dyskryminacji i empatii.

Przygotowanie moderatora

W miarę możliwości moderatorzy powinni sami **zagrać w grę EQUINI**, zanim zaczną ją prowadzić. Pozwoli to lepiej przewidzieć reakcje emocjonalne uczestników, zrozumieć dynamikę grupy i pełniej wykorzystać potencjał edukacyjny ćwiczenia. Bezpośrednie doświadczenie sprzyja pewniejszemu prowadzeniu rozgrywki, większej wrażliwości emocjonalnej i adekwatnemu reagowaniu na nieoczekiwane sytuacje.

Moderatorzy powinni także zapoznać się z materiałami pomocniczymi, w tym **Wprowadzeniem do gry** oraz **Zestawem Pierwszej Pomocy EQUINI**, aby zapewnić płynny przebieg sesji i móc udzielać graczom jasnych odpowiedzi.

Faza 0:

Opcjonalne działania przed grą

Jeśli uznasz, że będzie to pomocne dla Twojej grupy, możesz zaangażować uczestników jeszcze przed właściwą sesją gry. Ten etap jest **opcjonalny** i powinien być dostosowany do wcześniejszej wiedzy i doświadczeń danej grupy oraz kontekstu, w jakim odbywa się sesja. Szczególnie poleca się wdrożenie działań przygotowawczych w przypadku osób, które wcześniej miały ograniczony kontakt z tematami takimi jak dyskryminacja, inteligencja emocjonalna czy empatia. Ten etap ułatwi im zrozumienie tematyki i przygotuje emocjonalnie do udziału w grze.

Udostępnij materiały edukacyjne

Przekaż uczestnikom dodatkowe materiały, takie jak krótkie artykuły, filmiki czy ćwiczenia refleksyjne dotyczące dyskryminacji, inteligencji emocjonalnej lub empatii. Dzięki nim uczestnicy mogą wcześniej zacząć oswajać się z tematami poruszonymi w grze. Przed lub po rozgrywce możesz też przekazać krótkie pytania lub wskazówki do refleksji, które pomogą pogłębić proces uczenia się.





Zachęć do zapoznania się z aplikacją EQUINI

Aplikacja EQUINI jest dostępna w **Google Play i Apple Store**. Może być wykorzystana przed grą - jako przygotowanie, w jej trakcie - jako dodatkowy zasób wiedzy i ćwiczeń, lub po grze - jako narzędzie do refleksji i dalszej nauki. Możesz zachęcić uczestników do zapoznania się z wybranymi funkcjonalnościami aplikacji, na przykład trybem jednoosobowym, aby lepiej zrozumieli oni kluczowe pojęcia oraz główne tematy gry. Podczas rozgrywki aplikacja może również dostarczyć dodatkowych pytań lub zadań, które rozszerzają treść kart z planszy, zależnie od potrzeb grupy.

Aby korzystać z aplikacji w sposób efektywny, moderatorzy powinni wcześniej zapoznać się z jej funkcjonalnościami i ustalić, w jakim zakresie oraz na jakim etapie sesji będzie ona wykorzystywana. Używanie aplikacji powinno być zawsze dopasowane do profilu grupy, celów edukacyjnych oraz kontekstu prowadzenia sesji.

Faza 1: Przed grą – przygotowanie i kontekst

Określ cel

Wyjaśnij uczestnikom cele edukacyjne gry: **podniesienie świadomości na temat zjawiska dyskryminacji, rozwijanie empatii oraz kształtowanie inteligencji emocjonalnej**. Przed rozpoczęciem podziel grupę na dwa zespoły i przydziel im pionki. Wprowadź metaforę Potwora Dyskryminacji jako symbolicznego wyzwania, które obie drużyny będą wspólnie osłabiać. Jednocześnie wyjaśnij element przyjaznej rywalizacji polegający na zbieraniu żetonów przez każdy zespół.

Stwórz bezpieczną przestrzeń

Wyjaśnij uczestnikom, że przedstawiona w grze **dyskryminacja ma charakter symboliczny** i nie odnosi się do żadnej osoby personalnie. Zachęcaj do otwartości, ale podkreśl, że nikt nie jest zobowiązany do dzielenia się własnymi doświadczeniami. Bądź gotów wesprzeć osoby, które mogą poczuć się niekomfortowo.

