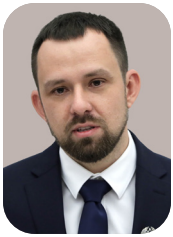
РАСТЁМ ВМЕСТЕ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕТСТВА

Рекомендации для родителей
ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ ДЕТЬМИ
дошкольного возраста





ВЕРАКСА АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ

Академик РАО, доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, заведующий лабораторией психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ «ФНЦ ПМИ»), лауреат премии Президента Российской Федерации в области науки и инноваций для молодых ученых.

ГАВРИЛОВА МАРГАРИТА НИКОЛАЕВНА

Кандидат психологических наук, младший научный сотрудник кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, научный сотрудник лаборатории психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ «ФНЦ ПМИ»).





ПЛОТНИКОВА ВАЛЕРИЯ АНДРЕЕВНА

Научный сотрудник лаборатории психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ «ФНЦ ПМИ»), аспирант факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова.

ЧИЧИНИНА АЛЁНА АЛЕКСЕЕВНА

Научный сотрудник лаборатории психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований.





БУХАЛЕНКОВА ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВНА

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, научный сотрудник лаборатории психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ «ФНЦ ПМИ»).

В рекомендациях описаны подходы к организации безопасного использования цифровых устройств детьми дошкольного возраста. Рассматриваются условия, при которых их использование может способствовать развитию ребёнка. Даны практические рекомендации по ограничению экранного времени, выбору контента и сопровождению взаимодействия ребёнка с устройствами. Особое внимание уделяется роли взрослого в организации цифрового опыта и его влиянию на познавательное, коммуникативное и регуляторное развитие.

Рекомендации предназначены для родителей детей дошкольного возраста, а также для всех, кто интересуется вопросами влияния цифровизации на благополучие ребёнка.

Оглавление

Введение **4**

Как сделать использование цифровых устройств детьми безопасным? **5**

Как закрепить правила использования цифровых устройств детьми? **9**

Как «вытащить» ребёнка из экрана? **10**

1. Как организовать жизнь ребёнка, чтобы цифровые устройства не выходили в ней на первый план? **10**

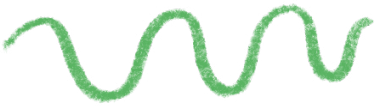
2. Как контролировать использование цифровых устройств взрослыми, чтобы не вредить ребёнку? **14**

РАСТЁМ ВМЕСТЕ

Введение

Экранное время *(время, проведённое перед экранами цифровых устройств — смартфон, планшет, компьютер, телевизор)* у российских дошкольников составляет в среднем около 2–3 часов в день. Такой объём экранного времени является избыточным для детей дошкольного возраста. Причём в выходные дети проводят перед экранами существенно больше времени, чем в будни *(в среднем 1,5 часа в будни и 3 часа в выходные)*. Это показывает, что экранное время дошкольников во многом связано с особенностями семейного досуга и общего ритма жизни семьи.

Экранное время дошкольников складывается в основном из просмотра видео, цифровых игр, образовательных и развлекательных приложений, а также общения. И все эти занятия могут оказывать как развивающее, так и потенциально неблагоприятное влияние на когнитивное и эмоционально-личностное развитие ребёнка. С одной стороны, качественные приложения и мультфильмы, созданные специально для детей, могут способствовать развитию необходимых навыков и расширять представления о мире. Так, освоение цифровой грамотности и умение критически оценивать информацию — это основа для успешной адаптации ребёнка к жизни в современном мире и, возможно, важный шаг к будущим увлечениям или профессии. С другой стороны, приложения, видео и игры, которые не подходят ребёнку по возрасту и содержанию, несут в себе риски формирования поведенческих, коммуникативных и эмоциональных проблем. Кроме того, избыточное время у экрана может привести к цифровой зависимости, трудностям с учёбой и общением, проблемам со здоровьем и физическим развитием.



Цифровые устройства — это инструмент, который может влиять на развитие ребёнка совершенно по-разному, в зависимости от того, как его использовать. Если этот инструмент попадает в руки знающего и подготовленного взрослого, ребёнок получит от цифровых устройств максимум пользы и минимум рисков. И, наоборот, без грамотного участия родителей тот же инструмент способен навредить детскому развитию. Эти рекомендации как раз о том, как родителям сделать использование цифровых устройств безопасным и полезным для своих детей.



