EI EXPERT
Emotional Resources

MATERIAŁ BEZPŁATNY · DO DRUKU · EDYCJA LISTOPAD 2026

Trening umiejętności społecznych (TUS) dla dzieci 7–14 lat

10 ćwiczeń rozpisanych tak, żeby można je było poprowadzić od razu: cel, materiały, przebieg krok po kroku, co mówisz, o co pytasz na koniec, warianty, co zrobić, gdy coś pójdzie nie tak, i misja na tydzień. Do tego stała struktura spotkania, pierwsze spotkanie z kontraktem grupy, plan cyklu 10 spotkań, karty dla rodziców, ankieta i dziennik zajęć.

10
ćwiczeń gotowych do poprowadzenia

10
spotkań w gotowym cyklu

45 min
jedno spotkanie, stała struktura

Co znajdziesz w środku

- **Zanim zaczniesz** – co działa w TUS według badań i jak korzystać z zeszytu
- **Stała struktura spotkania** – 6 kroków w 45 minut
- **Pierwsze spotkanie** – kontrakt grupy krok po kroku
- **Plan cyklu 10 spotkań** z misjami na tydzień
- **Ćwiczenia 1–4:** zauważanie i nazywanie emocji
- **Ćwiczenia 5–6:** rozumienie, skąd biorą się emocje
- **Ćwiczenia 7–10:** odmowa, konflikt, Pauza, rozmowa po kłótni
- **Karty do ksero** dla dzieci i rodziców, **ankieta** i **dziennik zajęć**

DLA KOGO

Dla nauczycieli, wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych, terapeutów i rodziców. Ćwiczenia opieramy na modelu zdolnościowym inteligencji emocjonalnej (Mayer, Salovey, Caruso) i na narzędziach, które stosujemy na warsztatach EI Expert z młodzieżą i nauczycielami.

Opracowanie: dr Marta Szewczyk, dr Rafał Szewczyk · EI Expert

ZANIM ZACZNIESZ

Co działa w TUS – cztery rzeczy z badań

Trening umiejętności społecznych to ćwiczenie w bezpiecznych warunkach tego, co dziecko potem robi naprawdę: nazywania emocji, proszenia o pomoc, odmawiania, rozwiązywania konfliktu. Z kilkudziesięciu metaanaliz programów rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne wynika kilka prostych zasad. Ten zeszyt jest ułożony według nich.

1. Umiejętność ma nazwę i kroki

Programy działają, gdy są **sekwencyjne, aktywne, skupione i jawne** (SAFE): dziecko wie, czego się dziś uczy, widzi to najpierw u dorosłego, potem ćwiczy samo, a kroki są po kolei. Dlatego każde ćwiczenie ma tu cel w jednym zdaniu i plan „pokazuję → ćwiczymy → omawiamy → misja".

2. Dawka ma znaczenie

Pojedyncze zajęcia mało zmieniają. Najlepsze efekty mają programy z **3–6 ćwiczeniami wyjaśniającymi** („czym jest emocja") i **11–20 ćwiczeniami umiejętności** rozłożonymi w czasie. Stąd plan cyklu 10 spotkań na stronie 5 – i zachęta, żeby powtarzać ćwiczenia, a nie wciąż wymyślać nowe.

3. Dorosły jest pierwszym narzędziem

Efekt programu zależy od tego, jak **sam prowadzący** radzi sobie z emocjami: dzieci kopiują nie instrukcję, tylko to, co widzą. Dlatego każde narzędzie z tego zeszytu najpierw pokazujesz na sobie („ja jestem dziś w Przegrzaniu, bo…"), dopiero potem prosisz o to dzieci.

4. Rdzeń to zawsze to samo

W prawie każdym skutecznym programie są cztery składniki: **rozpoznawanie własnych emocji, rozpoznawanie emocji innych, sposoby radzenia sobie z napięciem i umiejętności w relacji**. Dziesięć ćwiczeń z tego zeszytu pokrywa wszystkie cztery; plan cyklu pilnuje kolejności.

Jak korzystać z zeszytu

Pojedyncze ćwiczenie – na godzinie wychowawczej, w świetlicy, w domu: wybierz jedno, przeczytaj kartę, przygotuj materiały z listy. **Cykl** – zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, grupa TUS w poradni, kółko: idź planem ze strony 5, w stałym dniu i miejscu, z tą samą osobą prowadzącą. Stałość dnia, sali i dorosłego jest w programach hiszpańskich i amerykańskich osobną zasadą – nie dodatkiem.

RAMY ORGANIZACYJNE W SZKOLE

Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej prowadzi się w grupie **do 10 uczniów**, dla dzieci z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym. Te same ćwiczenia można prowadzić z całą klasą na godzinie wychowawczej – wtedy dziel na pary i trójki, a nie na forum. TUS to zajęcia psychoedukacyjne, a nie terapia: gdy dziecko ujawni coś poważnego, przerwij spokojnie i przeczytaj stronę 19.

Durlak i in. (2011), Child Development · de Mooij i in. (2020), Clinical Child and Family Psychology Review · Shi i in. (2024), Journal of Youth and Adolescence · Lawson i in. (2018), Prevention Science · Cipriano i in. (2023), Child Development · Mayer, Caruso, Salovey (2016), Emotion Review.

STAŁA STRUKTURA

Jedno spotkanie w sześciu krokach (45 minut)

Dzieci uczą się szybciej, gdy spotkanie ma zawsze ten sam szkielet – wiedzą, co będzie, i nie tracą energii na niepewność. Zmienia się tylko ćwiczenie w środku. Kroki 3–5 to klasyczny schemat treningu umiejętności: pokazuję, ćwiczymy, omawiamy.

5 min KROK 1

Check-in na Pogodzie w środku

Każde dziecko pokazuje, gdzie jest (karta ze strony 16). Ty pierwszy/pierwsza, jednym zdaniem. Nikt nie musi tłumaczyć. Widzisz, w jakim stanie jest grupa, i dobierasz tempo.

