EI EXPERT
Emotional Resources

MINI-PRZEWODNIK · DLA MŁODZIEŻY 15+ · EDYCJA 2026

Zatrzymaj się na chwilę

Ten zeszyt nie jest o tym, że masz się zmienić. Jest o tym, żeby zauważyć, co już robisz ze swoimi emocjami – i co możesz z nimi robić, jeśli chcesz.

12
pytań w teście bez ocen

4+1
ćwiczenia do zrobienia samemu

0
zobowiązań po przeczytaniu

Dla kogo

- Dla kogoś, kto czasem ma za dużo w głowie.
- Dla kogoś, kto nie chce już wybuchać, a potem żałować.
- Dla każdego, kto czasem myśli: „dlaczego reaguję właśnie tak?”.

DARMOWE

Do wydruku albo do czytania w telefonie. Nikt nie musi wiedzieć, że to robisz, i nikt tego nie sprawdza.

ZANIM ZACZNIESZ

Co tu w ogóle znajdziesz

To nie jest kolejny poradnik o „lepszej wersji siebie". Chodzi o jedną rzecz.

> **Między tym, co się dzieje,**
> **a tym, co zaczynasz robić,**
> **zawsze jest chwila.**

Ta chwila bywa bardzo krótka – czasem to ułamek sekundy. Ale da się ją zauważyć i wydłużyć. W szkole, w domu i w sieci prawie z niej nie korzystamy: słyszymy coś, widzimy, czytamy – i od razu reagujemy. Odpyskowujemy, zamykamy się, wychodzimy, wrzucamy ostry komentarz. Reaguje za nas nawyk.

Co jest w tym zeszycie

- **Test – 12 pytań** o to, jak teraz radzisz sobie z emocjami. Bez ocen.
- **Cztery ćwiczenia** do zrobienia samemu: dwa na 10–15 minut i dwa do wypróbowania w ciągu tygodnia, plus bonus: Debug rozmowy po kłótni.
- **Co dalej** – gdzie szukać wsparcia, jeśli będzie trzeba.

JAK Z TEGO KORZYSTAĆ

Nie musisz przerabiać wszystkiego w jeden wieczór. Zrób test. Prześpij się z wynikiem. Zrób jedno ćwiczenie – to, które najbardziej Cię ciekawi. Gdy się znudzisz, przestań. Nie ma zadań domowych ani testu na koniec.

TEST – CZĘŚĆ 1

Jak sobie radzisz z emocjami teraz

Zaznacz odpowiedź, która najbardziej pasuje do tego, co zwykle robisz – a nie do tego, co wydaje się, że „powinno się" robić.

Pytanie 1. Wracasz zmęczony/a ze szkoły. Ktoś w domu pyta, jak było.

☐ **A** „Dobrze" – mówisz szybko, żeby skończyć temat.

☐ **B** Warczysz: „Czemu zawsze pytacie? Dajcie mi spokój!".

☐ **C** „Jestem zmęczony/a. Pogadamy za chwilę?"

Pytanie 2. Widzisz, że znajomi napisali coś o Tobie na grupowym czacie.

☐ **A** Zamykasz telefon i udajesz, że nie widzisz.

☐ **B** Od razu odpisujesz – mocno, w emocjach.

☐ **C** Zauważasz, że jesteś wściekły/a. Odkładasz telefon na 10 minut, potem decydujesz.

Pytanie 3. Dostajesz 3 z kartkówki, na którą uczyłeś/aś się cztery godziny.

☐ **A** Szybko chowasz kartkę i nie chcesz o tym myśleć.

☐ **B** Mówisz komuś: „Ten nauczyciel jest beznadziejny, testy są bez sensu".

☐ **C** Mówisz sobie: „To boli. Za chwilę pomyślę, co z tym zrobić".

Pytanie 4. Rodzic krzyczy na Ciebie o bałagan w pokoju.

☐ **A** Zamykasz drzwi, zakładasz słuchawki i czekasz, aż przestanie.

☐ **B** Krzyczysz w odpowiedzi – zwykle o czymś zupełnie innym.

☐ **C** Mówisz: „Jestem zdenerwowany/a. Chcę o tym pogadać, ale potrzebuję chwili".

Pytanie 5. Ktoś odwołuje wspólne wyjście pięć minut przed spotkaniem.

☐ **A** Piszesz „ok" i udajesz, że wszystko w porządku.