Aby wzmocnić poczucie bezpieczeństwa psychologicznego uczestników, moderatorzy powinni:

- wspólnie ustalić z grupą proste zasady pracy (np. uważne słuchanie, poufność),
- normalizować emocje i możliwość popełniania błędów, podkreślając, że gra jest przestrzenią uczenia się, a nie testem,
- posługiwać się językiem inkluzyjnym, neutralnym pod względem płci i wrażliwym kulturowo,



- 
- uważne obserwować dynamikę pracy w grupie i dbać o zrównoważony udział wszystkich osób,
 - zakończyć sesję z dbałością o dobrostan grupy - np. krótkim ćwiczeniem wyciszającym lub pozytywną refleksją - oraz w razie potrzeby udostępnić materiały do dalszej pracy.

Przygotuj materiały

Upewnij się, że wszystkie elementy gry są gotowe do użycia: **plansza, pionki, awatary, kostka, żetony, karty oraz Zestawy Pierwszej Pomocy**. Przygotuj wcześniej przestrzeń - ustaw stół z ruchomymi krzesłami i, jeśli to możliwe, zorganizuj dodatkowe miejsce, w którym zespoły będą mogły omówić zadania przed udzieleniem odpowiedzi. Do niektórych aktywności mogą być potrzebne również materiały kreatywne, takie jak czyste kartki, kredki czy kolorowe mazaki.

Na początku gry możesz poprosić zespoły, aby umieściły 30 żetonów na Potworze Dyskryminacji, a pozostałe rozdzieliły po równo między siebie. Dzięki temu „siła” Potwora staje się bardziej widoczna i namacalna.

Ustal czas gry

Ustalcie wspólnie, kto będzie pilnował czasu i jaki będzie ogólny harmonogram sesji. W praktyce warto przeznaczyć około **60 minut na samą rozgrywkę oraz dodatkowe 20–30 minut na wprowadzenie i podsumowanie**.

Strategia wyboru kart

Aby zadbać o bezpieczeństwo psychologiczne i spójność grupy, warto wcześniej ułożyć każdy z trzech zestawów kart (**Czerwone: Ofiara, Różowe: Zasady, Żółte: Walka**) w przemyślanej kolejności.

- **Na górze puli** umieść łatwe i zabawne zadania, które pomagają zbudować zaufanie i wzbudzają ciekawość.
- **W środkowej części** umieść zadania umiarkowanie wymagające, które angażują emocje i współpracę.
- **Na spodzie** zostaw zadania bardziej refleksyjne lub intensywne emocjonalnie, które mogą poruszać kwestie etyczne lub osobiste.

Zawsze należy dopasować wybór i kolejność kart do konkretnej grupy. Może to oznaczać usunięcie kart, które nie są dla niej adekwatne (np. odniesienia do określonych zawodów) lub zadań wymagających większej liczby uczestników, niż jest w grupie. Moderatorzy mogą również modyfikować treść kart lub tworzyć własne zadania, korzystając z szablonu EQUNI.

Dostosowywanie kart jest naturalną częścią prowadzenia gry i nie wpływa negatywnie na jej spójność.





Faza 2: W trakcie gry – facylitacja i wsparcie

Buduj więź w grupie

Zacznij od prostych aktywności, na przykład krótkiego przedstawienia się poprzez swoje awatary. Doceniaj drobne sukcesy, zachęcaj do uśmiechu i współpracy. Podkreślaj też, że mimo rywalizacji obie drużyny ostatecznie działają razem, by ośłabić Potwora.

Asystuj i dbaj o bezpieczeństwo emocjonalne

Uważnie obserwuj emocje uczestników pojawiające się w trakcie gry i w razie potrzeby reaguj w sposób spokojny i wspierający. Odczucia takie jak dyskomfort, smutek czy frustracja są naturalną częścią procesu uczenia się i warto je normalizować. Jeśli będzie to potrzebne, zaproponuj krótkie przerwy. Szanuj granice każdego uczestnika. Zachęcaj graczy do korzystania z Zestawu Pierwszej Pomocy EQUNI, który pomoże im nazywać swoje emocje i potrzeby, ale nie wymuszaj dzielenia się osobistymi historiami.

W trakcie rozgrywki mogą pojawiać się momenty refleksji lub dobrowolnego dzielenia się własnymi przemyśleniami. Warto je zauważyć i docenić, o ile jest to odpowiednie, dbając jednocześnie o komfort uczestników i zachowując płynność gry.

Na każdym etapie rozgrywki doceniaj wszystkie wypowiedzi, zauważaj różne perspektywy i podkreślaj znaczenie poufności w grupie.

