



اگر فرزندی دارید که خودزنی می
کند...

رهنمودهایی برای والدین



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

کنسرسیوم بین المللی

راهبردهای مفید

- ✓ پیدا کردن سیستم حمایتی برای خود (از طریق شبکه های غیر رسمی و یا کمک حرفه ای).
- ✓ از فرزندان درباره شرکت در فعالیت های خانواده انتظارات روشن و مشخص داشته باشید.
- ✓ فرزندان را در تصمیم گیری ها (مثلا در مورد درمانگر، قوانین منزل، استفاده از تکنولوژی و غیره) تا جایی که امکان دارد مشارکت دهید و با هم همکاری داشته باشید.
- ✓ درد/ناراحتی فرزندان را شناخته و به آن اعتبار دهید، اما سعی کنید تمام مدت خونسرد باقی بمانید.
- ✓ زمان و مکانی را برای گفتگو در مورد موضوعات سخت انتخاب کنید که راحتی را به حداکثر و حواس پرتی را به حداقل ممکن برسانید.
- ✓ راه های تعامل و گفتگو را تا جایی که امکان دارد باز بگذارید.
- ✓ سعی کنید احساسات دختر/پسر خود را تا جایی که ممکن است بشناسید؛ زیرا این برای فرزندان مفیدتر تا این که خودتان را از احساساتش دور کنید که در مواجهه با شدت آن خونسرد بمانید.
- ✓ سعی کنید در مورد خودزنی، هیجان ها و تنظیم هیجانی بیاموزید.
- ✓ از فرزندان سوالات باز و صادقانه بپرسید... پرسیدن بدون برنامه قبلی و به شیوه ی مودبانه و محترمانه.
- ✓ نمونه ای برای راهبردهای مقابله سالم باشید.
- ✓ میزان آمادگی فرزندان برای تغییر را درک کنید و به آن احترام بگذارید.
- ✓ به آرزوی فرزندان برای گفتن در مورد خودزنی به همه ی خانواده، دوستان و مدرسه احترام بگذارید.
- ✓ به دنبال کمک درمانی برای خانواده باشید. خودزنی می تواند باعث اختلاف در خانواده شود؛ کمک درمانی به همه حس فهمیده شدن و شنیده شدن می دهد.
- ✓ هدف خودزنی را تشخیص دهید؛ دانستن در مورد اینکه چگونه به بهبود کمک کرد و چه چیزی از بهبود انتظار داشت.

راهبردهای مضر ☹️ ☹️

- × سرزنش کردن آن‌ها به خاطر خودزنی.
- × سرزنش کردن خودتان به خاطر خودزنی فرزندتان.
- × گرفتار شدن در هیجان و خلییات شدید آن‌ها.
- × جانبداری کردن از اعضای مختلف خانواده در مورد اینکه انجام چه چیزی درست است.
- × درگیر شدن در جنگ قدرت‌های غیر ضروری (تصمیمات یک‌جانبه را محدود کنید و در مواقع ممکن برای توافقات مشترک کار کنید).
- × تحمیل مجموعه‌ای از محدودیت‌های جدید (به عنوان مثال نظارت بر رفت و آمدها، مدام چک کردن، محدود کردن رفت و آمد).
- × تنبیه‌ها و هشدارهای غیر ضروری.
- × تحمیل گفتگو و الزام به فهمیدن در مورد خودزنی و هیجان‌ها.
- × از ترس اینکه مبدا شما باعث خودزنی باشید از موقعیت‌های خاصی اجتناب کنید یا انتظارات غیر منطقی داشته باشید.
- × جدا کردن لولای درها را و برداشتن تمام ابزارهای ممکن خودزنی از منزل.
- × اصرار بر اینکه فرزندتان زخم‌های قدیمی را بیوشاند.
- × از میان برداشتن انتظارات معقول و معمول خانوادگی (مانند شستن ظرف‌ها) در جهت آرام کردن زندگی هیجانی فرزند.
- × به طور مرتب در حال پریدن برای "رفع" موقعیت‌هایی باشید که فکر می‌کنید ممکن است فرزند شما را تحریک کند.

