

Ключ к счастливому детству – воспитание родительской любовью



Макарова М.В.

Педагог-психолог ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»



Детство необычно яркое время чудес и открытий, беззаботных игр и невероятного восхищения миром.

Счастливое детство – фундамент успеха во взрослой жизни. Счастливыми дети растут в семьях, где царят любовь и забота, есть радость бытия и яркие впечатления, увлекательные игры и интерес к познанию. В основе теплых семейных отношений лежит понимание и уважение, неподдельная искренность и взаимная поддержка, созидательная энергия и гармония сотрудничества. Чем крепче и здоровее семейные отношения, тем меньше проблем у родителей в воспитании детей.

Родительская любовь является источником благополучного будущего детей и сохранения с ними теплых доверительных взаимоотношений. Дети, у которых было счастливое детство, лучше преодолевают трудности. Их психика имеет запас прочности, а при стрессе сохраняет способность быть гибкой и изобретательной. Воспитание любовью, в атмосфере мира и добра – гарантия вырастить образованного и

воспитанного человека, наделенного способного адекватно отстаивать свои убеждения, радоваться жизни, дарить окружающим положительные эмоции, заботиться о себе и близких.

Воспитание детей – серьезный труд, постоянная работа взрослого окружения над собой и бесконечный поиск своевременных ответов на сложные вопросы детско-родительских отношений и их влияния на всестороннее развитие ребенка. Сделать процесс воспитания посильным и радостным поможет осознание вопроса: «Как же любить своих детей, чтобы они росли в атмосфере счастья, полноценно развивались без ущерба для своего психического здоровья?»

Родительское мастерство

Образцовых родителей не бывает, как и идеальных детей. Совершенство – в деле воспитания – не самоцель. Родительская любовь не подразумевает постоянное желание заниматься чем-то с детьми. Но если наступил этот случай (выходные, отпуск, занятие, чтение книги) – важно притормозить прокручивание в голове всех мыслей о насущных делах и наслаждаться детским обществом. Получить удовольствие от общения с детьми – это значит провести время так, чтобы понять: как дети видят мир, что их занимает, удивляет, беспокоит, раздражает, развлекает, восхищает, вгоняет в тоску. Радость от общения на постоянной основе позволит легче прощать себе те случаи, когда родительского терпения не хватает.

Нет смысла в жизни, если постоянно не учиться родительскому мастерству. Но в любом обучении случаются ошибки и у каждого есть право на них. Воспитательные промахи – это нормально. Главное, не застревать на неудачах, а продолжать развивать у себя особый талант – анализировать и отбирать рациональные приемы взаимодействия, не переставая восхищаться и любить своих детей всем сердцем и душой.

Раскрытие родительского таланта происходит через любознательность, отзывчивость, равнодушие, креативность, уверенность в собственных силах, осознание своих достоинств и сильных сторон. Вектор сотворения любящими родителями счастливого детства – воспитывать детей здоровыми и успешными, изумляться и любить их уникальность, вырастить их способными к тому, чтобы с достоинством и уверенностью нести по жизни качества своей неповторимой личности.

Безусловная любовь

Дети, как зеркало отражают любовь, но не начинают любить первым. Одаривая детей любовью, они сторицей возвращают ее. Безусловная любовь к детям – искренняя безоговорочная любовь ко всем многообразиям детства,

какие они есть. Проявление тепла, нежности, ценности, утешения и заботы вне зависимости от детских слов, поступков, изъянов характера и достоинств, родительских ожиданий и обстоятельств.

Безусловная любовь зеркально отражается без выстроенных требований, тогда как обусловленная – возвращается в зависимости от тех или иных условий, при возникновении запросов, желаний на получение материальных благ и удовольствий.

Безоговорочная любовь к детям не означает, что все их поступки приветствуются родителями. Осуждать скверное поведение необходимо, но только выражая свое отношение к неодобряемым действиям, не переходя на разочарование личностью. В момент провинности, дети наиболее сильно нуждаются в ощущении, что близкие люди их все равно искренне любят.

Дарить детям любовь просто, если в основе семьи отношения, выстроенные на близости и неподдельной любви. Только подлинная любовь, как путеводная звезда, способна обеспечить развитие всех потенциальных возможностей, заложенных в детях.

