

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