☐ **B** Wysyłasz kilka ostrych wiadomości.

☐ **C** Piszesz, że jest Ci przykro, i pytasz, co się stało.

Pytanie 6. Przed ważnym sprawdzianem albo występem serce wali jak oszalałe.

☐ **A** Odkładasz przygotowania i robisz cokolwiek innego.

☐ **B** Denerwujesz się na wszystkich dookoła.

☐ **C** Zauważasz stres, robisz kilka spokojnych oddechów i planujesz pierwszy mały krok.

TEST – CZĘŚĆ 2

Kończymy test

Jeszcze sześć pytań. Potem zobaczysz, co z tego wynika.

Pytanie 7. Nauczyciel wywołuje Cię do odpowiedzi, a Ty nie jesteś przygotowany/a.

☐ **A** Mówisz „nie wiem” i od razu siadasz.

☐ **B** Zaczynasz się tłumaczyć: „bo mama, bo brat, bo...”.

☐ **C** „Dziś nie jestem gotowy/a. Czy mogę odpowiedzieć w piątek?”

Pytanie 8. Ktoś złośliwie komentuje Twoje zdjęcie w sieci.

☐ **A** Kasujesz zdjęcie i udajesz, że Ci nie zależało.

☐ **B** Odpisujesz ostro, może blokujesz.

☐ **C** Zauważasz, że to boli, i zastanawiasz się, czy w ogóle warto odpisywać.

Pytanie 9. Okazuje się, że Twój najbliższy przyjaciel/przyjaciółka spotyka się z osobą, która Ci się podobała.

☐ **A** Przestajesz się odzywać i niczego nie wyjaśniasz.

☐ **B** Piszesz długą wiadomość o tym, jaki/jaka to zdrajca.

☐ **C** Czujesz zazdrość, nazywasz ją i zastanawiasz się, czy to coś zmienia między wami.

Pytanie 10. Budzisz się z uczuciem, że ten dzień Cię przerasta.

☐ **A** Zostajesz w łóżku jak najdłużej.

☐ **B** Wstajesz na siłę i jesteś zły/zła na wszystko.

☐ **C** Zauważasz ten stan, nie walczysz z nim, wstajesz powoli i zaczynasz od czegoś małego.

Pytanie 11. Ktoś z klasy wyśmiewa inną osobę, a reszta się śmieje.

☐ **A** Udajesz, że nie widzisz.

☐ **B** Śmiejesz się, żeby nie odstawać – albo wybuchasz ostrą kłótnią.

☐ **C** Zauważasz, że coś jest nie tak, i szukasz sposobu, żeby wesprzeć tę osobę – teraz albo po wszystkim.

Pytanie 12. Wieczorem nie możesz zasnąć, bo w głowie kręci się dzisiejsza kłótnia.

☐ **A** Przewijasz telefon, aż zaśniesz.

☐ **B** W nocy piszesz do tej osoby długą wiadomość.

☐ **C** Nazywasz, co czujesz, zapisujesz to i zostawiasz rozmowę na jutro.

Policz, ile masz odpowiedzi A, ile B, a ile C.

Mój wynik: A: _____ B: _____ C: _____

CO ZNACZY TWÓJ WYNIK

Trzy sposoby radzenia sobie z emocjami

Prawie nikt nie ma samych C. Większość ludzi ma mieszankę, często z przewagą A albo B. To nie problem – to informacja. Test nie mierzy Twojej wartości: pokazuje tylko, po jakie strategie najczęściej sięgasz w tych sytuacjach. W innych warunkach możesz reagować inaczej. Jeśli wyszło po równo albo A i B są blisko siebie, zacznij od ćwiczenia, które bardziej Cię zainteresowało.

A · Unikanie

Chowasz emocje. Wyciszasz się – słuchawkami, serialem, grą, milczeniem. Działa na chwilę, ale emocje, których nie zauważysz, wracają inaczej: jako ból głowy, problemy ze snem, wybuchy „z niczego", pustka. **Zacznij od ćwiczenia 1.**

B · Wybuch

Wyrzucasz emocje od razu, bez pauzy. Przeżywasz intensywnie, ale płacisz relacjami – z rodzicami, przyjaciółmi, partnerem. Często żałujesz po godzinie. **Zacznij od ćwiczenia 3.**

C · Wybór

Zauważasz emocję, nazywasz ją i decydujesz, co zrobić. To nie znaczy, że jesteś lepszy/a od innych – masz więcej wprawy. W silnym stresie i zmęczeniu każdy spada do A albo B. **Zacznij od ćwiczenia 4.**

WAŻNE

Ten test to nie diagnoza. Jeśli od dłuższego czasu czujesz się źle – smutek, lęk, pustka, myśli, których się boisz – porozmawiaj z kimś: z psychologiem szkolnym, pedagogiem, lekarzem, zaufanym dorosłym. Możesz też zadzwonić pod **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Bezpłatnie, anonimowo, całą dobę. Nie musisz być „w kryzysie", żeby zadzwonić.

