1. Wybierz jedną prawidłową definicję emocji:
    a. pewien stan poruszenia, pojawia się szybko, ale może trwać długo
    b. szybko pojawiająca się myśl w głowie
    c. uczucie, które nie jest z niczym związane
2. Wybierz jedną odpowiedź, w której wymienione są tylko emocje:
    a. Strach, złość, radość, smutek
    b. Przyjaźń, rozpacz, żal, radość
    c. Wściekłość, cierpienie, zazdrość, porządek
3. Co to znaczy być asertywnym?
    a. Wyrażenie własnego zdania
    b. Wyrażenie własnego zdania i własnych emocji
    c. Wyrażenie własnego zdania i własnych emocji przy tym nie obrażać nikogo
4. Wybierz wypowiedź asertywną, w sytuacji, gdy uczeń zabrał kanapkę koledze:
    a. Wziąłeś moją kanapkę i mnie to złości.
    b. Wziąłeś moją kanapkę i nie mam co zjeść i strasznie mnie wkurzyłeś
    c. Wziąłeś moją kanapkę, złości mnie to, bo jestem głodny i nie mam co zjeść. Oddaj mi moją kanapkę, bo inaczej poproszę o pomoc nauczyciela.
5. Wybierz sytuację, w której jedna osoba jest empatyczna dla drugiej osoby:
    a. Mama przytula dziecko, które upadło i rozbiło sobie kolano.
    b. Dziadek krzyczy na wnuka, który przez przypadek rozbił szklankę.
    c. Dziewczynka kopie psa na ulicy i głośno się z tego śmieje.
6. Jak myślisz, od jakich rzeczy zależy, jak się czasami czujesz?
    a. Od pogody i od tego, jak wychowali mnie rodzice
    b. Od tego, czy nauczyciel na mnie nakrzyczy, czy nie
    c. Ode mnie samego, od tego: jaki jestem i jak reaguję na różne sytuacje i innych ludzi.
7. Wybierz, jaka emocja pasuje, do opisanej sytuacji: Nauczyciel zauważył, że podczas sprawdzianu odwracasz się do tyłu i coś szepczesz. Zabiera Ci Twoją pracę i bez możliwości wyjaśnienia stawia Ci jedynkę.
    a. Złość, poczucie niesprawiedliwości, chęć wybuchnięcia śmiechem
    b. Chęć płaczu, chęć wykrzyczenia mu w twarz, jak głupi jest i niczego nie rozumie, podenerwowanie
    c. Wszystkie odpowiedzi mogą być prawdziwe w takiej sytuacji.
8. Wybierz jedną odpowiedź, która wskazuje na najlepszy sposób poradzenia sobie z trudnymi emocjami:
    a. Wykrzyczeć komuś w twarz, co się o nim myśli
    b. Odpocząć, zastanowić się nad całą sytuacją, pomyśleć nad własnymi emocjami
    c. Ukarać ludzi, którzy sprawili mi przykrość
9. Jak myślisz, czy z każdej sytuacji jest jakieś wyjście?
    a. Nie, są sytuacje bez wyjścia.
    b. Tak, z wszystkimi sytuacjami można sobie poradzić.
    c. To zależy od mojego nastawienia, od całej sytuacji i od tego, czego chcą i jacy są inni ludzie.
10. Wybierz najlepsze sposoby na uspokojenie się, kiedy jesteś bardzo zdenerwowany:
    a. Myślenie o czymś przyjemnym, głęboki oddech, rozmowa
    b. Ustawianie się na bójkę, obrażanie innych osób
    c. Czytanie książki lub słuchanie muzyki, obgadanie innych w Internecie