**Как уберечь детей от киберзависимости и игромании**

**Цели:** популяризация сведений по вопросам новых зависимостей; повышение уровня культуры семейного воспитания.

**Задачи:** ознакомить с новыми зависимостями и возникшими в связи с этим проблемами; обозначить причины появления новых зависимостей; провести анкетирование, дать полезные советы; показать взаимосвязь ошибок семейного воспитания и возникновения зависимостей; обсудить новые задачи родителей в вопросах семейного воспитания в связи с появлением новых заболеваний эмоционального плана; дать рекомендации по выявлению игровой и компьютерной зависимости; ознакомить с существующими методами лечения.

**Подготовительная работа:** подбор литературы; подготовка и распечатка памяток, анкет, рекомендаций.

**Участники:** классный руководитель; соц.педагог; врач.

**Эпиграф:** *«Зависимость – отношение одного явления к другому, как результата к причине; подчиненность другим, чужой власти, воле».* (Из толкового словаря)

**Ход:** В начале встречи, еще до прослушивания информации и рекомендаций по теме, психолог предлагает родителям заполнить анкету. Классному руководителю и психологу для коррекции поведения учащихся и последующей работы с ними необходимы сведения, как можно правдиво отражающие состояние вопроса в данном классном коллективе.

1. **Где ваши дети проводят время за компьютером?**

-дома;

-в школе;

-у друзей;

-в интерне кафе;

-везде, где только можно.

 **2. С какой целью ваши дети используют компьютер?**

-для учебы;

- для игры;

-для подготовки к будущей профессии;

-для расширения кругозора;

-не всегда точно знаю.

**3. Есть ли у вас дома компьютерные игры агрессивной направленност**и?

-да;

-нет;

-не знаю;

-не интересовалась.

**4. Сколько времени в течение суток проводят ваши дети за компьютером?**

-часов;

-минут;

-не знаю точно, но не больше;

-не знаю точно, но не меньше;

-не интересовалась.

**5. Кто в вашей семье еще увлечен компьютером?**

-мать;

-отец;

-сестры, братья;

-все.

**6. Часто ли ваши дети говорят с вами об интернете или компьютерных играх?**

-да;

-нет;

-вообще не говорят;

-не обращали на это внимания.

**7. Вы считаете, что сидеть подолгу за компьютером – это опасно?**

-да;

-нет;

-не очень;

-не очень , если контролировать;

-не задумывались над этим.

**8. Влияют ли положительно ваши разъяснительные беседы на «компьютерное» поведение ваших детей?**

 -да;

 -нет;

 -слабо.

**9. Всегда ли вы следите за тем, какое количество времени проводят ваши дети за компьютером?**

-да;

-нет;

-стараемся, но нам не всегда это удается.

**10. Сколько компьютеров вашей семье?**

-один;

-два

-несколько.

**11. Где расположен компьютер в вашем доме?**

-в гостиной;

-в детской;

-в кабинете;

-другие варианты.

**12. Вас уже, что - то взволновало в поведении ваших детей в связи с приобретением компьютера?**

-проблемы зрения;

-слишком увлечен интернетом;

-игры стали мешать учебе;

-мало двигается;

-возникают вопросы с поведением;

-другие варианты:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Классный руководитель:** От чего только не приходиться родителям оберегать своих детей: гриппа, дурного влияния компании, аллергии, рано проснувшихся чувств, от нездоровых пристрастий и т.д.

 А современная жизнь все добавляет новые вопросы. Развитие общества, достижения человеческого ума и рук человеческих всегда приносили наряду с положительными новые проблемы. Появился спирт, применили в медицине(лекарства, отличный антисептик), но возникла и проблема алкоголизма. Наркотики принесли облегчение страданий для тяжелобольных, но и породили целое племя наркоманий. Прекрасно служит человеку атомная помощь, но небрежность, неосторожность и безответственность привели к Чернобылю. А агрессивность – к Хиросиме. Лазер в медицине с одной стороны и лазерные войны с другой, и т.д.