CO JEST POD SPOSOBAMI RADZENIA SOBIE

Pod spodem są cztery zdolności

Unikanie, wybuch i wybór to to, co widać na zewnątrz. Pod spodem są cztery zdolności, które można ćwiczyć osobno – jak czytanie albo jazdę na rowerze.

Psychologowie John Mayer, Peter Salovey i David Caruso opisali inteligencję emocjonalną nie jako cechę charakteru, tylko jako zestaw zdolności. Można być w nich lepszym albo słabszym, ale przede wszystkim można je trenować.

1. Zauważanie

Wiesz, że coś czujesz – u siebie i u innych. Bez tego reszta nie działa, bo nie ma czym kierować.

2. Rozumienie

Widzisz, co jest piętro niżej. Pod złością często jest strach albo wstyd. Pod „olewaniem" – też wstyd.

3. Wykorzystanie

Traktujesz emocję jak informację. Smutek spowalnia, ale pomaga zauważyć szczegóły. Złość daje energię do działania.

4. Kierowanie

Decydujesz, co zrobić z emocją. Nie po to, żeby ją stłumić, ale żeby wybrać, zamiast reagować na autopilocie.

Które ćwiczenie co trenuje

- **Ćwiczenie 1 – Dwa krzesła:** zauważanie i rozumienie drugiej strony.
- **Ćwiczenie 2 – Emocja ma piętra:** rozumienie tego, co pod spodem.
- **Ćwiczenie 3 – Pauza:** kierowanie emocjami tam, gdzie zwykle działa autopilot.
- **Ćwiczenie 4 – Mapa nastroju:** zauważanie i wykorzystanie emocji na co dzień.

DLACZEGO TO WAŻNE

Łatwo utknąć w próbach „nie unikaj" albo „nie wybuchaj". To rzadko działa. Kiedy ćwiczysz zdolności, zmienia się to, co leży pod spodem – a sposoby radzenia sobie zmieniają się razem z tym.

ĆWICZENIE 1 · 15 MINUT

Dwa krzesła

Jak zamienić „nie chcę o tym myśleć” na „czuję to i zobaczę, co z tym zrobić”. Szczególnie dla tych, którzy w teście mieli dużo A.

Kiedy to zrobić

Gdy coś Cię drąży, ale „nie chcesz o tym myśleć”: kłótnia z rodzicem, sprawa w szkole, ktoś, kto Cię zranił. Potrzebujesz 15 minut, pokoju bez ludzi i dwóch krzeseł.

Jak to działa

1. **Usiądź na krześle A.** Opowiedz – na głos albo w myślach – co się wydarzyło. Same fakty: „Mama powiedziała, że jestem leniwy. Zamknęła drzwi.”
2. **Nazwij, co czujesz, jednym słowem.** Złość. Smutek. Wstyd. Zazdrość. Proste słowo.
3. **Przesiądź się na krzesło B.** Teraz jesteś tą drugą osobą. Powiedz z jej perspektywy, co mogła czuć i myśleć. Nie musisz jej bronić – po prostu spróbuj.
4. **Wróć na krzesło A.** Co się zmieniło? Często emocja jest mniej ostra albo widać coś, czego wcześniej nie było widać. Jeśli nic się nie zmienia, to też w porządku.
5. **Zapisz jedno zdanie:** „Zauważyłem/am, że…” albo „Nie wiedziałem/am, że…”. To jest cały efekt ćwiczenia.

PO CO TO

Patrzenie na sytuację oczami drugiej osoby i życzliwość wobec siebie pomagają nastolatkom radzić sobie z lękiem i silnymi emocjami. Jeśli przy tym ćwiczeniu wracają bardzo trudne wspomnienia – przerwij i porozmawiaj z kimś zaufanym.

