

11 советов от родителя селфхармера*

Автор Theresa Larsen

*селфхарм - самоповреждение, аутодеструктивное поведение

Когда мои дети были маленькими, я читала книги про воспитание детей, которые объясняли, как обучить ребенка спать ночью и как вести себя во время детской истерики. Когда мои дети вошли в подростковый возраст, я изучала книги, которые помогали говорить и слушать, справляться со вспышками гнева, оставаясь спокойной и сохраняя психическое здоровье. Но когда у моего сына началось самоповреждающее поведение, я не смогла найти книг, содержащие практическую информацию, навыки или терапевтические инструменты, которые могли бы нам помочь. Я чувствовала себя одинокой, беспомощной и разочарованной.

Как родитель я хотела защитить своего ребенка, но как защитить его от самого себя? Я обнаружила, что очень немногие люди могли предоставить мне информацию, которую я искала.

Прошло много лет работы со специалистами, чтобы понять внутреннее смятение моего сына и помочь ему двигаться в к улучшению.

Вот 11 советов в помощь другим родителям, чтобы пережить ситуацию, похожую на нашу.

Совет первый.

Не спрашивайте, почему или зачем.

Когда кто-то самостоятельно наносит себе вред, у него просто нет слов, чтобы описать свою боль. Самоповреждение - это внешнее проявление эмоций. Спрашивая "почему", вы не получите объяснения. У вашего ребенка нет ответа, и от таких вопросов ему станет только неловко и стыдно. Вместо этого спросите, что вы можете сделать для него, чтобы помочь почувствовать себя лучше.

Совет второй.

Поговорите с ребенком о первой помощи.

В зависимости от того, что ему требуется, - пластыри, бинты, обеззараживающие или противоожоговые средства. Этим вы начинаете диалог, это может открыть возможность для вашего ребенка показать вам больше своих травм или рассказать вам что-то о своей боли. Но так же важно, что ваш ребенок знает, что раны

необходимо промывать и держать в чистоте, чтобы избежать инфекции. Следует описать признаки инфекции и важность обращения к врачу в случае необходимости.

Совет третий.

Спросите ребенка, в безопасности ли он и способен ли он поддерживать свою безопасность. Если ваш ребенок поранил себя, он испытывает как эмоциональную, так и физическую боль. Самоповреждения обычно не являются попыткой самоубийства, но мысли о самоубийстве могут сопровождать самоповреждения. Эти явления тесно связаны. Не игнорируйте это! Если такие мысли есть, поговорите со специалистом.

Совет четвертый.

Признайте чувства вашего ребенка.

Признание самих чувств и права на чувства - это один из самых важных элементов воспитания ребенка. Важно признать чувства, не снижая их значимости. Вам необязательно соглашаться с этими чувствами или присоединяться к ним, просто окажите поддержку. Каждый заслуживает признания без осуждения. Признание поможет вашему ребенку почувствовать себя услышанным и понятым, имеющим право на существование.

Совет пятый.

Найдите консультанта, психолога или психиатра.

Ваш ребенок должен поговорить с опытным и компетентным профессионалом. Не бойтесь задавать специалистам вопросы, чтобы убедиться, что они вам подходят. Можно получить направление врача или найти специалиста через друзей или членов семьи. В то же время вам как ответственному взрослому, оказывающему поддержку и заботу, тоже нужна поддержка, вам тоже нужно с кем-то поговорить. Найдите время позаботиться о себе!

Совет шестой.

Не наказывайте ребенка за аутоагрессию.

Самоповреждения - это не бунт или попытка привлечь внимание. Ваш ребенок ранит себя, потому что испытывает душевную боль. Не усиливайте ее! Его надо слушать, любить и воспитывать.

Совет седьмой.

Удалите из доступа очевидные предметы, которыми можно себе навредить. Если вашему ребенку придется предпринять усилия, чтобы найти что-то подходящее, а не хватать первый попавшийся кухонный нож, это может дать ему время, чтобы задуматься о том, что он

делает и, возможно, изменить свое мнение. Заприте острые предметы, возьмите их с собой или спрячьте, но не оставляйте в открытом доступе.

Совет восьмой.

Исследуйте доступные материалы про самоповреждение и здоровые навыки преодоления стресса.

В это время у вас может появиться множество вопросов. В Интернете много сайтов на эту тему. Изучите диалектическую поведенческую терапию (DBT). Этот тип терапии сочетает в себе стандартную психотерапию с обучением навыкам. Пациенты учатся здоровым навыкам выживания в борьбе с самоповреждением. Этот подход работает лучше всего, если родитель также понимает механизм его действия и может поддержать и поощрить ребенка.

Совет девятый.

Не преуменьшайте значение самоповреждения.

Когда ребенок регулярно ранит себя, родитель может привыкнуть к этому, думать, что такое поведение "не так уж и плохо". В этом кроется опасность. Не забывайте о связи самоповреждения и самоубийства!

Совет десятый.

Будьте искренними, но не демонстрируйте разочарования.

Ваш ребенок не хочет испытывать ни физической, ни эмоциональной боли. Иногда на пути к выздоровлению прошлые симптомы будут возвращаться. Будьте к этому готовы. Никогда не говорите ребенку, что вы разочарованы тем, что он снова ранит себя. Это может вырастить стену между вами. Не забывайте признавать его чувства и права. Не нужно соглашаться, важно выслушать, честность может вас объединить. Если вы не знаете, что говорить или делать - будьте честными, скажите, что не знаете, как ему помочь. Он, скорее всего, поймет вас, потому что и сам не знает, как быть.

Совет одиннадцатый.

Не говорите "но"!

"Но" - это слово, которое препятствует признанию и принятию. Например, если вы говорите: "Здорово, что ты сказал мне, что порезался, но в следующий раз попробуй сказать мне это до того, как порежешься", единственное, что ребенок слышит - это то, что он недостаточно хорош.

Вместо этого попробуйте сказать: "Я горжусь тобой, что ты мне рассказал. Как ты себя чувствуешь сейчас?" Начните диалог. Потом спросите: "Что мы можем сделать, чтобы тебе было проще в следующий раз поговорить со мной об этих чувствах?" Ваш ребенок слышит далеко не все, что вы говорите. Постарайтесь сделать так, чтобы все, что вы говорите,

стоило того.

Для того, чтобы преодолеть зависимость от самоповреждения, требуются время, терпение и усилия. Предложите свои помощь и руководство. Будьте тем родителем, в котором ваш ребенок нуждается в этот трудный момент.

Перевела Мария Кац
Редактура Нина Инсарова
2016 год