Как сделать использование цифровых устройств детьми безопасным?



Совет: применяйте различные практики регуляции использования ребёнком цифровых устройств — контроль, поддержка, обучение. Важно не ограничиваться только одной из этих практик, а сбалансированно применять их все. Каждая из них играет важную роль в организации безопасного и развивающего цифрового досуга дошкольника.

1 Контроль за использованием ребёнком цифровых устройств

- Контролируйте экранное время ребёнка:

1. Для детей до 3 лет не рекомендовано проводить время за экраном.
2. Для детей 3–4 лет оптимальное суммарное экранное время — не более 30 минут в день.
3. Для детей 5–7 лет оптимальное суммарное экранное время — не более 60 минут в день.

- Контролируйте частоту использования цифровых устройств — дошкольнику желательно пользоваться ими реже, чем каждый день *(например, несколько дней в неделю)*.

- Лично выбирайте и тестируйте цифровые игры, приложения и видеоконтент, прежде чем ваш ребёнок начнёт с ними взаимодействовать. Это должен быть качественный, ориентированный на детей *(с соответствующим возрастным ограничением)* контент, без сцен жестокости и излишней динамичности.

На первый взгляд кажется, что главная задача взрослого заключается в контроле экранного времени ребёнка. На самом деле потребляемый контент имеет гораздо большее значение для развития дошкольника, чем экранное время. Слишком динамичный, содержащий элементы жестокости и грубости, несоответствующий возрасту контент негативно влияет на эмоционально-личностное и когнитивное развитие детей, а также транслирует деструктивные модели поведения.

Специально созданный для детей контент с конкретными образовательными целями может благоприятно отражаться на развитии. Исследования показали, что качественные мультфильмы и цифровые игры развивают языковые, математические, социальные навыки, расширяют кругозор. Особенно весомы эти позитивные влияния для детей, живущих в неблагоприятном социальном окружении, так как качественный контент компенсирует детям недостаток образовательной информации и примеров социально одобряемого поведения.



- Наиболее эффективными для когнитивного развития ребёнка являются те приложения и программы, которые подразумевают сотрудничество ребёнка со взрослым или другими детьми.

- Регулярно следите за тем, во что играет и что смотрит ваш ребёнок.

- Родителям важно быть солидарными между собой и последовательными во всех ограничениях. Лимит на экранное время должен неуклонно соблюдаться, и ребёнок должен хорошо его знать. Нужно объяснять ребёнку причину всех ограничений.

- Для автоматического контроля за экранным временем и контентом родители могут устанавливать специальные программы и настраивать фильтры. Однако использование технических средств контроля не отменяет важности обсуждения существующих правил и их причин с ребёнком.

Исследования показали, что у дошкольников экранное время больше 2 часов в день связано с поведенческими проблемами *(капризность, плаксивость, конфликтность)*, низким уровнем самоконтроля, беспокойством, раздражительностью, эмоциональными проблемами, обеднением семейных отношений, а также со сниженным уровнем развития когнитивных способностей и двигательных навыков.

НАУЧНЫЙ ФАКТ
РАСТЁМ ВМЕСТЕ





2 Поддержка ребёнка в процессе использования цифровых устройств

- Находитесь рядом, когда дошкольник пользуется цифровыми устройствами.
- Помогайте ребёнку с техническими вопросами.
- Обсуждайте с ребёнком процесс игры или содержание видеоконтента, а также впечатления, эмоции и мысли ребёнка по поводу контента.

Примеры вопросов для обсуждения цифрового контента с ребёнком

Сфера	Примеры вопросов
Видеоконтент (мультфильмы, фильмы, короткие цвидео)	• О чём было это видео/мультфильм? • Что тебе больше всего запомнилось? • Кто был главным героем? Как он себя вёл? А что он чувствовал? • Как ты думаешь, почему герой поступил именно так? • Что тебе понравилось? А что показалось странным или неприятным? • Как ты думаешь, это было по-настоящему или выдумано? • А ты бы как поступил(а) на месте героя? • Ты бы хотел(а) быть на него похожим(ей)? • Что нового ты узнал(а)? • А что было самым интересным?

