



Ukids

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?

психологический
подход к решению
проблем
школьников 7+

ЧЕМУ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ

Быть родителями школьника бывает трудно. Дело не только в том, что необходимо соответствовать требованиям школы, вечерами вместо отдыха учить уроки или мириться со странностями классного руководителя.

В школе ребенок попадает в систему оценивания. Из-за этого в его жизни появляются новые трудности, за решением которых он приходит к маме и папе:

- ? Я тянул руку, а меня не спросили
- ? Я забыл всего лишь половину стиха, а мне поставили плохую оценку
- ? Учительница сказала, что я неаккуратно нарисовал!

Ребенок становится частью нового коллектива, и не всегда знает, как себя в нем вести:

- ! Я постеснялся сходить в туалет, потому что там старшеклассники
- ! Не хотел есть суп, но не знал, как сказать, поэтому плакал
- ! Мальчик взял мой карандаш, я поэтому дал ему в нос



И это проблемы не только первоклассников, каждый год появляются новые сложности. Для того, чтобы ребенок успешно справлялся с ними, ему предстоит развить базовые гибкие навыки: умение справляться с тревогой, понимать свои чувства и давать конструктивную обратную связь, слышать других и аргументированно отстаивать свою точку зрения, понимать, что оценки в школе не влияют на его значимость и ценность как человека.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Методологи Академии Ukids подготовили для вас упражнения, которые помогут справиться с распространенными сложностями у детей младшего школьного возраста. Все они развивают тот или иной навык, поэтому выполнять их необходимо систематически, а после – обсуждать с ребенком его трудности и достижения.

Проблема	Какой навык необходимо развивать?	Задания для ребенка
<p>Ребенок не умеет нестандартно подойти к решению задачи.</p> <p>Ребенок не задумывается о том, что и как он делает</p> <p>Ребенок боится конкуренции</p>	<p>Навык креативного мышления</p> <p>Развитие этого навыка помогает ребенку почувствовать уверенность в своих силах и справиться со страхом совершить ошибку.</p> <p>Ребенок начинает проявлять инициативу и сам предлагать варианты решения различных ситуаций.</p>	<p>Анализ дня Перед сном проанализируй свой день и попробуй заметить свои реакции. Если в течение дня в какой-то ситуации ты повёл себя реактивно, нарисуй в своём воображении, как бы ты мог отреагировать проактивно. Пообещай себе, что в следующий раз ты будешь вести себя именно так, как представил сейчас.</p> <p>Определение зоны ответственности Для этого понадобится тетрадь. В воскресенье обсуди вместе с родителями важные и нужные дела, которые предстоит выполнить на следующей неделе (уборка дома, вынос мусора, выполнение домашнего задания и др.) и запиши их в первый столбик. Во второй столбик запиши имя ответственного (своё, имя родителя, сестры, брата и др.). А в третий столбик — дату или частоту выполнения этого дела. По завершении недели подведите итоги: что получилось выполнить. Попробуйте сообща придумать, что можно сделать, чтобы улучшить результаты. И снова запланируйте новую неделю по этой же схеме.</p>



Проблема	Какой навык необходимо развивать?	Задания для ребенка
<p>Ребенок не умеет нестандартно подойти к решению задачи.</p> <p>Ребенок не задумывается о том, что и как он делает</p> <p>Ребенок боится конкуренции</p>	<p>Навык креативного мышления</p> <p>Развитие этого навыка помогает ребенку почувствовать уверенность в своих силах и справиться со страхом совершить ошибку.</p> <p>Ребенок начинает проявлять инициативу и сам предлагать варианты решения различных ситуаций.</p>	<p>Ассоциации Выбери любое слово и придумай к нему как можно больше ассоциаций. Например, слово «красный». Ассоциации к нему: «солнце», «бархат», «клубника», «ковёр», «помидор»...</p> <p>Дорисуй В эту игру можно играть с друзьями. Задание выполняется по очереди. Пусть один человек нарисует какую-нибудь фигуру, задача второго — дорисовать несколько деталей. И так до тех пор, пока рисунок, по мнению всех игроков, не будет завершён.</p> <p>Глаза, рты, руки Это задание можно выполнять втроем (а если количество человек больше, можно поделиться на группы). Для выполнения упражнения потребуется конструктор, кубики, спичечные коробки, фломастеры, карандаши (всё, из чего можно что-то построить). Задача команды — создать копию какого-то объекта. Время на выполнение задания: 10 минут. Во время упражнения между участниками распределяются роли: глаза могут видеть как копируемый, так и создаваемый предмет, но не могут говорить и не могут сами совершать какие-то действия. Их задача — передать информацию о копируемом предмете с помощью мимики, жестов и др. рты могут говорить и наблюдать за тем, что происходит, что строится, но сам копируемый предмет не видят руки слышат и создают копию сооружения, но ничего не видят (глаза закрыты или завязаны). Они не могут потрогать оригинальное сооружение, а должны руководствоваться тем, что слышат от «рта»).</p>



