

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №36» города Калуги

Рабочая программа

элективного курса: **Психология успешного человека**

(уровень среднего общего образования)

10-11 классы

Разработчик:

Данкова Елена Викторовна – педагог-психолог

Приложение № 1 к ООП СОО

Утверждено

приказом №38//01-10 от 11.11.2020 г.

по МБОУ «Лицей №36» г. Калуги

Директор МБОУ «Лицей № 36» г. Калуги

И.Б. Дьячук



Калуга

1. Планируемые ЛИЧНОСТНЫЕ результаты освоения курса «Психология успешного человека»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ результаты освоения курса «Психология успешного человека»

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены планируемыми результатами четырёх междисциплинарных программ:

- ❖ «Программа развития УУД»
- ❖ «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности»
- ❖ «Основы смыслового чтения и работа с текстом»
- ❖ «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся»

«Программа развития УУД»

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые ПРЕДМЕТНЫЕ результаты освоения элективного курса «Психология успешного человека»

В результате изучения элективного курса:

Выпускник научится:

1. Раскрывать общественно-историческую обусловленность человеческих способностей.
2. Характеризовать психологических механизмов развития способностей.
3. Объяснять роль общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Обосновывать представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Устанавливать причинно-следственные связи между понятиями «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

2. Содержание элективного курса «Психология успешного человека»

В результате изучения элективного курса:

РАЗДЕЛ 1. Психология самопознания

Тема 1. Введение.

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии

Тема 2. Познавательные процессы, способности

Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания.

Воображение. Виды и функции воображения.

Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника.

Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления

Способности. Интеллект. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект».

Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей

Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности.

Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

Тема 3. Личность

Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд

Индивидуальная теория личности. А. Адлер

Бихевиоризм

Гуманистическая теория личности. А. Маслоу

Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

Самосознание. "Я - концепция". Структура и функции самосознания. Понятие «Я- концепции»

Самоотношение. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека.

Эмоции и чувства. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций

Любовь. Экология любви. Любовь в жизни человека.

Разные стороны чувства любви. Модели любви. Характер отношений.

Дружба. Феномен дружбы.

Тема 4. Саморегуляция.

.Стресс. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.

Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.

Профилактика аддиктивного поведения. Понятие «аддиктивное поведение». Стадии формирования аддиктивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет».

Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

Тема 5. Возрастная психология.

Психологические особенности развития ребенка. Ранний и младший школьный возраст. Общие вопросы возрастной психологии.

Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.

Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста.

Диагностический инструментарий

Тема 1. Введение

1. Тест «Какой вы психолог?» (Московина Л. Энциклопедия психологических тестов)

Тема 2. Познавательные процессы, способности

1. Тест «Коррекционная проба»

2. Упражнения «Логичность», «Сложные аналогии»

3. Методика ШТУР.

4. Тест «Насколько я левша?» (Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).

5. Тест «Воображение» И. В. Дубровина

Тема 3. Личность

1. Мини - тест «Мои ценности»

2. Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу

3. «Теппинг – тест» Е. П. Ильина для ориентировочного выявления типа своей нервной системы

4. Тест –опросник Г. Айзенка
5. Упражнение «Характер»
6. Тест «Настоящий друг» (Психология личности. Тесты, опросники, методики. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

Тема 4. Саморегуляция.

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности
2. Тест «Вы умеете быть счастливым?»

Тема 5. Возрастная психология

1. Упражнение «Проблема смысла жизни»
2. Упражнение «Мой день через 10 лет»

РАЗДЕЛ 2. Психология общения

Тема 1. Структура, функции и средства общения.

Введение. Общение. Структура и средства общения. Знакомство с задачами курса «Психология общения». Структура и средства общения.

Невербальные средства общения. Речевые средства общения.

Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. 6. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эгосостояниях личности. Схема Томаса А. Харриса.

Стили общения. Виды общения. Этикет.

Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"

Тема 2. Условия и технологии эффективной коммуникации

Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

Психологические защиты. Механизмы психологических защит.

Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

Конструктивное общение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания.

Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка.

Тема 3. Конструктивное преодоление конфликтов.

Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов.

Управление конфликтами. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

Тема 4. Психология семейных отношений.

Психологические аспекты семейных отношений. Проблемы на ранних этапах существования семьи.

Функции семьи. Значение гармоничных отношений в браке.

Детско-родительские отношения. Стили семейного воспитания

Тема 5. Психология малых групп.

Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива.

Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

Развитие навыков уверенного отказа. Право на отказ. Приёмы противостоянию давления.

Тема 6. Деловое общение.

Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику.

Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

Профессиональное самоопределение. Профориентационная игра «Кто есть кто?»

Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

Диагностический инструментарий

Тема 1. Структура, функции и средства общения.

1. Тест «КОС»Методика изучения коммуникативных и организаторских умений.

2. Д. Коновалов.Тест «Понимаете ли вы язык жестов?»(Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).

