**Если Вы вдруг узнали, что Ваш ребенок играет в «смертельные игры», что делать?**

 1. Прежде всего ситуацию нужно признать. Часто именно это сложно многим родителям. Они говорят себе «это не правда, с моим ребенком такого быть не может, он же у меня не такой» и т.д.

2. Отнестись к этому по возможности без эмоций - это не вы плохая семья, не вы плохой родитель, и уж тем более не ваш ребенок плохой/нарушитель. Это просто происходит. У этого есть причины, их надо понять. И надо сделать, так, чтобы не стало хуже.

3. Прежде всего постарайтесь донести до ребенка следующее: вы не злитесь на него, но вы за него очень сильно испугались.

4. Если контакт сохранен, если вы в доверительных отношениях с ребенком, если он делится с вами чем-то личным, а не только школьными новостями и оценками, лучше поговорить откровенно.

Сказать, что вы узнали факт его присутствия в группе, что вас это беспокоит, спросить, что ребенок обо всем этом думает. Причем в разговоре 20 % должно быть текста родителя и 80 % - текста ребенка, важно **ВЫСЛУШАТЬ**.

**ПОМЕНИТЕ**! Это разговор не для снятия тревожности или гнева родителя, а для того чтобы **УСЛЫШАТЬ** ребенка и дать ему понять, что он - один из самых главных и близких ваших людей в этой жизни.

Если контакт утерян, важно все же попробовать поговорить в таком же ключе, но здесь просто обязателен визит к специалисту.

В каждой школе есть бесплатный психолог, есть национальный телефон доверия 150; 8-800-2000-122, есть телефон детского омбудсмена 111.

**Как спасти своих детей от «Групп смерти»?**

Поощряйте просьбы о помощи, не стимулируйте независимость и самостоятельность специально — с возрастом они «придут» сами.

Ребенок в любом возрасте должен знать, что может обратиться к вам за помощью в любом вопросе, что может рассчитывать на вас в любой ситуации, опереться на вас, «спрятаться», если нужно, и вновь побыть «малышом», если хочется.

Проблема в том, что мы берем на себя слишком много ответственности за достижение зрелости нашими детьми. Подталкивая ребенка к самостоятельности и зрелости раньше, чем он будет к этому готов, мы вызываем панику и стремление найти вам «поддерживающую» замену — сверстников, группу по интересам, наставника в сети.

Стоит помнить, что единственный путь к настоящей независимости лежит через зависимость.

Если есть признаки того, что ребенок недосыпает, **постарайтесь повлиять на режим сна**. В постоянно «недоспавшем» состоянии снижается критичность, ухудшается память, увеличивается тревожность и внушаемость, падает иммунитет.

Здоровый и достаточный сон дает возможность упорядочивания информации, восстановления на всех уровнях — и физически, и психологически.

**Желательно поздним вечером и ночью установить запрет на интернет и телефон**

**— это важно!!!**

Учите ребенка критическому мышлению: умению задавать «неудобные» вопросы, выстраивать логические цепочки, говорить «нет» или «я подумаю» на непонятные предложения. И в первую очередь давайте возможность ребенку спрашивать в семье и получать ответы: «Зачем мне это надо?», «Почему я должен это делать?».

«Не воспитывайте своих детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя» (англ. пословица) Дети гораздо более тонкие психологи, чем взрослые. Они легко замечают фальшь или искусственный интерес к себе, поэтому на притворстве вы далеко не уедете.

Проявляйте к ребенку истинный интерес. Родителям **обязательно нужно знать** (даже при отсутствии одобрительного отношения к этим занятиям):

- чем ребенок увлекается (какие сайты посещает, кто его любимый видеоблогер, какие ролики он просматривает чаще всего, какую музыку предпочитает и т.д.);

- что его волнует (особенно его взаимоотношения с одноклассниками, друзьями, взрослыми);

Таким образом, вы достигнете взаимопонимания гораздо проще.

***Педагог – психолог МБОУ ЗАТО г. Североморск «СОШ №10 им. К.И. Душенова)***

***Оксана Ивановна Кузнецова (8-921-042-15-26)***