

## **Новые варианты детско-родительских отношений в ситуации временной самоизоляции**

(по рекомендациям директора Белгородского регионального центра психолого-медико-социального сопровождения Екатерины Александровны Викторовой, внештатного психолога в сфере образования Белгородской области).

Самоизоляция и дистанционное обучение вносят свои коррективы во взаимоотношения между родителями и детьми.

Как сохранить теплоту и гармонию в семье и снизить нервное напряжение? Сейчас большинство семей нашей страны находятся в режиме самоизоляции, и к сожалению данная ситуация может вызывать определенный дискомфорт. И необходимо искать новые способы самоподдержки и сохранения душевного равновесия, чтобы дом не превратился в поле боя.

Сегодня через Интернет как основной информационный канал, мы с вами получили массу возможностей – начиная от онлайн-трансляций лекций, спектаклей, экскурсий до бесплатных курсов обучения иностранным языкам, информационным ресурсам, которые ранее были в ограниченном доступе.

Дорогие взрослые, не поддавайтесь искушению вписаться во все сразу, психологи в один голос призывают к вашему благоразумию «Не торопитесь! Берегите силы!».

Стресс, в котором сейчас пребывают все без исключения, влияет на вашу эффективность и способность усваивать информацию. Смиритесь, скорее всего, вы не осилите сейчас изучение нового языка.

И уж точно не стоит требовать ничего такого от ребенка. И, также как и вы, он испытывает дискомфорт от того, что его пространство сузилось до пределов комнаты. Он и без того в шоке от того, как изменился его мир, и сколько лишнего внимания взрослых теперь на него обращено.

Приучать его к порядку, ежедневному успешному выполнению домашнего задания, к вашему повышенному вниманию к его делам - сейчас тоже не время – если вы не успели сделать этого раньше, остыньте, займетесь этим потом, когда жизнь придет в норму.

Итак, первое и возможно главное пожелание – **не брать на себя лишнего и не грузить окружающих.**

Для всех нас знакома следующая ситуация: когда мы с вами торопимся и стараемся ничего не забыть, то мы проговариваем то, что необходимо сделать – например выключить электроприборы, положить важные документы в сумку и т.д. Т.е. создаем для себя инструкцию, алгоритм и его реализуем. Эта внешняя опора действия позволяет нам контролировать и управлять ситуацией.

Поэтому, дорогие родители, у Вас есть возможность контролировать ситуацию в вашей семье, а соответственной ей и управлять. Для этого

необходимо **договориться о режиме и планах жизни семьи** на ближайшие 2-3 недели.

У каждого члена семьи — свои интересы, предпочтения, желания, собственная точка зрения на жизненные ситуации, и чтобы не было конфликта психологи рекомендуют для этого семейные переговоры.

Темы для обсуждения могут быть совершенно разными, например:

- Какие обязанности будут у детей в течение этой недели или двух?
- Как создать уют в нашем доме?
- Как каждый из нас может помочь брату подтянуть математику?
- Сколько необходимо времени и режим работы каждого члена семьи на единственном домашнем компьютере.

Обсуждайте не только детские проблемы, но и взрослые.

- Маме не хватает времени и сил на домашние дела. Чем ей может помочь каждый член семьи?

Сажайте за стол переговоров в том числе и малышей — они, даже не умея высказать свое мнение, будут чувствовать себя в семье значимыми, к чьему мнению со временем тоже будут прислушиваться.

Во время переговоров важно дать возможность каждому высказаться, поделиться переживаниями и, главное, озвучить свои потребности. Смысл в том, чтобы каждый по итогам переговоров получил согласованное со всеми членами семьи время для себя. Дети могут попросить несколько часов в день на то, чтобы делать, что захотят, в пределах разумного, конечно, и никто их не будет одергивать. Мама может заказать себе вечерний час на релаксацию и уход за собой, папа чтение книги или просмотр сериала.

Вторая задача после проведения переговоров — составить график дня, в котором необходимо отразить основные режимные моменты — это особенно важно, если вы продолжаете работать удаленно, а дети учиться онлайн. График поможет всем членам семьи ориентироваться в новом ритме жизни: когда можно претендовать на обед (и кто отвечает за этот обед), когда есть время на себя и свои занятия, а когда пришло время побыть всем вместе или отдельно друг от друга.