Проблема	Какой навык необходимо развивать?	Задания для ребенка
<p>Ребенок не умеет справляться с негативными эмоциями</p> <p>Ребенок часто впадает в уныние</p> <p>В стрессовой ситуации ребенок не может собраться</p>	<p>Навык эмоциональной помощи самому себе</p> <p>Развитие этого навыка позволяет поддерживать нормальное эмоциональное состояние.</p> <p>Это умение помогает преодолевать трудности, связанные с изучением нового материала, подготовкой или сдачей экзаменов. Ребенок начинает понимать, как управлять своим поведением во время гнева, страха и грусти и справляться даже с самыми сложными чувствами.</p>	<p>Полёт Встань, опустив руки вдоль тела, и закрой глаза. Мысленно сосредоточься на своих руках и «заставляй» их подняться вверх, но без малейшего напряжения. Представляй, что ты паришь в воздухе.</p> <p>Журнал негативных эмоций Заведи тетрадь, блокнот или ежедневник, в который будешь записывать все ситуации, вызвавшие у тебя злость, гнев, раздражение, чувство неприязни или грусть. Лист можно разделить на три столбика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • эмоция • чем вызвана эмоция • можно ли как-то иначе отреагировать на это в следующий раз? <p>Словарик эмоций Обсуди с родителями, с друзьями, с преподавателями, какие эмоции и чувства они знают. Вспомни, какие эмоции знаешь ты сам. После этого составь в тетради свой список эмоций и чувств. Ты сможешь обращаться к нему, в случае необходимости: чтобы уточнить эмоцию или наиболее точно определить свое состояние.</p>



Проблема	Какой навык необходимо развивать?	Задания для ребенка
<p>Ребенок не умеет слушать другого</p> <p>Ребенок сразу проявляет агрессию и неуважение в обычном споре</p> <p>Ребенок не умеет отстаивать свое мнение</p>	<p>Навык асертивности</p> <p>Развитый навык позволяет ребенку уверенно отстаивать свои интересы и расставлять границы при взаимодействии с окружающими людьми.</p> <p>Ребенок учится формулировать свое мнение, понимать потребности оппонента и успешно работать в команде.</p>	<p>Аргументы Попробуй найти 5 плюсов и 5 минусов следующих предметов: яблоко, школа, карандаш, прогулка, зима, друзья.</p> <p>Какой я? Нарисуй в тетради человека, который будет похож на тебя. Справа от себя запиши то, чем тебе нравится заниматься; как ты любишь, чтобы к тебе относились. Каждую мысль обведи в кружок. А в левой части запиши то, что тебе не нравится, из-за чего ты испытываешь чувство неприязни, какое поведение по отношению к тебе может вызвать злость, обиду.</p> <p>Два королевства В игру можешь пригласить своего друга или родителя. Каждый из вас – хозяин своего королевства. И каждому из вас нужно придумать свои правила: что принято у вас в королевстве, а что запрещено. Например, в одном королевстве все должны все время петь, а в другом использовать слова только на букву “Д”. Расскажите друг другу о своих правилах, а затем отправляйтесь друг к другу в гости! И постарайтесь нарушить поменьше местных законов, но в то же время не делать того, что вам делать не хочется. Для этого попробуйте устроить настоящие переговоры!</p>



