Как воспитывать, не повышая голос

«Доброжелательность при воспитании» — совершенно новый термин, используемый всего с десяток лет. О чем идет речь? О золотой середине между чересчур авторитарным воспитанием и свободным воспитанием (вседозволенностью). Доброжелательное воспитание состоит в том, чтобы очертить ребенку разумные и логичные рамки. Взаимодействовать с ним совершенно по-новому. Добиться от него сотрудничества. Здесь нет места плохому обращению и насилию. Мы уже усвоили, что ни порка, ни пощечины или оплеухи, ни некоторые другие формы наказаний не являются уместными воспитательными мерами. Но как научиться действовать по-другому, если мы сами знали такой подход?

Обычное житейское насилие над ребенком приводит к тому, что он теряет веру в себя, а со временем и вредит его отношениям со взрослыми. Ребенок очень быстро вырабатывает различные защитные механизмы: мутизм (отказ отвечать на вопросы и вступать в контакт), агрессивное поведение, тревожное возбуждение, проказничество, а в подростковом возрасте — девиантное поведение, появление вредных привычек. Как бы взрослый ни любил своего ребенка, такое наглядное проявление отношения к нему будет вызывать только разочарование.

Доброжелательный подход в воспитании позволяет отойти от авторитарной модели, сделать атмосферу в семье более спокойной, менее конфликтной, уменьшить соперничество внутри семьи. Каждого должны ценить за его уникальные качества и способности. Воспитание — это не борьба за власть с единственной целью — установить, кто прав, а кто нет. Скорее это задача создать такие отношения с ребенком, которые помогали бы его развивать и где не было бы проигравших. Сейчас нам прекрасно известно, насколько у детей развиты эмоции и интеллект. Им хочется учиться, они стремятся к действиям.

Необходимо исключить некоторые элементы своего поведения: крики, угрозы, эмоциональный шантаж, бессмысленные наказания. Нужно искать разрешения проблемных ситуаций, либо самостоятельно, либо с использованием чужих идей или привлекая к этому самого ребенка.

Доброжелательное воспитание позволяет ребенку любить себя, относиться к себе с уважением. А когда человек любит и уважает себя, то он естественным образом уважает и окружающих. Такое воспитание знакомит ребенка с границами дозволенного, с чувством неудовлетворенности, с трудностями, с неизведанным.

Доброжелательное воспитание — это простые приемы и практические методы, которые применяются в повседневной жизни, чтобы сделать отношения более гармоничными, чтобы ребенок меньше болел и лучше успевал в школе. Оно помогает создать более спокойную, более радостную обстановку в доме. Оно ведет к счастью в семье.

Чтобы освоить этот подход, понадобится некоторое время. Вы будете ошибаться, чувствовать, что не добились никакого прогресса, но так проходит любое обучение, и не стоит падать духом. Мы учимся на своих ошибках.

Перед вами принципы доброжелательного воспитания, их краткий список:

- учиться помогать своему ребенку;
- жить и развиваться в радостной обстановке;
- поощрять уважительное отношение друг к другу;
- развивать у него уверенность в себе;
- разрешать конфликтные ситуации;
- устанавливать конструктивные рамки дозволенного.

Жак Саломе выделяет семь основных потребностей, которые должны быть удовлетворены в семье, школе или на работе, чтобы ребенок или взрослый жил в гармонии:

- потребность в том, чтобы выражаться своими собственными словами;
- чтобы к нему прислушивались, относились к нему с уважением;
- чтобы его принимали таким, какой он есть;
- чтобы его ценили за то, чем он занимается;
- потребность в защите его личной жизни, его сокровенных тайн;
- потребность в творчестве, самореализации, в возможности проявить инициативу;
- потребность мечтать.

Умение отказывать ребенку в некоторых его просьбах способствует его гармоничному развитию, однако требует определенных усилий со стороны родителей: чтобы заставить ребенка с уважением относиться к запретам, нужно потрудиться. Необходимо приучить его к чувству неудовлетворенности. Ребенку предстоит самостоятельная жизнь в обществе со своими законами и нормами, со своими ограничениями и возможностями.

На протяжении последних по меньшей мере десяти лет мы боимся отказывать своим детям, боимся, что ограничения навредят полноценному развитию у них творческого мышления, изобретательности, раскрытию их потенциала из-за постоянного вмешательства в их дела.