При составлении расписания на день включите занятия для ума и тела. Не забывайте о важности физической активности. Например, уделите 30 минут тяжелой домашней работе или включите видеоролик и сделайте гимнастику. Организовать быт таким образом, чтобы максимально уменьшить столкновение интересов, **позаботиться о личном пространстве**. И это следующее пожелание, рекомендация, дорогие родители.

По возможности выделите свой уголок для всех членов семьи, где каждый будет иметь возможность уединиться. Дети могут построить себе квартирные шалаши, поставить палатку прямо посреди комнаты. Попробуйте разделить пространство на участки при помощи ширм или подручных средств, чтобы

можно было организовать приватную рабочую зону. Договоритесь об использовании наушников или о возможности разговоров вне общей зоны.

Установление четких правил и договоренностей, ведение графика, наличие хоть и небольшого, но личного пространства у каждого члена семьи поможет снизить риск возникновения неприятных инцидентов у вас дома.

И еще одна важная рекомендация — **введите традиции и ритуалы заботы друг о друге**. Например, в течение трех дней кто-то (определенный путем жребия, детской считалки) будет заваривать для мамы ее любимый чай, а папе кофе, а кто-то писать записки для сестры с комплиментами, детям достанется чтение сказки на ночь и новая игра от кого-то от родителей или братика/сестрички.

Очень важно искать возможность позитивно и содержательно проводить время вместе. В оговоренное время устраивайте семейные посиделки и чтения, собирайте вместе паззлы, играйте в настольные игры, устраивайте семейный кинотеатр или театральные вечера. Сейчас в свободном доступе огромное множество видеозаписей спектаклей, концертов и даже выставок.

Но, опять же – без фанатизма, если члены вашей семьи любят быть в одиночестве и им катастрофически не хватает уединения, не стоит насильно тащить семью играть в настолки или ставить домашние спектакли. Можно ограничиться совместным ужином, который вы можете готовить все вместе.

Если в течение дня все занимались своими делами и не терроризировали друг друга – ежевечернее совместное время станет для всех членов семьи радостью, а не тяжелой повинностью.

Камертоном эмоционального состояния семьи всегда являются взрослые, т.е. мы с вами - родители. И поэтому погода в доме зависит от нашего с вами эмоционального состояния. Наше поведение, реакции, отношение к сложившейся ситуации – четкая инструкция, модель которой пользуется наш ребенок.

И поэтому следующие минуты нашего общения мы посвятим себе – взрослым.

У человека есть потрясающая способность думать о будущих событиях. Думать наперед значит, что мы можем предсказывать препятствия или проблемы, и это дает нам возможность планировать решение этих проблем. Думать наперед полезно, когда это помогает нам в достижении целей. Например, мытье рук и социальное дистанцирование – это то, что мы решаем делать для предотвращения распространения вируса.

Однако беспокойство – это способ думать наперед, который часто приводит к чувству тревоги и ожиданию несчастий. Когда мы чрезмерно беспокоимся, мы часто думаем о наихудшем сценарии развития событий и боимся, что не сможем справиться.

Некоторые люди ощущают беспокойство как неконтролируемое – кажется, будто оно живет своей собственной жизнью. Многие из нас в последнее время ловят себя на мыслях о развитии событий по наихудшему сценарию – это естественно.

Замечали ли вы у себя такие мысли, которые цепляются друг за друга и формируют цепочку, например: у меня болит голова – а если это вирус – я вчера был на работе, а весь вечер играл с детьми, значит я всех заразил – и в итоге картина апокалипсиса.

На уровне физического состояния мы можем ощущать мышечное напряжение или боль; в поведении присутствуют суетливость, неусидчивость и неспособность расслабиться, нам сложно сосредоточиться, трудно заснуть, быстро устаем.

Сильные триггеры – кнопки запуска - беспокойства – это ситуации, где есть:

- Неоднозначность: возможность различных толкований.
- Новизна: у нас нет похожего опыта, на который можно было бы опереться.
- Непредсказуемость: неясно, как будут развиваться события.

Ничего не напоминает из сегодняшних событий? Нынешняя глобальная ситуация подходит по всем пунктам, поэтому неудивительно, что люди испытывают сильное беспокойство.