5 min KROK 2

Misja z zeszłego tygodnia

„Komu udało się zauważyć…?". Dwa, trzy głosy, bez oceniania, także „nie udało się" jest w porządku. To jest moment, w którym umiejętność przechodzi z sali do życia.

5 min KROK 3

Pokazuję

Nazywasz umiejętność dnia jednym zdaniem i pokazujesz ją na sobie albo z pomocą ochotnika. Dzieci muszą zobaczyć, jak to wygląda, zanim same spróbują.

18 min KROK 4

Ćwiczymy

Ćwiczenie główne z tego zeszytu, najczęściej w parach albo trójkach. Mów mniej, obserwuj więcej. Chodź między parami i dopytuj cicho.

8 min KROK 5

Omawiamy

Trzy pytania z karty ćwiczenia. Nie oceniasz odpowiedzi, dopytujesz: „Po czym to poznałeś?", „Co by było, gdyby…?". Zbierasz kilka wersji, nie jedną dobrą.

4 min KROK 6

Misja i check-out

Misja na tydzień z karty ćwiczenia: zawsze „coś zauważyć" albo „raz spróbować", nigdy „napisać". Na koniec jedno słowo od każdego.

Trzy zasady dla dorosłego

Zacznij od siebie

Zanim wejdziesz do sali, sprawdź, w jakim jesteś stanie. Jeśli jesteś na granicy, wybierz lżejsze ćwiczenie (1–5). Dzieci wyczuwają rozjazd między słowami a miną.

Ucz słów

Gdy dziecko mówi „jest mi źle", podsuń: „rozczarowanie? żal? tęsknota? złość?". Każde nowe słowo to narzędzie, z którym łatwiej poprosić o pomoc.

Nie oceniaj emocji

Wszystkie emocje są w porządku, nie każde zachowanie. Oddzielaj jedno od drugiego: „Rozumiem, że jesteś zły. Nie zgadzam się na bicie".

PIERWSZE SPOTKANIE

Kontrakt grupy – jak chcemy się tu czuć

Pierwsze spotkanie nie uczy jeszcze żadnej umiejętności. Buduje bezpieczeństwo: dzieci ustalają, jak chcą się czuć na zajęciach i co każdy zrobi, żeby tak było. Kontrakt tworzony z dziećmi działa; kontrakt podyktowany nie.

Materiały: duży arkusz papieru · mazaki · kartki samoprzylepne · karta „Pogoda w środku" (s. 16).

5 min KROK 1

Kim jesteśmy

Rundka: imię i „rzecz, którą lubię robić po szkole". Ty też. Krótko, żeby nikt nie zdążył się znudzić.

5 min KROK 2

Po co tu jesteśmy

> **MÓWISZ** Na tych zajęciach będziemy ćwiczyć rzeczy, które przydają się każdemu: jak zauważyć, co czuję, jak powiedzieć „nie", jak pogodzić się po kłótni. Nie ma tu ocen i nie ma złych odpowiedzi. Każdy może powiedzieć „pas".

15 min KROK 3

Jak chcemy się tu czuć

Każde dziecko pisze lub rysuje na karteczce jedno słowo: jak chce się czuć na zajęciach (bezpiecznie, wesoło, spokojnie, ważnie...). Przyklejacie karteczki na arkusz, grupujecie podobne. Wybieracie razem 4–5 słów.

10 min KROK 4

Co każdy z nas zrobi

Do każdego słowa dzieci dopowiadają jedno zachowanie: „żeby było bezpiecznie – nie śmiejemy się z tego, co ktoś powie". Zapisujesz na arkuszu. Dodajesz swoje zobowiązanie: „ja będę słuchać do końca".

5 min KROK 5

Podpisy i check-in

Każdy podpisuje arkusz (imieniem albo rysunkiem). Arkusz wisi w sali na każdym spotkaniu. Na koniec pierwszy check-in na Pogodzie w środku – pokazujesz, jak to działa, na sobie.

5 min KROK 6

Zasada bezpieczeństwa

> **MÓWISZ** To, co tu mówimy, zostaje w naszej grupie. Jest jeden wyjątek: gdyby ktoś był w niebezpieczeństwie, muszę poprosić o pomoc dorosłego. Powiem wam wtedy, co robię.

CO ROBIĆ Z KONTRAKTEM PÓŹNIEJ

Co 3–4 spotkania wracajcie do arkusza na minutę: „Które słowo czuliśmy ostatnio najbardziej, a które najmniej?". Gdy zasada przestaje działać, zmieńcie ją razem. Kontrakt, do którego nikt nie wraca, znika po dwóch tygodniach.

PLAN CYKLU

10 spotkań – gotowa kolejność

Kolejność idzie za czterema zdolnościami z modelu inteligencji emocjonalnej: najpierw zauważanie, potem rozumienie, wykorzystanie i kierowanie. Trzecia kolumna to ćwiczenie z tego zeszytu, ostatnia – misja, do której wracacie na początku kolejnego spotkania.

Spotkanie	Umiejętność dnia	Ćwiczenie	Zdolność IE	Misja na tydzień
1	Jak chcemy się tu czuć	Kontrakt grupy (s. 4) + check-in	—	Zauważ, w jakim kolorze wracasz ze szkoły
2	Nazywam, co czuję	1 · Kolory emocji	zauważanie	Zauważ jedną emocję dziennie i nazwij ją
3	Emocja mieszka w ciele	2 · Mapa ciała	zauważanie	Zauważ, gdzie czujesz złość, zanim wybuchnie
4	Czytam z twarzy i ciała	3 · Patrzę i widzę + 4 · Kalambury	zauważanie	Zgadnij raz dziennie, co czuje ktoś w domu
5	Skąd się to bierze	6 · Co czuje Julka	rozumienie	Zauważ, czy pod twoją złością było coś innego
6	Nastrój a zadanie	5 · Pogoda w środku (wersja dłuższa)	wykorzystanie	Zanim zaczniesz lekcje, sprawdź swoją pogodę
7	Zatrzymuję się	9 · Pauza	kierowanie	Zrób Pauzę raz w prawdziwej sytuacji
8	Mówię „nie”	7 · Powiedz „nie” na trzy sposoby	kierowanie	Przygotuj w głowie jedno „nie” na ten tydzień
9	Kłócę się po ludzku	8 · Konflikt w czterech krokach	kierowanie	W jednej kłótni zrób tylko krok 1
10	Naprawiam i kończę	10 · Naprawiamy po kłótni + powrót do kontraktu	rozumienie · kierowanie	Powiedz komuś, czego się nauczyłeś

Jeśli masz mniej spotkań

4 spotkania

1 kontrakt + check-in · 2 Kolory emocji · 3 Pauza · 4 Konflikt w czterech krokach.