Но человечество не может оставаться на месте. Прогресс, движение вперед – это норма жизни. Человеку не уйти ни от нового, ни от появляющихся в связи с этим проблем. Выход только один: необходимо иметь полные сведения о том, что, он человек, порождает к существованию. А уж тем более иметь, как можно больше сведений о тех проблемах, которые в связи с этим придется решать. Новые компьютерные технологии не могли не оказать влияние на людей, на их успехи, здоровье, психику. Сначала шел прогресс адаптации. Согласитесь, что даже к новой одежде иди обуви человеку приходиться привыкать. Но когда все становиться привычным, повседневным, то с ним уже не хочется расставаться. Так получилось и с компьютером. Для многих – это предмет повседневного пользования.

 Но хорошо если компьютер используется для работы, в образовательных и других полезных целях. А если он начинает потворствовать миру страстей? Если он лишает человека нормального живого общения? Если вторгается в сферу здоровья и оказывает на него отрицательное воздействие?

 К сожалению, многим людям присуще ахать, разводить руками и предпринимать что - то уже по факту. Но ведь лучше изучить вопрос, а вооружившись знаниями, принять профилактические меры и не допустить беды. Профилактика сохранит здоровье и финансы. Весь мир встал на борьбу с компьютерной зависимостью. Предприимчивые люди нашли еще одну возможность умножать свои богатства. Мощь индустрии производства игр для компьютеров и мобильных телефонов велика. Родители всего мира бьют тревогу. Игромания (психическая зависимость от компьютерных и других видов игр) все больше вторгается в сферу физического и психического развития человека. Тревожность и агрессивность, тяга к энергетической «подпитки», прильнув к манитору,

 Характеризуют игромана, или лудомана как сказали о таких людях писатели – фантасты братья Стругацкие.

 Одни родители, уже осознав всю пагубность компьютерного пристрастия, пытаются как то вмешаться в прогрессировании зависимости, которая начала развиваться в болезнь. Именно в болезнь, и это признано официально.

 Другие же считают, что лучше, если дети проводят время у компьютера (пусть лучше играют), чем находятся в окружении непонятной уличной или дворовой компании. О третьем варианте, более полезном и здоровом времяпровождения (на котором мы уже заостряли внимание), задумывается, к сожалению, далеко не каждый. Вот так родители и помогают детям втянуться в виртуальный мир чудес.

 От чрезмерного увлечения компьютером падает зрение, дети становятся вялыми, малоподвижными, или наоборот, впадают в депрессию. Отрицательно это сказывается и на формирование растущего организма. Проблемами даже связаны в половой сфере. А еще не устоявшаяся личность теряет чувство реальности, так как идет отождествление себя с героями виртуального мира. Подросток становиться агрессивным. Как же, им мешают заниматься любимым делом!

 Итак, компьютерная зависимость это болезнь. И она, как и любая болезнь не возникает на пустом месте. Дети, которые испытывают постоянный внутренний эмоциональный дискомфорт, страдают от него, естественно, избавиться, освободиться. Но, будучи чаще всего замкнутым, безвольным, они не используют для этого не свое сознание, ни волевые действия, которые были бы направлены, на что - то реальное и ценное. Они используют для этого всевозможные способы искусственного возбуждения, среди которых наряду с курением, алкоголем и наркотиками заняла свое место и игромания. Но ведь в реальной жизни есть столько приятных и полезных способов, что бы избавиться от тоски и депрессии. А чувство азарта, присущее каждому человеку, стремятся реализовать в игре. Вместо того что бы проявить его другим образом: в учении и спорте, в работе на даче или походе, рыбной ловле или коллекционировании и др.

 Наши «заласканные» и «задаренные» дети, инфантильные, не готовые к условиям и требованиям реальной жизни, или, наоборот, дети, за жизнь и развитием не следят родители, которым позволено по долгу где то бродить (а они все чаще используют это время, для того что бы «зависнуть» в интернете или спустить даже «обеденные» деньги у автоматов), чаще всего попадают в зависимость.