Проблема	Какой навык необходимо развивать?	Задания для ребенка
<p>Ребенок положительно отзывается на любые просьбы со стороны окружающих, даже если самому это неудобно</p> <p>Ребенок не понимает, что для него вредно, а что полезно</p> <p>Ребенок не умеет расслабляться и все время в напряжении</p>	<p>Навык заботы о себе</p> <p>Это умение помогает ребенку определять, что является для него полезным, а что нет, способствует формированию здоровой личности.</p> <p>Такой ребёнок совершает осознанный выбор в пользу того, что интересно, приятно и важно именно для него.</p> <p>Проявление заботы о себе позволяет ребёнку выстраивать личные границы и надежные отношения с окружающими людьми.</p>	<p>Есть контакт</p> <p>В течение дня как можно чаще спрашивай себя: «А чего я хочу прямо сейчас?» Это желание можно и не выполнять, если не будет такой возможности. Главное, потренировать свой мозг и настроить органы чувств так, чтобы начать «слышать» свои потребности.</p> <p>Хорошо и плохо</p> <p>Подумай о том, что доставляет тебе удовольствие и приносит радость, а из-за чего становится плохо и некомфортно. Запиши или нарисуй в тетради свои ответы.</p> <p>Благодарю!</p> <p>В конце дня, перед сном вспомни, кому и за что ты можешь сказать: «Спасибо!» Родителям за помощь и поддержку, другу за хорошую шутку, учителю за знания и др. Ещё раз вспомни эти ситуации и мысленно поблагодари других людей</p>



Проблема	Какой навык необходимо развивать?	Задания для ребенка				
<p>Ребенок принимает близко к сердцу любое замечание</p> <p>Ребенок воспринимает в штыки любую критику</p> <p>Ребенок не прислушивается к сторонним мнениям</p>	<p>Навык правильного восприятия критики</p> <p>Умение различать критику и обратную связь, грамотно воспринимать ее, помогает ребёнку в процессе реализации собственного потенциала и достижения поставленных целей.</p> <p>Этот навык поможет ребёнку в школе проводить работу над собственными ошибками и улучшать свою деятельность, а также строить доверительные отношения с учителями и сверстниками.</p>	<p>Мой журнал успеха Вспомни ситуации, в которых тебе удавалось выполнить задание, проявить себя с хорошей стороны. В тетради составь список своих достижений и обращай к нему, когда почувствуешь, что тебе сложно, или испугаешься не справиться с выполнением задания. Это придаст тебе сил и наполнит положительными эмоциями.</p> <p>Моя критика После того, как ты услышал в свой адрес критическое замечание, попробуй определить к какому квадрату можно отнести услышанное:</p> <table border="1" data-bbox="916 992 1437 1570"> <tr> <td data-bbox="916 992 1171 1274"> <p>«Я счел, что это хорошо, но тем не менее это надо изменить!»</p> <p>СОВЕТ</p> </td> <td data-bbox="1171 992 1437 1274"> <p>«Я счел, что это хорошо, так может остаться и в будущем!»</p> <p>КОМПЛИМЕНТ</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="916 1285 1171 1570"> <p>«Я счел, что это плохо, и это надо изменить!»</p> <p>КРИТИКА</p> </td> <td data-bbox="1171 1285 1437 1570"> <p>«Я счел, что плохо, но могу с этим жить!»</p> <p>ПРЕДЛОЖЕНИЕ</p> </td> </tr> </table> <p>После этого ответь на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • важно ли прислушаться к этому совету? • что необходимо изменить? • какое высказывание можно проигнорировать? 	<p>«Я счел, что это хорошо, но тем не менее это надо изменить!»</p> <p>СОВЕТ</p>	<p>«Я счел, что это хорошо, так может остаться и в будущем!»</p> <p>КОМПЛИМЕНТ</p>	<p>«Я счел, что это плохо, и это надо изменить!»</p> <p>КРИТИКА</p>	<p>«Я счел, что плохо, но могу с этим жить!»</p> <p>ПРЕДЛОЖЕНИЕ</p>
<p>«Я счел, что это хорошо, но тем не менее это надо изменить!»</p> <p>СОВЕТ</p>	<p>«Я счел, что это хорошо, так может остаться и в будущем!»</p> <p>КОМПЛИМЕНТ</p>					
<p>«Я счел, что это плохо, и это надо изменить!»</p> <p>КРИТИКА</p>	<p>«Я счел, что плохо, но могу с этим жить!»</p> <p>ПРЕДЛОЖЕНИЕ</p>					