6 spotkań

Jak wyżej, plus Co czuje Julka (po 2) i Naprawiamy po kłótni (na koniec).

Jedno spotkanie

Kolory emocji dla młodszych, Pauza dla starszych. Zawsze z check-inem na start i misją na koniec.

POWTARZAJ ZAMIAST DOKŁADAĆ

Jeśli grupa polubiła ćwiczenie, zrób je jeszcze raz za dwa tygodnie w trudniejszym wariancie. Powtórzenie z nową sytuacją uczy więcej niż nowe ćwiczenie. Cykl 10 spotkań można spokojnie rozciągnąć na 14.

1 Kolory emocji

6–9 lat | 20 min | 8–25 dzieci | całą grupą | zauważanie

CEL

Dzieci rozpoznają i nazywają sześć podstawowych emocji (radość, smutek, złość, strach, zdziwienie, wstręt) u siebie i u innych, i widzą, że w jednej grupie w tym samym momencie są różne emocje.

MATERIAŁY

Sześć kartonów A3 w różnych kolorach · kartka A5 i kredki dla każdego dziecka · plansza z sześcioma twarzami (do narysowania na tablicy) · taśma.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Rysujesz na tablicy sześć twarzy i nazywasz emocje. Mówisz, jaką emocję masz dziś Ty i jak ją poznajesz („ściska mnie w brzuchu, więc chyba trochę się denerwuję").
2. **Kolory.** Rozkładasz kartony na podłodze. Razem ustalacie, która emocja ma który kolor. Nie narzucaj – jeśli dzieci chcą zieloną złość, niech będzie zielona.
3. **Rysunek.** Każde dziecko rysuje swoją dzisiejszą emocję (może być abstrakcyjna) i kładzie rysunek na wybranym kartonie. Kto chce, mówi jedno zdanie.
4. **Liczymy.** Liczycie rysunki na każdym kartonie. „Która emocja wygrała dziś w naszej grupie?", „Czy ktoś ma dwie emocje naraz?" – taki rysunek może leżeć na granicy dwóch kartonów.
5. **Pomagamy.** „Jak możemy pomóc komuś, kto jest dziś na niebieskim kartonie?". Zapisujesz wszystkie pomysły na tablicy, nawet dziwne.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Każdy z nas ma dziś jakąś emocję. Nie ma lepszych i gorszych – są po prostu różne, jak kolory.

> **MÓWISZ** Nie musisz mówić, dlaczego tak się czujesz. Wystarczy, że wiesz, gdzie leży twój rysunek.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Czy zdarza ci się czuć dwie emocje naraz? Jakie?
- Po czym poznajesz, że kolega jest smutny, chociaż nic nie mówi?
- Co się zmienia, kiedy ktoś zauważy, że jesteś zły?

WARIANTY

- **Łatwiej (6–7 lat):** tylko cztery emocje: radość, smutek, złość, strach; zamiast rysunku – wybór karty z twarzą.
- **Trudniej (9+):** dodaj kartony „duma", „zazdrość", „ulga", „nuda"; dzieci muszą nazwać emocję słowem, a nie tylko kolorem.

CO JEŚLI…

- **Dziecko nie chce rysować?** Niech położy pustą kartkę na kartonie albo pokaże palcem. Udział jest, ocena nie.
- **Ktoś się śmieje z czyjegoś rysunku?** Wracasz do kontraktu: „Umówiliśmy się, że nie śmiejemy się z tego, co ktoś pokaże". Bez kazania, jedno zdanie.
- **Wszyscy wybierają radość?** Powiedz, że ty wybierasz dziś inny karton, i pokaż, że można. Dzieci często czekają na pozwolenie.

> **MISJA NA TYDZIEŃ**
>
> Przez tydzień zauważaj, w jakim kolorze wracasz ze szkoły. Nie musisz nic zapisywać – wystarczy, że zauważysz.

Co obserwować: kto unika kartonu ze złością (często lęk przed tą emocją), kto wybiera radość mimo widocznego smutku, kto spontanicznie pomaga innym nazwać emocję – to warto docenić po zajęciach.

2 Gdzie mieszka emocja? Mapa ciała

6–10 lat | 15 min | indywidualnie, potem grupą | kartka i kredki | zauważanie

CEL

Dzieci łączą emocję z tym, co dzieje się w ciele. Sygnał z ciała to wczesne ostrzeżenie, że emocja rośnie – bez niego nie da się zrobić Pauzy z ćwiczenia 9.

MATERIAŁY

Kartka A4 z obrysem postaci dla każdego dziecka (albo dzieci rysują same) · kredki w trzech kolorach · tablica.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Rysujesz obrys postaci na tablicy. „Kiedy ja się boję, czuję to tutaj" – zaznaczasz brzuch albo serce. Jedno zdanie, naprawdę o sobie.
2. **Strach.** „Pomyśl o chwili, kiedy się bałeś. Gdzie to czujesz w ciele?". Dzieci zaznaczają miejsce jednym kolorem. Dajesz 2 minuty ciszy.
3. **Złość i radość.** To samo dla złości (drugi kolor) i radości (trzeci). Pytasz o konkret: „ręce? szczęka? nogi?".
4. **Porównujemy.** Dzieci pokazują mapy w parach, potem kilka na forum. Okaże się, że ta sama emocja u różnych osób mieszka gdzie indziej – i że to normalne.
5. **Wczesne sygnały.** „Po czym poznasz, że złość dopiero przychodzi, zanim wybuchnie?". Zbierasz odpowiedzi na tablicy: gorąco, ściśnięte zęby, szybki oddech. Zostawcie tę listę – wróci przy Pauzie.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Emocje nie są tylko w głowie. Ciało wie pierwsze – zanim my zdążymy pomyśleć.