Вина во многом лежит на нас родителях. То у нас не хватает времени на детей из-за загруженности на работе, то из-за личных переживаний. Вот и растут наши дети сами по себе, тек, как у них это получается. И если сын не носиться, не пообедав, до темноты в дворовой компании, «гоняя», как они выражаются, в футбол, а сидит за компьютером, то мы и довольны. Вроде бы дома, на глазах, без влияния соседского хулигана. А то, что он, впившись глазами в экран, ожесточенно расстреливает монстров (и только ли их?), мы зачастую и не замечаем. Или просто не обращаем на это внимание. Дома, тихо, спокойно. И ладно. А следовало бы и задуматься, и побеспокоиться. Сегодня он выплеснул свою агрессию в игре, завтра? На что или кого ему захочется выплеснуть эту агрессию? Он может оправиться с такими же ребятами, как он сам, проигрывать деньги в автоматах. Вместе интереснее, да и выигрышем можно похвастаться, укрепить свой авторитет, угощая подростков пивом и сигаретами. Есть немало примеров, когда подобные, агрессивно настроенные компании подростков срывают свое зло на безвинных людях, совершают кражи и разбои. Деньги на игру кончились, и их надо, где то раздобыть.

 Тихие и спокойные дети, не всегда понятые и принятые одноклассниками (а еще хуже – своими родителями) могут тоже запутаться в сетях интернета и азартных компьютерных или других игр. Я бы посоветовала бы родителям как можно больше общаться со своими детьми, особенно подростками, с их еще не устоявшейся и ранимой психикой. Поддерживайте своего ребенка во всех интересных начинаниях. Помогите ему остановиться на чем - то не только интересном, но и полезном. Развивайте инициативу, талант, способности. Старайтесь создавать ситуации его общения одноклассниками и другими людьми. Постарайтесь удержать ваших детей в мире реальных возможностей, раскрывайте всю красоту человеческой жизнедеятельности. Я начала эту деятельность с развития интереса моего ребенка к его любимому занятию. Помогла, поддержала, предоставила возможность развивать его интерес, реализовать свой потенциал. Постоянно стараюсь подчеркнуть бедующие реальные возможности в связи занятием любимым делом. Не оставляю без внимания и поощрения ни один из ее успехов. Хочу обратить еще внимание, если в процессе воспитания вами что, то упущено, то постараться все исправить вам поможет приобретение новых знаний по проблеме. Каждый родитель должен знать прежде всего симптомы компьютерной зависимости:

* Во-первых, то что, ваш сын (дочь) проводят за компьютером большую часть своего свободного времени.
* Уход от друзей реальных к виртуальным.
* Когда родители все-таки замечают, что игра становится для подростка смыслом и содержанием его жизни, они налагают запрет на чрезмерное увлечение. Если в подобной ситуации подросток не очень расстроен, а очень тревожен и даже агрессивен, то из этого следует, что его уже коснулась проблема компьютерной зависимости.
* Могут начаться обман, пропуски школы, потер интереса к ранее любимым занятиям, требование денег на покупку новых игр или дополнительную, не предусмотренную семейным бюджетом оплатой интернета. – все для того чтобы посидеть лишний раз за компьютером.
* Иногда, в процессе игры, ребята настолько начинают отождествлять себя с виртуальным героями, что начинают всерьез беседовать с ними даже с самими собой. О тревожности этого признака говорить не приходиться.
* Если подростка игра захватывает до такой степени, что он, бывший чистюля, уже не обращает внимания на свой внешний вид и личную гигиену, а порой забывает даже поесть, знайте , что это тоже тревожный симптом.
* Если для улучшения настроения подросток использует видеоигры, и все это делается вместо ранее любимого дела, если состояние эйфории наступает уже в предвкушении игры, если он все чаще с трудом просыпается по утрам, а, проснувшись, в течении продолжительного времени находится в состоянии депрессии, то болезнь уже рядом.

Действуйте.

 А еще лучше помните о том, что предотвратить болезнь всегда легче, чем лечить. Но для этого, конечно, необходимо время, внимание к ребенку и его проблемам (даже повзрослевшие они для нас всегда-наши дети). Взаимопонимание и душевное тепло помогут избежать беды. Ведь это наши дети, то, что мы ценим в жизни даже выше собственного здоровья.

**Соц.педагог:** И чем раньше родители начинают прилагать усилия, тем меньше затрат здоровья и финансов, тем эффективнее результат. Потому что это профилактика, предупреждение всех тех негативных, в плане морального, физического здоровья и финансового благополучия, явлений, которые влечет за собой зависимость. В процессе нашей беседы мы уже заостряли внимание ваше внимание на том, что компьютерной зависимости больше подвержены те подростки, которые имеют низкую самооценку. Именно через денежные выигрыш и виртульные победы они и стремятся самоутвердиться. Опасен и повышенный уровень внушаемости. Лиде с сильной волей и отрицательными наклонностями может увести такого подростка куда угодно. Такие подростки испытывают большие трудности в принятии собственных решений. Из таких вырастают несамостоятельные, безынициативные, полагающиеся на волю случая люди, которые несут в семьи и судьбы других разочарование и разорения.