Проблема	Какой навык необходимо развивать?	Задания для ребенка
<p>Ребёнок обещает, но не делает</p> <p>Ребенок безответственно относится к своим обязательствам</p> <p>Ребенку сложно договариваться о чем-либо с другими детьми</p>	<p>Навык создавать и исполнять договоренности</p> <p>Развитие навыка поможет ребенку достигать поставленных целей, избегать конфликтов и ситуаций недопонимания, формулировать условия договора, которые подойдут всем.</p> <p>Он сможет спокойно и с пониманием относиться к ситуациям форс-мажора сохранять эмоциональное равновесие, доводить начатое до завершения и быть уважаемым в своем коллективе.</p>	<p>Обещания В начале каждого дня напиши на листе бумаги все, что ты обещал выполнить: принести тетрадь в школу, убрать со стола после еды и др. Этот лист должен быть всегда с тобой. В течение дня попробуй заглядывать в него и проверять, какие из данных обещаний ещё предстоит выполнить.</p> <p>Будильник Чтобы не забывать выполнять свои обещания, можно завести будильник. Например, если после школы ты решил поиграть в телефон 15 минут, а после пойти делать уроки, заведи будильник ровно на 15 минут. А как только он зазвонит, выключай телефон и приступай к выполнению своего обещания»</p>
<p>Ребенок все время один, в школе ему делать что-то сообща с другими детьми</p> <p>Ребенок делает за других всю их работу</p> <p>Ребенок все время конфликтует, если приходится делать что-то сообща</p>	<p>Навык командного взаимодействия</p> <p>Ребенок с таким навыком умеет слышать то, что говорят другие, и мыслить проактивно. Он понимает важность распределения ролей в команде и в трудной ситуации может опереться на команду.</p> <p>Этот навык помогает легко обретать новых друзей и товарищей и проявлять лидерские качества в определенных ситуациях.</p>	<p>7 предложений Попробуй описать любой предмет (ручка, стол, шкаф, апельсин и др.) за одну минуту. Твоя задача — так рассказать об этом предмете, не называя его, чтобы слушатели догадались, о чём идёт речь.</p> <p>Построй дом Для этого тебе понадобится конструктор / пластилин / кубики. Вместе с родителями или друзьями попытайтесь построить дом. При этом вы должны действовать по очереди: ты ставишь один элемент, а партнер по игре — второй.</p>



Проблема	Какой навык необходимо развивать?	Задания для ребенка
<p>Ребенок ленится делать уроки</p> <p>Ребенок все время отвлекается на мелочи и из-за этого не успевает сделать важные дела</p> <p>С ребенком приходится постоянно сидеть рядом и возвращать его с небес на землю, чтобы он выполнил домашнее задание</p>	<p>Навык самоорганизации</p> <p>Развитый навык позволяет ребенку хорошо справляться с растущей учебной нагрузкой и находить свое время не только для учебы, но и для отдыха.</p> <p>Такой ребенок понимает разницу между гибкими и жесткими задачами, умеет планировать свои дела и расставлять приоритеты, обладает привычкой выполнять сначала важные дела.</p>	<p>Ритуал</p> <p>Перед выполнением домашнего задания придумай для себя свой секретный ритуал, который поможет тебе настроиться на работу. Ты можешь поточить свои карандаши, разложить всё необходимое на столе. А после завершения домашнего задания можно похвалить себя и сказать «спасибо»: пойти подышать свежим воздухом, посмотреть свой любимый мультфильм, пообщаться с другом. Ритуал может быть любым. Главное, чтобы он нравился тебе.</p> <p>Мой список дел</p> <p>Создай список постоянных дел. Таких, которые ты выполняешь ежедневно (домашнее задание, уборка в комнате, подготовка одежды и рюкзака к школе и др.). После того, как ты выполнил очередное дело, смело отметь это в нужном квадратике. А вечером подведи итог: что было сделано.</p>

Повседневные дела...

