[Группы смерти и Синий кит](http://www.pobedish.ru/main/gruppi_smerti)

**Советы родителям: как обезопасить ребенка от суицида «через интернет»**

«Группы смерти» и игры, ведущие к суициду, действительно, широко распространены, легко доступны и представляют большую опасность для наших детей. И едва ли какие-то законодательные меры смогут полностью искоренить это зло. Если государство «зачистит» отечественные соцсети, все это может переместиться в месседжеры (функционал многих из которых гораздо шире, чем просто отправка сообщений и звонки) или куда-то еще. Пока доступен интернет, будет актуальной и эта опасность.

Поэтому рассмотрим основные меры, которые помогут родителям обезопасить своих детей. Многие из них касаются не только опасностей интернета.

**1. Дайте своим детям всю полноту принимающей любви.**

Смертельные игры — это лишь стимул к совершению попытки суицида. Сам по себе этот стимул не настолько сильный, чтобы поставить счастливого ребенка на грань выживания. А если ребенок несчастен, он может убить себя и без всякого интернета.

Поэтому главное, что могут и должны сделать родители для безопасности своего ребенка, — это дать ему то, в чем он больше всего нуждается. И то, что кроме них, ему никто не даст. А больше всего он нуждается в нашей принимающей любви. Ничто не доставляет нашим детям такой боли, ничто не делает их цветками, оторванными от корней, как нелады в отношениях с нами!

В чем заключается принимающая любовь родителей?

На эту тему много статей и книг, поэтому осветим этот вопрос коротко.

Прежде всего, рядом с ребенком должны быть папа и мама, желательно родные и любящие друг друга. Как совершенно верно сказал кто-то, самое большее, что мы можем дать своему ребенку — это любить его отца (мать). Это истина!

Да, это совсем не просто. Но такова цена наших ошибок, наших «влюбленностей», всех наших пороков и страстей, мешающих нам любить свою «половинку»: разрушая свою семью, уходя из нее или просто не умея любить своего супруга (супругу), мы калечим жизнь своим детям вплоть до их суицида.

Поэтому, не работая над собой, над своими супружескими отношениями в семье, думать, что мы заботимся о ребенке — пустая иллюзия.

Если у ребенка есть родные и любящие друг друга папа и мама — это примерно 90% счастья и душевного здоровья ребенка. Если есть это, он уже защищен.

Остальные 10% — это, собственно, настоящая или, как говорят психологи, принимающая любовь родителей к ребенку. Если родители умеют любить друг друга, то, конечно, они любят и ребенка. Но так как и с любовью между родителями все совсем не просто, необходимо пояснить, что любить своих детей умеют не многие.

Страх за ребенка и другие сильные эмоции, которые он у нас вызывает, — это вовсе не признаки любви. Не всякая страсть — любовь. А точнее, любовь — вообще не страсть. И мы не сможем дать своему ребенку принимающую любовь, пока не победим свои страсти и себя самих не излечим от душевных проблем. Ведь мы тоже в большинстве своем не получили достаточно любви, сами тоже страдаем сниженным самопринятием, а то и чем похуже. И это не может не отражаться на детях, не передаваться им.

Путь к любви — это всегда путь самосовершенствования. Книги о принимающей любви к детям, вроде книг Юлии Гиппенрейтер, представляют это дело очень простым, но на самом деле просто лишь избегать грубых ошибок. И этому тоже нужно учиться! Но все-таки это поверхностная сторона нашего поведения, а дети воспринимают нашу глубинную суть. Поэтому отделаться внешними приемами не получится.

**2. Будьте в контакте со своим ребенком.**

Подросток — существо неустойчивое, подверженное эмоциям, часто не умеющее разобраться в ситуации и в том, что с ним происходит. Мы знаем случай, когда мальчик покончил с собой просто потому, что ему в какой-то момент показалось, что его никто не любит. Вот накатило такое острое чувство одиночества. Он хотел, но не решился поговорить с родителями. А если бы решился, то, конечно, они подтвердили бы ему, как сильно его любят. Мало родители, рядом были дедушка и бабушка, сестры. Но у него не хватило смелости. Он позвонил родителям, но только молчал в трубку. А они не догадались, что это он, и не перезвонили ему...

