EI EXPERT
Emotional Resources

ZESZYT PRAKTYCZNY · DLA RODZICA · EDYCJA 2026

Termometr emocji

Jak zobaczyć, gdzie Twoje dziecko radzi sobie z emocjami, a gdzie potrzebuje Twojego wsparcia. Samoocena rodzica, tydzień obserwacji i cztery ćwiczenia do zrobienia razem.

6–14 lat
wiek dziecka

7 dni
obserwacji, 5–10 minut dziennie

4
ćwiczenia – po jednym na każdą zdolność

W tym zeszycie

- **Część 1 · Samoocena rodzica** – jak radzisz sobie z własnymi emocjami przy dziecku
- **Część 2 · Mapa obserwacji** – tydzień krótkich notatek w czterech obszarach
- **Część 3 · Cztery ćwiczenia** do zrobienia razem, krok po kroku
- **Część 4 · Rodzinny miernik nastroju i ściągawka** „co robić, kiedy…” na lodówkę

WAŻNE

Zeszyt nie jest narzędziem diagnozy. Jeśli zachowanie dziecka bardzo Cię niepokoi (agresja, wycofanie, lęk, zmiany w jedzeniu), porozmawiaj z psychologiem szkolnym, pedagogiem albo w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

NA POCZĄTEK

Jak korzystać z tego zeszytu

Zeszyt powstał z jednej obserwacji: dzieci uczą się radzić sobie z emocjami głównie, patrząc na dorosłych, z którymi żyją. Dlatego zanim zaczniesz ćwiczyć z dzieckiem, zaczniesz od siebie.

Część 1 · Samoocena rodzica

Dziesięć pytań o to, jak reagujesz na emocje swoje i dziecka. To mapa, a nie egzamin.

Część 2 · Mapa obserwacji

Przez siedem dni zapisujesz krótkie obserwacje w czterech obszarach. Tydzień wystarczy, żeby zobaczyć wzorzec.

Część 3 · Cztery ćwiczenia

Po jednym na każdą zdolność emocjonalną: zauważanie, wykorzystanie, rozumienie i kierowanie emocjami. Każde trwa 15–20 minut.

Część 4 · Na co dzień

Rodzinny miernik nastroju, Pauza dla rodzica i ściągawka „co robić, kiedy…" do powieszenia na lodówce.

Ile to zajmie

Samoocena – 10 minut. Obserwacja – 5–10 minut dziennie przez tydzień. Każde ćwiczenie – 15–20 minut. Cały zeszyt da się przejść w dwa tygodnie, ale nic nie trzeba robić na czas.

Na czym to opieramy

Na modelu zdolnościowym inteligencji emocjonalnej Mayera, Saloveya i Caruso, który opisuje cztery zdolności: zauważanie emocji, wykorzystywanie ich w myśleniu, rozumienie i kierowanie nimi. Samoocena rodzica opiera się na badaniach nad tym, jak dzieci uczą się regulacji emocji od rodziców (m.in. Zimmer-Gembeck i in., 2022; Hajal i Paley, 2020). Narzędzia z części 4 stosujemy na warsztatach EI Expert z młodzieżą i dorosłymi.

FUNDAMENTY

Dziecko uczy się przez obserwację

Dzieci budują swoje sposoby radzenia sobie z emocjami przez lata, a najważniejszym wzorem są dla nich dorośli, z którymi mieszkają.

Co mówią badania

Przegląd badań Zimmer-Gembeck i współpracowników (2022) pokazał, że sposób, w jaki rodzic reguluje własne emocje, wiąże się z regulacją emocji dziecka oraz z tym, jak często dziecko ma problemy takie jak lęk, smutek czy wycofanie. Hajal i Paley (2020) opisują regulację emocji rodzica jako czynnik, który najsilniej wpływa na to, jak rodzic reaguje na emocje dziecka. Cabello i współpracownicy (2021) stwierdzili, że inteligencja emocjonalna rodziców mierzona testem zdolności wiąże się z inteligencją emocjonalną ich dorosłych już dzieci.

Krzyk, tłumienie, ucieczka w telefon – to wszystko lekcje, których dziecko uczy się bez słów. Podobnie jak przeprosiny, nazwanie swojej emocji czy powrót do rozmowy po kłótni.