Dbaj o zasady gry, zwłaszcza te związane z wykorzystaniem kostki dyskryminacji, ale jednocześnie zachowaj elastyczność w ich stosowaniu. Jeśli uczestnicy proponują kreatywne modyfikacje wspierające współpracę, bezpieczeństwo czy zaangażowanie - potraktuj je jako formę współtworzenia, a nie jako naruszenie zasad.

W bardzo małych grupach albo w sytuacjach, gdy wynik rzutu kostką wykluczałby większość uczestników z wykonania zadania, moderator może zaprosić do udziału całą grupę. Taka elastyczność sprzyja współpracy i wspiera rozwijanie inteligencji emocjonalnej.

Wspieraj proces uczenia się

Pomóż uczestnikom połączyć zadania z gry z sytuacjami z życia codziennego. Zachęcaj ich do empatii i spojrzenia na daną sytuację z różnych perspektyw. Motywuj do korzystania z Zestawu Pierwszej Pomocy EQUNI, aby pogłębiać zrozumienie emocji, potrzeb i pojęć związanych z dyskryminacją.





Zarządzaj czasem i tempem gry

Dbaj o to, aby gra toczyła się w sprawnym tempie, jednocześnie pozostawiając przestrzeń na wartościową dyskusję w grupie. Pamiętaj, że początkowa część rozgrywki może przebiegać nieco wolniej z uwagi na czas potrzebny uczestnikom na zrozumienie jej zasad, ról i elementów symbolicznych. Zazwyczaj zaangażowanie emocjonalne i aktywność uczestników rosną wraz z postępem gry.

Faza 3: Po grze – refleksja i integracja

Zachęcaj do refleksji

Poprowadź końcową dyskusję, zadając pytania, które pomogą uczestnikom odnieść się do doświadczenia z gry, np.:

- Jakie emocje odczuwaliście?
- Czego nauczyliście się o dyskryminacji?
- Jakie działania możecie podjąć, aby stawić jej czoło?
- Czego dowiedzieliście się o sobie?

Zachęcaj do dzielenia się bez wywierania presji

Pozwól uczestnikom dobrowolnie opowiadać o swoich doświadczeniach. Doceniaj każdą wypowiedź i przypominaj o zasadzie poufności.

Nawiąż do szerszego procesu uczenia się

Połącz wnioski z gry z kontekstem akademickim, zawodowym lub życiem codziennym (np. inkluzyjne nauczanie, praca zespołowa, wsparcie studentów). Zaproponuj działania lub dyskusje wspierające dalszy proces uczenia się.

Refleksja moderatora

Po zakończeniu sesji przeanalizuj swoje obserwacje. Weź pod uwagę dynamikę grupy, momenty zaangażowania emocjonalnego lub oporu ze strony uczestników, reakcje na nieprzewidziane sytuacje oraz aspekty, które warto zmodyfikować przy kolejnych sesjach.





Lista kontrolna dla moderatorów EQUNI

Przed grą

- ☐ Zapoznaj się z celem i metaforą gry.
- ☐ Stwórz bezpieczną, inkluzyjną atmosferę.
- ☐ Zorganizuj przestrzeń (**stoły, krzesła, miejsce do pracy grupowej**).
- ☐ Przygotuj materiały (**plansza, pionki, awatary, kostka, żetony, karty, Zestawy Pierwszej Pomocy**).

- ☐ Przygotuj materiały kreatywne (**kartki, kredki, mazaki**).
- ☐ Zdecyduj o użyciu aplikacji EQUNI.
- ☐ Dopasuj karty do grupy.
- ☐ Ustal czas gry i osobę odpowiedzialną za jego kontrolę.

W trakcie gry

- ☐ Wspieraj budowanie relacji.
- ☐ Monitoruj emocje i bezpieczeństwo psychologiczne.
- ☐ Dbaj o zasady, ale zachowaj elastyczność.
- ☐ Wspieraj refleksję emocjonalną.
- ☐ Zarządzaj czasem i dynamiką sesji.

Po grze

- ☐ Przeprowadź krótką sesję podsumowującą.
- ☐ Zachęcaj do dobrowolnych wypowiedzi.
- ☐ Połącz zdobyte doświadczenia z procesem uczenia się.
- ☐ Zaproponuj działania do dalszego rozwoju.
- ☐ Oceń swoje doświadczenia w roli moderatora.