Не переваливайте задачу по поддержанию тесного контакте с вами на ребенка — поддерживайте контакт с ним сами! Держите руку на пульсе. Интересуйтесь, чем он дышит, что его волнует, радует и огорчает. Интересуйтесь тем, с кем он общается, много ли проводит времени в соцсетях.

Никогда не считайте то, что его огорчает, мелочью. Все внешние поводы совершенных подростковых суицидов — по сути мелочи для взрослого человека. Взрослый сумел бы с этим справиться, посмотреть на ситуацию иначе. Но ребенок — другой, ему все видится иначе. Для него это не мелочи!

Для этого вам придется научиться слушать и молчать. Скорее всего, вам придется научиться молчать даже тогда, когда хочется сказать что-то... критическое.

Если вы станете другом своему ребенку (не переставая быть ответственным родителем), то он не будет нуждаться в других взрослых друзьях и, скорее всего, не наткнется в поиске их на куратора смертельной игры.

В «Заочной школе Любви» (shkola.realove.ru) есть онлайн курс «Диагностика предрасположенности к суициду». Он ориентирован на подростов, но его может пройти и родитель. Этот курс поможет вам понять, какие темы стоит обсудить с ребенком, какие моменты его внутренней жизни не в порядке и делают его уязвимым по отношению к суициду. Общаясь со своим ребенком во время прохождения этого курса, вы станете гораздо ближе с ним. Используйте как подспорье.

**3. Ограничивайте возможности ребенка в интернете.**

Не бойтесь того, что якобы чего-то не додадите ему, если будете ограничивать. Ребенок в интернете гарантированно найдет больше плохого, чем хорошего, поэтому всякое ограничение — на пользу.

Спектр мер может включать в себя:

— телефон без интернета (и не смартфон);

— так называемые «родительские программы» на домашнем компьютере, блокирующие доступ к опасным сайтам;

— отказ в покупке планшета и пр.;

— ограничение свободного времени, которое ребенок может тратить на интернет и виртуальные игры — через занятие его полезными делами.

Не поддавайтесь на манипуляции и нытье ребенка, не бойтесь того, что ребенок будет не «как все». «Как все» в нашем обществе — это совсем не то, к чему стоит стремиться.

**4. Минимизируйте, в идеале — исключайте электронные игры.**

Игры крайне негативно влияют на развитие ребенка. А чем он менее развит, тем труднее ему противостоять различным опасным влияниям, труднее решать жизненные проблемы.

Смертельные игры вроде «Синего кита» специально сделаны в форме игр-квестов, чтобы легче подчинять детей-игроманов, потерявших чувство реальности.

Поэтому не позволяйте своему ребенку становиться игроманом. Никаких игровых приставок с детского сада! Долой смартфоны с играми. Никаких «А у Миши есть!» Пусть он будет «обделен» этим, зато будет живым и душевно здоровым. Пусть лучше читает книги или занимается спортом.

**5. Обращайте внимание на опасные признаки.**

Есть несколько признаков, характерных для тех подростков, которые включаются в опасные игры. Наблюдайте, будьте внимательны:

— интерес к фильмам ужасов;

— интерес к риску и опасностям;

— страсть наносить себе повреждения

Особенно обратите внимание на последний признак. Находите возможность осматривать тело ребенка, особенно руки — чаще всего, режут именно их. Привычка резать себя говорит о серьезном душевном неблагополучии.

Что делать, если вы увидели эти признаки?

Никакой паники, никаких истерик — все это бесполезно, а главное не по адресу. Никаких претензий к ребенку. Если увидели опасные признаки — возвращаемся к пункту 1 и смотрим, что не так в семье. То есть начинаем с себя. Не тащим ребенка к детскому психологу — «Разберитесь, что с ним не так!». А сами идем к семейному психологу с вопросом — «Что не так в нашей семье?»

Помним, что все главные проблемы ребенка — от нас, родителей. Это неприятно, но зато это дает нам возможность решать эти проблемы. Кстати, и нам самим от этого станет лучше.