WNIOSEK DLA RODZICA

Nie musisz idealnie panować nad emocjami – nikt nie musi. Ale świadomość własnych wzorców i praca nad nimi to pierwsza i najważniejsza rzecz, jaką możesz zrobić dla emocjonalnego rozwoju dziecka.

Cztery zdolności emocjonalne

1. Zauważanie emocji

Rozpoznawanie emocji u siebie i u innych – z miny, tonu głosu, postawy.

2. Rozumienie emocji

Wiedza o tym, skąd biorą się emocje i jak przechodzą jedna w drugą, np. wstyd w złość.

3. Wykorzystanie emocji

Dostrzeganie, jak nastrój wpływa na myślenie i decyzje.

4. Kierowanie emocjami

Wybieranie, co zrobić z emocją swoją i cudzą – zamiast reagowania na autopilocie.

Mayer, Caruso, Salovey (2016), Emotion Review · Zimmer-Gembeck i in. (2022), Clinical Child and Family Psychology Review · Hajal i Paley (2020), Developmental Psychology · Cabello i in. (2021).

CZĘŚĆ 1 · SAMOOCENA RODZICA

Jak radzisz sobie z własnymi emocjami

Zaznacz, jak często dotyczyło Cię to w ostatnich czterech tygodniach. Nie ma złych odpowiedzi. Rzadko – 1 pkt, czasem – 2 pkt, często – 3 pkt.

Stwierdzenie	Rzadko	Czasem	Często
1. Kiedy jestem zmęczony/a, zauważam to, zanim krzyknę na dziecko.	☐	☐	☐
2. Kiedy dziecko mówi „jestem smutny”, nazywam jego emocję, zamiast od razu ją „naprawiać”.	☐	☐	☐
3. W stresie potrafię powiedzieć dziecku „daj mi chwilę”, zamiast reagować od razu.	☐	☐	☐
4. Kiedy popełnię błąd (np. krzyknę), wracam do dziecka i rozmawiamy o tym.	☐	☐	☐
5. Rozpoznaję, kiedy moja złość na dziecko to tak naprawdę zmęczenie albo stres z innej sprawy.	☐	☐	☐
6. Potrafię prosto powiedzieć dziecku o swoich emocjach („zdenerwowałam się dziś w pracy”).	☐	☐	☐
7. Kiedy dziecko płacze lub się złości, zostaję przy nim, zamiast wychodzić albo od razu karać.	☐	☐	☐
8. Mam sposoby na odreagowanie stresu, które nie odbijają się na dziecku (ruch, rozmowa, sen).	☐	☐	☐
9. Potrafię powiedzieć dziecku „przepraszam”, kiedy źle zareaguję – bez długiego tłumaczenia się.	☐	☐	☐
10. Pamiętam, że moje emocje „zarażają” dziecko, i biorę to pod uwagę na co dzień.	☐	☐	☐

Zsumuj punkty: od 10 do 30. Interpretacja na następnej stronie.

TWÓJ WYNIK

Co oznacza Twoja liczba punktów

10–16 pkt · w budowie

To nie znaczy, że jesteś złym rodzicem. Wiele reakcji dzieje się jeszcze automatycznie – reagujesz, zanim zauważysz, co czujesz. Często to wzorce wyniesione z własnego domu. Dobra wiadomość: radzenia sobie z emocjami można się nauczyć w każdym wieku.

17–23 pkt · świadomość rośnie

Dobrze rozpoznajesz swoje emocje i korzystasz z tego w kontakcie z dzieckiem, ale przy zmęczeniu i silnym stresie automatyczne reakcje wciąż wygrywają. Kolejny krok: przyjrzeć się sytuacjom, które najczęściej Cię „wybijają".

24–30 pkt · dojrzała regulacja

Na co dzień pokazujesz dziecku, jak można korzystać z emocji. Nie jesteś idealny/a, ale masz wewnętrzny kompas, który pomaga wracać do równowagi. Ćwiczenia z części 3 są gotowe do użycia.

Gdzie zacząć

- **Najmniej punktów w pytaniach 1, 3, 5:** zacznij od Pauzy dla rodzica (strona 14).
- **Najmniej punktów w pytaniach 2, 6, 7:** zacznij od nazywania emocji – ćwiczenie 1 i rodzinny miernik nastroju.
- **Najmniej punktów w pytaniach 4, 9:** zacznij od „naprawiania" – zobacz ściągawkę na stronie 15.