Выражение родительской любви

Проявление любви и глубокой заботы к детям, не означает стремление пожертвовать родными абсолютно всем для максимального удовлетворения их интересов, желаний и потребностей. Однако такие простейшие способы выражения родительской любви как дружелюбное настроение, улыбка, объятия не требуют лишних временных затрат, но имеют огромное значение для детей и заслуживают их регулярного использования во время общения с ними. Детям необходимо знать, что взрослые радуются, общаясь с ними.

Способы выражения любви можно сконцентрировать в принципиально важных аспектах взаимодействия детей со взрослыми в семье:

- ***Контакт глаз***
- ***Тактильная близость***
- ***Пристальное внимание и понимание***
- ***Доверие к самостоятельности***
- ***Эмоциональный фон***
- ***Дисциплинирование***
- ***Дисциплина и наказание***
- ***Сотрудничество в интересах семьи***
- ***Поощрение***

Каждый способ проявления родительской любви к детям заслуживает рассмотрения в связующем контексте с разными сферами и формами взаимодействия семьи.

Контакт глаз

Обмен взглядами в повседневной жизни существенно значим для передачи родительской любви детям. Чем чаще родные люди встречаются взглядами, общаются с позиции «глаза в глаза», тем больше дети непосредственно насыщаются их любовью, чувствуют безопасность, тем сильнее их эмоциональная близость и в большей мере удовлетворяются эмоциональные потребности.

Системный, без перебоев контакт глазами – самый доступный и быстрый способ выразить свою связующую любовь детям, независимо от эмоциональной полярности ситуаций. Дети очень болезненно воспринимают, если близкие взрослые намеренно избегают встречи глазами, используя такой метод как орудие наказания. Умышленный отказ от контакта глазами с детьми, чтобы выразить свое неодобрение, – яркий пример любви с условиями, наносящий урон развитию ребенка, разрушающий внутрисемейные отношения.

В детстве познается искусство и цели обмена взглядами путем моделирования ролей и копирования. Взглядом можно послать раздражение, неприятие, брезгливость, неуверенность, беспокойство и страх. А можно позитивно глазами окрасить посыл передачи любви, одарив ласковым, доброжелательным, понимающим взглядом. Как родители смотрят, взаимодействуя с детьми, такой взгляд будет и у их детей. Избегание контакта глаз в домашней среде в дальнейшем создает у детей трудности при установлении и поддержании контактов в общении.

Тактильная близость

Тактильный контакт – способ проявления безусловной родительской любви, не требующий усилий, но в котором так нуждаются дети. Любящие родители без всякого повода физически контактируют со своими детьми, не упуская любую возможность нежно прикоснуться, когда дети готовы по доброй воле принимать ласку. Обнять детей, погладить по голове, приласкать без всякого повода это так приятно и особенно полезно, когда им нужна поддержка и помощь со стороны близких людей.

Прикосновения играют поразительную роль в душевном самочувствии, а чувства формируют будущее. Постоянный физический контакт приводит к развитию рецепторов, подавляющих выработку гормонов стресса, вызывающих проблемы в физическом и умственном развитии. Объятия

творяют чудеса, помогают жить детям не просто счастливо, но и иметь более крепкое здоровье, а в трудных ситуациях нивелируют тревогу и снимают напряжение.

Пристальное внимание и понимание

Когда дети чувствуют отчаяние, то им жизненно необходима поддержка близких родных людей. Безраздельное пристальное внимание взрослых требует жертвования личным временем и отказа от важных дел и удовольствий, иной раз в самый неподходящий момент.

Любящие родители по-настоящему умеют сосредоточенно слушать и выслушивать детей, убеждаясь, что точно понимают все то, что им пытаются сообщить. В беседе дети на эмоциональном уровне чувствуют искреннюю заинтересованность родителей в осознании их мыслей, желаний, позиций. Понять проблему легче при обмене взглядами собеседников с позиции не «сверху вниз», а «глаза в глаза». Уверенность детей во взаимопонимании повышается при ласковом прикосновении родителей, повторением ими произносимых детских слов и фраз. При выслушивании и рассказе взрослыми о подобных переживаниях своего детства, часть волнений и детских страхов отпадает сама собой.