К счастью, каждый может развивать свои убеждения, особенно если они связаны с какими-то эмоциями. Они укореняются каждый раз, когда одно и то же событие вызывает у человека одну и ту же реакцию. Поэтому следует сосредоточиться на этой огромной составляющей личности человека — эмоциях.

Наши эмоции напрямую влияют на качество нашей жизни: они могут вызывать напряжение, стресс, усталость, волнение. Они представляют собой послание, какую-то информацию, к которой нужно прислушиваться и анализировать. Все известные человеческие цивилизации одинаково распознают выражения лица, соответствующие основным человеческим эмоциям: злости, страху, грусти, радости. Посмотрите изображенные ниже нарисованные детьми рожицы. Легко понять, что они выражают.

Каждый выражает свои эмоции по-своему. В том числе посредством языка тела, голосом (мы еще подробно поговорим об этом в третьей главе, посвященной общению), какими-то действиями или их отсутствием. Некоторые предпочитают выражать их рисунками, музыкой или другими видами творчества.

Помогите ребенку осознать собственные эмоции и разобраться с ними, и тем самым вы:

Во-первых, поможете ему их регулировать…

Во-вторых, это позволит ему быть более здоровым…

В-третьих, это улучшит его способность к обучению…

Уважение детских эмоций начинается с помощи ребенку их осознать, а также различать и контролировать, чтобы он не стал ни жертвой, ни мучителем. Его нужно научить не реагировать непредсказуемо и беспорядочно, чтобы он смог усмирить бушующую в нем энергию. Когда наши эмоции беспорядочны, когда они нами управляют и не дают нам покоя, принято говорить об их «хаотичности». Если контролировать эмоции, то они упорядочиваются. Причем их нужно не просто осознать, но еще и «приручить». Их можно даже оценить, так же как измеряют сердечный ритм.

В любых проблемах с успеваемостью в школе всегда есть определенная эмоциональная сторона. Если с ней разобраться, то можно улучшить ситуацию. Для снятия напряжения, созданного какой-то эмоцией, часто достаточно осознать ее, определить и принять.

Злость

Злость является свидетельством бессилия и неудовлетворенности. Это защитная реакция, которая позволяет ребенку сохранить нетронутым свой внутренний мир, заставить уважать свою личность, установить определенные границы: «Хватит, я больше не буду это терпеть. Я больше не хочу. У меня непреодолимое желание… (чтобы меня обняли, покормили…)».

Злость — это эмоциональный ураган, который активирует организм человека для самозащиты или атаки. На данный момент известны некоторые нейронные механизмы, задействованные в злости, которые могут оказывать разрушительное влияние на уровне биохимии мозга. Если не заходить так далеко, то можно сказать, что ребенок в приступе гнева способен взять и бросить какой-нибудь предмет или начать кататься по полу. Поэтому чрезвычайно важно дать ему возможность выплеснуть эту энергию каким-то другим способом, чтобы она не навредила ребенку или не отразилась на окружающих. Бессмысленно кричать на раздраженного ребенка, так как он попросту не будет вас слушать. В этот момент он в каком-то смысле невменяем. Первым делом нужно помочь ему преодолеть свою злость. Насильственные действия и угрозы в данном случае — не выход из ситуации. Как говорится, без зрителей не будет и представления. Поэтому самое логичное и эффективное решение — это попросить ребенка уйти к себе в комнату: оказавшись в одиночестве, вдали от того, что вывело его из себя, ребенок в большинстве случаев самостоятельно успокоится. Можно дать ему какой-то предмет для «вымещения злости». Чаще всего для этой цели используют подушку.

Когда ребенок успокоится, поговорите с ним, чтобы:

- обсудить ситуацию, понять, какие эмоции у него возникли, что вывело его из себя;
- попросить его описать идеальную для него ситуацию;
- помочь ему в себе разобраться.

Говорите спокойно, принимайте любые его эмоции с помощью коротких фраз:

– *«Я понимаю».*

– *«Да».*

– *«Это любопытно».*

– *«Ах, вот оно что».*

– *«Это действительно неприятно».*

– *«Кажется, это непросто».*

– *«Видимо, это сложно».*

Важно хорошенько понять, что сам ребенок и его злость — это две разные вещи. Им просто завладела очень сильная эмоция, здесь и сейчас. В абсолютном большинстве случаев эта эмоция проходит. Определенные реакции родителей помогают преодолеть эти негативные эмоции, но другие их только усиливают и усугубляют. Если родители отрицают эмоции своего ребенка, сравнивают его с другими или вешают на него ярлык, прибегают к вербальному или невербальному насилию, угрожают ему, то чаще всего этим проявляют свои собственные эмоции (злость, стыд, бессилие), а не действуют в воспитательных целях.