ĆWICZENIE 2 · 10 MINUT

Emocja ma piętra

To, co czujesz na powierzchni, rzadko jest całą emocją. Pod złością często jest strach. Pod smutkiem bywa złość. Pod „olewaniem" – wstyd.

Kiedy to zrobić

Gdy masz jedną mocną emocję, która nie puszcza: wściekłość, smutek, lęk.

Jak to działa

1. **Nazwij emocję wierzchnią.** „Jestem wściekły/a na X." Jedno zdanie, nikomu nie musisz go mówić.
2. **Zapytaj: co jeszcze czuję?** Pod spodem są zwykle dwie, trzy inne emocje. Wstyd, że dałeś/aś się sprowokować? Smutek, że zrobiła to akurat ta osoba? Lęk, co teraz będzie?
3. **Zapytaj: czego mi trzeba?** Nie „czego chcę od tej osoby", tylko czego potrzebuje człowiek, który tak się czuje. Spokoju. Bezpieczeństwa. Uznania. Odpoczynku.
4. **Sprawdź: co mogę dać sobie sam/a?** Odpoczynek – teraz. Uznanie – zapisz jedną rzecz, którą w tym tygodniu zrobiłeś/aś dobrze. Bezpieczeństwo – zadzwoń do kogoś, komu ufasz.
5. **Co zostało do załatwienia z drugą osobą?** Jeśli coś zostało, wejdziesz w rozmowę lżejszy/a – nie dlatego, że „się uspokoiłeś/aś", tylko dlatego, że najpierw zadbałeś/aś o siebie.

PO CO TO

Bez tego kroku wchodzisz w rozmowę z całym ładunkiem. Z nim – wchodzisz lżej i łatwiej powiedzieć, o co naprawdę chodzi.

ĆWICZENIE 3 · W CIĄGU TYGODNIA

Pauza

Chwilę między bodźcem a reakcją da się wydłużyć. Najpierw w pojedynczych sytuacjach. Szczególnie dla tych, którzy w teście mieli dużo B.

Kiedy to zrobić

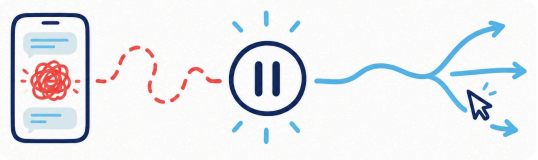
Nie w pokoju i nie w zeszycie, tylko w prawdziwym życiu – tam, gdzie zwykle reagujesz od razu.

Jak to działa

1. **Wybierz jedną sytuację, która Cię wybija.** Pyskowanie przy rodzicu, ostre komentarze w sieci, krzyk na rodzeństwo. Jedna konkretna rzecz.
2. **Naucz się czterech kroków. Zauważ** (sygnał z ciała: gorąco, ścisk w brzuchu) · **Zatrzymaj się** (trzy oddechy, wydech dłuższy niż wdech, telefon na stół) · **Zapytaj** („o co mi chodzi? kim chcę być w tej sytuacji?") · **Wybierz**, co zrobisz.
3. **Umów się ze sobą na tydzień.** Kiedy pojawi się ta sytuacja, zrób Pauzę. Nic więcej. Potem możesz reagować po swojemu.
4. **Zauważ, co się dzieje w tych sekundach.** Czasem nic. Czasem „aha, już nie warto tak odbijać". Czasem „aha, jestem zły/a, bo…".
5. **Po tygodniu sprawdź, czy coś się zmieniło.** Jeśli tak – dodaj drugą sytuację. Jeśli nie – zmień to, co robisz w kroku „zatrzymaj się".

PO CO TO

To jedyne ćwiczenie, w którym trenujesz w prawdziwych warunkach. Pauza to nasza wersja Meta-Momentu z programu RULER (Uniwersytet Yale), który ćwiczymy na warsztatach z młodzieżą.



ĆWICZENIE 4 · 3 RAZY DZIENNIE PRZEZ TYDZIEŃ

Mapa mojego nastroju

Dwie osie: ile masz energii i jak przyjemnie się czujesz. Cztery pola. Po tygodniu zobaczysz rzeczy, których wcześniej nie widać było.