Большое значение во взаимопонимании имеет манера общения и тон, который задает взрослый. Предъявляя детям претензии, обращаясь к ним раздражительным тоном или только с указаниями и приказами выполнить поручение, не интересуясь их планами и желаниями – признак личностного неуважения. Попытки подавить возникшее у детей сопротивление настаиванием, нападками, занудством делает их беззащитными, а противостояние еще более упорным. Дети обращают внимание не на то, как взрослые разговаривают со всеми остальными людьми, а на то, как общаются с ними в семье, начиная впоследствии общаться так же.

Вежливые просьбы, на основе понимания точки зрения детей и в контексте конкретной ситуации их занятости, способствуют согласию, помогают взаимопониманию. Чтобы сгладить сопротивление детей в накаляющейся ситуации общения, можно незлобно и пошутить, используя уместный юмор, который трансформирует детский негативизм в дружескую атмосферу, веселье, доставляя всем радость.

Доверие к самостоятельности

Внимательные терпеливые родители с ранних лет дают детям возможность учиться самостоятельности, позволяя помогать в домашних делах, даже если это снижает скорость или качество выполняемых действий. Заслуживает похвалы любое желание детей заботиться, помогать, несмотря

на уровень готовности их справиться с пока еще сложной для них задачей домашних обязанностей. Своевременная поддержка, вера в силы детей, необходимая для движения вперед, совместная деятельность с передачей взрослого опыта, приучат с раннего детства к порядку, самодисциплине и обеспечат стремление детей успешно выполнять простые действия домашнего обихода не просто самостоятельно, но и с удовольствием, гордясь оказанным им доверием.

Совершенно необходимо развивать у детей способность принимать решения, предоставляя им возможность устраивать собственную жизнь, рассчитывая ходы и планируя маршруты. Родительское доверие и дозированная поддержка самостоятельного выбора детей, формирует у них умение брать ответственность за свои поступки и действия. Дети усваивают, что могут сами влиять на свою жизнь и если что-то их не устраивает или что-то у них не получается, то можно все самим же и изменить.

Обучение самостоятельному мышлению базируется на вопросах, которые родители задают детям, заставляя их думать. В детских ответах выдвигаются идеи, гипотез, которые родители подвергают испытанию, побуждая детей размышлять не под давлением, а по собственной воле. Степень умения детей самостоятельно думать родители могут оценить через наличие аргументов, обоснований, возражений и даже возникших споров.

Эмоциональный фон

Важным фактором в процессе воспитания выступает родитель и его собственное состояние. Преобладание у родителей сердитого настроения, укореняет подавленность и хмурость в детях, страдания и обидчивость – плаксивость и недовольства, разговоры на повышенных тонах – привычку разрешать все противоречия криком.

Самый страшный враг воспитания – это бесконтрольные взрывы эмоций, особенно родительского гнева, подрывающего их авторитетность. Ярость с потерей контроля над собой вынуждает сказать или сделать то, что позже вызывает сожаление. Бурное проявление негодования поначалу просто пугает неокрепшую психику детей. По мере их взросления и с увеличением частоты неконтролируемых вспышек в семье, дети постепенно теряют уважение к родным людям, отвергают значимость близкого окружения и приобретают склонности к неводержанности, гневу и злобе.

В семье все члены взаимодействуют друг с другом, а настроение каждого влияет на всех остальных. Любящие родители понимают, что ответственность за общий настрой и гармонию внутрисемейных отношений возлагается на них. Доверие детей базируется на том, как близкие люди справляются с собой: со своими волнениями, тревогой, вспыльчивостью, раздраженностью. Родители, стремящиеся помочь детям овладеть искусством мирного разрешения конфликтов, стараются адекватно ситуации

регулировать собственные эмоциональные реакции, демонстрируют, как договариваться спокойно, идти на взаимные уступки, достигать компромисса. Они первыми показывают пример возвращения общения в нормальное русло, если все же не удалось избежать возмущений, пререканий, криков, нападок.