	ПОН	ВТ	СР	ЧТВ	ПТ	СБ	ВСК
 Заправить кровать	<input type="checkbox"/>						
 Вымыть посуду	<input type="checkbox"/>						
 Выгулять собаку	<input type="checkbox"/>						
 Полить цветы	<input type="checkbox"/>						
 Сложить одежду	<input type="checkbox"/>						
 Сложить игрушки	<input type="checkbox"/>						

ГИБКИЕ И ЖЕСТКИЕ НАВЫКИ

Во время обучения в школе ребёнок развивает лишь малую часть возможных навыков. Это **жесткие навыки (hard skills)**, которые включают в себя:

- умение читать, считать и писать
- решение задач по заранее заданному алгоритму
- знания по профильным предметам и пр.

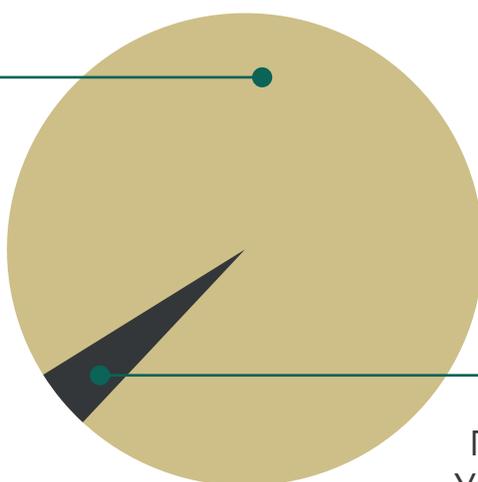
А 85% навыков, которые действительно пригодятся ему в жизни, эксперты называют «гибкими навыками» (soft skills). Они связаны с личностью человека, позволяют быть эффективным при выполнении профессиональных задач, во взаимодействии с окружающими людьми, преодолевать трудности и находить выход из любых ситуаций.

Soft skills помогают нам договариваться с другими людьми и понимать их позицию в споре, решать конфликты, планировать свою жизнь, достигать даже самых дерзких целей и решать нестандартные жизненные задачи.

85%

Гибкие навыки

Решение проблем
Письменная речь
Общение
Любознательность
Коммуникации
Творчество



15%

Жесткие навыки

Предметная экспертиза
Умение считать и решать
Навыки конструирования



Ukids

ГИБКИЕ НАВЫКИ

Гибкие навыки можно и нужно развивать самостоятельно. Главное – знать, как сделать этот процесс нескучным и эффективным. Наши специалисты подобрали игры и упражнения, которые помогут ребенку развить навыки критического мышления, проактивности, правильного восприятия критики, заботы о себе, а также сделать домашние вечера еще интереснее и разнообразнее.



Формирование гибких навыков требует времени: быстро освоить soft skills, посетив тренинг или мастер-класс, не получится. Начинать развивать их и закладывать фундамент для будущего необходимо уже в детстве.

Тем более, что **развитые гибкие навыки помогают ребенку лучше учиться** в школе, выстраивать отношения со сверстниками и добиваться желаемого, легче проживать трудности переходного возраста и чувствовать себя гораздо увереннее.



