**Действия родителей при обнаружении симптомов:**

* *дети не высыпаются,*
* *очень устают,*
* *раздражительны,*
* *если на их страницах в соцсетях появились изображения китов и пугающие надписи:*
* надо срочно выключить компьютер, отобрать смартфон, обратиться в правоохранительные органы, общественные  организации  и к психологам;
* спокойно поговорить с ребенком, сказать, что вы его любите и поддержите в любой ситуации, что вы на его стороне, чтобы ни случилось;
* попытайтесь выяснить, почему его поведение изменилось, помня при этом, что его могут шантажировать причинением вреда родителям, если он сознается.
* Внимание к ребенку – залог его безопасности!
* Ни один родитель не хочет плохого своему ребенку!

**Самый лучший способ** — это **установить доверительные отношения со своим ребенком** с помощью разговоров и совместно проведенного времени на прогулках, при просмотре фильма или просто на домашнем чаепитии, в общей деятельности членов семьи.

Ребенку нужно уделять внимание - это может быть два раза в неделю по полчаса, но это время должно принадлежать только ему.

Ведь нашим детям нужно не так уж много: чтобы их обнимали, выслушивали, хвалили и одобряли, проводили с ними время.

И самое главное – чтобы их Любили!

Ни один родитель не хочет сделать плохо своему ребенку.

В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалистам!