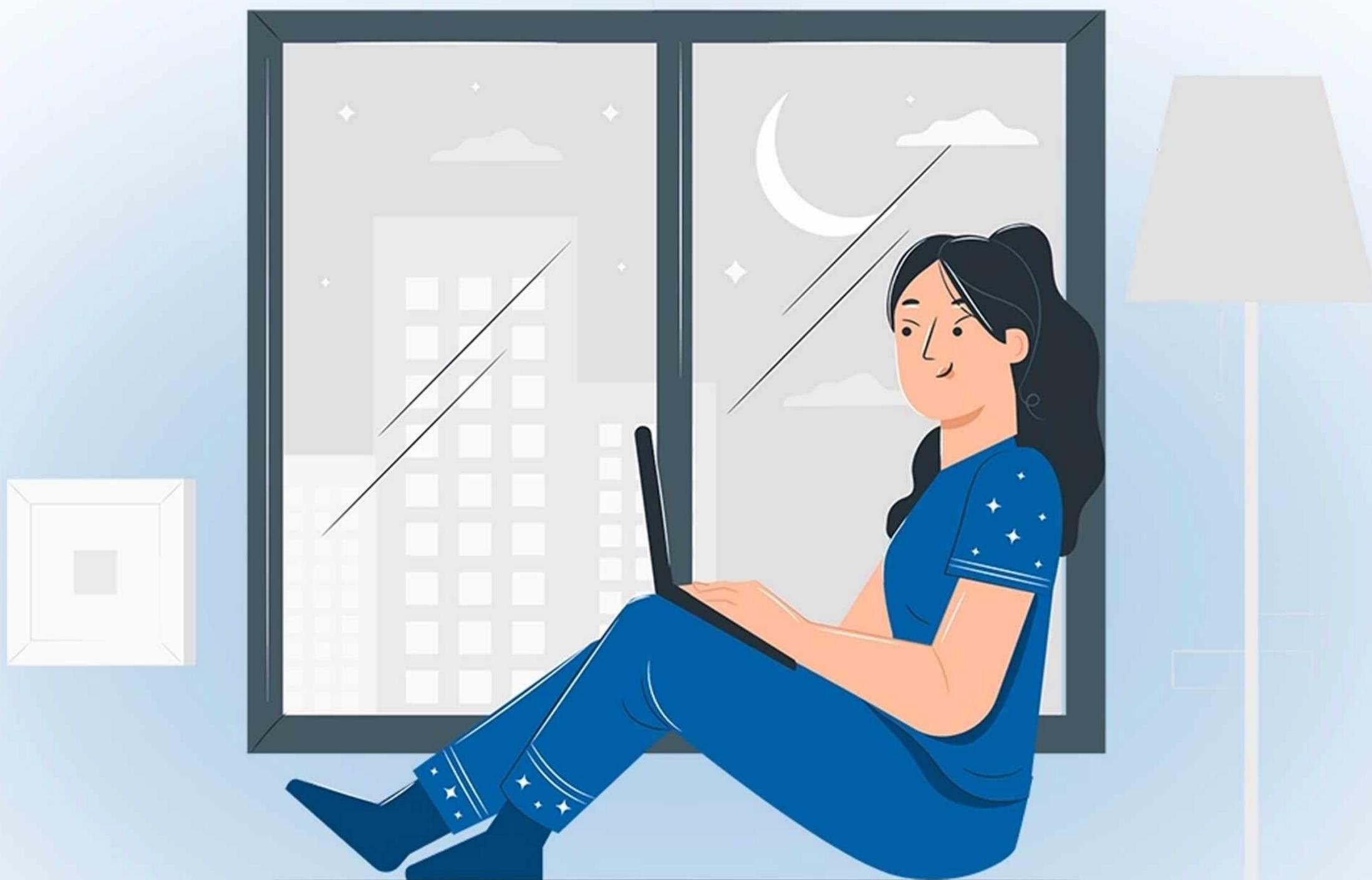




Как родителям взаимодействовать с ребенком?





Поддерживаем ребёнка эмоционально

- Часто дети ищут опасные предметы, когда находятся в состоянии стресса. Важно выяснить причину такого поведения и предложить помощь.
- Возможно, ребёнку необходимо больше внимания, понимания, поддержки родных и близких, или требуется профессиональная поддержка педагога-психолога.
- Склонность к самоповреждению может сигнализировать о серьёзных эмоциональных трудностях (депрессия, тревожное расстройство, низкая самооценка, переживание сложной жизненной ситуации). Профессионалы помогут определить причины и предложат подходящие методы психологической коррекции.

Важно, чтобы ребенок знал, что он не один, и что у него есть люди, к которым можно обратиться за поддержкой.



Предлагаем безопасные альтернативы

- Предложите занятия, которые могут помочь выразить эмоции, справиться с напряжением: арт-терапия, спорт, музыка, йога, участие в общественных мероприятиях, волонтерской деятельности, прогулки на свежем воздухе.
- Помогите освоить техники релаксации, которые помогут лучше справляться с эмоциональными трудностями: медитация, дыхательные упражнения.





Отслеживаем эмоциональное состояние

- Обратите внимание на изменения в поведении, настроении или привычках ребёнка. Это может помочь выявить моменты, когда риск самоповреждения повышен, и вовремя принять меры.

Развиваем здоровую самооценку и навыки уверенности в себе

- Помогите ребёнку научиться позитивному мышлению, постановке целей и навыкам уверенного поведения.





Обсуждаем конкретные ситуации

- Если вы заметили, что ребёнок интересуется опасными предметами, обсудите с ним эту тему. Спросите, почему его заинтересовал данный товар, и какие планы на его использование.

Разъясняем возможные последствия

- Расскажите о реальных случаях, когда неправильное использование тех или иных предметов привело к трагическим последствиям.
- Подчеркните, что вред себе или другим не решит существующих проблем, а лишь усугубит их.

Разговоры в мягкой форме и без давления о последствиях самоповреждений для здоровья и жизни могут помочь осознать серьезность ситуации.



Создаём доверительную атмосферу

- Поддерживайте открытое общение с ребёнком, чтобы он чувствовал себя в безопасности и не боялся поделиться переживаниями, чувствами и мыслями.

Открытый диалог с детьми, поддержка и желание выслушать — ключевые элементы в построении доверительных отношений и обеспечении безопасности.

