"**Синий кит": важные советы**

Паника родителей, которые узнали о "группах смерти" и опасности, которую они могут нанести их детям, не сбавляет свои обороты. Поэтому известный психолог Светлана Ройз продолжает помогать справиться с волной паники и найти способы уберечь детей от опасных групп в социальных сетях.

На своей странице в социальной сети Facebook психолог назвала вопросы, которые должен задать себе каждый родитель, чтобы понять, насколько вы близки со своим ребенком, и что сделать для того, чтобы наладить отношения с чадом.

"По мотивам волны паники. О том, существует ли "группа риска", что мы, взрослые, можем делать, чтобы нашим детям становилось безопаснее и радостнее жить. И о любви. Я собрала темы-вопросы, которые в моей компетенции и могут пригодиться. Как глобальная профилактика", – пишет Светлана.

1. Многие дети боятся взрослеть. Они не верят, что во взрослой жизни их ждёт что-то хорошее. Могут ли дети, глядя на нас, поверить, что взрослая жизнь несёт что-то, кроме тяжести и ответственности? Есть ли в нашей жизни, несмотря на всю ее сложность - радость и жизненность? Дети смотрят в будущее через нас, как через фильтр? Говорим ли мы - вот вырастешь, узнаешь, как это сложно?

2. Может ли ребёнок рассказать нам о том, что его беспокоит, о чем-то тяжелом и сложном. Зная, что его просто выслушают, поддержат, не будут давать советы, не будут кричать, что он разочаровал, расстроил. Может ли он опереться на нашу силу. Может ли рассчитывать на нашу помощь, если она нужна. Знает ли ребенок, что вы сможете выдержать любые его эмоции.

3. Умеет ли ребёнок быть сам? Умеет ли малыш играть сам или сразу тянется к мультикам, умеет ли ребёнок 6 лет находить сам себе занятия или часто говорит "мне скучно", придумайте что-то для меня. Иногда ребёнок уходит в сеть - от того, что просто не знает, куда направить своё внимание.

4. Даём ли мы возможность ребёнку отдохнуть? (Малышу - поиграть, взрослому - побыть самому). Хватает ли ему времени на восстановление-отдых? Нет ли у него ощущения, что вся его жизнь превратилась "в школу"... школа - важная, но только часть жизни. Ребенок будет искать возможности выйти из-под пресса ответственности и усталости.

5. Прощает ли он себе ошибки, и позволяют ли взрослые ему ошибаться?

6. Не нагружен ли ребёнок чрезмерно ожиданиями родителей, не висит ли на нем грузом - "у нас в семье все академики (математики, художники и так далее)

7. На что может повлиять ребёнок в реальной жизни? Есть ли у ребёнка от 4 лет его маленькая ответственность дома? Может ли он хоть в чем-то сам принимать решение.

8. Осознаёт ли он ценность заботы о своём теле - тело - наш первый "дом". Если нам в нем плохо и небезопасно - в глобальном доме-в мире - сложно будет почувствовать комфорт. Видит ли он, как заботимся о нашем теле мы (зарядки-тренировки, сбалансированное питание, душ и т.д.)

9. Позволяет ли он себе просить о помощи и принимать помощь?

10. Знаем ли мы об особенностях возраста ребёнка? О том, что имеет смысл от него ожидать, а что совершенно нереально.

11. Может ли он сказать "нет", когда это нужно? Может ли отстоять свои границы, сказать "это моё"? Позволяет ли он себе задавать неудобные вопросы?

12. Что ребенок о себе думает сам. Что говорит о себе. Что в себе ценит. Мы обращаем внимание только на его ошибки или на зрелые черты, в том числе?

13. Ну и самое главное. Близость. Есть в семье ощущение эмоциональной связи.

*Будьте искренни с собой, ответьте на вышеперечисленные вопросы, найдите свои ошибки в вашем стиле воспитания и общения с детьми. Уберегите свое чадо от возможной опасности.*