**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 Прямо сейчас среди подростков распространяется культ суицида. Этим волнениям подвержены дети от 10 до 17 лет. Их, посредством игры и заданий, привлекают огромными группами. Потом, замотивированных на «вас ждет прекрасный мир» подростков, путем психологической обработки и запугивания, доводят до самоубийства. Через Скайп и ВКонтакте. Суть игры заключается в том, чтобы пройти несколько этапов, таких, как нанесение себе увечий, разговор по скайпу и т.д. Далее они собирают личную информацию, телефоны, адреса и начинают контролировать ребенка каждые 48 часов.
 Понять, что ребенок находится в капкане этих людей, можно по записям Вконтакте. В этих записях каким-либо образом обыгрываются такие фразы: #Тихий\_дом, #Морекитов, #F58, #F57, #d28, #хочувигру #рина #няпока #киты. Так же там можно увидеть картинки, стихотворения и музыку депрессивного содержания.
Если нет доступа Вконтакте, обратите внимание на поведение ребенка.

**Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

* Ребенок не высыпается, постоянно или периодически встает среди ночи (в 4-5 утра).
* Прямо или косвенно он говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью (порезы на руках и ногах, шрамы и др.).
* Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Что делать родителям, если они обнаружили опасность**

* Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку 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.
* Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

**В случае необходимости Вы и Ваш ребенок всегда сможете**

**получить профессиональную помощь по телефону**

**8-800-200-122** (бесплатно, *круглосуточно*)

– Всероссийский «Детский телефон доверия»

**8-3452-50-66-39** (бесплатно, круглосуточно)

- Центр суицидальной превенции - г. Тюмень,

ул. Герцена, 74

**8-3452-56-93-71** (бесплатно, с 09.00-18.00)

- горячая линия Департамента образования и науки Тюменской области

**8-3452-55-67-07** (бесплатно, с 09.00-18.00)

- горячая линия Уполномоченного по правам ребенка