> **MÓWISZ** Nie ma dobrego i złego miejsca. U każdego jest inaczej.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Które miejsce zaznaczyło najwięcej osób przy złości?
- Czy ktoś czuje emocję w miejscu, o którym nikt inny nie pomyślał?
- Co możesz zrobić, kiedy poczujesz pierwszy sygnał, a złość jeszcze nie wybuchła?

WARIANTY

- **Łatwiej:** tylko dwie emocje: złość i radość; zamiast kolorów – naklejki.
- **Trudniej:** czwarta emocja: wstyd albo zazdrość (trudniejsze do zlokalizowania – dobra rozmowa).

CO JEŚLI…

- **Dziecko mówi „nigdzie nic nie czuję"?** W porządku. Poproś, żeby przypomniało sobie ostatni raz, kiedy biegło do autobusu – „gdzie było serce?". Zaczynamy od ciała, nie od emocji.
- **Ktoś zaznacza całe ciało?** To też informacja – „dużo tego, prawda?". Nie poprawiaj.

> **MISJA NA TYDZIEŃ**
>
> W tym tygodniu zauważ raz, gdzie w ciele czujesz złość, zanim wybuchnie. Jeśli zauważysz – to już jest sukces, nawet jeśli potem wybuchniesz.

3 Patrzę i widzę – kontakt wzrokowy

6–12 lat | 10 min | w parach | bez materiałów | zauważanie

CEL

Dzieci ćwiczą utrzymanie kontaktu wzrokowego, który wielu z nich przychodzi z trudem, i odkrywają, ile emocji widać w samych oczach.

MATERIAŁY

Stoper · kartki do zasłonięcia ust.

PRZEBIEG

1. **Runda 1.** Pary siadają naprzeciw siebie. Zadanie: patrzeć sobie w oczy bez śmiechu i odwracania wzroku. Mierzysz czas. Śmiech jest w porządku – zaczynamy od nowa.
2. **Runda 2.** Jedna osoba zasłania usta kartką i pokazuje samymi oczami radość, złość albo smutek. Druga zgaduje. Zamiana.
3. **Omówienie w parach,** potem na forum: „Co było trudniejsze – patrzeć czy zgadywać?".

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Oczy mówią dużo – czasem więcej niż słowa. Dziś sprawdzimy, ile.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Po czym poznałeś, że to złość, skoro ust nie było widać?
- Kiedy w szkole trudno jest patrzeć komuś w oczy?

WARIANTY

- **Łatwiej:** patrzenie na nos albo czoło partnera – też działa. Nikt nie musi wygrać.

CO JEŚLI…

- **Dziecku kontakt wzrokowy jest wyraźnie nieprzyjemny (np. w spektrum autyzmu)?** Pozwól patrzeć obok i nie komentuj. To ćwiczenie ma pokazać informację w oczach, a nie zmusić do patrzenia.

Co obserwować: kto odwraca wzrok przy złości, a kto przy smutku; kto potrafi nazwać, co widzi w oczach partnera – to dobry kandydat na pomocnika przy kalamburach.

4 Kalambury emocji

7–12 lat | 15 min | całą grupą | paski papieru | zauważanie

CEL

Dzieci odczytują emocje z mimiki i postawy ciała i poszerzają słownik emocji o słowa złożone.

MATERIAŁY

Paski papieru z nazwami emocji: dla młodszych 6 podstawowych, dla starszych 10–12 (duma, zazdrość, ulga, wstyd, nuda, rozczarowanie, zaskoczenie, tęsknota).

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Losujesz pierwszy pasek i pokazujesz emocję sam/a. Dzieci zgadują. Zapytaj: „Po czym poznaliście?”.
2. **Rundy.** Ochotnik losuje pasek i pokazuje emocję bez słów. Grupa zgaduje. Po każdej rundzie: „Po czym – oczy, usta, ramiona, ręce?”.
3. **Dwie naraz.** Dla starszych: „radość i strach” przed występem, „złość i smutek” po przegranym meczu. Grupa musi znaleźć obie.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Emocje często się przebierają. Pod złością bywa smutek, pod „nic mnie to nie obchodzi” – wstyd. Gdy się pomylicie, to nie błąd – to druga hipoteza.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Którą emocję było najtrudniej pokazać? A zgadnąć?
- Czy w prawdziwym życiu ktoś może pokazywać jedną emocję, a czuć inną?

CO JEŚLI…

- **Grupa się pomyli?** Nie poprawiaj od razu: „Co innego mogłoby to być?”. Liczy się stawianie kilku hipotez, nie trafienie w jedną.

MISJA NA TYDZIEŃ

Raz dziennie zgadnij, co czuje ktoś w domu – po minie, nie po słowach. Możesz zapytać, czy trafiłeś.

5 Pogoda w środku – miernik nastroju

7–14 lat | 5 min na start · 20 min wersja dłuższa | całą grupą | karta ze s. 16 | zauważanie · wykorzystanie

CEL

Dzieci określają swój stan na dwóch osiach – ile mają energii i jak przyjemnie się czują – nazywają go dokładniej niż „dobrze/źle" i sprawdzają, do czego ten stan dziś pasuje.

MATERIAŁY

Karta „Pogoda w środku" powiększona do A3 (s. 16) · kropki samoprzylepne albo magnesy · dla wersji dłuższej: małe karty A5 dla każdego.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Przyklejasz swoją kropkę pierwszy/pierwsza i mówisz jedno zdanie: „Jestem w Ładowaniu, trochę senny, bo wstałem o piątej".
2. **Check-in.** Każdy przykleja kropkę tam, gdzie jest teraz. Nikt nie musi tłumaczyć. Patrzysz na rozkład: dużo Przegrzania – zaczynacie od ruchu albo oddechu, dużo Niskiej baterii – od spokojnego zadania.
3. **Wersja dłuższa – nazwij dokładniej.** Chętni dopowiadają słowo z karty albo własne. Pytasz: „Skąd to się wzięło?". Jedno zdanie, bez dociekania.
4. **Nastrój a zadanie.** Rozmowa: „Do czego pasuje Pełna moc? A Niska bateria?". Dzieci odkrywają, że w Przegrzaniu nie pisze się ważnych wiadomości, a w Niskiej baterii lepiej powtarzać niż zaczynać nowe.
5. **Karta własna.** Każde dziecko dostaje małą kartę do piórnika. Przez tydzień sprawdza pogodę przed lekcjami.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** To nie jest test. Pogoda w środku zmienia się jak ta na dworze – rano może być deszcz, po południu słońce.