3. Тест «Три Я»

4. 12 рекомендаций Дейла Карнеги. Тест «Манипулятор» (А. С. Прутченков Наедине с собой.)

Тема 2. Условия и технологии эффективной коммуникации

1. Упражнение «Безоценочное общение». Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций».

2. Тест «Умеете ли вы слушать»

3. Упражнения «Комплимент», «Самопрезентация».

Тема 3. Конструктивное преодоление конфликтов

1. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

2. Упражнение «Разногласие».

Тема 4. Психология семейных отношений.

1. Упражнение «Неприятность на работе»

2. Методика «РОП» (Ролевые ожидания и притязания в браке. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии под. ред. М. К. Тутушкиной)

Тема 5. Психология малых групп.

1. Тест на выявление ценностно-ориентационного единства класса (ЦОЕ).Фридман Л. М.

2. Упражнение «Предвыборная программа»

3. Тест «Поддаётесь ли вы чужому мнению».

4. Упражнение «Умей сказать «нет!»

Тема 6. Деловое общение.

1. Ролевая игра «Приём на работу»

2.Тест Голланда «Профессиональные предпочтения» и другие профориентационные тесты.

3. Опросник на выявление профессиональных склонностей «ДДО».

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

№	Название темы	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Познавательные процессы, способности	9
3.	Личность	14
4.	Саморегуляция	5
7.	Возрастная психология	5
	Итого:	34
	11 класс	
1.	Структура, функции и средства общения	8
2.	Условия и технологии эффективной коммуникации	6
3.	Конструктивное преодоление конфликтов	2
4.	Психология семейных отношений	3
5.	Психология малых групп	4

6.	Деловое общение	10
	Итого:	33

Литература для учителя

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Ось – 89, 2000.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека». – М.: Пед. Общество России, 1999.
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.
4. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия /Сост. К.В. Сельченков. – МН.: Харвест, 1999.
5. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.1. Основы психологии: 10 кл.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.2. Психология общения: 11 кл.
7. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС, 1999.
8. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 2001.
9. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 1999.
10. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2010.
11. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс. Учебник. – СПб: Питер, 2001.
12. Столярченко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-н/Д., 2002.
13. Словарь психолога-практика /Сост. С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2001.
14. Смиг Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 2000.
15. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2000.
16. Фопель К. Энергия паузы: Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать?: В 4-х т. – М.: Генезис, 1998-1999.

Список литературы для учащихся

1. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.1. Основы психологии: 10 кл.
2. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.2. Психология общения: 11 кл.
3. Чистякова С. Н. «Твоя профессиональная карьера» учебник для учащихся 8-11 «Просвещение», 2007

Оценка знаний по психологии:

Оценка знаний учащихся в данной учебной программе является достаточно сложным вопросом. Свободный обмен мнениями, активное участие в дискуссиях, заявление собственной позиции предполагает отсутствие возможности получить «плохую оценку». Руководствуясь стремлением сделать возможным массовое психологическое просвещение среди подростков и молодежи, возможно считаться со сложившейся системой школьного обучения и введение традиционного оценивания знаний.

Однако, учитывая основные цели и задачи программы, формализованную оценку знаний можно применять только при повторении пройденного теоретического материала или выполнении дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов. При ответах учащихся на проблемные вопросы, высказываниях во время дискуссий, выполнении тестов и упражнений применение системы оценок нецелесообразно.

Контрольные вопросы к проверочным заданиям:

Темы рефератов для самостоятельного и дополнительного исследования и изучения курса:

Для 10 класса:

История психологии и современное развитие психологии.

Познавательные психические процессы человека (на выбор учащегося):

«Память», «Внимание», «Мышление», «Воображение», «Восприятие», «Ощущение», «Речь».

Структура интеллекта человека.

Креативность и ее развитие.

Личность человека. Соотношение биологического и социального.

Теории личности. Психодинамическая теория личности . З.Фрейд.

Индивидуальная теория личности (А.Адлер)

Бихевиоризм

Гуманистическая психология (А.Маслоу)

Методы развития и воспитания характера.

Темперамент человека

Я – концепция. Самосознание. Самоотношение. Уровень притязаний.

Эмоциональная сфера человека.

Основы эмоциональной саморегуляции.

Психопрофилактика стресса.

Психология здоровья.

Возрастные особенности детей раннего детства, дошкольного возраста, младшего школьного,

подросткового и юношеского возрастов.(на выбор учащегося).

Профилактика аддиктивных зависимостей. (курение, наркомании, алкоголизма) (на выбор)

11 класс

Общение. Структура и средства общения.

Невербальные средства общения.

Речевые средства общения.

Механизмы межличностного восприятия.

Психологические защиты.

Конструктивное общение. Контроль эмоций.

Коллектив и личность

Приемы расположения к себе. Самопрезентация.

Конфликт. Стили разрешения конфликтов.

Управление конфликтом.

Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи.

Стили семейного воспитания и их влияние на развитие ребенка.

Уверенность в себе