Цифровые игры	• Во что ты сегодня играл(а)? • В чём цель этой игры? • Что у тебя получилось лучше всего? • Было ли что-то сложное или неприятное? • Были ли в игре моменты, которые тебя расстроили или разозлили? • С кем ты играл(а)? Это были знакомые или незнакомые игроки? • Общались ли вы в игре? О чём? • Если что-то пойдёт не так в игре, что ты будешь делать?
Общение в соцсетях и мессенджерах	• С кем ты сегодня общался(ась)? Что было интересного или весёлого? • Было ли в переписке что-то неприятное или непонятное? Писал ли тебе кто-то незнакомый? • Как ты понял(а), что этому человеку можно доверять? Были ли сообщения, которые тебя смутили или расстроили? • Что ты будешь делать, если кто-то напишет тебе что-то неприятное?

Важно в процессе обсуждения цифрового опыта ребёнка научить его критически оценивать полученную информацию.

Живое общение с близкими взрослыми, педагогами и сверстниками играет важную роль в развитии дошкольника. Именно в пространстве человеческих отношений ребёнок учится сочувствию и эмпатии, принимать иную точку зрения, проявлять инициативу в общении. Важно сопровождать цифровой опыт ребёнка живым общением. Это же относится к использованию программ и приложений, предназначенных для обучения детей. Настоящую пользу такие приложения могут принести только при условии активного участия взрослого. *Например, дети чаще всего не усваивают новые слова из фильмов и приложений, если родители затем не используют их в повседневном общении.*

3 Обучение ребёнка использованию цифровых устройств

Научите ребёнка не делиться в интернете личной информацией *(адресом проживания, фотографиями жилища, документов и т. д.)* без разрешения родителей. Эти меры защитят ребёнка от мошенничества и опасных знакомств. Для более полной защиты в интернете существуют специальные продукты, которые блокируют отправку сообщений, содержащих персональные данные *(имена, номер телефона, счёта, адреса и т. п.):*

- **Kaspersky Safe Kids**
- **Qustodio**

Научите ребёнка быть вежливым и дружелюбным с незнакомцами в интернете, чтобы не провоцировать грубость. Также научите ребёнка в случае конфликтной ситуации не вступать в диалог, а обратиться за помощью к родителям. Обсудите с ребёнком, как он может обратиться к вам за помощью, если в интернете его что-то напугает или смутит. Приведите конкретные примеры возможных фраз или договоритесь о простой «кодовой» фразе, которая будет сигналом для обращения за поддержкой. Эти меры помогут защитить ребёнка от кибербуллинга.

Результаты опроса первоклассников показали, что при столкновении с пугающими или тревожащими ситуациями, в том числе в цифровой среде, большинство детей не обращаются за помощью, теряются и не знают, как действовать. Поэтому так важно формировать у ребёнка простые и понятные стратегии поведения в подобных ситуациях, включая обращение за помощью к взрослому, родителям или воспитателям.

НАУЧНЫЙ ФАКТ
РАСТЁМ ВМЕСТЕ

Примеры фраз, чтобы обратиться за помощью:

— «Мне сейчас некомфортно, можно тебе рассказать?»
— «Я увидел(а) что-то странное в интернете»
— «Мне написал кто-то странный»
— «Можно я покажу тебе, что произошло?»
— «У меня кое-что случилось в чате»
— «Мне кажется, меня обижают»

- Научите ребёнка, что важно получить разрешение от родителей перед тем, как скачивать что-либо на цифровое устройство, а также перед совершением покупок в интернете. Это защитит вас и от лишних трат, и от скачивания вредоносных программ и вирусов.

- Если ребёнку интересно, можно обучать его цифровым навыкам, которые дадут ему новые возможности для творческого и познавательного развития. Это могут быть навыки программирования, создания медиаконтента *(обработка и монтаж фото и видео)* и т. д.

Первые три пункта рекомендаций по обучению ребёнка использованию цифровых устройств являются базовыми, универсальными и относятся к обеспечению безопасности. В то время как последняя рекомендация актуальна в том случае, если дошкольника интересует освоение «продвинутых» вариантов использования цифровых устройств.

Как закрепить правила использования цифровых устройств детьми?

Совет: Создайте семейные правила использования цифровых устройств, опираясь на описанные выше рекомендации. Нужно, чтобы все правила были сформулированы ясно и просто, чтобы ребёнок их помнил. Правила должны быть постоянными, конкретными и понятными. Разместите эти правила на видном месте в виде наглядного и привлекательного плаката, который можно сделать вместе с ребёнком.