> **MÓWISZ** Nie ma złego pola. Każde do czegoś pasuje.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Które pole ma dziś najwięcej kropek? Jak myślisz, dlaczego?
- Do czego pasuje twój dzisiejszy stan, a do czego nie?
- Co możesz zrobić, żeby przejść z Przegrzania do Ładowania?

WARIANTY

- **Łatwiej (6–8 lat):** tylko cztery pola z obrazkami pogody: burza, słońce, deszcz, cisza; bez osi.
- **Trudniej (11+):** dzieci same dopisują słowa do pól; rozmowa o tym, że ten sam stan u dwóch osób może mieć inne przyczyny.

CO JEŚLI…

- **Dziecko przykleja kropkę „dla żartu" w skrajnym rogu?** Przyjmij to: „Okej, Przegrzanie na maksa. Zostań tam, jeśli chcesz". Następnym razem będzie bliżej prawdy.
- **Ktoś komentuje cudzą kropkę?** Kontrakt: „Patrzymy na swoje kropki, nie na cudze".

MISJA NA TYDZIEŃ

Zanim zaczniesz odrabiać lekcje, spójrz na swoją małą kartę: gdzie jesteś? Czy to pasuje do tego, co masz zrobić?

Narzędzie opiera się na Mood Meterze z programu RULER (Yale Center for Emotional Intelligence). W EI Expert używamy go w warsztatach z zespołami młodzieży i nauczycielami; cztery pytania miernika („gdzie jestem – jak to nazwać – skąd to – co to znaczy dla zadania") to pierwszy krok naszej pętli IE.

6 Co czuje Julka? Historia emocji

8–12 lat | 20 min | grupą lub w parach | bez materiałów | rozumienie

CEL

Dzieci widzą, że jedna emocja przechodzi w drugą i że pod zachowaniem bywa coś innego niż na powierzchni. Kto to rozumie, lepiej przewiduje siebie i innych.

MATERIAŁY

Tablica · dla wersji w parach: kartki z drugą historią (Kuba).

PRZEBIEG

1. **Historia.** Opowiadasz: „Julka wróciła ze szkoły i rzuciła plecak w kąt. Wieczorem pokłóciła się z bratem o pilota i wyszła, trzaskając drzwiami." Pytasz: „Co czuje Julka?".
2. **Pod spodem.** Gdy padnie „złość", dopytujesz: „A pod spodem? Co mogło się stać wcześniej, w szkole?". Zbierasz pomysły: klasówka, kłótnia z koleżanką, ktoś się śmiał.
3. **Łańcuch.** Razem rysujecie strzałki na tablicy: wstyd po klasówce → smutek → złość na brata. Pokazujesz, że brat dostał złość, która nie była o nim.
4. **Druga strona.** „Gdybyś był mamą Julki, co byś jej powiedział?", „A gdybyś był bratem?". Tu ćwiczy się empatia.
5. **Własny przykład (nieobowiązkowy).** „Czy u ciebie też czasem pod złością jest coś innego?". Kto chce, mówi. Ty mówisz pierwszy/pierwsza – krótko.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Emocje mają piętra. Na górze widać złość, ale pod spodem często jest smutek albo wstyd. Brat Julki dostał złość, która była o czymś innym.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Co by się zmieniło, gdyby Julka powiedziała bratu, co się stało w szkole?
- Skąd brat miał wiedzieć, że to nie o niego?
- Czy zdarza się, że ktoś dostaje twoją złość, choć to nie o niego?

WARIANTY

- **Łatwiej:** historia z obrazkami: rysujesz trzy sceny na tablicy.
- **Trudniej:** w parach dzieci dostają drugą historię (Kuba, który nagle przestał grać z kolegami) i same budują łańcuch.

CO JEŚLI…

- **Dziecko opowiada o prawdziwej, trudnej sytuacji w domu?** Podziękuj, nie dopytuj przy grupie, wróć do Julki. Porozmawiaj z dzieckiem po zajęciach (s. 19).

MISJA NA TYDZIEŃ

Zauważ w tym tygodniu, czy pod twoją złością było coś innego. Nie musisz nic z tym robić – wystarczy zauważyć.

7 Powiedz „nie” na trzy sposoby

10–14 lat | 20 min | w trójkach | karty sytuacji | kierowanie

CEL

Dzieci ćwiczą odmowę, która nie niszczy relacji, i odkrywają, że asertywność to umiejętność, a nie cecha charakteru.

MATERIAŁY

Plansza „3 sposoby odmowy” (na tablicy) · 6 kart z sytuacjami (poniżej) · stoper.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz.** Ochotnik prosi cię: „Daj mi ściągnąć”. Odmawiasz na trzy sposoby po kolei, grupa patrzy. **Wprost:** „Nie zrobię tego”. **Z wyjaśnieniem:** „Nie, bo nie chcę mieć kłopotów”. **Z propozycją:** „Nie, ale mogę z tobą powtórzyć po lekcjach”.
2. **Trójki.** Osoba A prosi, osoba B odmawia jednym ze sposobów, osoba C obserwuje i mówi, który sposób był użyty i czy zadziałał. Po każdej scence zamiana ról i nowa karta.
3. **Sytuacje na kartach:** „daj mi ściągnąć” · „chodź, zrobimy mu psikusa” · „pożycz mi telefon na przerwę” · „wyślij to zdjęcie dalej” · „nie mów nikomu, że…” · „zagraj ze mną zamiast iść na trening”.
4. **Forum.** Dwie trójki pokazują najtrudniejszą scenkę. Grupa doradza, jak jeszcze można było odmówić.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** „Nie” można powiedzieć na wiele sposobów. Dziś ćwiczymy trzy. Żaden nie jest zawsze najlepszy – zależy, komu mówisz i o co chodzi.