WAŻNE

Wynik nie jest oceną Twojego rodzicielstwa ani diagnozą. Jeśli od dłuższego czasu czujesz się wyczerpany/a, przygnębiony/a albo masz objawy depresji – porozmawiaj z psychologiem lub lekarzem. W kryzysie: **800 70 2222** (całodobowo) lub **116 123**. Twoje samopoczucie jest fundamentem dla dziecka.

CZĘŚĆ 2 · MAPA OBSERWACJI DZIECKA

Jak obserwować bez oceniania

Przez kolejne siedem dni zapisuj krótkie obserwacje w czterech obszarach. Nie interpretuj, nie oceniaj – po prostu zauważaj.

A · Rozpoznawanie

Czy dziecko nazywa swoje emocje („jestem zły", „smutno mi")? Czy zauważa emocje innych?

B · Reagowanie

Jak reaguje na trudne emocje: płacz, krzyk, wycofanie, agresja, rozmowa?

C · Regulacja

Czy potrafi się uspokoić? Ile to trwa? Co pomaga – bliskość, samotność, ruch, rozmowa?

D · Relacje

Czy prosi o pomoc? Jak mówi innym o emocjach? Jak reaguje na Twoje emocje?

Jak notować

- **Krótko.** Jedno zdanie na obszar: „Zareagował krzykiem na prośbę o odłożenie tabletu – uspokoił się po 15 minutach".
- **Bez ocen i etykiet.** Zamiast „znowu histeryzował" – „długo płakał, nie chciał rozmawiać".
- **Raz dziennie,** najlepiej wieczorem. 5 minut wystarczy.
- **„Nic się nie działo" to też informacja.** Spokojny dzień zapisz.

DLACZEGO SIEDEM DNI

Jeden dzień pokazuje nastrój. Tydzień pokazuje wzorzec. Z wzorcem można coś zrobić – z pojedynczym wybuchem albo pojedynczym dobrym dniem raczej nie.

FORMULARZ OBSERWACJI

Dni 1–4

Jedno zdanie na obszar. Jeśli w danym obszarze nic się nie działo – wpisz „spokojnie”. Pierwsze dni to rozgrzewka: jeszcze nie szukaj wzorców.

Dzień	A · Rozpoznawanie	B · Reagowanie	C · Regulacja	D · Relacje
Dzień 1 data: _____				
Dzień 2 data: _____				
Dzień 3 data: _____				
Dzień 4 data: _____				

FORMULARZ OBSERWACJI

Dni 5–7

Pamiętaj: obserwujesz, nie oceniasz. Jeśli przyłapiesz się na myśli „znowu to samo" – to cenna informacja o Tobie. Zapisz ją niżej.

Dzień	A · Rozpoznawanie	B · Reagowanie	C · Regulacja	D · Relacje
Dzień 5 data: _____				
Dzień 6 data: _____				
Dzień 7 data: _____				

Co zauważam u siebie

Moje reakcje, emocje i myśli podczas tego tygodnia:

PO SIEDMIU DNIACH

Czytanie mapy

szukanie wzorców

Przeczytaj notatki kolumna po kolumnie, a nie dzień po dniu. Wzorzec widać w poziomie.

Kolumna A · Rozpoznawanie

Czy dziecko nazywa emocje? Ma słowa na subtelniejsze stany – rozczarowanie, niepokój, zazdrość – czy głównie „zły, smutny, wesoły”? Im bogatszy słownik, tym łatwiej dziecku powiedzieć, co się dzieje, zamiast to pokazać zachowaniem.

Kolumna B · Reagowanie

Jak wygląda typowa reakcja na trudne emocje? Czy się powtarza – zawsze krzyk, zawsze wycofanie, zawsze próba rozmowy? Powtarzalność to wyuczony wzorzec. To nie jest dobre ani złe – to punkt startu.

Kolumna C · Regulacja

Ile trwa powrót do równowagi – minuty czy godziny? Co pomaga: bliskość, chwila samotności, rozmowa, ruch? To są Twoje narzędzia na następne trudne sytuacje.

