**Вниманию родителей!**

**В социальных сетях активизировались группы, которые подсаживают подростков на «игру смерти» и подталкивают к роковому шагу. «Кураторы» групп предлагают им наносить шрамы, выходить на связь в 4.20 утра, резать вены и шаг за шагом ведут к последней черте.**

В сети активно распространяется информация об опасной для подростков игре «Беги или умри», в другом случае ее называют «Синий кит» («Тихий дом»). Услышав об этом, у одних родителей – паника, другие – абсолютно спокойны, потому что доверяют своим детям и не верят, что они могут поступить настолько глупо. Но все-таки опасения за наших детей – это нормальное чувство родителей. Поэтому лучшее, что мы можем сделать, – научить ребенка не поддаваться на такие провокации и уметь отстаивать свою точку зрения.

Так называемый «Синий кит» («Тихий дом», «Беги или умри») – это смертельно опасная игра, в финале которой дети совершают самоубийство. Суть игры довольно проста. Подросток, начав в нее играть, получает регулярно различные задания. Первое из них – нацарапать на руке синего кита и прислать фото в качестве доказательства. Последним заданием будет совершить самоубийство. Уже известно, что «ведущие» игры шантажируют участников тем, что вычисляют их адреса и, если самоубийство не случается, якобы наступает смерть кого-то из близких подросткам людей. Кто играет роль «кураторов», пока не установлено. Это могут быть как психически нездоровые взрослые, так и подростки с кучей комплексов, которые через смерть других пытаются самоутвердиться. Длится игра «Синий кит» 50 дней. Ровно 50 дней подросток получает задания, которые он должен выполнить, и с каждым разом они носят все больше суицидальный характер. Был случай, когда задание на порез вен осуществлялось на четвертом дне. И, что самое странное, на эти группы в социальных сетях мало кто жалуется.

**Психологические признаки зависимости от игры**

Признаки, появляющиеся в поведении у детей, которые играют в такие игры, – это грусть, агрессия, ребенок закрывает руками или чем-либо другим лицо, демонстрирует указательный палец. Как правило, он не высыпается, даже если рано ложится спать. Проследите, спит ли ваш ребенок в ранние утренние часы, рисует ли китов, бабочек, единорогов? Состоит ли в группах, содержащих в названии следующее: «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», f57, f58, «Тихий дом», «Рина», «Ня.пока», «Море китов», «50 дней до моего…». В переписке с друзьями (на личной «стене») есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре». ОПАСНО, если появляются цифры, начиная от 50 и меньше.

**Как уберечь ребенка от «группы смерти»**

**1.** Психологи советуют родителям более внимательно относиться к своим детям, постоянно поддерживать с ними эмоциональный контакт. Ребенок не должен чувствовать себя одиноким, брошенным, лишенным заботы родителей, их человеческой любви и поддержки. Он должен искать защиту у родных, а не бродить по сети в поисках различных групп, которые, как показывает практика, могут быть даже смертельно опасными. Многие специалисты отмечают, что в игру «Синий кит» ввязываются те дети, которые сами переживают на данный момент какую-то душевную травму. Игра рассчитана только на неуверенных в себе людей, пытающихся доказать свою крутость, смелость, отвагу. Полезно будет сообщить детям, что истинно отважный человек рискует лишь в особо важных случаях, а не разменивается  жизнью ничем не оправданным геройством. Если родители предельно взаимосвязаны с подростком и в его сердце присутствует душевное спокойствие, он увидит группу «Синий кит» в социальной сети и однозначно пройдет мимо нее, как психологически несоответствующей его интересу и настроению.

**2.** Предложите ребенку заучить несколько фраз, которыми можно парировать попытки взять на «слабо»:

* Не хочу, мне наплевать, что ты обо мне подумаешь, я не буду играть в это.
* У меня есть более интересные дела. Какие? Не твое дело.
* Мне это неинтересно. Я не делаю того, что мне неинтересно.

**3.** Скажите ребенку, что быть зрителем чужой глупости тоже нежелательно. Отказ быть зрителем какого-нибудь опасного экстрима – это шанс уберечь старающихся на публику ребят, от ненужного риска.