Ukids

Global Education Futures и WorldSkills Russia сформулировали необходимые в XXI веке навыки, которые нужно развивать с детства

Концентрация и управление вниманием – позволяет анализировать информационный поток, выделять главное и отсеивать ненужное



Эмоциональный интеллект – помогает определять и контролировать свои эмоции, проявлять эмпатию, понимать мотивы других людей, работать в команде



Креативное мышление и умение решать нестандартные задачи – умение действовать в ситуациях неопределенности

Межкультурная коммуникация – умение находить общий язык с представителями других культур / субкультур



Экологическое мышление и понимание себя как части экосистемы – забота о природе, инициативы и проекты для защиты окружающей среды

Способность к самообучению – непрерывное обучение на протяжении всей жизни и самостоятельное освоение навыков



Ukids

Но также к не менее важным гибким навыкам следует отнести:

Критическое мышление –

умение думать своей головой и задавать правильные вопросы, делать выбор и нести за него ответственность, проверять полученную информацию, сомневаться, отличать полезный контент от сомнительного и прочее



Самоорганизация –

умение быть продуктивным, распоряжаться своим временем, расставлять приоритеты и не откладывать важное



Умение работать в команде –

способность находить общий язык с другими людьми, умение доверять и делегировать обязанности, эффективно сотрудничать



Финансовое мышление –

развитие ответственного отношения к финансам, умение планировать свои расходы и доходы.



КАК SOFT SKILLS ПОМОГАЮТ РЕБЁНКУ?

Навык коммуникации и ведения переговоров учит аргументировать свою точку зрения, принимать несовпадения во взглядах, вести диалог, слышать своего оппонента и находить компромисс.

- ! **Дома ребёнок понимает**, что семейные обязанности распределяются между всеми членами семьи, способен договариваться и решать конфликтные ситуации.
- ! **Он выстраивает эффективный диалог** с родителями и уважает точку зрения других.
- ! **В окружении сверстников школьник легко говорит** о том, что ему не нравится, не поддается на провокации и выходит из токсичных отношений.
- ! **В школе понимает, что ошибаться не страшно.** Анализирует свои чувства и эмоции во время ответов у доски и контролирует их. Помогает себе в ситуациях переживания и волнения.



Эмоциональный интеллект помогает выстраивать доверительные отношения.

- ! Ребёнок следует внутреннему ориентиру, своим ценностям и остаётся собой в любых ситуациях.
- ! Умеет выбирать друзей и поддерживает близкие отношения с ними.
- ! Различает свои и чужие эмоции, управляет ими для решения возникающих задач. Проявляет сочувствие к проблемам близких людей.
- ! Проявляет заботу о членах своей семьи, младших братьях и сестрах.
- ! Спокойно реагирует на неудачи, анализирует их. Конструктивно оценивает себя и окружающих.



Навык финансового мышления учит грамотно обращаться с деньгами

- ! Ребёнок понимает, из чего состоит экономика семьи, и как зарабатываются деньги.
- ! Осознает ценность финансов, умеет распоряжаться ими. Применяет финансовые инструменты для накопления и увеличения денежных средств.
- ! Понимает, как не идти на поводу у мошенников.



Навык самопрезентации учит адекватно реагировать на критику, производить благоприятное впечатление на других, чувствовать собеседника и находить общие темы для разговора.

- ! Ребёнок легко знакомится и заявляет о себе миру.
- ! Проявляет уважение по отношению к другим людям.
- ! Способен найти контакт с любым человеком.
- ! Умело использует внутренние ресурсы во время публичного выступления (дикцию, дыхание, голос и др.)



Навыки целеполагания и самоорганизации формируют самостоятельность, решительность и уверенность в себе.

- ! Школьник ставит перед собой цели и достигает их.
- ! Понимает, что для достижения больших целей требуются время и силы, проявляет инициативу и действует решительно.
- ! Планирует своё свободное время, делает выбор в пользу интересных и важных занятий.
- ! Проявляет ответственность и проактивность: следит за временем, контролирует расписание, собирает рюкзак, наводит порядок в своей комнате.