> **MÓWISZ** Odmowa to nie to samo co bycie niemiłym. Można powiedzieć „nie” i zostać kolegą.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Która odmowa była najtrudniejsza? Dlaczego?
- Czy któraś z nich może kosztować przyjaźń? A czy zgoda nie kosztuje czasem więcej?
- Co pomaga powiedzieć „nie”, kiedy wszyscy wokół mówią „tak”?

WARIANTY

- **Łatwiej (10–11 lat):** tylko dwa sposoby: wprost i z propozycją.
- **Trudniej (13+):** osoba prosząca naciska drugi raz; ćwiczymy powtórzenie odmowy spokojnym głosem („zdarta płyta”).

CO JEŚLI…

- **Dziecko nie potrafi odmówić nawet w scence?** Pozwól mu najpierw być obserwatorem dwa razy. Potem odmowa z kartki, czytana. To nadal ćwiczenie.
- **Scenka robi się prawdziwa (ktoś naprawdę ma z kimś sprawę)?** Przerywasz: „Stop, wracamy do kart”. Po zajęciach porozmawiaj z obojgiem.

MISJA NA TYDZIEŃ

Przygotuj w głowie jedno „nie” na sytuację, która może zdarzyć się w tym tygodniu. Nie musisz go użyć – wystarczy, że będzie gotowe.

8 Konflikt w czterech krokach

9–12 lat | 25 min | w parach | plansza i karty scenek | kierowanie · rozumienie

CEL

Dzieci poznają prosty schemat rozmowy w konflikcie i ćwiczą go na bezpiecznych, wymyślonych przykładach, żeby mieć gotowy wzór na prawdziwą sytuację.

MATERIAŁY

Plansza „4 kroki" A3 albo na tablicy · 6 kart ze scenkami · kartki dla par · stoper.

PRZEBIEG

1. **Rozgrzewka – dwie minuty chaosu.** W parach obie osoby jednocześnie przekonują się do swojego pomysłu na wycieczkę. Po dwóch minutach: „Ktoś kogoś usłyszał?". Cel: poczuć, że kłótnia bez zasad to hałas.
2. **Pokazujesz 4 kroki. 1. Zatrzymaj się** (jeden oddech) · **2. Powiedz, co czujesz** („jestem zły, bo…") · **3. Powiedz, czego chcesz** („chciałbym, żebyś…") · **4. Wysłuchaj drugiej osoby**. Odgrywasz z ochotnikiem scenkę „ktoś zajął moje miejsce" – ty idziesz po krokach.
3. **Pary ćwiczą.** Karty: „ktoś zajął twoje miejsce" · „siostra zjadła twój deser" · „ktoś komentuje twoje ubranie" · „kolega nie oddał gry" · „ktoś przezywa twojego przyjaciela" · „brat wziął twoje słuchawki". Trzy minuty na scenkę według kroków, potem zamiana ról.
4. **Pokaz i rada.** Dwie pary pokazują scenkę. Grupa mówi, który krok było widać, a który zniknął.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** W kłótni najczęściej pomijamy krok 1 i krok 4. Zatrzymać się i wysłuchać – to są dwa najtrudniejsze kroki, i najważniejsze.

> **MÓWISZ** Będzie się nie udawać. Celem nie jest kłócić się idealnie, tylko mieć czego spróbować.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Który krok był najtrudniejszy?
- Co się dzieje, kiedy pominiemy krok 1?
- Czy to działa w prawdziwej kłótni? Kiedy nie?

WARIANTY

- **Łatwiej:** dwa kroki: zatrzymaj się i powiedz, co czujesz.
- **Trudniej:** druga osoba w scence nie chce słuchać – ćwiczymy, co wtedy (krok 1 jeszcze raz, odejście, powrót później).

CO JEŚLI…

- **W klasie toczy się prawdziwy konflikt?** Nie dawaj scenki o nim. TUS to nie mediacja. Jeśli napięcie wyjdzie w trakcie: „Widzę napięcie. Zróbmy Pauzę". Z uczestnikami porozmawiaj po zajęciach.
- **Ktoś zaczyna od ataku?** To cenna obserwacja, nie wina: „Zauważyłeś, który krok przeskoczyłeś?".

MISJA NA TYDZIEŃ

W jednej kłótni w tym tygodniu zrób tylko krok 1: zatrzymaj się na jeden oddech. Reszty nie musisz robić.

9 Pauza – stop w czterech krokach

8–14 lat | 15 min + ćwiczenie w tygodniu | całą grupą | lista sygnałów z ćw. 2 | kierowanie

CEL

Dzieci uczą się wstawiać krótką chwilę między to, co się dzieje, a swoją reakcję – i wydłużać ją z ćwiczenia na ćwiczenie.

MATERIAŁY

Lista wczesnych sygnałów z ćwiczenia 2 (albo zrób ją teraz na tablicy) · plansza „Pauza" z czterema krokami · karty z sytuacjami.

PRZEBIEG

1. **Wracamy do ciała.** „Po czym poznajesz, że złość rośnie?". Zbieracie sygnały na tablicy: gorąco, ściśnięte zęby, szybki oddech, zaciśnięte pięści.
2. **Pokazujesz Pauzę na sobie.** Opowiadasz prawdziwą drobną sytuację („ktoś wjechał mi w zderzak na parkingu") i robisz cztery kroki na głos: **Zauważ** („gorąco mi w twarz") → **Zatrzymaj się** (trzy powolne oddechy, wydech dłuższy niż wdech) → **Zapytaj** („o co mi teraz chodzi? kim chcę być w tej sytuacji?") → **Wybierz**.
3. **Oddech razem.** Cała grupa robi trzy oddechy: wdech licząc do czterech, wydech do sześciu. Dwa razy. To jest krok 2 – bez niego reszta nie działa.
4. **Ćwiczymy na kartach.** „Ktoś cię popchnął w kolejce" · „przegrałeś w grze" · „ktoś zabrał ci miejsce" · „kolega powiedział coś głupiego o twojej mamie". Pary: jedna osoba czyta sytuację, druga robi Pauzę na głos, po kolei cztery kroki.
5. **Umowa.** Każdy wybiera jedną prawdziwą sytuację, w której w tym tygodniu spróbuje zrobić Pauzę.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Między tym, co się dzieje, a tym, co zrobisz, zawsze jest chwila. Zwykle bardzo krótka. Pauza ją wydłuża.