Kolumna D · Relacje

Czy dziecko prosi o pomoc? Mówi o emocjach czy zostawia je dla siebie? Jak reaguje na Twoje emocje – zauważa, ignoruje, naśladuje?

CO DALEJ

Wybierz obszar, który najbardziej Cię zastanowił. Na kolejnych stronach są cztery ćwiczenia – po jednym na obszar. Możesz zrobić wszystkie albo zacząć od tego, który wynika z Twoich obserwacji.

CZĘŚĆ 3 · ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1

Lustro emocji

wiek 6–14 lat | 15 minut | zauważanie emocji

Cel: ćwiczyć rozpoznawanie emocji z mimiki – swojej i drugiej osoby. Bez tego trudno z emocją cokolwiek zrobić.

DLA RODZICA – ZANIM ZACZNIESZ

Czy sam(a) potrafisz nazwać, co czujesz, patrząc na swoją twarz w lustrze? Jeśli to trudne, przećwicz to najpierw sam(a) przez minutę.

Jak prowadzić

1. **Usiądźcie naprzeciwko siebie.** W spokojnej chwili. To zabawa, a nie lekcja.
2. **Pokazuj emocje miną, bez słów:** radość, smutek, złość, strach, zdziwienie, wstręt. Dziecko zgaduje.
3. **Zamiana ról.** Dziecko pokazuje, Ty zgadujesz. Doceniaj próby, nawet niewyraźne. To nie konkurs.
4. **Zapytaj, po czym poznało:** „Skąd wiedziałeś, że to strach?". Niech opisze oczy, usta, brwi.
5. **Dla starszych – emocje mieszane:** „radość i trochę zazdrości", „smutek i niepewność". Emocje rzadko są czyste.

PO ĆWICZENIU

Zapytaj: „Czy jutro w szkole zauważysz, co czuje ktoś z klasy?". Odpowiedź nie jest ważna – ważne, żeby ćwiczenie wyszło poza kuchenny stół. Pomaga też wspólne oglądanie filmu z pytaniem „co ona teraz czuje?".

CZĘŚĆ 3 · ĆWICZENIA

Ćwiczenie 2

Emocja i jej historia

wiek 9–14 lat | 20 minut | rozumienie emocji

Cel: pokazać, że emocje mają swoją historię i często przechodzą jedna w drugą: smutek w złość, wstyd w agresję. Kto to rozumie, lepiej przewiduje siebie i innych.

DLA RODZICA – ZANIM ZACZNIESZ

Przypomnij sobie sytuację z ostatniego tygodnia, kiedy Twoja widoczna emocja (złość na dziecko, zniecierpliwienie) była tak naprawdę czymś innym – zmęczeniem, lękiem. Dobrze, jeśli możesz opowiedzieć ten przykład.

Jak prowadzić

1. **Opowiedz historię:** „Julka wróciła ze szkoły i rzuciła plecak. Wieczorem pokłóciła się z bratem o pilota i wyszła, trzaskając drzwiami.” Zapytaj: „Co czuje Julka?”.
2. **Szukajcie głębiej.** Gdy padnie „złość”, zapytaj: „A pod spodem? Co mogło stać się wcześniej?”.
3. **Nazwijcie łańcuch emocji.** Pod złością Julki może być wstyd, smutek albo poczucie niesprawiedliwości.
4. **Odwróćcie scenę:** „Gdybyś był mamą Julki, co byś jej powiedział?”. Tu ćwiczy się empatia.
5. **Przenieście to na siebie:** „Czy u ciebie pod złością też bywa coś innego?” – bez naciskania na odpowiedź.

UWAGA

Jeśli dziecko milknie albo „nie wie” – nie naciskaj. Cenny jest sam moment zastanowienia. Rozumienie emocji buduje się miesiącami, nie w jednym ćwiczeniu.

CZĘŚĆ 3 · ĆWICZENIA

Ćwiczenie 3

Jak emocje zmieniają myślenie

wiek 8–14 lat (starsi: wariant w ramce) | 20 minut | wykorzystanie emocji

Cel: pokazać, że emocje nie przeszkadzają w myśleniu, tylko są jego częścią. Ten sam problem wygląda inaczej, gdy jesteśmy weseli, a inaczej, gdy zmęczeni.