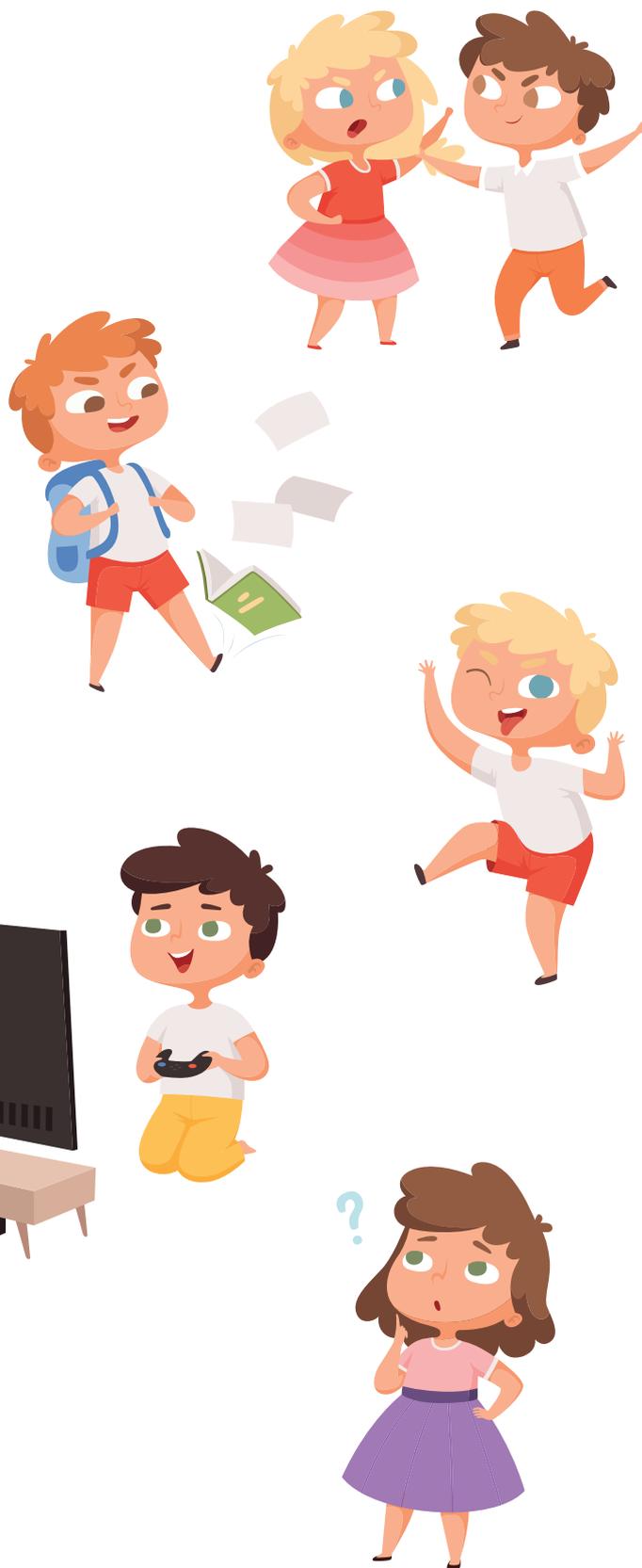


Ukids

Ukids РЕШАЕТ

многие распространенные проблемы,
с которыми сталкивается ребёнок:

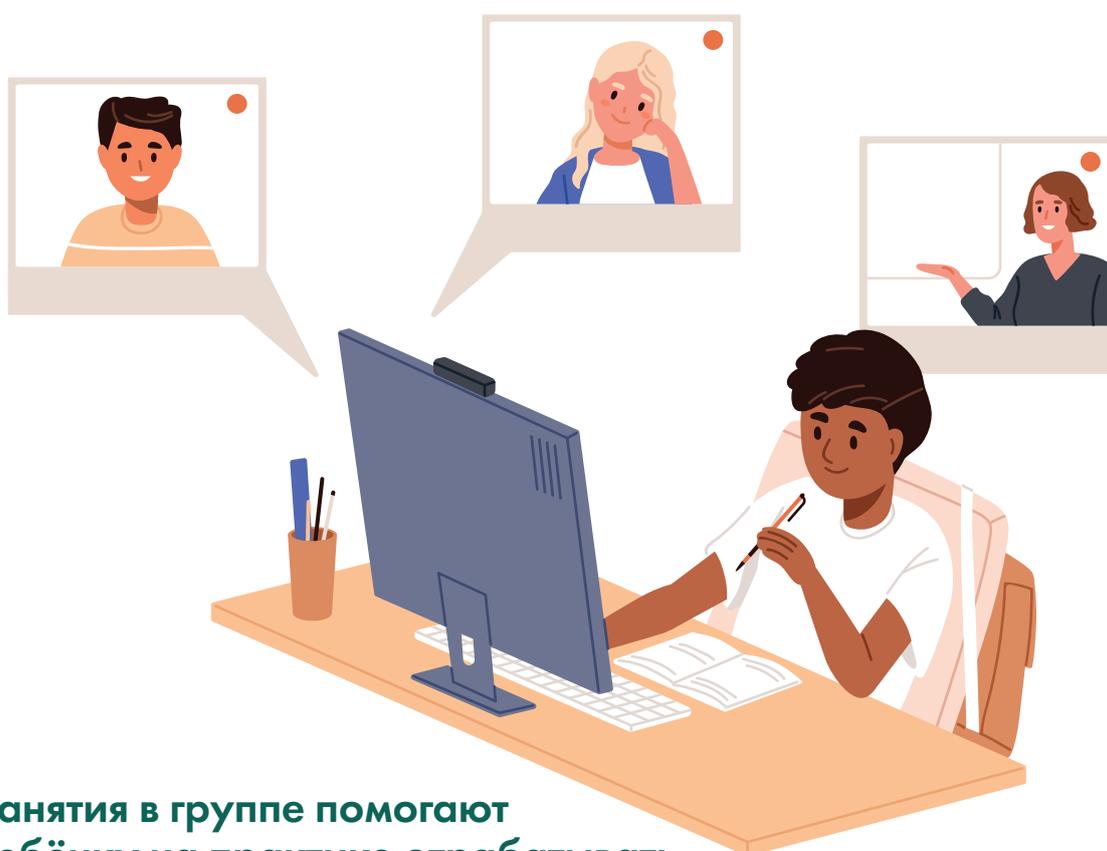
1. Трудности в общении со сверстниками
2. Низкая самооценка и неуверенность в себе
3. Зависимость от гаджетов
4. Неспособность контролировать свои эмоции и чувства
5. Страх публичных выступлений, новых знакомств
6. Трудности, связанные с учебой и успеваемостью
7. Страх допустить ошибку и «опускание рук» при первой неудаче



Ukids

КАК ПРОХОДИТ ОБУЧЕНИЕ?

Мы используем в работе только проверенные методики развития личности. Занятия в академии проходят онлайн через ZOOM в маленьких группах до 7 человек. Опытные психологи, эксперты в области детско-родительских взаимоотношений, создают на уроках безопасную атмосферу для полноценного развития и формирования личности ребёнка.



Занятия в группе помогают ребёнку на практике отрабатывать полученные знания, экспериментировать, ошибаться и делать выводы.

А для родителей наших учеников мы предусмотрели поддержку в процессе обучения в удобном формате: онлайн-встречи и чат с психологом, видео-лекции, методическая литература и систематическая обратная связь от педагога.



Ukids

2+2=4

Если вы хотя бы раз делали с ребенком уроки, вы знаете, как трудно бывает объяснить ему что-то новое. Сколько нервов и сил может уйти на очевидное «2+2=4».



Нам кажется, что самое сложное, что предстоит объяснить ребенку, это теоремы, словарные слова и виды полезных ископаемых, но все это можно просто взять и выучить при помощи учебника.



Умение сотрудничать, доносить свою точку зрения, понимать эмоции, решать сложные жизненные задачи, о которых в учебниках не было ни слова, — **куда более сложные навыки**, которые нельзя просто понять или зазубрить. Их нужно тренировать.

И не каждый родитель знает, как это сделать.

Отдавая ребенка на занятия в Ukids, вы делаете его и свою жизнь легче и интереснее.



Вам не нужно больше становиться оценивающим педагогом или разъяренным родителем, который снова и снова объясняет ребенку основы самоорганизации или экологичного мышления.

Вы остаетесь любимыми мамой и папой, которые уже после нескольких занятий видят прогресс в поведении ребенка



Ukids

**Записаться на пробное занятие
и узнать подробности можно здесь**