Раздражение нужно выразить, иначе когда-нибудь оно еще даст о себе знать: ребенок может сделать больно себе или другим, причем чаще всего это происходит через довольно продолжительное время. Все начинается с агрессивного или задиристого поведения. Другая крайность — самовредительство.

Грусть — это эмоция, для которой характерно ощущение неудовлетворенности, потери, бессилия, печали, недовольства жизнью, нехватки радости. Она приводит к упадку сил и энергии, а также подавляет мотивацию к действию.

Когда вы не разрешаете себе грустить при ребенке, вы не даете ему возможности пережить его собственную печаль, физический и психологический процесс, связанный с утратой чего бы то ни было. Делать вид, словно ничего не произошло, не прислушиваться к своим потребностям и настроению, выглядеть довольным, играть определенную роль — вот чему вы учите своего ребенка. Возможно, такая роль будет удаваться ему всю жизнь, даже после потери близкого человека. Но существует риск, что в нем накопится напряжение, попытка снять которое может привести к проблемам. Например, агрессивному поведению с окружающими, болезням, психическим отклонениям, пищевой зависимости… позвольте ребенку вволю выразить свою эмоцию, потом у вас еще будет время научить его корректно изливать свою грусть или печаль на других. Ведь умение контролировать свои эмоции заключается еще и в том, чтобы дружелюбно делиться ими, не проецируя их на собеседника.

Для ребенка **радость** связана с движением, с активным действием, с ощущением собственного тела. Ребенку вплоть до пяти лет больше всего удовольствия доставляет возможность поваляться на земле, поиграть с песком, поэкспериментировать. Начиная с шести-семи лет источники этого чувства для ребенка расширяются до умственных и чувственных сфер жизни: ему нравится получать подарки, встречаться с любимым человеком.

Детская радость происходит от обучения и постоянного движения. Она запросто может граничить с возбуждением или перевозбуждением. Научите ребенка понимать, когда нужно остановиться и успокоиться. Замечали ли вы, что даже во взрослом возрасте вы можете какое-то время сдерживать свои эмоции, но в конечном счете все равно «взрываетесь»? То же самое происходит и с детьми.

Наше эмоциональное состояние оказывает сильное влияние на детей. Наша история, воспитание, потребности и страхи влияют на то, что мы передаем своему ребенку.

Научитесь распознавать и контролировать свое эмоциональное состояние, чтобы вовремя перенаправлять свои эмоции в правильное русло, не сдерживая их и не причиняя вреда ни самому себе, ни окружающим.

Если вы будете переживать, что ваш ребенок мало спит или плохо ест, то он это обязательно почувствует и у него возникнут проблемы с засыпанием или с поведением за столом. Если вы убеждены, что успех в жизни полностью зависит от достижений в школе, и раньше времени переживаете за успеваемость ребенка, то тем самым проецируете на него свои тревоги и бессознательно способствуете появлению проблем с его оценками.

Говорят, что эмоция, оставшаяся невыраженной, оставляет свой отпечаток в душе и теле. Этот процесс всегда приводит к определенным последствиям, в частности — влияет на способность к адаптации и обучению. Вот несколько эффективных способов контролировать свои эмоции по отношению к своему ребенку, а также обезопасить его от душевных ран и тяжелых историй, которые каждый из нас несет в своем сердце:

- расскажите своему ребенку, что вы чувствуете, используя максимально простые, но правдивые слова;
- просто объясните ребенку, что у каждого своя уникальная жизненная история: «Знаешь, у меня порой возникают такие мысли. Но это моя история. У тебя будет своя».

Чтобы помочь ребенку выразить свои чувства, вы можете подать ему пример, взяв за привычку делиться своими собственными эмоциями: «Сегодня был отличный день, я прекрасно себя чувствую». Вы можете использовать простейшие фразы, например: «Мне нравится ходить в бассейн, это меня успокаивает. После бассейна мне намного лучше спится», либо сказать, что несколько переживаете из-за проблем на работе и боитесь увольнения. Если вы потрудитесь над формулировкой своих эмоций, то со временем ребенок наверняка будет с удовольствием делать то же самое.

