**Советы родителям.**

**ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ: ПОДРОСТОК У ЧЕРТЫ**

Основные сигналы, заметив которые, родителям пора бить тревогу. Обратить внимание нужно на следующее:

* Как ребенок высыпается по ночам, даже если ложится рано: если есть признаки недосыпания — это повод для беспокойства. Все задания "игры" ему дают в 4:20, есть даже группа такая: "Разбуди меня в 4:20". Вступая в нее, ребенок создает дополнительную страницу, где нет фото и указаны чужие данные. На нее и поступают задания.
* Сколько времени проводит во "ВКонтакте": возможно, внезапно начал буквально в нем жить. В других соцсетях "групп смерти" пока не зафиксировано.
* Присоединился к сообществам: "Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4:20", f57, f58, "Тихий дом", "Рина", "Няпока", "Море китов", "50 дней до моего...".
* Увлеченно и повсеместно рисует бабочек, китов, единорогов.
* На теле у ребенка появились порезы, выцарапанные лезвием на коже цифры, киты.
* Ребенок вдруг стал непривычно замкнутым.
* Начал совершать экстремальные поступки и фотографировать их, снимать на видео. Например, перебегать дорогу перед самым капотом машины, бить окна чужих квартир, забираться на крышу дома, чтобы на фоне высоты сфотографировать свои ноги. По словам Заура Урусова, так детей приучают к депрессивному состоянию — чтобы на последнем этапе они были психологически готовы ко всему.
* Не появился ли на странице подростка обратный отсчет времени: вероятно, он уже по дороге к последнему заданию — самоубийству.

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ.**

Задайте ребенку нейтральный вопрос – мол, слышал/-а, что сейчас популярна какая-то игра "Синий кит". И послушайте, что ребенок вам расскажет. Если он ничего о ней не знает – хорошо (тут главное не вдаваться в подробности, чтобы не разбудить в нем любопытство). Если знает, внимательно слушайте рассказ. Если в нем полно подробностей и деталей, о которых не пишут в сети, то есть риск, что ваш ребенок уже в игре. Также должно насторожить, если сын или дочь ведут рассказ о подружке, участвующей в игре – вполне вероятно, что он врет и играет сам.

Нет смысла говорить, что такие игры опасны – на подростков это уже не действует. Гораздо эффективнее сказать, что ими манипулируют. Для них будет откровением, что человек, угрожающий их родным, скорее всего, больной и живет в другом городе или даже стране. И его задача – не убить родителей, а заставить ребенка выполнить его волю. Детей такое очень отрезвляет! Расскажите им, что на манипуляции "ведутся" все – сколько взрослых несут все свои сбережения мошенникам, которые звонят им среди ночи и говорят, что их близкие попали в беду! Покажите ребенку, что все уязвимы – для него очень важно услышать это от авторитетного взрослого.

Задача вашего разговора – научить подростка мыслить критично и спрашивать себя о цели того или иного поступка, обдумывать все, что с ним происходит.

Многие родители в панике решают установить тотальный контроль над ребенком – забрать телефон, закрыть дома и т.д. В этом тоже нет смысла – в XXI веке подросток, если захочет, всегда найдет гаджет и доступ в сеть. Чем больше его ограничивать – тем больше способов обойти запреты будет находиться. Ваша задача – не контролировать, а дать поддержку, чтобы ребенок пришел к вам с проблемой, а не скрывал ее до последнего.

Сейчас как никогда важна эмоциональная связь с ребенком. Больше обнимайте его, рассказывайте, что в его возрасте тоже ошибались, встревали в какие-то опасности, и вам помог кто-то из взрослых. Ребенку важно понимать, что даже его "идеальные" родители тоже оступались, и это нормально, так же как и нормально просить помощи у других. Если понимаете, что сейчас ребенок вас не воспринимает, попросите его говорить с тем из взрослых, кому он доверяет – школьным психологом, родственником и т.д.

Даже если вы уверены, что в вашей семье все хорошо, лишняя бдительность не помешает. Подобные игры – тот случай, когда вторжение в частную жизнь сына или дочери оправданы. Просматривайте их телефоны и страницы в соцсетях – но только так, чтобы он не узнал об этом!

Если понимаете, что ребенок все таки в игре, Боже вас упаси его ругать. Проявите другие эмоции – заплачьте, покажите, как сильно вы расстроены и как за него волнуетесь. Обязательно подключайте папу – в такой ситуации мужское слово сильнее "мамского". В разговоре с дочерью отцу надо найти, за что ее похвалить, а с мальчиками лучше говорить в духе "Давай поговорим как мужчина с мужчиной, что мы (именно мы!) можем сделать в этой ситуации". Если папы нет, попросите поговорить того, кому ребенок доверяет – дядю, мужа сестры и т.д.

Задача родителя — разглядеть, что с ребенком творится что-то неладное, и наладить контакт. Но не через осуждение или расспросы (такой интерес воспринимается как насилие и вызывает еще большую тревогу и недоверие), а через общение в неформальной обстановке и на тему, далекую от суицида.

Начните с простого: "Давай вместе отдохнем", "Как же мы давно не были в кино" и т.д. Помните: ребенку не хочется умирать, ему нужно внимание и осознавание того, что он ценен. Да, с одной стороны, он вроде бы готов хлопнуть дверью, но с другой  — ждет не дождется, чтобы его удержали за руку. Начав так общаться, постарайтесь говорить о своем опыте, расскажите ребенку о своих проблемах, которые были важны вам в его возрасте, какой выход нашли. Только не становитесь в позу поучителя, а говорите как бы между прочим".

"Сейчас как никогда важна эмоциональная связь с ребенком, больше обнимайте его, рассказывайте, что в его возрасте тоже ошибались, встревали в какие-то опасности и вам помог кто-то из взрослых. Ребенку важно понимать, что даже его "идеальные" родители тоже оступались, и это нормально, так же как нормально просить помощи у других".

**СИЛА СТРАХА.** Также не стоит забывать, что создателями групп применяются разные методы манипуляции вплоть до запугивания, и если ребенок вдруг решит уйти, его возможно будут удерживать, пугая тем, что из-за такого шага могут пострадать его близкие. Если ребенок признается в том, что его запугали, то родители должны объяснить, что они справятся с этим и защитят его. Для детей будет откровением, что человек, угрожающий их родным, скорее всего, больной, и его задача  — заставить ребенка выполнить его волю. Детей такое очень отрезвляет! Расскажите им, что на манипуляции ведутся все: сколько взрослых несут все свои сбережения мошенникам, которые звонят им среди ночи и говорят, что их близкие попали в беду! Покажите ребенку, что все уязвимы  — для него очень важно услышать это от авторитетного взрослого.