**Подросток в соцсетях: 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](https://letidor.ru/zdorove/a56-rebyonok-i-socialnye-seti-kak-vynesti-polzu-6570.shtml), 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. Обратите внимание, не упоминает ли он в общении с кем-либо фразу «море китов группа смерти».

• 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](https://letidor.ru/psihologiya/a56-kak-zaschitit-podrostkov-ot-propagandy-suicida-v-socsetyah-5797.shtml) странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

**Внешние признаки: когда бить тревогу**

• Необъяснимое желание похудеть, сильная критика в адрес полных людей.

• Увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось).

• Выбор черной мрачной одежды, возможно, с символами, ассоциирующимися со смертью.

• Внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона.

• Появление на теле следов порезов, ожогов и иных признаков [членовредительства](https://letidor.ru/psihologiya/a6-samopovrezhdeniya-zachem-sebe-vredyat-podrostki-8062.shtml).

• Постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми).

• Необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался.

• Закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере, использование браузеров, предоставляющих возможность анонимного просмотра страниц.

• Пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами.

• Рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки).

• Появление идеи установить в спальне зеркало напротив кровати.

• Увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия.

• Неожиданное желание [сделать татуировку](https://letidor.ru/psihologiya/a6-mama_-khochu-tatuirovku_-instr-10306.shtml) со странными символами.

• Отказ от общения с родителями и маскировка своих проблем и переживаний.

**Важно!** Если вы обнаружили у своего ребенка хотя бы несколько из вышеперечисленных признаков, если вы подозреваете, что он состоит в «группе смерти», [не кричите](https://letidor.ru/psihologiya/a4-5-psihologicheskih-nakazaniy-kotorye-slomayut-zhizn-vashemu-rebenku-11011.shtml) и не требуйте от него «срочно прекратить». Любой конфликт может спровоцировать осуществление задуманного. Главное — незамедлительно обратитесь к специалисту с ребенком или же самостоятельно

*«Подростковый возраст — это период, когда требования к человеку уже очень высоки, как ко взрослому, но радости у него все еще детские. Взрослые люди совершают суицид потому, что дальше так жить невыносимо. Подростковый же суицид — это своеобразное убеждение в собственной избранности и желание достичь чего-то лучшего. На самом деле подросток не хочет уходить из жизни, ему нужно раскаяние со стороны близких — не так себя вели, неправильно его понимали… Несовершеннолетний самоубийца просто не может осознать до конца, что получит он не раскаяние и вторую попытку выстроить отношения с родителями, а свой хладный труп и их глубокое горе»*

(С.А. Горин, врач-психиатр, психотерапевт, автор десяти монографий, посвященных гипнозу и манипуляции сознанием масс, пропаганде и рекламе)

**Общие признаки наркомании**

**Явные признаки:**

* Следы инъекций или порезов на венах. Обычно на руках и ногах, но иногда наркоманы колют себе в горло или паховые области.
* Найденные шприцы, ложки, иглы и полые трубочки.
* Найденные фольга, самокрутки или папиросы (возможно, пустые «патроны»), причем они могу лежать в любых коробочках, в том числе и в пачке из-под обычных сигарет.
* Найденные плотно спрессованные комочки коричневого цвета, а также ломкие куски коричневой марли или коричневые лепешки.
* Найденная подозрительного вида трава, порошок или остатки грибов, либо же какие-то таблетки (возможно разноцветных с выдавленными изображениями), капсулы, ампулы, пузырьки из-под химических веществ или лекарственных препаратов, аэрозолей.

**Косвенные признаки:**

* Блестящие глаза, расширенные или суженные зрачки почти не реагирующие на свет. Учтите, что некоторые наркоманы научились скрывать этот признак, используя специальные глазные капли.
* Поведение подростка в некоторые моменты может напоминать состояние алкогольного опьянения, хотя запаха алкоголя не будет или же он будет очень слабый.
* У подростка наблюдается неадекватное поведение: странная двигательная активность (возбуждение или апатия), нарушение координации при ходьбе или сидении (покачивание корпуса, которое усиливается при закрытых глазах), резкая смена настроения не соответствующая обстановке (смех, агрессия или болтливость).
* Речь нарушена или сбит её темп.
* Обильное слюноотделение или сухость с осиплостью голоса.
* Возможен беспричинный кашель.

**Поведенческие признаки:**

* Из дома пропадают ценные вещи и деньги. Возможны вымогательство или кражи денег на улице или в школе.
* Подросток потерял интерес к прежним увлечениям, успеваемость в школе резко упала.
* Подросток гуляет с подозрительной компанией неблагополучных детей.
* Подросток лжив и изворотлив в общении, прячет глаза и запинается.
* Поведение скрытное и при этом часты длительные отлучки из дома.
* Частые телефонные разговоры в «секретном» режиме.
* Засыпает подросток поздно, а встает утром с большим усилием.
* Внешний вид становится неопрятным, хотя это и необязательно.

**Главные причины попадания в плохую компанию:**

* желание уйти от излишней опеки взрослых;
* подросток хочет быть самостоятельным;
* желание выделяться среди одноклассников, играть в коллективе весомую роль.

**Как вести себя с подростком**

**(вытащить из плохой компании, оградить от суицида, уберечь от депрессии**

**и ПРОСТО СДЕЛАТЬ ЕГО СЧАСТЛИВЫМ)**

* Нельзя запрещать – только усугубит ситуацию
* Услышать своего ребенка – чего он хочет
* Проявить реальный интерес к его увлечениям и жизни
* Сделать интересным семейный досуг – совместные обеды, праздники, походы, поездки, прогулки
* Находить время на ребенка, уделять внимание
* Разговоры по душам – на острые темы
* Просмотр кинофильмов, их последующий анализ
* Играть в игры (и обычные, и со смыслом)
* Совместное с родителями хобби (с мамой торты, с папой рыбалка)
* Компромисс – уступать ребенку в обмен на уступки с его стороны
* Позволять ребенку проявлять его эмоции и вместе с ним пытаться понять, что он чувствует (я чувствую твою раздраженность, что так разозлило тебя?)
* Принять изменения, происходящие с ним, и просто быть рядом (как когда были колики или резались зубы).

***Общего рецепта для выхода из ситуаций нет. Трудный подросток – личность. К каждому из них нужен индивидуальный подход. Здесь не помогут крики и запреты, покупки дорогостоящих девайсов, попытка запугать, задавить своим авторитетом. Только дружеские отношения и взаимоуважение, равное общение и попытка понять подростка могут вытащить его из дурной компании***

**Подростковый возраст – это период, через который просто нужно пройти.**

**Его не избежать, но можно постараться быть рядом со своим ребенком.**