> **MÓWISZ** Nie chodzi o to, żeby się nie złościć. Chodzi o to, żeby złość nie decydowała za ciebie.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Który krok jest najtrudniejszy, kiedy jesteś naprawdę zły?
- Co by się stało w sytuacji z karty bez Pauzy? A z Pauzą?
- Kiedy ostatnio ktoś zrobił coś, czego potem żałował? Czy Pauza by pomogła?

WARIANTY

- **Łatwiej (8–9 lat):** dwa kroki: „stop i trzy oddechy". Hasło na ścianie: STOP – ODDECH – WYBÓR.
- **Trudniej (12+):** pytanie w kroku 3 brzmi: „Jak chciałbym, żeby o mnie potem mówili?" – odwołanie do najlepszego ja.

CO JEŚLI…

- **Dziecko mówi „u mnie to nie działa, od razu wybucham"?** „Bardzo możliwe. Dlatego ćwiczymy. Na początek wystarczy zauważyć gorąco w twarzy – to już jest krok 1".
- **Grupa się śmieje przy oddychaniu?** Śmiech też rozładowuje. Poczekaj, zrób jeszcze jedną rundę. Nie karz.

MISJA NA TYDZIEŃ

Zrób Pauzę raz w prawdziwej sytuacji. Nie musisz potem reagować idealnie – wystarczy, że się zatrzymasz. Na następnym spotkaniu opowiesz, jeśli zechcesz.

Pauza to nasza wersja Meta-Momentu z programu RULER (Yale). Ćwiczymy ją na warsztatach z młodzieżą, nauczycielami i zespołami.

10 Naprawiamy po kłótni – pięć pytań

9–14 lat · 15–20 min · w parach lub małej grupie · karta pięciu pytań · **rozumienie · kierowanie**

CEL

Dzieci uczą się wracać do sytuacji po konflikcie i szukać rozwiązania zamiast winnego. Zamiast „kto zaczął?" pytają o to, czego każdemu brakowało.

MATERIAŁY

Karta pięciu pytań (ilustracja poniżej, powiększ na A3 albo przerysuj) · kartki dla par.

PRZEBIEG

1. **Pokazujesz na sobie.** Opowiadasz o drobnej, zakończonej kłótni (np. z kimś w pracy o dyżur) i przechodzisz przez pięć pytań na głos. Dzieci widzą, że dorosły też się kłóci i też naprawia.
2. **Wybieramy sytuację.** Każda para wybiera konflikt, który już się uspokoił: z rodzeństwem, na boisku, w grze. Nigdy nie w trakcie emocji i nigdy nie między osobami w parze.
3. **Pięć pytań. 1. Jaki to był moment?** (same fakty) · **2. O co mi wtedy chodziło?** · **3. O co, moim zdaniem, chodziło drugiej osobie?** · **4. Czego nam wtedy zabrakło?** · **5. Co wspólnie ustalimy na następny raz?**
4. **Umowa.** Odpowiedź na pytanie 5 zapisujecie jednym zdaniem. To jest umowa na następny raz.
5. **Forum.** Chętne pary czytają tylko pytanie 4 i 5. Grupa słucha, czego ludziom najczęściej brakuje: spokoju, bycia wysłuchanym, sprawiedliwości.

CO MÓWISZ

> **MÓWISZ** Po kłótni nie szukamy winnego. Szukamy tego, czego każdemu zabrakło – bo o to naprawdę się kłócimy.

> **MÓWISZ** Najpierw zrozumienie, potem rozwiązanie. Odwrotnie nie działa.

OMÓWIENIE – PYTANIA DO GRUPY

- Co było trudniejsze: pytanie 2 czy pytanie 3?
- Czy odpowiedź na pytanie 4 was zaskoczyła?
- Co by się zmieniło, gdyby druga osoba usłyszała waszą odpowiedź na pytanie 3?

WARIANTY

- **Łatwiej:** trzy pytania: co się stało – co czułem – co zrobimy następnym razem.
- **Trudniej:** para odgrywa rozmowę z drugą stroną konfliktu, używając pytań 3 i 4 na głos.

CO JEŚLI…

- **Dzieci chcą rozstrzygać, kto zaczął?** „Tu nie ma sędziego. Pytamy, czego zabrakło, a nie kto winny". Powtórz spokojnie tyle razy, ile trzeba.
- **Konflikt okazuje się poważny (przemoc, długi hejt)?** Przerwij ćwiczenie w tej parze, porozmawiaj po zajęciach, przekaż dalej (s. 19).

MISJA NA TYDZIEŃ

Powiedz komuś w domu jedną rzecz, której nauczyłeś się na tych zajęciach. Nie musi być mądra – ma być twoja.



Pięć pytań to nasz „Debug rozmowy" – narzędzie, którego uczymy zespoły młodzieży w projektach EI Expert.

KARTA DO KOPIOWANIA · ĆWICZENIE 5 I CHECK-IN

Pogoda w środku

Pokaż palcem albo przyklej kropkę: gdzie jesteś teraz? Jak to nazwiesz dokładniej? Skąd to się wzięło? Do czego dziś pasuje?