DLA RODZICA – ZANIM ZACZNIESZ

Pomyśl o decyzji z ostatniego tygodnia, którą podjąłeś/podjęłaś pod wpływem emocji. Czy w innym stanie zdecydował(a)byś tak samo? Opowiedz o tym dziecku szczerze – to najlepszy początek.

Jak prowadzić

1. **Opisz sytuację:** „Kolega nie odpisuje ci od trzech godzin". Dziecko wymyśla trzy możliwe powody.
2. **Zmień nastrój:** „A teraz wyobraź sobie, że masz świetny humor – jakie powody przychodzą do głowy?". Potem: „A gdy masz zły dzień?".
3. **Porównajcie odpowiedzi.** W dobrym humorze: „pewnie jest zajęty". W złym: „ignoruje mnie", „zrobiłem coś nie tak".
4. **Nazwijcie wniosek razem:** „Ten sam fakt, inne wyjaśnienia – zależnie od tego, co czuję".
5. **Powtórzcie z inną sytuacją,** np. „nauczycielka patrzy na ciebie dłużej niż zwykle".

DLA NASTOLATKÓW

Dodaj pytanie: „Kiedy ostatnio zdecydowałeś coś pod wpływem silnej emocji? Jak to oceniasz dziś, na spokojnie?". To dobry wstęp do rozmowy o odkładaniu decyzji – i o tym, że nie wysyła się wiadomości w złości.

CZĘŚĆ 3 · ĆWICZENIA

Ćwiczenie 4

Mój plan na trudną emocję

wiek 8–14 lat | 20 minut | kierowanie emocjami

Cel: przygotować razem z dzieckiem plan na emocję, która najczęściej wywraca mu dzień. To nie lista zakazów, tylko zestaw sposobów, które dziecko samo wybiera.

DLA RODZICA – ZANIM ZACZNIESZ

To ćwiczenie działa tylko w spokoju – nie w trakcie ani tuż po kłótni. Wybierz neutralną chwilę.

Jak prowadzić

1. **Wybierzcie jedną emocję** – tę, która dziecku najtrudniej przechodzi: złość, lęk przed szkołą, smutek po kłótni.
2. **Wypiszcie sygnały z ciała:** „Po czym poznasz, że się zbliża?" – napięte ramiona, szybki oddech, pieczenie oczu. To jest alarm.
3. **Wymyślcie trzy rzeczy, które pomagają.** Konkretne: „trzy minuty na balkonie", „szklanka wody", „jedna piosenka", „przytulić psa".
4. **Ustalcie znak.** Słowo albo gest, którym dziecko pokaże Ci, że emocja rośnie – np. „daj mi chwilę".
5. **Zapiszcie plan** pismem dziecka i powieście na lodówce. Plan w szufladzie przestaje istnieć.

NAJWAŻNIEJSZE

Plan ma być dziecka, nie Twój. Jeśli zaproponuje coś, co Ci się nie podoba, ale naprawdę pomaga mu się uspokoić (np. pięć minut gry), rozważ to. Ważne, żeby działało – nie żeby było eleganckie.

CZĘŚĆ 4 · NA CO DZIEŃ

Rodzinny miernik nastroju i Pauza

Dwa narzędzia, których używamy na warsztatach z młodzieżą i dorosłymi, w wersji dla domu.

Rodzinny miernik nastroju

ENERGIA ↑		
	Przegrzanie złość, stres, zdenerwowanie	**Pełna moc** radość, ekscytacja, ciekawość
	Niska bateria smutek, zmęczenie, nuda	**Ładowanie** spokój, ulga, zadowolenie
	→ PRZYJEMNOŚĆ	

Powieście miernik na lodówce. Przy kolacji każdy – także dorośli – pokazuje, gdzie jest, i mówi jedno zdanie: **jak to nazwać i skąd to się wzięło**.

Gdy dziecko jest w **Przegrzaniu**, to nie pora na rozmowę o ocenach. W **Niskiej baterii** lepiej sprawdzi się przytulenie niż mobilizowanie. Miernik podpowiada, co robić – a dziecko uczy się, że o emocjach można mówić zwyczajnie.

Pauza dla rodzica – 60 sekund

1. Zauważ

Sygnał z ciała: gorąco, zaciśnięte zęby, podniesiony głos.

