**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Вы знаете, в какие опасные игры играет ваш реб енок?**

Одной из опасных игр, по мнению психологов, является игра «собачья радость». Эта игра связана с асфиксией (удушьем). Подростки умышлено перекрывают себе или кому-то из друзей кислород с целью вызвать кратковременный обморок и состояние эйфории. Играя в эту «игру», ребенок пережимает себе сонную артерию, которая отвечает за кровоснабжение основной части головного мозга. Человек может выжить, но не знать, что часть его мозга уже погибла, и получить ишемический инсульт. «Собачий кайф» оказывает влияние на мозг ребёнка, сродни наркотическому опьянению, остановиться уже невозможно. При данном механизме можно испытывать мимолётные галлюцинации или сновидения, и приходить в сознание с краткосрочной потерей памяти и непроизвольными движениями руки или ноги. Нормальное состояние, как правило, наступает в течение нескольких секунд, но эти мероприятия могут вызвать постоянную травму головного мозга или даже смерть, особенно если играть в одиночку.

Чем опасна ещё эта игра: сотрясения, риски переломов и других травм при падении, остановки сердца, постепенное отмирание клеток головного мозга и, как результат, – ухудшение памяти, слабоумие и вегетативное состояние. Хоть нет достаточных доказательств, но многие исследователи считают, что большое количество самоубийств подростков,  на самом деле – пагубный результат игры в «собачий кайф». Эти игры являются, прежде всего, сигналом того, что ребенок ничем серьезным не занят. Ему становится скучно жить, он ищет приключений, пытаясь разнообразить свое существование. К сожалению, сегодня все свои проблемы дети пытаются решить не в живом общении с родителями.

**Как узнать, что ваш ребёнок играет в «собачий кайф»?**

Как только ребенок начал обсуждение самой игры прямо или косвенно, появление любых отметин в области шеи, синяки под глазами. Ребенок начинает носить одежду и аксессуары, максимально закрывающие шею. Обращайте внимание на частые и сильные головные боли, неестественно белый цвет кожи, возможны обмороки. Зачастую ребенок желает остаться в одиночестве, можно наблюдать заторможенность реакции, увеличение враждебности или раздражительности, тяжело дышит, не может быстро подниматься по лестнице. Возможны точечные кровяные пятна под кожей лица и, особенно, на слизистой оболочке глаз или век. Глаза могут быть налиты кровью без видимых причин.

**Что можно сделать?**

Осведомленность родителей является первым шагом на пути профилактики. Зная предупреждающие знаки, вы можете спасти жизнь ребенка. Будьте в курсе различных имен, используемых для обозначения игры: «Собачий кайф», «Собачья радость», «Космический ковбой», «На седьмом небе», «Любители собачьего кайфа», «Игра мечты» и другие. Если вы знаете ребенка, который этим занимается, сообщите его родителям. Поговорите с ребенком, ведь он может делать это из-за непонимания опасности и просто из  любопытства. Примите все меры, чтобы предотвратить это в будущем. **Проверяйте  компьютер ребенка или телефон, просматривайте его видеоролики. Просматривайте  историю поисковых запросов в Интернете.** Конечно, некоторые дети могут не проявлять предупреждающих признаков проблемы. Но они, наверняка, слышали об игре и думают, что это, безвредно, не стоит бояться,  что нужно попробовать – это может даже показаться смелым и интересным. Потому важно объяснить детям, насколько это опасно, что даже только один случай такой «игры»  может стоить им жизни.

Дети играют и в другие травмоопасные игры, сопровождающиеся унижением и неприязнью друг к другу, причиняя вред психическому и физическому здоровью. Такие игры могут привести к пожизненной травме или даже к фатальному исходу. Они знакомятся с такими играми в сомнительных компаниях, на сомнительных сайтах сети Интернет. Будьте бдительны!

**Сохраняйте контакт со своим ребенком.**

Важно постоянно общаться с ребёнком. Для этого: расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым; придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы, обнимите его, покажите, как он вам важен.