Невозможно всегда оставаться спокойными. Даже у стабильно уравновешенных людей бывают и слезы, и ссоры, и вспышки и все это не вредно. Дети очень эмоциональны и время от времени им необходимо и даже полезно открыто выражать собственные эмоции. Задача любящих близких научить детей не скрывать свои чувства, а выражать их приемлемым образом: без агрессии и провокаций. Блокировка взрослыми этой возможности не позволяет детям избавиться от негативных эмоций и неприятного внутреннего дискомфорта, мешает лучше узнать себя и быть внимательнее к чувствам других людей. Хранение и накопление переживаний, связанных с недовольством, разочарованием и неуспехом приводит не только к эмоциональным, но и к физиологическим проблемам. При правильном подходе, дети начинают понимать, что злиться, обижаться, плакать, спорить, ссориться – не означает разрыв отношений, потерю любви и привязанности. Напротив, эти чувства пробуждают эмпатию, повышают коммуникабельную включенность, сохраняют и укрепляют созидательную любовь и семейные связи.

Душевная близость, сочувствие и сердечная теплота создают общий доброжелательный эмоциональный фон в жизни семьи, сводящий к минимуму отрицательные необузданные всплески эмоций, которые можно до какого-то предела понять и вынести. Не боятся признать ошибки, извиниться за слишком бурную реакцию, несдержанность, потерю власти над своими эмоциями – значит, проявить мужество. Такая модель поведения значимых взрослых – достойный пример для подражания при выходе из неловкой эмоциональной ситуации. Прощение сближает, сохраняет теплые доверительные взаимоотношения, формирует прочную привязанность.

Дисциплинирование

Дисциплина – это тренировка ума и характера ребенка, помогающая стать ему самостоятельным, достойным и конструктивным членом общества, умеющим владеть собой.

Приучать детей к дисциплине необходимо, но лишь в атмосфере любви без каких-либо условий. Наилучших дисциплинарных результатов при воспитании можно добиться только от детей, окруженных родительской любовью.

Дисциплину обеспечивает достойный пример взрослых, моделирование ситуаций, понятные и доступные инструкции и вежливые просьбы. Существенным фактором дисциплины выступает разумное и

благожелательное руководство взрослыми процесса обучения детей и предоставление им возможности учиться самостоятельно, планировать свое время, формы и способы выполнения дел, приобретать умения правильно и с удовольствием отдыхать, набираясь опыта во всем многообразии жизни.

Дисциплинирование – это создание лучшей системы детской безопасности, с установлением четкого набора правил, принципов и ограничений поведения. При этом задача близких взрослых – ясно и твердо очертить границы дозволенности, проявлять единодушную солидарность в контроле за их соблюдением.

Требования становятся размытыми и сомнительными, если реакция взрослых на одни и те же действия детей оказывается каждый раз разной или непоследовательной. Сохранение постоянства требований (уверенное родительское «Нет!») до принятия решения безболезненного их изменения, только принесет добро и детям, и родителям. Четкие ориентиры допустимого с комбинированием набора требований – это структурная основа безопасного мира, помогающая детям понять, как взрослые заботятся, ценят и сильно любят их.

Дисциплина и наказание

Наказание – один из приемов обеспечения дисциплины, но примитивный и диктаторский. Фальшиво полагать, что дисциплина – это тотальный контроль над поведением детей, с применением наказания за нарушение правил. У детей есть порывы и побуждения, которые не всегда совпадают с требованиями родителей. Результатом этого противоречия и являются наказания, которые в итоге провоцируют только гнев, обиду, негодование и приводят к враждебности и обструкциям.

Ужасающая ошибка воспитания – давление и тем более физическое наказание или угроза его применения. Дисциплина на карательной основе (криками или ремнем) подменяет в воспитании понятие «любовь без условий» на «разрушительную любовь», поскольку в этом случае не требуется ни милосердия, ни понимания, ни размышлений, ни проявления родительского таланта.

Суровые телесные наказания, частые угрозы, запугивания, бойкотирование унижают детей, негативно влияют на самооценку, формируют недоверие к окружающему миру, что калечит детскую психику, препятствует полноценному осознанию себя как личности, но главное – делают детей глубоко несчастными. Трагедия в последствиях взросления – отождествления себя с агрессором, считая, что единственно правильный выход из любых противоречий – жестокость, упрямство, противостояние.

Конечно, родители вправе выстраивать запреты, если дети пытаются раздвинуть установленные рамки допустимого или нарушают границы дозволенного. Наказания в воспитании неизбежны, но только в сочетании с

одобрением, чутким варьированием и разумным смягчением ограничений, если определенный период времени дети старались исправиться.

