



HA A GYERMEKE BÁNTJA MAGAT...

IRÁNYELVEK, MELYET AZ INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN EDUCATIONAL SETTINGS (ICES)

DOLGOZOTT KI



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

HASZNOS STRATÉGIÁK

NEM HASZNOS STRATÉGIÁK

Találjon támogatást magának (ideális esetben baráti és szakmai támogatást is).

Az érintettet hibáztatni az önsértésért.

Tisztázza gyermekével szembeni elvárásait a családi életben és egyéb tevékenységekben való részvétellel kapcsolatban.

át hibáztatni a gyermeke önsértéséért.

Legyen együttműködő, és ahol csak lehetséges, vonja be gyermekét a választásokba (pl. terapeuta, házirend, okos eszközök használata stb.).

Belemerülni az érintett intenzív érzelmeibe és hangulataiba.

Ismerje el/tekintse érvényesnek fia/lánya fájdalmát/ingerültségét, de maradjon higgadt mindvégig.

Különböző családtagokkal állást foglalni arról, mi a „helyes teendő”.

Körültekintően válassza meg az időpontokat és helyszíneket a nehéz beszélgetésekhez a kényelem maximalizálása és a figyelemelterelődés minimalizálása érdekében.

Felesleges hatalmi harcokba keveredni (korlátozza az egyoldalú döntéseket, és dolgozzon közös megegyezéseken, ahol csak lehetséges).

Tartsa a kommunikációs vonalakat a lehető legnyitottabban.

Új „elzárási” kontroll bevezetése (pl. tartózkodási hely megfigyelése, állandó kapcsolattartás szükségessége, mobilitás korlátozása).

Legyen tisztában azzal, hogy bármennyire is érzi fia/lánya feszültségét/fájdalmát, a gyermekének sokkal hasznosabb, ha Ön elhatárolódik az ő érzéseitől, hogy nyugodt maradjon az intenzitásukkal szemben.

Szükségtelen büntetéseket és ultimátumokat alkalmazni.

Tudjon meg többet az önsértésről és az érzelmeiről/érzelemszabályozásról.

Beszélgetéseket kikényszeríteni vagy állandó helyzetjelentést követelni az önsértésről és az érzelmeiről.

HASZNOS STRATÉGIÁK

NEM HASZNOS STRATÉGIÁK

Rutinkérdések helyett nyílt, őszinte kérdéseket tegyen fel gyermekének őszintén és tiszteletteljesen.

Óvatoskodni a helyzet körül vagy ésszerű elvárásokat nem megfogalmazni a félelemtől, hogy ez önsértést idézheti elő.

Mutasson egészséges megküzdési stratégiákat.

Ajtókat leszerelni és minden lehetséges önsértő eszközt eltávolítani otthonról.

Értse meg és tartsa tiszteletben gyermeke változásra való készségét.

Ragaszkodni ahhoz, hogy a gyermek eltakarja régi sebeit

Segítsen gyermekének felismerni és megerősíteni a sikereket.

Ésszerű családi elvárások (pl. mosogatás) megszüntetése a gyermek érzelmi életének „kisimítása” érdekében.

Tartsa tiszteletben gyermeke azon kívánságát, hogy önsértését megosszák a tágabb családdal, a barátokkal vagy az iskolával.

Rendszeresen beavatkozni a helyzetekbe, amelyek Ön szerint kiválthatják gyermeke önsértési reakcióját.

Kérjen terápiás támogatást magának és családjának. Az önsértés családi széthúzást okozhat; a terápia segít, hogy mindenki érezze, meghallgatják és megértik.

Ismerje fel, hogy az önsértés célt szolgál; hasznos lehet tudni, hogyan segít, és mire számíthatunk a felépülés során.