ENERGIA ↑

Przegrzanie złość, stres, napięcie	**Pełna moc** radość, ekscytacja, ciekawość
Niska bateria smutek, zmęczenie, nuda	**Ładowanie** spokój, ulga, odpoczynek

→ PRZYJEMNOŚĆ

Trzy razy dziennie zadaj sobie cztery pytania:

1. **Gdzie jestem?** Które pole?
2. **Jak to nazwać?** Dokładniej niż „dobrze” albo „źle”.
3. **Skąd to?** Co się wydarzyło?
4. **Co to znaczy dla tego, co teraz robię?** W Przegrzaniu nie pisz ważnych wiadomości. W Niskiej baterii lepiej powtarzać materiał niż zaczynać nowy.

Dzień	Rano	Po szkole	Wieczorem
Pon			
Wt			
Śr			
Czw			
Pt			
Sob			
Ndz			

PO TYGODNIU

Czy jakieś pole się powtarza? O jakiej porze? Co się wtedy dzieje? Narzędzie opiera się na Mood Meterze z programu RULER (Uniwersytet Yale).

BONUS · 10 MINUT

Debug rozmowy – kiedy kłótnia już ostygła

Po kłótni zwykle robimy jedno z dwóch: udajemy, że nic się nie stało, albo wracamy do niej z tym samym ładunkiem. Jest trzecia opcja: pięć pytań, które zadajesz sobie, kiedy emocje opadły. Zamiast „kto zaczął?" pytasz, czego zabrakło.



1. **Jaki to był moment?** Same fakty – to, co nagrałaby kamera. Bez „on zawsze…".
2. **O co mi wtedy chodziło?** Nie „żeby przestał", tylko: czego potrzebowałem? Spokoju, bycia usłyszanym, sprawiedliwości, luzu?
3. **O co, moim zdaniem, chodziło drugiej osobie?** Najtrudniejsze pytanie. Spróbuj, nawet jeśli pierwsza odpowiedź brzmi „nie wiem".
4. **Czego nam wtedy zabrakło?** Czasu? Snu? Jasności, o co w ogóle chodzi? Zwykle obojgu zabrakło tego samego.
5. **Co wspólnie ustalimy na następny raz?** Jedno zdanie. Jeśli druga osoba jest gotowa – powiedz jej swoje odpowiedzi na pytania 3 i 4. To zmienia rozmowę z obrony w szukanie rozwiązania.

KIEDY TO ROBIĆ, A KIEDY NIE

Tylko wtedy, gdy kłótnia naprawdę ostygła – najwcześniej po kilku godzinach, lepiej następnego dnia. W trakcie emocji Debug nie działa; wtedy jest Pauza (ćwiczenie 3). I nigdy nie rób Debugu za kogoś – pytania 1–4 są o tobie.

PO CO TO

To narzędzie, którego uczymy zespoły młodzieży w projektach EI Expert. Po kilku Debugach zauważysz, że odpowiedź na pytanie 4 powtarza się – i że to właśnie o nią warto zadbać, zanim dojdzie do kolejnej kłótni.

NA KONIEC

Jeśli chcesz iść dalej

Ten zeszyt to dopiero początek. Emocji można się uczyć jak każdej innej umiejętności.

Porozmawiaj z kimś

Pokaż ten zeszyt komuś, komu ufasz: wychowawcy, psychologowi albo pedagogowi szkolnemu, rodzicowi, starszemu rodzeństwu. Jeśli w Twojej szkole są zajęcia z umiejętności społecznych, zapytaj prowadzącego, czy możecie zrobić któreś z tych ćwiczeń razem.

Więcej ćwiczeń
„TUS dla nastolatków i dorosłych – 10 ćwiczeń": muzyka w dwóch kanałach, informacja zwrotna bez ocen, rozmowa po konflikcie.

Pobierz →

Poczytaj o emocjach
Na przykład: czym różni się irytacja, złość, frustracja i bezradność – i co mówi każda z nich.

Czytaj →

JEŚLI JEST CIĘŻKO

Jeśli od tygodni masz więcej ciężkich dni niż lekkich – nie zostawaj z tym sam/a.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: bezpłatnie, anonimowo, całą dobę, także czat na 116111.pl.
800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
112 – gdy Ty albo ktoś obok jest w niebezpieczeństwie.



dr Marta Szewczyk i dr Rafał Szewczyk – psycholodzy, założyciele EI Expert (Neurostimulus Sp. z o.o., Lublin). W EI Expert traktujemy emocje jak umiejętność, a nie talent, z którym się rodzisz. Pracujemy z młodzieżą, zespołami i nauczycielami.
Kontakt: kontakt@eiexpert.pl