Беспокойство может быть конструктивным и неконструктивным, и психологи часто различают беспокойство о «реальных проблемах» и беспокойство о «гипотетических проблемах».

Беспокойство о реальных проблемах касается фактически существующих проблем, которые требуют решения прямо сейчас. Например, в нынешней реальной ситуации с вирусом есть конструктивные решения, включающие регулярное мытье рук, социальное дистанцирование и физическую изоляцию при наличии симптомов.

«Гипотетическое» беспокойство может включать мысли о наихудших сценариях (мы называем это катастрофизацией). Например, когда в воображении возникают наихудшие сценарии, такие как гибель большинства людей.

Нет «правильного» уровня беспокойства. Мы говорим о том, что беспокойство становится проблемой, когда не дает вам жить так, как вы хотите, или если оно деморализует и истощает.

Что можно сделать с беспокойством?

Беспокоиться естественно, но если Вы чувствуете, что беспокойство становится чрезмерным и начинает управлять вашей жизнью, стоит попробовать найти способы ограничить время, которое вы тратите на беспокойство, и начать предпринимать меры по поддержанию психологического благополучия Вас и Вашей семьи.

1. **Поддерживайте жизненный баланс.** В нынешней ситуации меняются многие из наших обычных повседневных занятий. Естественно, это может действовать на нервы: мы оказались в положении, когда стало сложно делать то, что мы делали для

поддержания своего благополучия. Если вы работаете из дома, находитесь в изоляции или соблюдаете социальное дистанцирование, стоит организовать распорядок дня, поддерживающий баланс занятий, которые:

- позволяют вам чувствовать, что вы чего-то достигли,
- помогают вам чувствовать близость и контакт с другими людьми и
- просто доставляют вам удовольствие.

В конце дня подумайте о том, что вы сделали сегодня для получения чувства достижения. Удовольствия. Близости с другими людьми. Удалось ли вам поддержать баланс или, может быть, завтра стоит что-то сделать иначе?

2. Регулярно замечайте, **связано ли ваше беспокойство с реальными проблемами или оно «гипотетическое».**
3. **Регулярно говорите своему беспокойству «не сейчас».** Беспокойство настойчиво: оно может заставить вас считать, будто вам нужно погрузиться в него прямо сейчас. Но вы можете поставить эксперимент: откладывайте «гипотетическое» беспокойство.
4. **Проявляйте к себе сострадание.** Мы беспокоимся о значимых для нас людях.
5. **Практикуйте осознанность.** Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют отпустить беспокойство.

Полезным инструментом для различения типов беспокойства может стать «дерево принятия решений о беспокойстве». Вы также можете использовать этот инструмент вместе с детьми, если им трудно справиться с беспокойством. Традиционная техника когнитивно-поведенческой терапии для работы с негативными, тревожными или расстраивающими мыслями заключается в том, чтобы записывать эти мысли и находить другие способы реагировать на них. С помощью рабочих листов «Сострадательное тестирование мыслей» можно попрактиковаться в том, чтобы в ответ на свои тревожные или беспокойные мысли проявлять доброту и сострадание.

Помимо беспокойства в сложившейся ситуации мы испытываем высокое **эмоциональное напряжение.**

Одним из простых способов справиться с раздражением, агрессией, усталостью и другими неприятными эмоциями является возможность выговориться и поделиться наболевшим. Говорите с близкими о том, как

меняется их мироощущение и эмоциональное состояние, что их беспокоит и тревожит. Часто достаточно всего нескольких минут, чтобы выслушать своего ребенка, пожалеть его и выразить сочувствие.

Для этого можно использовать **технику присоединения к ситуации**:

- Я тебя понимаю, всем нам сейчас трудно. Мне тоже много чего не нравится, но нужно время, чтобы все наладилось.
- Я сожалею, что ты не можешь гулять с друзьями и ходить на танцы, мне тоже очень не хватает встреч и поездок. По кому из друзей ты скучаешь больше? Как у них дела?

При повышенном напряжении вам на помощь придет **двигательная активность**. Начните утро с простых физических упражнений, попросив близких уважать ваш ритуал. Используйте имеющиеся спортивные снаряды и тренажеры.