© pobedish.ru

**( 0 голосов: 0 из 5 )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | [Сохранить Вконтакте](http://vk.com/share.php?url=http%3A%2F%2Fwww.pobedish.ru%2Fmain%2Fgruppi_smerti%2Fsovety_roditelyam_socseti.htm) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Дмитрий Семеник | Дмитрий Семеникотзыв  [Оставить отзыв](http://www.pobedish.ru/main/comments?talk_id=310&toString=%CE%F2%E7%FB%E2+%ED%E0+%E1%E5%F1%E5%E4%F3%3A+%D1%EE%E2%E5%F2%FB+%F0%EE%E4%E8%F2%E5%EB%FF%EC%3A+%EA%E0%EA+%EE%E1%E5%E7%EE%EF%E0%F1%E8%F2%FC+%F0%E5%E1%E5%ED%EA%E0+%EE%F2+%F1%F3%E8%F6%E8%E4%E0+%AB%F7%E5%F0%E5%E7+%E8%ED%F2%E5%F0%ED%E5%F2%BB.+%C0%E2%F2%EE%F0%3A+%C4%EC%E8%F2%F0%E8%E9+%D1%E5%EC%E5%ED%E8%EA)  [Читать отзывы](http://www.pobedish.ru/main/comments?talk_id=310&toString=%CE%F2%E7%FB%E2+%ED%E0+%E1%E5%F1%E5%E4%F3%3A+%D1%EE%E2%E5%F2%FB+%F0%EE%E4%E8%F2%E5%EB%FF%EC%3A+%EA%E0%EA+%EE%E1%E5%E7%EE%EF%E0%F1%E8%F2%FC+%F0%E5%E1%E5%ED%EA%E0+%EE%F2+%F1%F3%E8%F6%E8%E4%E0+%AB%F7%E5%F0%E5%E7+%E8%ED%F2%E5%F0%ED%E5%F2%BB.+%C0%E2%F2%EE%F0%3A+%C4%EC%E8%F2%F0%E8%E9+%D1%E5%EC%E5%ED%E8%EA) |

  [Предыдущая беседа](http://www.pobedish.ru/main/gruppi_smerti/anatomiya_sinego_kita_igra_vslepuyu.htm)

[Следующая беседа](http://www.pobedish.ru/main/gruppi_smerti/kak_pomoch_podrostkam_igrayushim_v_suicidalnye_igry.htm)  

|  |
| --- |
| [Версия для печати *Версия для печати*](http://www.pobedish.ru/main/gruppi_smerti?print=yes&request_url=maingruppi_smerti&id=sovety_roditelyam_socseti) |

* [ТЕСТ на депрессию и радость](http://www.pobedish.ru/main/test_depressia)
* [«Я совершил самоубийство»](http://www.pobedish.ru/main/ikillmyself)
* [Способы самоубийства](http://www.pobedish.ru/main/suicide_methods)
* [Психология самоубийства](http://www.pobedish.ru/main/beauty)
* [Откуда мысли о суициде](http://www.pobedish.ru/main/who)
* [Судьба родных самоубийцы](http://www.pobedish.ru/main/rodnie)
* [Рассказы о самоубийстве](http://www.pobedish.ru/main/story)
* [Про смерть](http://www.pobedish.ru/main/smert)
* [Смысл жизни человека](http://www.pobedish.ru/main/smysl)
* [Плохие отношения с родителями](http://www.pobedish.ru/main/roditeli)
* [Потеря работы, долги, крах](http://www.pobedish.ru/main/bezraboti)
* [Смысл страданий](http://www.pobedish.ru/main/pain)
* [Лечение депрессии](http://www.pobedish.ru/main/depress)
* [Как избавиться от страха](http://www.pobedish.ru/main/strah)
* [Жизнь можно изменить](http://www.pobedish.ru/main/izmeni)
* [Как полюбить себя](http://www.pobedish.ru/main/samopoznanie)
* [Как вернуть радость жизни](http://www.pobedish.ru/main/radost)
* [Ради чего стоит жить?](http://www.pobedish.ru/main/talks)
* [Наши онлайн-курсы](http://www.pobedish.ru/main/onlineschool)
* [Аудиокниги](http://www.pobedish.ru/main/audioknigi)
* [Суицидологические службы](http://www.pobedish.ru/main/suicidologicheskie_slujby)

Конец формы







|  |
| --- |
|  |
| Рейтинг@Mail.ru |
| http://counter.yadro.ru/hit?t14.14;rhttp%3A//www.pobedish.ru/;s1280*1024*24;uhttp%3A//www.pobedish.ru/main/gruppi_smerti/sovety_roditelyam_socseti.htm;0.3423208178891619 |