Дети в семье должны быть вашими друзьями и союзниками. Старайтесь держать их в курсе семейных дел и проблем, закаляя их психику, обучая разумному и достойному выходу из непростых жизненных ситуаций. Их мнение должно быть как равное, а не по возможности, и приниматься в расчет. Это повышает их самооценку, укрепляет веру в себя, свою значимость, свои силы и возможности. А в семьях чаще всего родители, подавляя своим авторитетом, зарубают на корню все детскую инициативность и самостоятельность. Всегда ли ваши дети в курсе рабочих дел (хотя бы частично, что может быть им интересно полезно знать). Находите ли вы время, что бы по-настоящему поинтересоваться их учебными и другими проблемами? В подобных разговорах всегда скрывается масса полезной информации.

Уход в компьютерную бездну часто происходит именно из-за того, что взрослые просто не замечают своих детей, «не берут их в расчет», как говорят дети. (Пример).

Мы уже пришли к выводу, что компьютер и интернет должны стать реальностью нашей жизни. Поэтому в большинстве своем подросткам следует использовать его именно как полезное устройство для получения дополнительной информации, подготовки доклада, уточнении по вопросам, расширения кругозора и т.д. Если же говорить об итогах, то, чем меньше в них присутствует элемент агрессивности, тем лучше. Вы интересуетесь, какими играми увлечены ваши дети?

 Одним из видов киберзависимости является проявление повышенного интереса к киберсексу. Чему может научиться подросток, постигая мир взрослых подобным образом? И хоть пытаются говорить, что все этот не всерьез, что это естественное проявление подросткового возраста к «запретному плоду», такое интернет-развлечение может привести к осложнениям в вопросах полового воспитания. А реальный партнер в бедующем, может и не устроить любителя более острых ощущений. Родителям что бы увести ребят от бездны интернета и азарта игр, необходимо привлекать х внимание к красоте мира реального, к радости созидательной человеческой деятельности, неповторимости эмоциональных чувств от взаимопонимания и любви дорогого тебе человека.

 Предлагается ознакомиться с памяткой **«Симптомы паталогического игромана»:**

* Поглощенность, озабоченность игрой (вспоминает о прошлых играх, планирует будущие ставки, думает о том , как найти деньги на следующую игру).
* Играя, испыывает возбуждение и повышает ставки.
* Испытывае затруднения при попытках контролировать или прервать игру.
* Чувствует тревогу или раздражение при необходимости ограничить ставки или остановить игру.
* Играет, что бы убежать от своих проблем или поднять настроение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии).
* Предпринимает попытки отыграться на следующий день после проигрыша.
* Обманывает членов семьи или терапевта с целью скрыть стинную степень своей вовлеченности в игру.
* Совершает такие действия, как подлог, обман, кража или растрата для финансирования игры.
* Вызывает игрой риск потерять работу, друзей, возможность продвижения по службе или получения образования.
* Перезанимает деньги у других лиц, что бы расплатиться с уже имеющимися долгами, вызванными игрой.

Если у вас наличествует 4 и более симптома, то это уже болезнь…

У таких людей есть инфекция, но не в обычном смысле этого слова. Она -«психическая». И хоть игроманы вполне вменяемые, никакие внушения и назидания им не помогают.

То есть ни упреки, ни просьбы, ни угрозы не помогут остановить таких людей? Выходит, что мы бессильны перед такой бедой? Что же делать, если близкие люди, которые находятся рядом с азартным человеком, начинают замечать тревожные признаки?

Азарт, который переживается в игре, требует постоянной подпитки. Игроки все больше рискуют, увеличивают ставки. Добыча денег для ставок может завести слишком далеко, вплоть до нарушения законов.

