

**Признаки зависимого поведения**  
**(риска возникновения зависимого поведения)**

Ребёнок

1. необычно (в любом смысле) себя ведёт
2. часто не бывает дома
3. стал реагировать на незначительные проблемы вспышками гнева
4. демонстрирует быструю смену настроения – оно резко колеблется от излишнего возбуждения до апатии
5. сменил свой круг общения или Вы замечаете, что он перестал общаться со своим прежними друзьями
6. практически не общается с членами семьи, категорически «уходит» от разговоров на доверительные темы
7. активно отказывается выполнять требования взрослых или даже преднамеренно совершает поступки, которые априори не приняты в семье
8. большую часть времени проводит за компьютером, но при этом старается, чтобы члены семьи не видели, что он там делает
9. отвергает авторитеты, которые существовали для него раньше
10. активно противопоставляет своё поведение общепринятым социальным нормам
11. «уходит в себя» – старается быть наедине, причём обособление становится глубоким и длительным
12. проявляет резкое снижение повседневной активности
13. приводит личные дела в порядок, может раздаривать личные вещи, даже те, которые раньше очень любил и ценил
14. особенно характерно то, что дети стараются выйти в интернет рано утром **(НЕ ЗНАЮ НУЖНО ЛИ ЭТО ГОВОРИТЬ, НО В ЧАСТНОСТИ ТАК ПО ПРАВИЛАМ ИГРЫ «СИНИЙ КИТ» ИЛИ «ТИХИЙ ДОМ» ДЕТИ ВЫХОДЯТ В СЕТЬ В 4.20 УТРА И ПОЛУЧАЮТ ЗАДАНИЯ)**
15. ребёнок старается мало спать (например что-то делает ночью, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины) – **ТАК КАК В «СИНЕМ КИТЕ», ПОМИМО ВСЕГО ПРОЧЕГО, ЗАПРЕЩАЮТ СПАТЬ. ДЕПРИВАЦИЯ СНА – ОПАСНАЯ ВЕЩЬ В РУКАХ МАНИПУЛЯТОРА.**

Выше перечисленные изменения в поведении подростка могут проявляться строго индивидуально, совсем не обязательно, что они будут наблюдаться все сразу.

**Профилактические меры**

1. Родителям необходимо знать об активностях ребёнка в интернете, желательно быть зарегистрированными в друзьях у ребёнка в социальных сетях и достаточно часто просматривать новости его страницы.
2. Проследите, чтобы личная страница ребёнка не содержала информацию о себе: район города в котором он живёт, сведения о школе, о родителях. Попросите ребёнка удалить эти данные, если они есть, объяснив, что это не нужно афишировать в социальных сетях для незнакомых людей.

**Не игнорируйте предупреждающие знаки – во время протяните руку помощи!**

1. Если Вы заметили признаки, подтверждающие возможность причастности ребёнка к выше упомянутым играм, то первое, что нужно сделать – признать ситуацию. Очень часто родители предпочитают игнорировать очевидные факты, убеждая себя в том, что «мой ребёнок никогда не пойдёт на такое», «я его знаю» и т.п.
2. Совершить максимум усилий, чтобы сохранить контакт с ребёнком или по возможности восстановить его, наладить доверительные отношения.
3. Постараться организовать разговор, о том, что Вам известно, что ребёнок состоит в группе, которая причастна к той или иной игре. Однако разговор обязательно должен быть спокойным, ни в коем случае не обвиняйте своего ребёнка, не устраивайте истерики, дайте возможность ему высказаться и выслушайте его доводы. Разговор не должен проводиться в агрессивной и авторитарной форме. Услышьте своего ребёнка и дайте ему понять, что Вы по-прежнему его любите и он один из самых дорогих Вам людей.
4. Обязательно скажите, что ребёнку не надо в одиночку решать свои проблемы (любого характера), надо обязательно в первую очередь рассказать о них родителям. Необходимо внушить ребёнку, что он не одинок и у него есть близкие люди, которые всегда готовы прийти на помощь.
5. Обсудите с ребёнком возможность и необходимость помощи специалистов.
6. Не запрещайте ребёнку пользоваться интернетом – всё равно он найдёт выход в сеть и только отстранится от Вас и «закроется».
7. Постарайтесь договориться с ребёнком об отказе от общения в социальных сетях или об обязательной смене личной страницы.
8. Предложите своему ребёнку альтернативные онлайн-активностям занятия, которые смогут заинтересовать его в «офлайновом» пространстве: прежде всего это совместные с семьёй занятия – прогулки, катание на велосипедах, хобби, а также секции, студии и т.д.
9. ***Предотвратить самоубийство намного проще близкому человеку, которого ребёнок считает своим другом. От заботливого, любящего человека зависит многое. Он может спасти подростку жизнь!***
10. ***Если контакт с ребёнком утерян – сразу же обращайтесь к специалистам – психологам, социальным педагогам школ и колледжей, поликлиник, специализированных центров психологической помощи, телефона доверия.***