У детей не столь развита ответственность, как хотелось бы этого взрослым, они недальновидны и не могут предвидеть последствия всех своих действий. Логика и память детей существенно отличаются от мышления взрослых. Потребуется стойкое родительское терпение, чтобы не раз напоминать о просьбах или объяснять требования, истолковать инструкцию, прежде чем детская забывчивость или безответственность будут обречены на наказание.

Причиной систематических дисциплинарных нарушений детей является отсутствие во внутрисемейных взаимоотношениях проявления непосредственных любящих чувств. Их недостаточность опустошает детский эмоциональный резервуар, блокирует привязанность и единоподушие. В этом случае каждая просьба воспринимается детьми с отвращением, рассматривается как навязанная им повинность и они активно сопротивляются, делая назло или ровно наоборот ожиданиям взрослых.

В случае столкновения с вызывающим поведением детей: протестами, истериками, провокациями, которые следует немедленно остановить, необходимо проявление твердой родительской решительности. Однако после исчерпания конфликтной ситуации нужно суметь обоснованно объяснить мотивы строгих санкционных мер, рассказать о пережитых негативных чувствах из-за вынужденного наказания, помириться, утешить, выражая любовь.

Положительно реагировать на дисциплинарные требования взрослых дети охотнее будут при системном проявлении безусловной любви в синтезе с адекватными дисциплинарными мерами за нежелательное поведение. Дети оправдают родительскую строгость, если перед применением дисциплинарных мер, родители попытаются разобраться в ситуации, сохраняя спокойствие и помня о своих теплых чувствах. Любящие родители удостоверятся в намеренности, причине и степени серьезности провинности детей: злонамеренно совершен поступок или по незнанию, неосторожности, случайно или из благих побуждений. Понимание мотивации детского непослушания регламентирует обоснованность и справедливость применяемых санкций взрослыми. Взвешенность и эффективность дисциплинарных ограничений определяется изменением поведения детей в лучшую сторону: избегание повтора негативных проступков, осознанием их последствий. Ведь главная задача дисциплинарных мер родителей – улучшить поведение детей, а не испортить отношения с ними.

Сотрудничество в интересах семьи

В процесс жизнедеятельности любой семьи неизбежны обвинения и протесты со стороны младшего поколения. Уважающие себя родители не

будут идти на уступки несправедливым требованиям детей или потакать их капризам ради того, чтобы они оставили их в покое. Проблемные ситуации разрешаются путем взаимодействия родителей и детей на основе сотрудничества и кооперации. Истинный смысл сотрудничества предполагает исполнение общих для всех правил функционирования.

«Семейный совет» – форма домашних дискуссий с обсуждением всех предложений, установления общесемейных законов и определенных рамок. Этот способ обсуждения побуждает каждого члена семьи сотрудничать на основе взаимопонимания, взаимопомощи и поддержки, учитывая интересы каждого, во имя взаимного удовольствия, общего блага и нужд семьи.

Советуясь друг с другом, принимаются решения, ответственность за которые возлагается на всю семью без давления, навязывания, назиданий и нравоучений. Такое взаимодействие убеждает детей, что взрослые не просто любят их как младших представителей семьи, но и воспринимают их всерьез, доверяют, уважают и считаются с ними.

Поощрение

В фундаменте воспитания самодостаточной личности лежит акцентирование внимания родителей на успехах, победах детей и главное процессу их достижения. Гораздо эффективнее палочной дисциплины, вызывающей у детей только страх, гнев и возмущение, формирование здорового реактивного самосознания личности, позволяющего сознательно регулировать свое поведение в разумных пределах.

Одобрение мотивирует детей сделать массу замечательных вещей совершенно бескорыстно. Родительская разумная похвала окрыляет юных деятелей, прибавляет им энергии и энтузиазма.

Поощрение – лучшая награда, если родители применяют его мудро, в нужном объеме, правильным способом и за надлежащие поступки. Степень родительской похвалы должна соответствовать достижениям детей. Щедро вознагражденная мелочь наделяет детей страхом перестать оправдывать ожидания родителей. Если постоянно перехваливать за ординарный результат, то возможности в поощрении действительно серьезного успеха будут сильно ограничены.

Используя похвалу, желательно правильным образом пересмотреть расстановку приоритетов: «За что хвалите чаще? За что вовсе не хвалите?» Дети чувствительны к тому, что больше всего для родителей имеет значение и стараются лишь в ситуациях, которые родители точно заметят, одобряют или просто выразят свое отношение. Они не будут прикладывать усилия в работе над собой, задумываться над своим поведением и осуществлять самоконтроль поступков, которые частично или полностью игнорируются их родителями.