2. Zatrzymaj się

Trzy oddechy z dłuższym wydechem. Możesz powiedzieć: „Potrzebuję chwili, wrócę”.

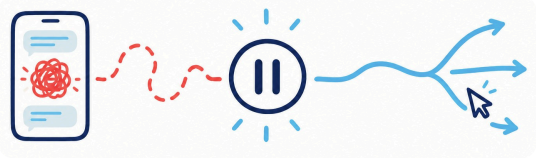
3. Zapytaj siebie

O co mi teraz chodzi? Jakim rodzicem chcę być w tej sytuacji?

4. Wybierz

Co zrobię teraz, a co spokojnie załatwimy później?

Narzędzia na podstawie Mood Metera i Meta-Momentu z programu RULER (Yale Center for Emotional Intelligence), w wersji EI Expert.



CZĘŚĆ 4 · ŚCIĄGAWKA

Co robić, kiedy...

Możesz wyciąć tę stronę i powiesić na lodówce. Im bliżej codzienności, tym większa szansa, że pomoże w odpowiedniej chwili.

...dziecko krzyczy

Nie krzycz w odpowiedzi. Mów ciszej i wolniej. Rozmowę o tym, co się stało, zostaw na czas, gdy oboje się uspokoicie.

...dziecko się wycofuje

Nie „wyciągaj" rozmowy na siłę. Usiądź obok: „Jestem tu, jeśli będziesz chciał pogadać". Czasem trzeba poczekać godzinę.

...krzykniesz i żałujesz

Wróć do dziecka: „Przepraszam, że krzyknęłam. To moje zmęczenie, nie twoja wina". Bez długiego tłumaczenia. To jedna z najważniejszych lekcji, jakie możesz dać.

...dzieci kłócą się ze sobą

Nie rozstrzygaj od razu, kto zaczął. Zapytaj każde: „Co czujesz? Czego potrzebujesz?". Gdy emocje opadną, pomóż im ustalić, co zrobią następnym razem.

...sam(a) jesteś na granicy

Powiedz to: „Potrzebuję pięciu minut. Wrócę". To nie porażka – to pokazanie dziecku, jak się reguluje emocje.

...dziecko pyta „czemu jesteś smutna?"

Odpowiedz prosto: „Jest mi smutno, bo miałam trudny dzień. To minie". Dziecko nie musi rozwiązywać Twoich emocji. Musi wiedzieć, że są i że można o nich mówić.

GDY MARTWISZ SIĘ O DZIECKO

Porozmawiaj z wychowawcą, psychologiem szkolnym lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dla dziecka i nastolatka: **116 111** (całodobowo). Gdy jest zagrożenie życia: **112**.

NA KONIEC

Chcesz pójść dalej?

Ten zeszyt to punkt startu. Jeśli chcesz popracować nad własnymi emocjami albo masz pytania o swoje dziecko, możesz skorzystać z kolejnych kroków.

Nawigator Emocji – trening dla dorosłych
12-tygodniowy trening inteligencji emocjonalnej w małej grupie online, po godzinach pracy. Dla osób, które chcą lepiej rozumieć swoje reakcje i nimi kierować.

Poznaj trening →

Bezpłatny test inteligencji emocjonalnej EQ-TIZE
Test zdolności dla dorosłych: pokazuje poziom i profil inteligencji emocjonalnej w czterech obszarach oraz to, jak trafnie oceniasz własne emocje.

Zrób test →

Konsultacja psychologiczna
Rozmowa z psychologiem EI Expert o tym, co dzieje się u Ciebie albo w relacjach w rodzinie.

Szczegóły →

Ćwiczenia dla dzieci i nastolatków
Bezpłatny zeszyt „TUS dla dzieci i nastolatków – 10 ćwiczeń" i mini-przewodnik dla młodzieży 15+ „Zatrzymaj się na chwilę".

Pobierz →



dr Marta Szewczyk i dr Rafał Szewczyk – psycholodzy i rodzice, założyciele EI Expert (Neurostimulus Sp. z o.o., Lublin). Od 2018 r. badają i trenują inteligencję emocjonalną w modelu zdolnościowym: autorzy testu EQ-TIZE, programu Nawigator Emocji i certyfikacji Trenera IE.

Materiał można kopiować na własny użytek i w szkole z podaniem źródła. Kontakt: kontakt@eiexpert.pl