В момент сильного эмоционального напряжения уединитесь на несколько минут и, удобно усевшись и выпрямив спину, начните вдыхать, считая про себя до четырёх. После короткой паузы в 4 счета выдыхайте, также считая до четырёх. Всё время дышите через нос. Чтобы усложнить технику, считайте до шести или восьми. Следите, чтобы вдох, пауза и выдох были одной длины. Попутно можно включить спокойную приятную музыку у себя на телефоне в наушниках.

Справиться с раздражением помогают **письменные техники самоподдержки**: подумайте о том, что поможет вам справиться с этим состоянием, найдите ресурс, который поможет пережить эмоциональную бурю. Только эти записи рвать не нужно, а лучше беречь и возвращаться к ним в трудные моменты:

«Мне сложно сейчас с ребёнком, зато я научусь ...»

«Я справлюсь, потому что...»

«Чтобы справиться с этим, мне просто нужно...»

Завершая рекомендации, дорогие родители, хочу обратить Ваше внимание на то, что Вы имеете право на свои тяжелые негативные чувства. Но важно не «проваливаться» в них и не застрять в них надолго. Важно постараться принять ситуацию в тех аспектах, которые Вы не можете изменить, и не тратить напрасно силы на попытки ответить на вопрос «Почему это происходит?» Вслед за принятием ситуации всегда следует задача поиска смысла в этой ситуации. Следует напоминать себе о ее важном смысле для других людей и даже о смысле в масштабах всего человечества – Я здесь, и это помогает справиться с эпидемией и спасти чьи-то жизни.

Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм, а в частности мытье рук – этот тот гигиенический навык который сегодня обязателен и необходим.

Но в рамках нашей встречи, мне бы хотелось обратить Ваше внимание на **информационную гигиену**. В сложившейся ситуации наши дети максимально включены в информационное пространство с целью компенсации социальных контактов с одноклассниками, сверстниками;

необходимостью дистанционного обучения; возможностью связи с родными и близкими при самоизоляции.

Но в ближайшее время, при стабилизации ситуации наши дети вернуться к обычному распорядку дня, и планшет, телефон, компьютер уйдут на второй план, как вспомогательные информационные источники. При этом, может сложиться такая ситуация, что некоторые дети данный переход не воспримут и максимально будут протраивать отношения с этим миром только с помощью гаджетов.

В условиях современных психологических нагрузок, с более активным использованием цифровых технологий, которое будет возрастать при переходе к цифровой экономике, на фоне увеличения числа факторов риска нарушений здоровья, появился новый фактор риска – информационный. Международной классификацией болезней (МКБ-10) определен ряд заболеваний, имеющих связь с влиянием информации. На фоне роста традиционных заболеваний возникли новые информационно-зависимые синдромы - компьютерный; аддикции (патологические зависимости от телевидения, социальных сетей); депрессии, формируемые социальными сетями; интернет-зависимые психозы; мании – сенсорные, связанные с интернетом, лудомания (зависимость от компьютерных игр), фобии (номофобия - боязнь остаться без связи).

И поэтому, дорогие родители, необходимо будет научить наших детей и навыкам информационной гигиены.

И начинаем с себя, т.к. мы - образец, зеркало для наших детей.

Во-первых, выделяем отдельное время на работу на смартфоне. Не бойтесь, ничего важного вы не пропустите. Зато не будете как собака Павлова, каждый раз тянуться в карман пересмотреть уведомления.

Во вторых, не носите смартфон с собой по квартире: ванную, кухню, туалет. Найдите для него конкретное место, и при необходимости пользуйтесь.

В третьих, Контролируйте свое время перед экраном. Если трудно себя контролировать, пользуйтесь специальными программами.

Далее, начинайте свое утро без смартфона. Помните, есть вещи поважнее и полезнее: медитация, зарядка, туалет, душ, макияж и тому подобное.

Приводить в порядок вы должны себя, а не смартфон.

Не «ешьте» информацию с экрана за 1-1,5 часа до сна. Это нежелательно, как и ужин после шести. Книга перед сном – куда лучший вид информации.

И в заключении, не старайтесь все записывать только в телефон. В этом мире еще сохранились записные книжки, блокноты, ежедневники. Нормальное письмо от руки положительно влияет на вашу психику и повышает эффективность работы Вашего мозга.

Теперь можем перейти и к информационной гигиене наших детей.