- Продумайте правила, которые будут касаться ограничений экранного времени:

  (1) Сколько времени ребёнок может пользоваться цифровым устройством и в какие дни.

  (2) В каких контекстах ребёнок может пользоваться цифровым устройством, желательно вместе с вами *(например, полчаса после возвращения с прогулки / 20 минут по дороге на тренировку / по субботам 40 минут утром и т. д.)*.

- Продумайте правила, которые будут касаться ограничений по контенту: обозначьте, какие игры, приложения и видеоконтент разрешены ребёнку, а какие — запрещены.

- Продумайте правила, которые будут касаться обеспечения цифровой безопасности ребёнка: например, нельзя давать никому личную информацию, нельзя скачивать новые приложения без согласования с родителем и т. д.

- Продумайте правила, которые будут касаться технических вопросов: как правильно включать, заряжать, выключать, где и как хранить устройства.

- По мере взросления ребёнка некоторые правила должны пересматриваться, а степень свободы и личной ответственности ребёнка должна расти. Например, по мере взросления должен расширяться спектр доступных ресурсов, увеличиваться разрешённое экранное время и т. д.

При введении правил особенно важно не только их озвучить и обсудить, но и последовательно их соблюдать в повседневных ситуациях. Если взрослые придерживаются установленных правил регулярно и предсказуемо, ребёнку становится проще их понять, принять и использовать как ориентир для собственного поведения.



Как «вытащить» ребёнка из экрана?

Совет:

1. Сфокусируйте своё внимание на наполнении жизни ребёнка и всей семьи интересными занятиями вне использования цифровых устройств; организуйте режим дня ребёнка так, чтобы экранное время было ограниченным и уместным.

2. Контролируйте собственное экранное время и обучайтесь необходимым навыкам цифровой грамотности и гигиены.

1 Как организовать жизнь ребёнка, чтобы цифровые устройства не выходили на первый план?

1.1. Альтернативы цифровому досугу — общение, игра, творчество, прогулки, кружки и секции

Задача родителей — не просто контролировать, ограничивать и регулировать использование цифровых устройств, а стараться предложить ребёнку другие интересные варианты деятельности *(общение внутри семьи и с другими детьми, различные развлекательные и образовательные активности)*. Важно также оставлять ребёнку время для самостоятельного придумывания занятий и свободной, неструктурированной деятельности, скуки.

- Обеспечьте ребёнку интересный и разнообразный досуг, общение с родными и сверстниками. Составляйте распорядок дня ребёнка так, чтобы в нём присутствовали прогулки, игры, в том числе подвижные, творческие и развивающие занятия дома или в кружках.

- Старайтесь проводить с ребёнком достаточно времени, помогайте с идеями и материалами для игр, творчества и обучения.

- Важно выстроить жизнь ребёнка так, чтобы цифровые устройства в ней присутствовали, но не становились его главным занятием. Влияние цифровых устройств на развитие ребёнка определяется способом их использования и содержательным участием взрослого в этом процессе.

Примеры цифрового и нецифрового досуга для дошкольников

	Самостоятельно (ребёнок один)	**Вместе со взрослым**	**В группе с другими детьми**
ИГРЫ	• Режиссёрская игра с игрушками • Конструирование • Игры с воображаемыми персонажами	• Настольные игры *(лото, домино, ходилки)* • Совместная сюжетно-ролевая игра • Подвижные игры дома или на улице *(классики, игры с мячом, преодоление лабиринтов, щекоталки)* • Карточные игры	• Игры с правилами *(прятки, догонялки, ручеёк, колечко, классики)* • Спортивные командные игры *(вышибалы, пионербол, футбол)* • Совместные сюжетно-ролевые игры • Настольные игры

