

Помощь родителей подростку с самоповреждениями

Рекомендации родителям

- Дайте ребенку понять, что вы готовы к диалогу с ним, и даже если он не готов принять помощь от вас, скажите, что вы можете помочь найти тех, кто окажет эту помощь
- Не отвергайте своего ребенка. Ваш гнев или чувство вины — следствие вашей убежденности в том, что действия ребенка направлены против вас. Лучше сфокусироваться на поиске решения проблемы и не искать виноватых
- Отрицание проблемы вредит, так же как излишняя фокусировка на ней и неправильные интерпретации (например, что ребенок пытается покончить с собой)
- Составьте план помощи ребенку, учитывая его интересы и чувства — лучше всего планировать дальнейшие действия в спокойной обстановке, не на пике тяжелых эмоциональных переживаний
- Обратитесь к психологу или психотерапевту — при поиске специалиста учитывайте, насколько хорошо он разбирается в проблеме и работает ли он с подростками. Работу с психологическими проблемами, ведущими к самоповреждению, эффективнее всего начинать в подростковом возрасте
- Ориентируйтесь на «точки соприкосновения» со своим ребенком. Старайтесь выстраивать разговоры в форме диалога. Ориентируйтесь на компромисс в спорах. Ищите дипломатичные аргументы, если вы не согласны.
- Найдите что-то увлекательное, чем вы сможете заниматься вместе со своим ребенком, что будет нравиться всем вам
- Проявляйте интерес к чувствам, мыслям и высказываниям своего ребенка. Уважайте его мнение. Поощряйте интерес своего ребенка к творческому самовыражению