**Самое важное**

[**ОТКУДА МЫСЛИ О СУИЦИДЕ**](http://www.pobedish.ru/main/who)



Михаил Хасьминский, кризисный психолог

[**Кто нам навязывает навязчивые мысли?**](http://www.pobedish.ru/main/who?id=38)

[Навязчивые мысли – это та форма, в которой к нам приходят ложные идеи, которые пытаются взять над нами власть. Каждый день наше сознание подвергается их активным атакам. Это мешает нам трезво оценивать ситуацию, строить планы и верить в их осуществление, из-за этих мыслей нам трудно сосредоточиться и найти резервы для преодоления проблем, эти мысли выматывают, а часто и приводят к отчаянию, следствием которого являются мысли о самоубийстве.](http://www.pobedish.ru/main/who?id=38)

[**ПОТЕРЯ РАБОТЫ, ДОЛГИ, КРАХ**](http://www.pobedish.ru/main/bezraboti)



Ольга

[**Потеряв все, не потеряйте себя!**](http://www.pobedish.ru/main/bezraboti?id=187)

[Много лет назад, морозной ночью, я оказалась с маленьким ребенком на пустынной улице. Я потеряла все: не осталось ни работы, ни зарплаты, ни квартиры, ни семьи, ни друзей... ровным счетом ничего. Все испарилось в один момент – муж повесил на меня долг и «сделал ручкой»...](http://www.pobedish.ru/main/bezraboti?id=187)

[**КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ**](http://www.pobedish.ru/main/radost)



Дмитрий Семеник

[**Как оказаться в мире прекрасных людей, которые любят тебя**](http://www.pobedish.ru/main/radost?id=73)

[Очень многие из людей, которые задумываются о самоубийстве, недовольны своими отношениями с человечеством. Нам известны две формулировки этого недовольства. Первая: «Мир плохой, люди плохие». Вторая: «Меня никто не любит, я никому не нужен»...](http://www.pobedish.ru/main/radost?id=73)

[**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА**](http://www.pobedish.ru/main/strah)



Кризисный психолог Михаил Хасьминский

[**Анатомия страха**](http://www.pobedish.ru/main/strah?id=189)

[Чувство страха – это производная неизвестности: когда мы чего-то не знаем или не можем хотя бы частично предугадать, незнание и неопределенность нас сильно пугают. Испытывая чувство страха, мы уже не можем трезво оценить ситуацию, увидеть реальность такой, какая она есть, рассчитать свои силы и представить последствия наших действий.](http://www.pobedish.ru/main/strah?id=189)

[**СМЫСЛ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**](http://www.pobedish.ru/main/smysl)



Психолог Михаил Хасьминский, Ольга Покалюхина

[**Жизнь – это поезд в никуда? Ответы на вопрос о смысле жизни (часть 1)**](http://www.pobedish.ru/main/smysl?id=123)

[Именно желание понять цель своего прихода в этот мир отличает человека от животных. Человек – высшее из живых существ, ему недостаточно только питаться и размножаться. Ограничивая свои потребности только физиологией, он не может быть по-настоящему счастлив. Имея смысл жизни, мы получаем цель, к которой мы можем стремиться. Смысл жизни – это мерило того, что важно, а что – нет, что полезно, а что вредно для достижения нашей главной цели. Это компас, который показывает нам направление нашей жизни.](http://www.pobedish.ru/main/smysl?id=123)

[**ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ**](http://www.pobedish.ru/main/depress)



Дмитрий Семеник

[**Антидепрессант №1**](http://www.pobedish.ru/main/depress?id=104)

[Здесь речь идёт не о всякой депрессии. Примерно 20% депрессий имеют физиологические причины или, по крайней мере, физиология тесно включается в механизм депрессии. Эта же беседа – о такой депрессии, причины которой носят духовный характер. Такую депрессию можно назвать хроническим унынием, отчаянием...](http://www.pobedish.ru/main/depress?id=104)

[**СПОСОБЫ САМОУБИЙСТВА**](http://www.pobedish.ru/main/suicide_methods)



Михаил Хасьминский, кризисный психолог, майор милиции, Петр Розумный, судмедэксперт