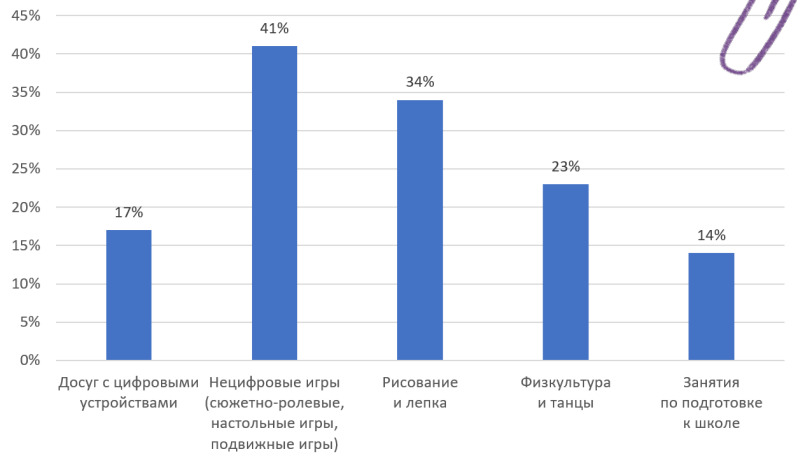
	Самостоятельно (ребёнок один)	Вместе со взрослым	В группе с другими детьми
ТВОРЧЕСТВО	• Рисование, лепка, аппликации • Придумывание историй • Конструирование из подручных материалов	• Совместное рисование или поделки • Придумывание и разыгрывание сказок • Создание мини-проектов *(например, «сделать город»)*	• Коллективные поделки • Совместные театральные постановки
ОБЩЕНИЕ		• Разговоры о прошедшем дне • Обсуждение эмоций и переживаний ребёнка и родителя • Обсуждение познавательных тем	• Свободное общение
ОБЩИЙ ЦИФРОВОЙ ДОСУГ	• Просмотр заранее отобранного цифрового контента с последующим обсуждением	• Совместный просмотр видеоконтента с обсуждением • Совместные обучающие игры • Совместное создание цифрового контента	• Просмотр и обсуждение контента в группе • Коллективные игровые задания с использованием цифровых средств
ЗАНЯТИЯ	• Пазлы, головоломки, мозаики • Игры-вкладыши • Лабиринты, «найди отличие» • Магнитные или настольные конструкторы с карточками-заданиями • Раскраски	• Совместное чтение книг с обсуждением • Совместное выполнение заданий на карточках • Пазлы, головоломки и т. д. • Походы в музеи, на концерты, в кафе с последующим обсуждением	• Групповые занятия *(кружки и секции)*
ПРОГУЛКИ	• Наблюдение за природой • Игры на площадке	• Прогулки с обсуждением окружающего мира • Подвижные игры	• Игры на площадке с другими детьми • Командные подвижные игры

	Самостоятельно (ребёнок один)	Вместе со взрослым	В группе с другими детьми
ИССЛЕДОВАНИЯ	• Рассматривание предметов, эксперименты (вода, песок) с помощью инструментов или наборов исследователя • Сбор коллекций	• Простые опыты • Наблюдения с обсуждением • Сбор коллекций	• Совместные эксперименты
БЫТОВЫЕ ДЕЛА	• Уборка игрушек • Помощь с уходом за животными	• Совместное приготовление еды • Совместная уборка, уход за растениями • Совместное планирование покупок, походы в магазин и т. д.	• Коллективная помощь

Не используйте цифровое устройство как способ избежать скуку и другие сложные эмоции ребёнка. Часто родители дают ребёнку цифровое устройство, когда замечают, что он скучает или плачет и требует что-то недоступное. Однако лучше дать ребёнку возможность научиться переживать эти эмоции без цифровых устройств. Вы можете обсуждать с ним его состояние, предлагать альтернативные занятия или предлагать самому найти решение.

Несмотря на кажущуюся поглощённость детей цифровыми устройствами, на самом деле, живое общение с семьёй и сверстниками для детей намного более привлекательно.





Результаты интервью с детьми 6–7 лет: ответ на вопрос о том, чем им нравится заниматься.

Семейные факторы также значимы с точки зрения развития дошкольников. Так, например, в исследованиях показано, что уровень развития саморегуляции у дошкольников связан в первую очередь не с экранным временем, а с качеством домашней образовательной среды *(наличие книг дома, совместная деятельность детей с родителями, обучение новым понятиям и словам, доступность игрушек и других учебных материалов дома)*, а также с количеством и качеством детско-родительских взаимодействий.

1.2. Приёмы пищи без цифровых устройств



- Старайтесь не использовать экранные устройства во время приёма пищи: важно, чтобы ни ребёнок, ни взрослые не ели перед телевизором или видео.
- Попросите ребёнка не пользоваться цифровыми устройствами во время еды.
- Попросите других членов семьи также отказаться от цифровых устройств во время совместного приёма пищи и сами соблюдайте установленное правило.

