



رهنموده‌هایی برای والدین



کنسرسیوم بین‌المللی

برای خودزنی در محیط‌های آموزشی

حمایت از دوستان و خانواده دانش آموزانی که اقدام به خودزنی می کنند، در شکستن چرخه معیوب آسیب به خود بسیار مهم است. وقتی که نوجوان احساس کند که حمایت شده است (نه منزوی)، این احساس حمایت کمک می کند که به تدریج بر اعتماد به خودزنی فائق آید. متخصصان سلامت روان می توانند به نوجوان کمک کنند که با موقعیت های برانگیزاننده خود زنی (مثلا وقایع استرس زا) به شکل متفاوتی مقابله کنند و جایگزین های سالم تری را برای تنظیم موثر احساساتشان یاد بگیرند. البته خودزنی برای خانواده و دوستان فرد بسیار ترسناک و درک آن نیز بسیار سخت خواهد بود. واکنش اولیه والدین معمولاً خشم، اضطراب، ناپاوری، غم و احساسات شدیدی از این دست می باشند. این واکنش ها می توانند باعث شوند که رفتار (خودزنی) پنهان نگه داشته شود، تشدید و یا ماندگار شود.

ما امیدواریم که این بروشور کمک کند که بتوانید یک گفتگوی سازنده با دختر یا پسران که خودزنی کرده است داشته باشید.

چند رهنمود در مورد گفتگو:

- ✓ صادقانه و با روی باز در مورد خودزنی صحبت کنید. رفتار را نادیده نگیرید یا آن را کوچک شمارید. بگذارید که او بداند شما نگرانید.
- ✓ دنبال بهانه نگردید که او را وادار سازید که صحبت کردن در مورد خودزنی را متوقف کند. این رفتار معمولاً تاثیر عکس خواهد داشت.
- ✓ تمرکزتان را به صورت شدید و افراطی روی زخم ها نگذارید. توجه به زخم ها می تواند باعث تحریک نوجوان به رفتار خودزنی بیشتر شود.
- ✓ با یک متخصصان سلامت روان تماس بگیرید و زمینه را برای گرفتن کمک حرفه ای فراهم کنید.
- ✓ به فرزندتان نشان دهید که شما همیشه آماده و مایل به سخن گفتن برای پیدا کردن راه حل و جست و جوی کمک حرفه ای هستید.
- ✓ فرزندتان را از نظر سلامتی همیشه زیر نظر داشته باشید و مراقب جریان بزرگ شدنش باشید. به عبارت دیگر "پدر و مادر باقی بمانید".