Поэтому прежде всего родным и близким необходимо четко осознать, что небезразличный им человек болен. Азарт игромана признан эмоциональным заболеванием. Лечение игровой зависимости – процесс очень сложный. И лечат его не таблетками и уколами. Специалисты готовы прийти на помощь. Но и сам больной должен осознать, что самостоятельно ему со своей проблемой не справиться. А вот уже в период выздоровления ему необходима помощь близких людей. В том числе и в плане введения определенных ограничений в жизнь бывшего игромана: не поощрять, не провоцировать, не одалживать деньги, не оплачивать его долги и т.д.

В семье растет сын. Он тоже, как и большинство подростков, увлечен компьютером, Интернетом, играми. Меня волнует вопрос игровой зависимости еще и потому, что я слышала о более частом пристрастии к азартным играм именно мужчин.

**Врач**. Игромания набирает все большую силу, завлекая в сети все новые жертвы. 2-3% населения развитых стран (разумеется, это далеко не реальная картина) уже страдают этой болезнью. А страсть к азартным играм действительно захватывает больше мужчин. Но если лудоманом становится женщина, то это еще серьезный случай. Болезнь протекает серьезнее, чем у мужчин (даже, казалось бы, рассудительные бабушки-пенсионерки проигрывают свои последние пенсионные деньги). Женщины в 3 раза быстрее поддаются азартной зависимости. Психотерапевтам приходится увеличивать период лечения. Женщины чаще всего бросаются в карусель игры из-за личных проблем. Наша задача – научить детей правильно относиться к жизненным трудностям, в том числе и личного плана. Эмоционально закаленный человек не позволит себе ухода в никуда даже в очень критических жизненных ситуациях. Внушайте своим детям, что в жизни все поправимо, кроме ухода из нее. А значит, пока ты жив, твоя судьба в твоих руках. Только разумно мысли и приложи старания.

В этом вашим детям может помочь ваш собственный опыт, положительный пример (или ваших родных, близких). Внушайте, учите на примерах, как лучше выйти из душевно-стрессового состояния. Родители всегда знают, что отвлекает их детей от мрачных мыслей, что для них настолько интересно, что может вывести из депрессивного состояния, перетянуть их интерес на что-то положительное. Часто знаменитое «клин – клином» тоже выручает.

А что можно сказать о лотереях? Если ребенок несколько раз выиграл небольшие суммы, и теперь уверен, что удача рядом.

**Соц.Педагог:** Постарайтесь объяснить своей ребенку, что у человека всегда есть право (правда, пока еще и за родительские деньги). Но стоит ли оно того? Человеку необходимо уяснить с юного возраста, что он может жить хорошо и получать столько, что сможет обеспечить себе нормальные условия жизни. Но для этого надо потрудиться. За труд ты точно получишь деньги. А вот игра, удача – подруги капризные и непредсказуемые. Лучше держаться за реальность жизни.

**Кл.руководитель:** Если выбор игр, пользование компьютером, Интернетом мы еще как-то можем отследить (большинство детей используют для этого домашний компьютер и родительские деньги), то с игровыми автоматами это проделать почти невозможно. Хоть их и собираются вывести в отдельные зоны, но, во-первых, пока их уберут (или запретят), пройдет время. Во-вторых, всегда найдутся люди, озабоченные получением прибыли, которые предоставят в пользование подпольные центры (подобно наркотическим притонам). Да, со всем этим идет борьба. Но разве за всеми уследишь? Что делать, как поступать, если нашим детям все-таки понадобится помощь?

Чтобы детям такая помощь не понадобилась, оказывайте им прежде всего помощь в решении их детских и подростковых проблем. Не оставляйте их один на один с нерешенными вопросами. Помогайте им наметить правильные жизненные цели. Уберите из детского поведения напряжение и эмоциональный дискомфорт. В противном случае это скажется на их большей тяги к играм всякого рода. Они станут искать в них расслабление, уход от проблем и непонимания этого мира.

Родительсктх контроль времяпровождения детей - тоже важный момент в воспитательном процессе. Трудовые обязанности, к которым ребенок должен быть приучен с детства, тоже оставляют меньше места для ненужных мыслей и поступков. Необходимы так же контроль расхода карманных денег, их ограничение; денег, которые получены на питание в школе и т.д. На многих других воспитательных моментах мы уже заостряли ваше внимание ранее. Однако в жизни не все можно предусмотреть. Поэтому и надо владеть всей информацией по вопросу.

