**Подросток в социальных сетях: что должно насторожить родителей**

Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.

• Если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

• Закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрирование указательного пальца на таких снимках, загруженных в социальные сети, символизируют суицидальные мысли.

• Если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, это плохой знак.

• Опасными считаются такие символы, как медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков, а также изображение того, как киты плывут вверх.

• Группа подозрительных «друзей», появившихся за короткое время, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.

• Чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из некоторых стихотворений, например, С. Есенина и И. Бродского, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей.

• Не стоит закрывать глаза и на участившиеся комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях.

• Сохранение на страничках социальных сетей странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

• Следует проследить, размещает ли подросток у себя на страничке картинки с изображением китов, бабочек, медузы ….



**Что можно порекомендовать родителям, всерьез опасающимся, чтобы их ребенок не попал в виртуальные «группы смерти»?**

Во-первых, самая действенная мера по защите от любой опасности – превентивная. Никто не бежит покупать зонт, когда дождь уже идет: о защите от дождя стоит побеспокоиться заранее. Установленный факт: все без исключения подростки, совершившие суицид, не имели эмоционального контакта со своими родителями. Психологи подтверждают, что эмоционального контакта с другими членами семьи нет и у подавляющего большинства подростков, состоящих в «группах смерти».

Поэтому, дорогие родители: прямо сейчас, не откладывая, начните уделять время и душевное внимание своему ребенку! Даже если у него есть, как вам кажется, всё – это не уменьшает его внутреннего желания видеть вас рядом каждый день и слышать искреннее: «Как прошел твой день?» Если ваш ребенок не рассказывает вам все сам – неважно, как вы устали на работе и как рано вам вставать завтра – задайте ему вопросы о его делах, расспросите его обо всем, покажите ему, что вы искренне интересуетесь его делами и что они важны для вас. Для ребенка не бывает лишнего внимания. Приучайте его к своему вниманию с малых лет, ежедневно создавайте эту эмоциональную связь между вами, чтобы ребенок желал делиться своими проблемами с вами, а не с виртуальными друзьями, чтобы он понимал, что НУЖЕН ВАМ. Знаете ли вы, то большинство предсмертных записок подростков гласило: «Я всеми брошен…», «Я никому не нужен!», «Я так одинок!»…

Взращивайте с детства в ребенке мысль о том, что настоящий героизм – это не экстрим и не флирт со смертью, а получение хорошего образования, желание быть примером для своих детей и близких, забота о детях и любимых, стремление стать достойным человеком. Повторяйте это как можно чаще, но ненавязчиво. Многократно произнесенная мысль осядет у него в подсознании и станет для него нормой. Помните: подростки легко внушаемы. Говорите с ним о смысле жизни, ненавязчиво формируйте у него жизненные цели и идеалы, чтобы не позволить горе-«помощникам» из виртуальной реальности манипулировать отсутствием у него смысла жизни. Учите иметь собственное мнение без оглядки на окружающих – это позволит вашему ребенку избежать многих манипуляций и «стадного инстинкта».

И наконец, объясняйте подростку, что суицид – это потеря самого ценного, то есть – ЖИЗНИ, которая больше никогда не повторится. Это роспись в собственном бессилии решить проблему, что-то изменить, но никак не героизм. Как сказал один выживший самоубийца: «Когда летишь с моста, понимаешь, что все твои проблемы решаемы…кроме одной: ты уже летишь с моста!». Подростки склонны преувеличивать масштабы своих проблем. Постоянно давайте понять своему ребенку – и не только словами – что любая проблема может быть решена, что вы рядом и он всегда может положиться на вас. Станьте другом своему ребенку.

Постоянный, каждодневный эмоциональный контакт с ребенком создаст прочную связь между вами, и ребенку просто не будет надобности искать понимания на стороне, а воспитание в вечных ценностях не позволит ему даже в шутку относиться пренебрежительно к своей и чужой жизни.

Что делать родителям, которые уже обнаружили своего ребенка состоящим в подобной группе? Никогда не следует оставлять этот факт без внимания! Стоит незамедлительно обратиться к специалистам за помощью! Хорошо, если психолог, психотерапевт, к которому вы обратитесь, владеет гипнотерапией – это позволит родителям избавиться от своих эмоциональных проблем, и это обязательно изменит экологию семьи. Начните меняться с себя, это никогда не поздно! Потому, что самый лучший психотерапевт для подростка – это его родители, семейный уют и атмосфера, где он уверен, что в нем нуждаются и его любят. Берегите своих близких!