Вы также можете расспрашивать его, призывая к открытому диалогу. Всегда лучше немного смягчить разговор, сказав: «Что ты сегодня чувствуешь?» или «Не хочешь ли ты мне рассказать, чем сегодня занимался?», вместо того чтобы спросить напрямую: «А ну-ка расскажи мне, что было в школе». То же самое касается дневника с оценками: «Расскажи мне про свои оценки» или «Как там твои контрольные? Какие оценки ты получал в последнее время? Они тебя устраивают?». Не надо с ходу выражать свое мнение о его успеваемости. Это может быть воспринято ребенком как давление и послужит для него ненужным стрессом. Ребенок уйдет от разговора.

Ежедневное возвращение домой после школы — типичный момент для подобных разговоров. Зачастую дети мало что рассказывают, и родители чувствуют нехватку информации. Тому может быть много причин. Первая из них в том, что для вашего ребенка школа — это один мир, а дом — другой. Переход из одного мира в другой может потребовать некоторого времени на адаптацию.

Другие возможные причины: он может быть голодным или уставшим, у него может быть потребность выплеснуть всю накопленную за день энергию. Так что чаще всего это не самый подходящий момент для расспросов. Вы сможете добиться гораздо большего, если для начала поделитесь с ребенком тем, как прошел ваш собственный день, и завяжете с ним диалог.

Разумеется, вопросы, которые я привожу в качестве примера, следует адаптировать к возрасту ребенка.

Теперь настало время ознакомиться с некоторыми приемами, посредством которых вы можете помочь своему ребенку в повседневной жизни открывать и приручать свои эмоции.

Приятная музыка от напряжения и упадка сил

Массаж для расслабления и общения

Дыхание для обретения гармонии

Чтение для уподобления себя героям

Чтение рассказов и сказок, особенно тех, что связаны с определенным моментом или событием в жизни ребенка (госпитализация, начало учебного года), — отличный способ помочь ему преодолеть этот период.

Творчество для самовыражения

В зависимости от возраста и пристрастий ребенок может выражать свои эмоции с помощью рисования, танцев, музыки.

Письмо злости

Предложите написать письмо, которое потом дети порвут в клочья. Предоставьте им полную свободу: они могут в своих письмах оскорблять, нарушать правила и нормы, дойти до предела своих негативных эмоций. Они должны полностью закончить свое письмо. Следующий шаг — полное уничтожение письма (его можно порвать, спустить в туалет, сжечь). Составление письма и потом его уничтожение позволяют выплеснуть гнев, избавиться от него, а не возвращаться к нему без конца.

Сейчас нам достоверно известно, что любой негатив в душе можно и нужно выражать словами. Развитие эмоционального интеллекта (распознание, выражение, контроль эмоций) позволяет ребенку повысить качество его отношений с окружающими и придает ему дополнительное внутреннее ощущение защищенности. Он будет менее агрессивным, более готовым к обучению.

Когда прислушиваешься к своему телу (с его помощью и выражается эмоциональное состояние), то больше узнаешь о пределе своих возможностей. Комок в горле, влажные ладони, отбивающее чечетку сердце, трясущиеся ноги — все это может очень многое сказать о нашем эмоциональном состоянии. Ребенок, который в состоянии в нем разобраться, помогает себе добиться душевного равновесия и стабилизирует свою энергию, чтобы она менялась не так резко.

Став взрослым, он будет в меньшей степени подвержен депрессии, эмоциональным кризисам, ему будет реже не хватать мотивации, у него будет более крепкое здоровье. Я также уверена, что эти методики помогут нам построить в будущем более спокойное и менее агрессивное общество.

Эмоциональный интеллект не является чем-то врожденным, он вырабатывается день за днем в ходе различных событий и явлений, которые мы переживаем в повседневности. Это происходит за счет развития словарного запаса, осознания всех тонкостей эмоций, прожитого жизненного опыта, использования описанных выше всевозможных приемов управления эмоциями.