[**Способы самоубийства. Суицид без розовых очков**](http://www.pobedish.ru/main/suicide_methods/suitsid_bez_rozovyh_ochkov.htm)

[Известная голливудская актриса Лупе Велес, которой было 36 лет, решила покончить жизнь самоубийством. Человек творческой профессии, она придумала красивый способ самоубийства, чтобы умереть в расцвете своей красоты и славы. Она окружила свою постель цветами, помылась, надела свое любимое голубое неглиже. Запила дорогим коньяком кучку таблеток и легла на роскошное ложе. Дальше всё пошло не по сценарию...](http://www.pobedish.ru/main/suicide_methods/suitsid_bez_rozovyh_ochkov.htm)

[**СУДЬБА РОДНЫХ САМОУБИЙЦЫ**](http://www.pobedish.ru/main/rodnie)



Марина

[**Мама – дочери, которая убила себя**](http://www.pobedish.ru/main/rodnie?id=207)

[Ты говорила: «Мама, ты самая лучшая в мире!!! И если тебя не станет – я умру тот же час!!!» И я верила тебе… А еще ты говорила после смерти своей знакомой: «Я никогда так не поступлю с тобой!!! Я люблю тебя!» И я верила тебе…](http://www.pobedish.ru/main/rodnie?id=207)

[**ПРО СМЕРТЬ**](http://www.pobedish.ru/main/smert)



Михаил Хасьминский, кризисный психолог

[**Смогу ли я убить «Я»? или Где живет Сознание**](http://www.pobedish.ru/main/smert?id=74)

[Если Вы человек мыслящий, Вы, конечно, захотите оценить вероятность успеха своего предприятия. Для Вас колоссальную важность имеет ответ на вопрос, что же такое Сознание и можно ли его отключить как лампочку. Вот этот вопрос мы и разберем с точки зрения науки: где же в нашем теле находится Сознание и может ли оно прекратить свою жизнь...](http://www.pobedish.ru/main/smert?id=74)

**Лучшее новое**

[**ПОТЕРЯ РАБОТЫ, ДОЛГИ, КРАХ**](http://www.pobedish.ru/main/bezraboti)



Андрей Кочергин

[**Делайте хоть что-нибудь, но делайте остервенело**](http://www.pobedish.ru/main/bezraboti/delayte_hot_chto-nibud_mysli_o_samoubiystve.htm)

[Когда человек тонет, его основная задача — остаться на плаву. Любой ценой ищите возможность поддерживать хоть каким-то образом свою жизнедеятельность. Поверьте, нужны грузчики в овощных магазинах, поверьте, есть дворники и не надо ничего стесняться, это не будет означать падения — это будет означать вашу непотопляемость!](http://www.pobedish.ru/main/bezraboti/delayte_hot_chto-nibud_mysli_o_samoubiystve.htm)

[**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА**](http://www.pobedish.ru/main/strah)



Психолог Александр Колмановский

[**Преодоление страхов через социальную позитивность**](http://www.pobedish.ru/main/strah/strah_i_socialnaya_pozitivnost.htm)

[Страх, тревожность повышаются у человека в том случае, если он вообще чувствует себя неправильным, плохим, неперспективным. Если он безотчётно ожидает, что его могут осудить, подловить на неправильности, на неуспешности. А наша психика так устроена, что она боится не любого обвинения, а только того, для которого, как ей кажется, есть основания. Если профессора математики спросить: «Ты вообще таблицу умножения учил?», он улыбнется и скажет: «Знаешь, я, наверное, болел в той четверти». Если же это сказать двоечнику — он пойдет красными пятнами.](http://www.pobedish.ru/main/strah/strah_i_socialnaya_pozitivnost.htm)

[**ГРУППЫ СМЕРТИ И СИНИЙ КИТ**](http://www.pobedish.ru/main/gruppi_smerti)



Дмитрий Семеник

[**Советы родителям: как обезопасить ребенка от суицида «через интернет»**](http://www.pobedish.ru/main/gruppi_smerti/sovety_roditelyam_socseti.htm)