Исследования указывают на наличие прямой связи между экранным временем детей и их индексом массы тела. Помимо сидячего образа жизни, есть и другие причины связи экранного времени с повышенным индексом массы тела у детей. Во-первых, это реклама еды и реклама, часто встречающаяся в видеоконтенте и поощряющая перекусы и стимулирующая к ним. Во-вторых, использование цифровых устройств во время приёма пищи отвлекает внимание от сигналов организма о насыщении.

1.3. Отход ко сну без цифровых устройств

Потребление медиаконтента перед сном оказывает возбуждающее влияние на нервную систему. Кроме того, происходит подавление выработки мелатонина под воздействием синего света, который излучают все экраны цифровых устройств.



- Организуйте жизнь ребёнка так, чтобы он не пользовался цифровыми устройствами перед сном *(желательно за 2 часа до сна)*.

- По возможности откажитесь от присутствия цифровых устройств в комнате, где спит ребёнок, чтобы исключить их использование ребёнком без вашего ведома.

В исследовании с участием ста здоровых детей в возрасте 1,5–4 лет было выявлено, что дети, смотревшие телевизор перед сном, чаще жаловались на ночные кошмары, разговаривали во сне и чувствовали усталость при пробуждении. Также доказано, что присутствие любого цифрового устройства *(смартфона, планшета, компьютера или телевизора)* в детской связанос сокращением продолжительности сна в сутки.

НАУЧНЫЙ ФАКТ
РАСТЁМ ВМЕСТЕ

2 Какие правила использования цифровых устройств взрослыми важно соблюдать, чтобы не вредить ребёнку?

Для формирования у ребёнка полезных привычек использования цифровых устройств в первую очередь важен пример родителей. Исследования показывают, что дети воспроизводят за родителями паттерны использования цифровых устройств.

2.1. Контроль родителя за собственным использованием цифровых устройств



- При использовании цифровых устройств при ребёнке обозначьте конкретное время, в течение которого вы будете заняты.

Например: «Мне нужно поработать за компьютером полчаса. Я буду занят, не отвлекай меня, пожалуйста. Через полчаса я освобожусь, и мы можем с тобой поиграть».

- При общении с ребёнком старайтесь не отвлекаться на цифровое устройство вне специально выделенного для этого времени. Избегайте бесцельного просмотра ленты новостей или социальных сетей в присутствии ребёнка.

- Не смотрите в присутствии ребёнка то, что запрещаете смотреть ему.



Использование цифровых устройств родителями в присутствии ребёнка нарушает живое общение. В исследованиях установлено, что высокая вовлечённость родителей в использование цифровых устройств приводит к меньшему количеству взаимодействия между родителями и детьми и к большему числу конфликтов.





В наших интервью многие младшие школьники поделились, что использование цифровых устройств взрослыми мешает общению с ними и негативно влияет на их самочувствие и настроение. Дети чувствительны к тому, как взрослые используют цифровые устройства, и это может вызывать у них беспокойство, ощущение собственной незначимости и нехватки внимания.

2.2. Обучение родителя в вопросах использования цифровых устройств

Для успешной регуляции использования ребёнком цифровых устройств родители должны демонстрировать высокий уровень цифровых навыков и грамотности.

- Ознакомьтесь с существующими программами для ограничения детского использования цифровых устройств, а также программами для мониторинга цифровой активности ребёнка.
- Узнавайте о возрастном рейтинге и характеристиках мультфильмов, цифровых игр и приложений для детей, чтобы делать правильный выбор контента для своего ребёнка.
- В случае необходимости пройдите курсы базовой цифровой грамотности, чтобы быть готовыми помочь ребёнку в сложной ситуации *(например, кибербуллинга, мошенничества, совершения онлайн-покупок и т. д.)*.

РАСТЁМ ВМЕСТЕ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕТСТВА

ЕДИНСТВЕННЫЙ РОССИЙСКИЙ ЛОНГИТЮДНЫЙ МАСШТАБНЫЙ ПРОЕКТ

в области исследования детства, реализующий научный подход к обеспечению максимального раскрытия потенциала личности каждого ребенка и поддержке культурного разнообразия страны

Подписывайтесь на наш телеграмм канал

а также канал в MAX

и сообщество ВКонтакте

смотрите нас на Rutube

1755

1910

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

2231 десятилетие науки и технологий

Официальный сайт проекта Растем вместе