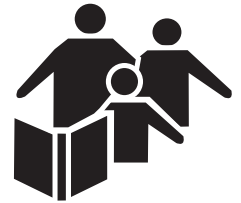


# Jak się czuję?

Niemowlęta i małe dzieci, podobnie jak dorośli, odczuwają złożone emocje. Jednak jeszcze nie rozumieją, co czują i jak przekazać Ci te uczucia. W miarę jak dorastają i rozwijają się, uczą się rozpoznawać szeroką gamę ludzkich emocji i radzić sobie z nimi. Dodatkowo uświadamiają sobie, że inni ludzie też mają uczucia. Jako opiekun możesz nauczyć się interpretować i rozumieć to, co czują dzieci, nadawać uczuciom odpowiednie nazwy i modelować sposoby reagowania na ich emocje. Poniżej znajduje się lista sposobów, w jakie Twoje dziecko okazuje swoje emocje.



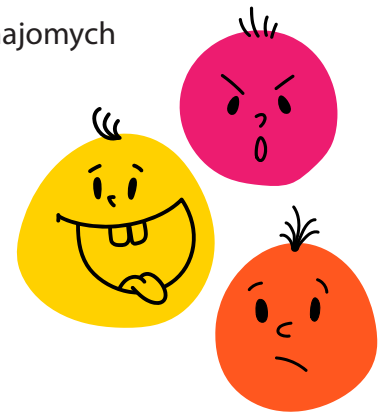
## Dzieci od urodzenia do 6 miesięcy życia

- Okazuję radość i podekscytowanie, gdy widzę opiekunów.
- Mogę wydawać się nieufny wobec nieznanymi ludzi, miejsc i zajęć.
- Uwielbiam powtarzać swoje działania w kółko.
- Jestem zachwycony, gdy ludzie lub rzeczy reagują na moje wysiłki.
- Jestem sfrustrowany i zły, kiedy nie mogę sprawić, żeby coś się wydarzyło, a ja nie wiem dlaczego.



## Dzieci w wieku od 6 do 12 miesięcy

- W obecności znanych mi osób czuję się bezpiecznie, w obecności nieznanymi mogą okazywać niepokój.
- Ogólnie jestem szczęśliwy i pewny siebie.
- Okazuję złość tupiąc nogami i uderzając.
- Okazuję uczucia moim opiekunom i innym znajomym osobom.



## Dzieci w wieku od 12 do 24 miesięcy

- Okazuję zachwyt i dumę ze swoich osiągnięć.
- Czuję strach i złość, ale mogę próbować powstrzymać łzy.
- Chcę odkrywać swoją niezależność.
- Mam prawdziwą „osobowość”.
- Mogę dobrowolnie rozstawać się z opiekunem, zwłaszcza jeśli zostanie to wcześniej przygotowane.



## Dzieci w wieku od 24 do 36 miesięcy

- Jestem świadomy siebie i swoich działań wobec innych.
- Wiem, że jestem taki sam jak inne osoby, i jednocześnie inny.
- Okazuję empatię w stosunku do tego, co czują inni.
- Czasami celowo ranię innych.
- Uczę się dzielić.

Zaadaptowano za zgodą autorów z ulotki „Jaki jestem” stworzonej w ramach projektu „Interakcja rodziców z niemowlętami” (PIWI) realizowanego na Uniwersytecie Illinois w Urbana-Champaign.

 Więcej informacji można znaleźć w witrynie Centrum Wczesnej Interwencji stanu Illinois pod adresem <https://eicclearinghouse.org>

English Title: How I Feel (Polish)