Мы уже говорили, что ситуация самоизоляции сделала пребывание наших детей в сети более продолжительным и поэтому нелишним будет вспомнить о том с какими интернет-рисками они могут там встретиться.

Условно, их можно разделить на 2 большие группы:

1. Риски, связанные с межличностными контактами.
2. Риски, связанные с содержательным наполнением интернет-ресурсов.

К первой группе можно отнести все ситуации взаимодействия через интернет, в результате которых ребёнка может как-либо пострадать: кибербуллинг или травля в сети, груминг – установление контактов с сексуальным подтекстом, различные группы с деструктивной тематикой, и, конечно же, кибермошенничество – обман в сети с целью обогащения или завладения персональными данными.

Ко второй группе рисков можно отнести любой негативный контент, который может причинить вред физическому и психическому здоровью ребёнка – материалы, содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду наркотиков. Сюда же можно отнести вредоносные программы, которые могут нанести вред компьютеру и нарушить конфиденциальность хранящейся в нём информации.

Предотвратить встречу ребёнка с ранее перечисленными рисками можно придерживаясь простых правил работы в сети:

1. Самое время проверить актуальность антивирусных программ и программ родительского контроля.
2. Расскажите о последствиях перехода по непроверенным ссылкам, необдуманных «лайков» и репостов.
3. Напомните ребёнку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать виртуальным знакомым свои фотографии. Объясните, что информация, которую они выкладывают в Интернете может быть использована против них (Пример: То как вы на даче, следовательно, квартира пустая).
4. При общении в Интернете дети должны быть дружелюбными с другими пользователями, нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.
5. Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей – не вступать в агрессивное взаимодействие, блокировать троллей или вовремя выходить из мессенджеров, чатов.
6. Не забывайте говорить ребёнку, что в случае любых произошедших с ним неприятностей, в том числе и в Сети, он всегда может обратиться к вам за помощью.

Если Вы не уверены в своей оценке того, насколько серьёзно произошедшее с ребёнком, если ребёнок недостаточно откровенен с вами или вообще не готов идти на контакт, если Вы не знаете, как поступить в той или иной ситуации — обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и др.), где Вам дадут рекомендации и подскажут, куда и в какой форме



обратиться, если требуется вмешательство психолога, полиции или других служб и организаций.

Да, дорогие взрослые, такова действительность, в которой мы с вами живем, в этой ситуации необходимо придерживаться девиза «Предупрежден – значит вооружен!». Это новая реальность, в которой находятся наши дети. И наша с вами обязанность научить их безопасности проживания в этом виртуальном мире.

Переходя к фразе «... и о погоде...» я изменю на «... и о плохих новостях».

В процессе жизни дети регулярно соприкасаются с психологическими травмами независимо от того, насколько родители или учителя пытаются ограждать их от «плохих новостей».

Сколько бы взрослые ни пытались избегать сложных тем, дети часто сами узнают о том, что происходит что-то грустное или страшное. Если взрослые не разговаривают с ними об этом, дети могут переоценить масштаб несчастья или неправильно истолковать молчание взрослых. Так что первыми поднимайте трудные темы при разговоре с детьми. Когда родители проводят беседы на трудные темы, они тем самым демонстрируют детям, что всегда готовы прийти им на помощь и поддержать.

Дети боятся не коронавируса, а неизвестности – в этом убеждены психологи. Именно поэтому они рекомендуют обсуждать с ребенком то, что происходит в обществе – однако с учетом его возраста и без лишнего драматизма.

### **Проведите беседу**

**Думайте о том, что вы хотите сказать.** Совершенно нормально будет попрактиковать предстоящий разговор в голове, перед зеркалом или с другим взрослым. Планирование может облегчить беседу, ведь вам не придется придумывать и импровизировать.

Если мы говорим о дошкольниках и младших школьниках, то им в первую очередь имеет смысл объяснить необходимость внезапных изменений, которые произошли в привычной жизни. Почему они не ходят в детский сад и школу? Почему пришлось уехать в другое место – например, в загородный дом? По какой причине родители не могут поехать с ними в развлекательный центр на выходных? Почему отменяются мероприятия? Почему важно мыть руки и зачем носить маски? Обсудите эти вопросы, это важно. То есть вполне достаточно объяснить малышу, что сейчас люди стараются не заболеть, соблюдая определенные меры профилактики.

