



# TIPPEK SZÜLŐKNEK



INTERNATIONAL CONSORTIUM  
ON SELF-INJURY IN  
EDUCATIONAL SETTINGS

A barátok és a család támogatása fontos az önsértés ördögi körének megtöréséhez. Ha egy fiatal úgy érzi, hogy támogatják (nincs elszigetelődve), ez segíthet neki, hogy fokozatosan leküzdje az önsértési függőséget. A mentális egészségügyi szakemberek segíthetnek a fiataloknak abban, hogy másképpen birkózzanak meg az önsértést kiváltó tényezőkkel (például stresszes helyzetekkel), és egészségesebb alternatív viselkedési módokat tanuljanak meg érzelmeik szabályozása érdekében.

Az önsértés természetesen nagyon ijesztő a családtagok és a barátok számára, és nehezen érthető. A szülők kezdeti reakciói gyakran harag, szorongás, hitetlenség, szomorúság és más heves érzelmek. Ezek a reakciók hozzájárulhatnak a viselkedés rejtetten maradásához, fokozhatják a viselkedés súlyosságát vagy fenntarthatják azt. Reméljük, hogy ebben a szórólapon található információk segíthetnek abban, hogy konstruktív beszélgetést folytasson önsértésben érintett fiával/lányával.

## Néhány tipp a beszélgetéshez:

- Beszéljen nyíltan és őszintén az önsértésről. Ne hagyja figyelmen kívül vagy bagatelizálja a viselkedést. Tudassa gyermekével, hogy aggódik.
- Ne vádaskodjon, és ne kényszerítse gyermekét arra, hogy abbahagyja. Ennek gyakran a várttal ellentétes hatása van.
- Ne koncentráljon túl erősen a sebekre. A sebekre való fókuszálás több önkárosító magatartásra ösztönözhet.
- Tartsa a kapcsolatot gyermekével, és ösztönözze, hogy szakmai segítséghez forduljanak.
- Tudassa gyermekével, hogy mindig nyitott arra, hogy beszéljenek, megoldásokat és szakmai segítséget keressenek.
- Tartsa szemmel fia/lánya egészségügyi állapotát, és folyamatosan ösztönözze őt a fejlődésében. Más szóval: „maradjon szülő”.

Translator: Richard Flách



INTERNATIONAL CONSORTIUM  
ON SELF-INJURY IN  
EDUCATIONAL SETTINGS