С самого раннего возраста показывайте своему ребенку, что вы его любите таким, какой он есть. Объясните ему, что он и его эмоции — не одно и то же: «Нет, ты не вспыльчивый мальчик (не грустный, не ворчливый), просто в данный момент ты в гневе (или грустишь)».

Принимайте своего ребенка вместе с его эмоциями

Научитесь:

— доброжелательно воспринимать любые эмоции своего ребенка;

— квалифицировать их;

— прислушиваться к тому, о чем они вам говорят, к сложившейся ситуации и к самому себе;

— не отрицать эмоции своего ребенка, не недооценивать его ощущения;

— привыкнуть к переменному настроению своего ребенка;

— не стремиться его успокоить любой ценой;

— не осуждать, не унижать, не сравнивать;

— не кричать;

— удовлетворять потребности своего ребенка.

Не забывать про нежность, объятия, поцелуи и другие проявления любви, которыми следует его осыпать не скупясь.

Чуткие родители должны приучить себя использовать ободряющие слова, наполненные положительной энергий и добродушием. Подчеркивайте сильные стороны, хорошие поступки, правильное поведение своего ребенка, своего супруга или своей супруги:

– *«Мне всегда приятно, когда ты так умело что-то делаешь».*

– *«Сегодня ты быстро справился».*

– *«Мне нравится, когда ты приходишь вовремя, так мне намного проще».*

– *«Мне нравится, когда ты не опаздываешь, так мы можем без спешки добраться до школы».*

– *«На эту комнату приятно посмотреть».*

– *«Мне нравится, когда ты мне помогаешь выгрузить покупки».*

– *«Это отличная мысль…».*

Учиться искусно пользоваться словами в кругу семьи — серьезный вклад в ваше счастливое будущее. Одно-единственное слово, которое вам кажется ничем не примечательным или нейтральным, может ранить, заставить закрыться в себе или мотивировать кого-то из близких. Стоит задуматься над словами, это позволит избежать напряжения, установить прочную эмоциональную связь, усилить привязанность, стать более зрелым. Поначалу достаточно быть более внимательным ко всему, что говоришь, и постепенно вы научитесь использовать только правильные слова.

Ритм современной семейной жизни не способствует тому, чтобы у членов семьи было достаточно времени для разговоров: у каждого своё расписание, свой рабочий и учебный график. Если некоторые вещи в нашей жизни неизбежны, то другим можно и нужно вернуть их законное место. Каждая семья должна придумать свой способ регулярно выделять время для совместного общения.

Особыми моментами в кругу семьи могут стать семейные обеды и ужины;

Примите решение хотя бы одни выходные в месяц не принимать гостей или родственников (взрослых или детей); высказывать свое мнение относительно просмотренного фильма, не ограничиваясь «мне понравился/ мне не понравился»; играть в настольные игры, даже с подростками! Достаточно лишь подобрать какую-нибудь стратегическую игру или игру, которая очень нравилась им, когда они были маленькими.

Чтобы этого добиться, зачастую приходится бороться с современными цифровыми технологиями. Очень часто они препятствуют качественному общению, потому что каждый пользователь оказывается изолированным в своем собственном «информационном пузыре». Очень важно привить или сохранить понимание, насколько

хорошо и полезно проводить время всей семьей. Для этого нужно установить правила, учитывая особенности своей семьи, начиная, например, с просьбы отключать телефоны во время семейной трапезы или посреди разговора.

Когда речь идет об оценках ребенка в школе, говорить ему «это отвратительно» не менее оскорбительно, чем «ты отвратителен». Бросить ему «ты ноль в математике» — лучший способ сделать из этих слов прочно засевшее в мозгу убеждение. Вместо этого нужно рассмотреть текущую ситуацию и дать ребенку возможность в будущем все исправить.

Такие выражения, как «невыносимый ребенок», «идиот», «бездельник», «криворукий», «придурок», «тебе нельзя ничего доверить», и ряд других, глубоко отпечатываются в сознании ребенка, оставляя там болезненный след. Даже самая классическая фраза: «Да за какие такие грехи нам достался такой ребенок?», которая запросто может вырваться у каждого, будет иметь гораздо более серьезные последствия, чем того желаешь. А потом мы удивляемся, почему наш ребенок впадает в порочный круг неуверенности в себе, проблем в школе и за ее пределами.