**Врач**. Прежде всего я хочу сказать, где бы ни находилась игровая зона, везде есть люди. А компьютер, тот вообще всегда рядо. К тому же и без игральных автоматов есть предостаточно игр, которые и раньше могли довести человека до нищего состояния. Поэтому мы и заостряем все чаще внимание родителей на профилактике. Но, коль скоро что-то случится, вы должны знать, что лечение игромании в реадилитационном центре стоит достаточно дорого (от 4тыс. до 15 тыс.долларов). Лечением занимаются еще и наркологические диспансеры. Так как алкоголизм и наркомания являются часто сопутствующими диагнозами, или наоборот, а неудачи в игре часто приводят людей к другим видам зависимости. Невыплата долгов может привести к воровству (надо же как-то расплачиваться), или ваших детей могут поставить на так называемый счетчик. И тогда это уже угроза жизни. Кстати, в азартных играх проигрываются и чужие жизни. Разгоревшийся азарт не останавливается ни перед чем. В настоящее время наиболее эффективным методом лечения считается "12 шагов". Наряду с ними используются современные методы психологии.

**Классный руководитель**. Компьютерная зависимость, игромания могут потребовать, как мы уже говорили, дополнительной энергетической подпитки. И тогда наших взрослеющих детей может потянуть в казино или на подпольные квартиры, где им могут предложить не только игру. Даже сильные, волевые люди (таким они, по крайней мере, себя считают) иногда поддаются азарту. Как это произошло на одном из зарубежных курортов с доктором Улитиным. Ему несколько раз подряд повезло в рулетку. А при первом проигрыше появился непонятный ему злой азарт. Сила самоконтроля и ума пришли ему на выручку. Он все таки осознал, что находиться в чужой стране и что как то надо из нее выехать. А если бы это случилось бы при других обстоятельствах? Так ли благополучно все закончилось? Даже как человек, который легко оставил курение, не смог удержаться от соблазна. Доктор Н.А.улитин считает, что мозг в своем развитии «проходит ряд последовательных явлений». На какой то определенной стадии (причины могут быть разными: от стресса и болезни до плохого питания) часть мозга может прекратить свое развитие. В этот период человек и может «зациклиться» на чем то (людомания, воровство, насилие и т.д.). Н.А.Улитин после множества обследований пришел к выводу, что родители должны быть особенно внимательными к мальчикам в возрасте 10-13 лет, потому что в именно в этот период у них повышается интерес к азартным играм. Нельзя не только поощрять, но важно и оградить детей в этот период от всевозможных игр на деньги.

**Соц.педагог:** Люди могут быть умными и талантливыми и одновременно недоразвитыми в эмоционально – волевом отношении. Их воля становиться бессильной против зависимости. Есть люди, у которых тяга к деятельности благодаря их таланту пересилить зависимость. Другие же, наоборот, употребляют свой талант на разработку всевозможных схем для выигрыша. Такие люди часто в результате несбывшихся надежд доходят до сумасшествия (или тюрьмы).

Но ведь многие люди играют, играют умеренно, не теряя головы. Это нормальные, трезво мыслящие люди, для которых игра, как развитие, но таких людей еще надо вырастить и воспитать. Это эмоционально устойчивые люди, которые умеют правильно воспринимать игру. Они не смотрят на нее, как на средство обогащения. Они определяют заранее, сколько они могут истратить на это удовольствие. И на этом умеют остановиться. Для них важна не погоня за выигрышем, а сам процесс игры. Именно им они наслаждаются. Не впадают в уныние, если проиграли (они ведь знали, сколько заплатят за свое удовольствие). Останавливаются на определенном выигрыше и заканчивают игру, а не стремятся еще и еще раз испытать удачу. Но что бы поступать так, надо быть абсолютно уверенным в себе. А вы уверенны в себе? А в ваших взрослеющих детях? Доктор Улитин советует, уж если кто-то попал в сети игорной страсти, попробовать спорт и работу до изнеможения. Чтение классической литературы плюс специальные препараты. Но кто может дать гарантию, что потом не будет рецидива? Поэтому лучше не начинать, беречь от детей любого рода болезненной зависимости, пользуясь нравственными законами жизни как перечнем того важного и необходимого, что мы обязаны воспитать в своих детях. Того, что поможет, поддержит, оградит.