

# 1 marca - Światowy Dzień Świadomości Autoagresji

---

DZIEŃ WIEDZY O SAMOOKALECZENIACH



# Jak zadbać o nastolatka, który się samookalecza?

---

## WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Wyznaczyć granicę

Nie grozić i nie karać

Okazać zainteresowanie

Próbować zrozumieć, co stoi za samookaleczaniem się

Nauczyć nastolatka radzenia sobie z emocjami

Zapewnić atmosferę pełną akceptacji, spokoju oraz zrozumienia

Rozmawiać z nastolatkiem o tym, co przeżywa oraz co robi

Zapewnić fachową i specjalistyczną pomoc

Nie oceniać zachowań autoagresywnych