[«Группы смерти» и игры, ведущие к суициду, действительно, широко распространены, легко доступны и представляют большую опасность для наших детей. И едва ли какие-то законодательные меры смогут полностью искоренить это зло. Если государство «зачистит» отечественные соцсети, все это может переместиться в месседжеры (функционал многих из которых гораздо шире, чем просто отправка сообщений и звонки) или куда-то еще. Пока доступен интернет, будет актуальной и эта опасность. Поэтому рассмотрим основные меры, которые помогут родителям обезопасить своих детей. Многие из них касаются не только опасностей интернета.](http://www.pobedish.ru/main/gruppi_smerti/sovety_roditelyam_socseti.htm)

[**ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ**](http://www.pobedish.ru/main/depress)



Дмитрий Семеник

[**Атеизм, православие и душевное здоровье**](http://www.pobedish.ru/main/depress/pravoslavie_i_dushevnoe_zdorove.htm)

[Многие люди пребывают в больших заблуждениях по поводу того, как мировоззрение человека влияет на его душевное здоровье, и влияет ли вообще. Из-за этого снижается их способность решать свои проблемы, достигать высот счастья и эффективности в своей деятельности. Цель данного разговора — помочь интересующимся этой темой разобраться в ней, разложить все по полочкам.](http://www.pobedish.ru/main/depress/pravoslavie_i_dushevnoe_zdorove.htm)

[**СМЫСЛ СТРАДАНИЙ**](http://www.pobedish.ru/main/pain)



Дмитрий Семеник

[**Счастье несчастных**](http://www.pobedish.ru/main/pain/schaste_neschastnyh.htm)

[Эта беседа о том, какие стратегические преимущества в достижении действительно высокого счастья людям дает «врожденная несчастность», то есть то, что из родительской семьи они не вынесли дара счастливости.](http://www.pobedish.ru/main/pain/schaste_neschastnyh.htm)

[**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА**](http://www.pobedish.ru/main/strah)



Протоиерей Игорь Гагарин

[**Духовные оружия против страха**](http://www.pobedish.ru/main/strah/duhovnaya_borba_so_strahom.htm)

[Именно в церковности человек обретает мир, покой, уверенность. У всех по-разному, но про себя точно знаю, что до моего прихода в Церковь, до того, как стал сознательно верующим, я по характеру своему был склонен переживать, тревожиться, и состояние тревоги, ожидания перемен к худшему было очень мне присуще. Помню, часто никуда не мог от этого тревожного состояния деться. Но с моим воцерковлением, когда я сначала стал просто верующим, принял крещение, стал читать молитвы, ходить в храм, исповедоваться, это состояние ушло. Сказать, что сейчас, когда я уже священник, мне тревога совершенно не свойственна, было бы неправдой. Бывает, и переживаю, и тревожусь о том, о чем не надо бы тревожиться, но это уже совершенно всё по-другому, несоизмеримо с тем, как это было раньше.](http://www.pobedish.ru/main/strah/duhovnaya_borba_so_strahom.htm)

[**КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ**](http://www.pobedish.ru/main/samopoznanie)



Психолог Александр Колмановский

[**Две причины нелюбви к себе и их преодоление**](http://www.pobedish.ru/main/samopoznanie/prichiny_ne_lyubvi_k_sebe_kompleksa_nepolnocennosti.htm)

[Любовь к себе способствует улучшению отношений с окружающими, а эгоизм — это отсутствие таковых отношений. Любовь к себе — это то, что называется самопринятием. Чем лучше человек относится к себе, тем лучше он относится к окружающим. Чем больше он принимает самого себя, тем легче ему бывает принимать других людей, сосредотачиваться на них.](http://www.pobedish.ru/main/samopoznanie/prichiny_ne_lyubvi_k_sebe_kompleksa_nepolnocennosti.htm)

[**КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ**](http://www.pobedish.ru/main/samopoznanie)



Дмитрий Семеник

[**Любить себя умейте**](http://www.pobedish.ru/main/samopoznanie?id=241)

[Если мы хотим наполнить свою жизнь любовью, любить и быть любимыми, себя мы тоже должны любить по-настоящему. Мы достойны настоящей любви к себе! Мы — не последний человек в нашей жизни, чтобы отделываться каким-то суррогатом из шоколада, массажа, дорогих игрушек и прочих пустяков. Любовь к себе — это такая любовь, в которой нас никто не заменит...](http://www.pobedish.ru/main/samopoznanie?id=241)