**Как восстановить эмоциональный контакт с ребенком**

**Родители должны постараться каждый день нарабатывать и закреплять навыки позитивного общения и поведения с ребенком:**

* Доброжелательно всегда приветствуйте своего ребенка, учитывайте при встрече  доброжелательность глаз, улыбку, ласково произносимое имя. Это очень важно при первом контакте, т.е. сама подготовка к контакту, вхождение в ситуацию и сам выход из ситуации. И каждый новый контакт утром обновляйте, так как ребенок на завтрашний день теряет эмоционально впечатление о прошедшем. Все приходится повторять каждый раз и нарабатывать вновь и вновь позитивную привычку быть таким доброжелательным родителем.
* Если контакт установлен и ребенок реагирует доброжелательно, тогда спросите его о самочувствии, здоровье, делах. Сформированное взаимное доверие позволит дальше оставаться в близком контакте, задавать вопросы и получать ответы.
* Внимательно выслушайте ребенка, о чем он говорит, не перебивайте его в разговоре, дайте ему выговориться, расслабиться, почувствовать себя нужным, полезным, значимым. Так общаясь, ваш ребенок получит уважение с вашей стороны и за оказанную ему поддержку начнет испытывать такое же уважение и к вам.
* Будьте в поведении уступчивым, сдержанным, скромным. Испытывая подобное влияние, ваш ребенок таким образом ощутит уважительность, одобрение с вашей стороны и тем самым настроится на позитивную волну общения.
* Говорите спокойно, немногословно; жестикулируйте руками, плавно, гибко. Эмоциональная уравновешенность, цельность слов, гибкость языка тела не вызовет раздражительных реакций у ребенка и создаст обстановку комфортных отношений.
* Заслуженно хвалите ребенка, проявляйте искренние знаки симпатии – это поддержит атмосферу дружеских отношений.
* Находите в ребенке все положительное. Основное в данном случае – хотя бы заметить в нем красивую пуговицу, чистые ботинки, вызвать у себя первую реакцию приятия, ведь в каждом плохом есть всегда и хорошее, принять ребенка таким, каков он есть, – это значит, изначально уже простить его.
* Всегда благодарите ребенка за оказанное вам внимание в беседе или в помощи. Делайте это всегда искренне.Каждодневно выполняя все эти рекомендации, можно добиться в поведении и общении с ребенком хорошего результата взаимопонимания.
* Уважаемые родители! Давайте будем предельно внимательны к нашим детям и предотвратим надвигающуюся волну последствий опасных игр.

**Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?**

Устойчивые фантазии о смерти (например, странные рисунки или записки с упоминанием слов «суицид», «самоубийство»), невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве (фразы о нежелании продолжать жизнь вроде «я предпочел бы быть мертвым», за которыми подсознательно могут прятаться посылы «я собираюсь убить себя»), сожаления о том, что «еще жив».

Состояние подавленности, апатии, желание уединения или раздражительность.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда здоровью или жизни.

Резкое изменение поведения (ребенок стал неряшливым, не хочет говорить с близкими, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к любимым занятиям, отдаляется от друзей, портится поведение в школе; необъяснимые и часто повторяющиеся исчезновения из дома или прогулы в школе).

Проявления чувства вины, тяжелого стыда, обиды, сильного страха.

Высокий уровень безнадежности в высказываниях, ощущения одиночества (в форме фраз вроде «мне никто не поможет», «бессмысленно с кем-то разговаривать»).

Заметная импульсивность в поведении, беспокойство,  (возможно сильное эмоциональное возбуждение, сопровождаемое чувством тревоги и страха и переходящее в двигательное беспокойство, потребность в движении, либо речевое беспокойство, часто не осознаваемые. Человек в таком состоянии становится чрезвычайно суетлив, способен выполнять только простые автоматизированные действия. У него появляется ощущение пустоты и отсутствия мыслей, нарушается возможность рассуждать, устанавливать сложные причинные связи между явлениями) на фоне дезадаптации (утраты умения приспосабливаться к условиям социальной среды), нарушенных межличностных связей.

Факт недавнего или текущего кризиса (при этом может наблюдаться необычное снижение активности — например, успеваемости в школе; неспособность к волевым усилиям) или факт недавней утраты. Эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты.

Выраженное физическое или психическое страдание (болевой синдром, «душевная боль»).

Отсутствие социально-психологической поддержки (не принимающее окружение, отсутствие взаимопонимания с родителями).

Нежелание подростка принимать медицинскую помощь (недоступность терапевтическим вмешательствам).

Если вы увидели хотя бы один из признаков — это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Вы всегда можете обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту) самостоятельно или с ребенком.

**Памятка для родителей**

расспросите ребенка о его виртуальных друзьях;

заходите в интернет вместе с ребенком. Объясняйте, что и как там устроено, побуждайте ребенка делиться своими впечатлениями, спрашивать совета;

попросите ребенка рассказывать вам о любых неприятных ситуациях, связанных с его общением в интернете;

запретите ребенку выдавать свои личные данные (адрес, телефон, дорогу, по которой он ходит в школу, и прочее);

пообещайте, что вы не будете сердиться и не запретите пользоваться компьютером, что бы ни случилось;

расскажите своему ребенку, что многое из того, что можно увидеть или прочесть в Сети, не является правдой, не стоит всему безоговорочно верить;

объясните ребенку, что его виртуальный друг в реальном мире может оказаться не тем, за кого себя выдает;

также контролируйте своих детей в Сети с помощью специальных программ. Они помогут вам отделить вредоносное ПО, понять, какие сайты посещал ваш ребенок, что он там делал;

помните, что запрет на пользование компьютером не дает желаемых результатов;

будьте другом своему ребенку, интересуйтесь его увлечениями и обсуждайте возникающие у него проблемы.

**Телефоны экстренной психологической помощи**

Республиканская телефонная горячая линия по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию, — телефон доверия для детей:

**8−801−100−16−11 (круглосуточно, бесплатно)**

В Минске:

290-44-44 (круглосуточно) для взрослых,

315-00-00 (круглосуточно) для детей и подростков

телефон доверия в других городах Беларуси:

**Гродно – 8-152-75-75-15 (круглосуточно),**

**170 (круглосуточно, со стационарного телефона)**