Значимость разговора с подростком просто неопределима. В диалоге с ним особую роль играет уважительный тон, уважение к нему. Это важно в разговоре с ребенком любого возраста, но подростки особенно чутки к тону, с которым к ним обращаются взрослые. Говоря с подростком, учитывайте и то, что он жаждет самостоятельности, и то, что ему все-таки нужна опора, поддержка со стороны взрослого. Это непростой баланс, но справиться можно.

В беседе с подростком доступно более серьезное и глубокое обсуждение ситуации: и что происходит в мире, и смертность, и важность принимаемых

мер. Главное – сами при этом не поддавайтесь панике, постарайтесь быть эмоциональной опорой своим детям.

**Выбирайте спокойный момент.** Например, после ужина или во время приготовления пищи. В это время и в этом месте ваши дети должны находиться в центре вашего внимания.

**Выясните, о чем ребенок уже знает.** Спросите его: «Что ты слышал об этом?» и внимательно слушайте. Слушайте, слушайте и еще раз слушайте.

**Делитесь с ребенком своими чувствами.** Демонстрировать детям свои чувства совершенно нормально. Они видят, что вы тоже человек. Помимо этого, они получают возможность обратить внимание, что, даже будучи расстроенными, вы можете взять себя в руки и продолжать разговор. Родители часто слышат: «Будьте образцом для подражания».

Ребенок точно так же, как и взрослый, может испытывать страх и злость, быть недовольным ситуацией и растерянным. Важно выслушать его, а при необходимости помочь подобрать слова для выражения чувств. Затем следует сказать, что понимаете его, что сложившаяся ситуация действительно может вызвать очень много таких чувств, и это нормально.

**Говорите правду.** Излагайте факты на понятном ребенку уровне. Нет нужды вдаваться в мелкие детали.

**Говорите «Я не знаю».** Иногда ответом на вопрос должна быть фраза «Я не знаю». «Почему плохие люди так поступили?». Здесь подойдет «Я не знаю».

**Прежде всего успокаивайте детей.** В конце беседы успокойте своих детей и скажите, что вы будете делать все возможное, чтобы оберегать их и следить за ними. Убедите их в том, что вы готовы ответить на любые вопросы или поговорить на эту тему в будущем.

В некоторых случаях родители не справляются с тревогой ребенка. Это проявляется в том, что он напряжен, подавлен, часто плачет, не идет на диалог, плохо спит по ночам, постоянно говорит о своих страхах или слишком замкнут, чрезмерно озабочен проблемой или попустительски относится к мерам профилактики.

В этой ситуации эксперты рекомендуют обратиться к специалисту-психологу. В России работают службы поддержки населения, телефоны доверия. Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — 8-800-2000-122 — работает во всех регионах Российской Федерации.

И хотелось бы привлечь Ваше внимание к словам героя романа «Собачье сердце» профессора Преображенского «...не читайте газет перед обедом». Поясню свой пример, постоянное обсуждение актуальной темы, ее негативная оценка, часто основанная на фейковых новостях, повышает напряженность эмоционального состояния, вызывает неопределенность. Поэтому, большая просьба – знакомиться с информацией дозированно (например 1 раз за 3 часа), ориентироваться на официальные информационные источники.

Рабочим фоном экранов Ваших телевизоров, планшетов, компьютеров должны стать любимые фильмы, музыка, а постоянная лента новостей – это **Ваш контролируемый выбор.**

И от нас зависит, как мы пройдем через это время и кем мы будем в это время для своих близких и окружающих людей – источником дополнительного стресса или источником поддержки. И это тот вопрос, который каждый для себя решает.

Завершая нашу встречу я хочу поблагодарить коллег, материалы которых легли в основу нашей сегодняшней беседы (специалистов МГППУ, Всероссийского детского телефона доверия, Интернет-службы психологической помощи МЧС России, психологической службы НИИ скорой помощи им. Н.В.Склифосовского, авторов статей Психологической газеты и других изданий).

Психологи считают, что семейное счастье не обходится без трех слов: спасибо, люблю, извини. Не забывайте говорить их друг другу и постарайтесь сделать время, проведенное с семьей, приятным и комфортным.

К этому пожеланию, без сомнения, присоединяются все жители  
Белгородской области.