

# Что делать, если у подростка признаки селфхарма

---

## **Предложите помощь**

Для ребенка очень важна поддержка, поэтому важно дать знать, что вы рядом и готовы прийти на помощь в любую минуту. Стоит предложить конкретную помощь и поддержку. При этом стоит проявить сочувствие и эмпатию к ребенку.

## **Исключите осуждение и критику**

Часто родители начинают ругаться за подобное поведение, но очень важно постараться не осуждать ребенка, ведь человек гораздо больше, чем его проблема.

## **Обсудите виды помощи**

Решите с ребенком, какая помощь и лечение ему приемлемы. Не стоит давить на ребенка, старайтесь поддерживать выбор.

## **Хвалите и поощряйте ребенка**

Напомните ребенку о его сильных сторонах личности, повышайте ресурс и самооценку.

## **Поддерживайте диалог**

Попробуйте говорить открыто и брать на себя ответственность за свои собственные страхи и переживания.