Нам хочется немедленно понять сложившуюся ситуацию, причислить ее к одной из известных категорий, классифицировать людей. То же самое мы делаем и со своими детьми: «Ты слишком скромный!», «Какой растяпа!», «Ты плохой!», «Как всегда, вспыльчивый, а?», «Он по-прежнему не ходит, в его-то возрасте!», «Она до сих пор не выучила алфавит!», «Он никогда не убирается в комнате!». Если взрослый может защититься от осуждения другими людьми, то ребенку это часто не под силу.

Эти слишком резкие, слишком простые слова или фразы, которые мы бросаем в лицо своим детям, наделены определенными эмоциями и символикой. Они оказывают на ребенка сильное воздействие: ярлыками мы осуждаем, мы непроизвольно наделяем ребенка какой-то ролью, каким-то поведением и чертами характера, которые мешают ему научиться реагировать по-другому и развиваться.

Так же как мы направо и налево навешиваем ярлыки, мы незаметно для себя оцениваем своих детей. Очень важно следить за тем, чтобы не осуждать, не сравнивать их между собой, будь то братья и сестры или друзья и одноклассники. Это поможет им не оставаться надолго в какой-то роли или на каком-то одном уровне.

Сравнение одного ребенка с другим может не только усложнить отношения между ними (зависть, ревность), но и подорвать его уверенность в себе. Ваш ребенок хуже проявляет себя в учебе, в спорте, творчестве, чем его брат или сестра, приятель, но возможно, что у него просто другие способности и желания. Если он хочет преуспеть в чем-то другом и у него для этого есть все данные, то взрослым не стоит раз за разом тыкать его носом туда, где он проигрывает. Он будет чувствовать себя недооцененным. Порой это и вовсе граничит с унижением, особенно если подобные сравнения сопровождаются явными проявлениями любви или гордости по отношению к другим детям. Также следует быть осторожным с попытками мотивации, которые на деле представляют собой замаскированное сравнение.

Понятие справедливости играет настолько важную роль для детей, что необходимо оценивать старания каждого из них исключительно в индивидуальном порядке. Можно вместе с ребенком обозначить какие-то критерии и уточнить, какого именно результата от него ожидают. Некоторых детей нужно подталкивать, в то время как других немного притормаживать. И само время, потраченное на определение целей, уже способствует их мотивации.

В кругу семьи существует и другой подводный камень, о который легко споткнуться: несогласованность между действиями родителей. Дело в том, что любое противоречие в словах или поступках папы и мамы приводит к одному и тому же: адресованное ребенку послание получается невнятным, и он обязательно это замечает.

Ребенок должен чувствовать и быть уверенным, что каждый из родителей действует исключительно в его интересах. Пусть и смутно, но он отдает себе отчет, что очень сильно от них зависит. Любые разногласия между ними могут привести его к необходимости выбора кого-то одного. До шести лет ребенок может приспосабливаться к этому, во всяком случае, так будет казаться со стороны, но между семью и двенадцатью годами он начнет на этом играть, а начиная с 13 лет родители рискуют и вовсе лишиться какой-либо власти над своим ребенком. Он будет использовать любые разногласия между папой и мамой исключительно в своих интересах. Уловки могут быть весьма разнообразными.

Мы защищаем только то, что научились видеть и любить. Я призываю вас рассказывать ребенку о своих успехах, о трудностях вашей жизни, которые удалось преодолеть, о своих увлечениях. О том, что вас мотивирует, вызывает у вас восторг и изумление, и что вы сделали впервые в жизни. Подпитывайте своего ребенка словами, взглядами, проявлениями любви и внимания.

Ценить своего ребенка — значит, повышать его самооценку, которая складывается из того, как человек воспринимает сам себя. Если ее подпитывать, то вы будете придавать ребенку дополнительные силы и мотивацию.

Так что просто пользуйтесь текущим моментом, чтобы хвалить, подбадривать своих детей, внушать им уверенность с помощью слов и поступков. Гэри Чепмен призывает нас не стесняться выражать свои теплые чувства, свою любовь посредством ласковых слов, различных физических проявлений (рука на плече, объятья), через подарки и приятные сюрпризы. Он называет это языком любви, идеальным способом наполнения сосуда самооценки и внутренних сил собеседника.

Подготовила педагог-психолог Екатерина Лескова
по материалам книги Натали де Буагролье
«Воспитывать, не повышая голоса.
Как вернуть себе спокойствие, а детям — детство»