

如果你的孩子自残...

国际教育环境自残联合会 (ICSES) 制定的指导方针



有用的策略



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

有用的策略

- 为自己寻找支持（最好是通过非正式网络和专业支持）
- 明确你对孩子参与家庭生活和其他活动的期望
- 合作，尽可能让孩子参与选择（例如治疗师、家庭规则、技术使用等）
- 承认/确认你儿子/女儿的痛苦/不安，但始终保持冷静
- 选择艰难对话的时间和地点，最大限度地提高舒适度，减少分心
- 尽可能保持通讯畅通
- 要知道，当你感觉到你儿子/女儿的不安/痛苦时，让你的孩子与他/她的感受分开，以便在面对他们的强烈情绪时保持冷静，这对你的孩子是更有帮助的
- 了解自我伤害和情绪/情绪调节
- 向你的孩子提出开放、诚实的问题——以真诚和尊重的方式提出没有议程的问题
- 树立健康的应对策略
- 理解并尊重你孩子的改变意愿
- 帮助你的孩子正确认识并巩固成功
- 尊重孩子的意愿
- 对其与家人、朋友或学校分享他或她的自残表示关注
- 为你和你的家人寻求治疗支持。自残会导致家庭分裂；这有助于每个人都感到被倾听和理解
- 认识到自残是有目的的；了解自残的作用机制，以及在康复过程中的何种期望是有帮助的

无用的策略

- 责怪他们自残
- 为孩子的自残行为感到自责
- 被动地陷入他们强烈的情绪波动中
- 与自以为是的家庭成员站在一边
- 参与不必要的权力斗争（尽可能限制单方面决定和达成共同的协议）
- 实施一套新的“锁定”控制（例如，监控行踪，要求经常联系，限制移动性）
- 不必要的惩罚和最后通牒
- 强迫谈话或要求经常检查自我伤害或情绪
- 小心翼翼地查看情况，或者设定合理的期望值，因为担心你会导致自伤的发生。
- 把门从铰链上取下来，把所有可能的自残工具从家里拿出来
- 坚持让你的孩子掩盖旧伤疤
- 消除合理的家庭期望（例如，洗碗）是“抚平”孩子情感生活的一种方式
- 定期介入“修复”你认为可能会引发孩子的情况