ENERGIA ↑

Przegrzanie

dużo energii, nieprzyjemnie
złość · zdenerwowanie · stres · strach · frustracja

Pełna moc

dużo energii, przyjemnie
radość · ekscytacja · duma · ciekawość · zapał

Niska bateria

mało energii, nieprzyjemnie
smutek · zmęczenie · nuda · zniechęcenie · tęsknota

Ładowanie

mało energii, przyjemnie
spokój · ulga · zadowolenie · odpoczynek · wdzięczność

→ PRZYJEMNOŚĆ

KARTA DO KOPIOWANIA · ĆWICZENIA 2 I 9

Mój plan na trudną emocję

Emocja, z którą mam najtrudniej:

Po czym poznaję, że przychodzi (ciało, myśli):

Trzy rzeczy, które mi pomagają:

Mój znak dla dorosłego („daj mi chwilę”):

DO KSERO

Karta dla rodzica – wycinasz, uzupełniasz, dziecko zabiera do domu

Programy, w których rodzice wiedzą, co dziecko ćwiczy, dają trwalsze efekty: umiejętność ma gdzie wrócić. Jedna karta na spotkanie, wypełniana w 2 minuty przed zajęciami. Na dole gotowe odpowiedzi do pól – skopiuj z planu cyklu.

KARTA DLA RODZICA · SPOTKANIE ___

Co ćwiczyliśmy w tym tygodniu

Umiejętność dnia: _____

Jak to wygląda w praktyce (jedno zdanie): _____

Misja dziecka na ten tydzień: _____

Jak możesz pomóc w domu: zapytaj raz, czy misja się udała – i nie oceniaj odpowiedzi. Jeśli chcesz, pokaż, jak Ty robisz tę rzecz („ja dziś jestem w Niskiej baterii"). To działa lepiej niż przypominanie.

Więcej dla rodziców: bezpłatny zeszyt „Termometr emocji TUS" – eiexpert.pl

KARTA DLA RODZICA · SPOTKANIE ___

Co ćwiczyliśmy w tym tygodniu

Umiejętność dnia: _____

Jak to wygląda w praktyce (jedno zdanie): _____

Misja dziecka na ten tydzień: _____

Jak możesz pomóc w domu: zapytaj raz, czy misja się udała – i nie oceniaj odpowiedzi. Jeśli chcesz, pokaż, jak Ty robisz tę rzecz („ja dziś jestem w Niskiej baterii"). To działa lepiej niż przypominanie.

Więcej dla rodziców: bezpłatny zeszyt „Termometr emocji TUS" – eiexpert.pl

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA (SPOTKANIE 7)

Umiejętność dnia: Pauza – zatrzymanie się, zanim zareaguję. **W praktyce:** zauważam gorąco w twarzy, robię trzy oddechy, pytam siebie „o co mi chodzi?", wybieram. **Misja:** zrobić Pauzę raz w prawdziwej sytuacji. **W domu:** gdy dziecko się złości, powiedz tylko „Pauza?" – bez komentarza.

PO ZAJĘCIACH

Ankieta prowadzącego i dziennik zajęć

Pięć minut po każdym spotkaniu. Ankieta pokazuje, czy zajęcia działają; dziennik jest dokumentacją dla dyrekcji i zespołu pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Wypełniaj po każdym spotkaniu, nie po trzech.

Ankieta po spotkaniu (1 – wcale, 10 – w pełni)

Dzieci rozumiały, czego się dziś uczymy (umiejętność dnia miała nazwę).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Każde dziecko miało okazję ćwiczyć, nie tylko patrzeć.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Klimat: dzieci czuły się bezpiecznie, nikt nie został wyśmiany.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Omówienie: padły odpowiedzi dzieci, nie tylko moje.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mój stan: prowadziłam/em spokojnie, nie na granicy.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Co zrobię inaczej następnym razem: _____

Dziennik zajęć

Nr	Data	Ćwiczenie	Obecni	Co zadziałało / co nie	Dzieci, o których warto porozmawiać z zespołem
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

JAK NOTOWAĆ

Fakty, nie oceny. Zamiast „znowu histeryzował” napisz „po komentarzu kolegi wyszedł z sali, wrócił po 5 minutach”. Fakty można pokazać rodzicowi i psychologowi, oceny nie.

BEZPIECZEŃSTWO

Kiedy TUS nie wystarczy

Te sygnały oznaczają, że dziecko potrzebuje pomocy, której nie dadzą zajęcia grupowe. Nie diagnozuj i nie dopytuj przy grupie. Porozmawiaj z dzieckiem na osobności i jeszcze tego samego dnia przekaż informację psychologowi lub pedagogowi, zgodnie z procedurami placówki i standardami ochrony małoletnich.

- mówi o śmierci albo o zrobieniu sobie krzywdy – także „żartem”
- ma rany, których pochodzenia nie chce wyjaśnić
- wspomina o przemocy w domu albo w sieci
- nagle i wyraźnie się wycofuje, przestaje mówić, unika ludzi
- wyraźnie zmienia się w jedzeniu albo wadze
- grozi innym albo zapowiada „zrobienie czegoś złego”

CO MÓWISZ DZIECKU Dziękuję, że mi powiedziałeś. Nie mogę obiecać, że nikomu nie powiem – jeśli chodzi o twoje bezpieczeństwo, muszę poprosić o pomoc. Ale powiem ci, komu i co przekażę, i nie zostawię cię z tym samego.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY OD RAZU

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatny, całodobowy) · **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka · **112** – gdy jest bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia.

Prowadzisz TUS w szkole? Mamy więcej

Bezpłatne materiały i lista dla nauczycieli

Przewodnik prowadzącego TUS, plakaty A3 do sali, karty sytuacji i zeszyt dla rodzica „Termometr emocji” są na stronie dla szkół. Zapisz się na listę: wyślemy nowe materiały, terminy szkoleń i informację, gdy rusza nabór na dofinansowanie.

Pobierz i zapisz się →

Szkolenia online dla nauczycieli

„Zanim zgłosisz” – rozmowa z uczniem w kryzysie, i szkolny tydzień projektowy. 8 godzin, możliwe dofinansowanie z BUR. Szkolenia dla rad pedagogicznych.

Oferta dla szkół →



dr Marta Szewczyk i dr Rafał Szewczyk – psycholodzy, 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. Pracują z zespołami firm, młodzieżą i radami pedagogicznymi.

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