



## Wzmocnij swoją pozycję

To zupełnie naturalne, że chcesz być pozytywną siłą w życiu swojego dziecka. Aby tak się stało, warto najpierw stać się pozytywną siłą w swoim życiu. W ten sposób dziecko może nauczyć się z pierwszej ręki, co oznacza dbanie o siebie, budowanie poczucia własnej wartości i pielęgnowanie odporności.

- **Dbanie o siebie** oznacza podejmowanie proaktywnych działań, których celem jest ochrona zdrowia i dobrego samopoczucia
- **Poczucie własnej wartości** oznacza docenianie siebie i wiarę w to, że jest się wystarczająco dobrym i godnym miłości, życzliwości i szacunku.
- **Odporność** odnosi się do umiejętności radzenia sobie ze stresem, dostosowywania się do zmian, radzenia sobie w trudnych czasach i wracania do siebie po niepowodzeniach

Sytuacja każdej osoby, jej obowiązki i potrzeby są inne. Zróbmy więc proste ćwiczenie typu „dokończ zdanie”, aby nakreślić kilka sposobów, jak wprowadzać takie wartości w życie, tak aby wspierać własny dobrostan.

### Troska o samego siebie

1. Aby zdrowo się odżywiać, mogę \_\_\_\_\_
2. Aby zadbać o dobry sen, mogę \_\_\_\_\_
3. Aby być aktywnym(-ą) fizycznie, mogę \_\_\_\_\_
4. Aby znaleźć czas na relaks, mogę \_\_\_\_\_
5. Trzy rzeczy, które sprawiają mi radość to \_\_\_\_\_

### Buduj poczucie własnej wartości

1. Trzy rzeczy, które w sobie lubię to: \_\_\_\_\_
2. Moje trzy silne strony to: \_\_\_\_\_
3. Trzy obszary, w których mogę się poprawić to: \_\_\_\_\_
4. Trzy sposoby, aby być życzliwszym(-ą) dla siebie to: \_\_\_\_\_
5. Trzy rzeczy, które mogę usunąć z listy rzeczy do zrobienia, aby zmniejszyć stres: \_\_\_\_\_

## Pielęgnowanie odporności

1. Ostatnie wyzwanie, z jakim sobie poradziłem(-am) to \_\_\_\_\_
2. Osoby, na których wsparcie mogę liczyć to \_\_\_\_\_
3. Następnym razem w bardzo stresującej sytuacji mogę \_\_\_\_\_, aby się uspokoić.
4. Moim realnym celem jest \_\_\_\_\_  
i mogę go osiągnąć w następujący sposób \_\_\_\_\_
5. Trzy rzeczy, które dają mi nadzieję to: \_\_\_\_\_

## Dodatek: Poświęćmy chwilę, aby uczcić to, co dobre w tobie i twoim życiu. Dokończ poniższe zdania:

1. Jestem wdzięczny(-a) za \_\_\_\_\_
2. Ostatnio nauczyłem(-am) się \_\_\_\_\_
3. Wspomnienie, które chcę zachować w pamięci to \_\_\_\_\_
4. Rozśmiesza mnie \_\_\_\_\_
5. Jako rodzic, najbardziej jestem dumny(-a) z tego, w jaki sposób (ja) \_\_\_\_\_

### Materiały źródłowe:

American Psychological Association. Building your resilience. Zaktualizowano 1 lutego 2020 r.  
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. Przegląd 2 kwietnia 2024 r.  
HealthDirect. Self-esteem and mental health – signs, causes and how to improve. Przegląd luty 2024 r.  
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 21 listopada 2023 r.  
Mind. How can I improve my self-esteem? Opublikowano w sierpniu 2022 r.  
Mind. Managing stress and building resilience – tips. Opublikowano w marcu 2022 r.  
NHS. Raising low self-esteem. Przegląd 2 marca 2024 r.  
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. Opublikowano 11 października 2023 r.  
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. Dostęp uzyskano 23 lipca 2024 r.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia ani kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej lub na oddział ratunkowy. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów krajowych. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

WF14178131 144993-072024 OHC