Выстроить собственную систему ценностей детям поможет разумное, гармоничное и гибкое сочетание родителями своего внимания к их заслугам во всех важных областях развития:

- ✓ достижения (обучение, спорт, искусство...);
- ✓ отношения (усилия, старания, упорство, прогресс);
- ✓ поведение (действия, поступки, работа над собой...);
- ✓ приобретенные качества (вежливость, увлеченность, честность, отзывчивость, самостоятельность, ответственность...).

Старание детей при выполнении какой-нибудь работы, даже если в ней не достигнут успех, не должно оставить любящих родителей равнодушными. Подтверждением небезразличия и искреннего интереса к детской деятельности служат итоговые вопросы, где отмечаются специфические детали того, что особенно понравилось, чему удивились взрослые. Рациональные обсуждения отзываются продуктивными действиям детей, заставляют светить их радостью и гордостью, стимулируют снова заниматься тем же, улучшая свою работу или совершенствуя поступок, чтобы вновь заслужить родительскую похвалу.

Счастливая зрелая личность через помогающую любовь

Любовь, забота и сердечная теплота родных, родительское внимание и понимание – проводники счастливого детства. Родительский талант призван направлять самостоятельный опыт детства на рациональное переживание достижений, побед, неудач и ошибок, активируя деятельную мотивацию успеха на основе формирования адекватных выводов.

Быть эмоционально помогающим родителем очень непросто. Нужно много душевных сил, чтобы проанализировать и осознать все ориентиры животворящего воспитания, совмещая их с благими намерениями полноценного развития личности детей. Познание, саморазвитие, интуиция, оптимистичный доброжелательный настрой обеспечат выработку своего индивидуального стиля воспитания в семье, а при необходимости – гибкий пересмотр своих взглядов, методов и традиций.

Избегать всех неприятных ситуаций, спровоцированных событиями и обстоятельствами жизнедеятельности, не получится. Но душевно родственным близким людям посильно превратить свой родительский дом в тот островок счастья, где дети на всех этапах своего развития не сомневались бы в том, что искренне безусловно любимы.

Здоровая модель семейного бытия – принятие уникальности и значимости каждого из ближайшего окружения, что создает платформу счастливых межличностных отношений, позитивного видения изменяющейся картины мира, закономерно генерируя и балансируя качества характера психологически здоровой сильной личности.

У душевно здоровых людей любовь становится центром вселенной, смыслом жизни и счастья партнерских отношений. Человеческое счастье определяется духовным равновесием, пониманием своего предназначения, способностью неподдельно любить и уважать себя, принимать других и доверять близким.

Здоровая сильная личность отличается независимостью и принципиальностью, имеет твердый внутренний стержень, собственные представления о морали и нравственности, обладает пластичностью своих убеждений, соотносимых с общепринятыми нормами и ценностями. Счастливый самостоятельный человек свободен от мнимых оценок, ожиданий и социальных манипуляций. Обладая стрессоустойчивостью, он умеет искусно выстраивать границы с окружающими, с уважением относится к своему личному пространству, сохраняя баланс, позволяющий ему быть в адекватном коммуникативном контакте с социальной средой и находиться в гармоничных отношениях с самим собой.

Самодостаточный человек принимает жизнь во всех изобилиях, отбирая из многогранности мира то, что гармонично его насыщает и делает жизнь комфортной и полноценной. Сильный духом человек умеет открыто воспринимать проблемы и трудности как задачи, требующие внимания, осмысления и конструктивных действий. Здоровое чувство юмора с сохранением возможности по-детски радоваться жизни, делает человека счастливым, наделяет его способностью творчески подходить к познанию себя, адекватно саморегулировать эмоциональные реакции и равнодушно отзываться на события реальной жизни своего окружения.

***Любите, изумляйтесь и восхищайтесь,
воспитывая детей счастливыми людьми!***



ЖЕЛАЕМ ВСЕМ

СЧАСТЬЯ

ЗДОРОВЬЯ

ВДОХНОВЕНИЯ

ПРОЦВЕТАНИЯ

БЛАГОПОЛУЧИЯ