ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Самоорганизация и саморегуляция при дистанционном обучении**

 При дистанционном обучении очень востребованным становится формирование способности к самоорганизации в учебной, профессиональной деятельности, и способности к самоизменению -

адаптации – как привыкания и приспосабливания к новым условиям, в данной ситуации – обучающихся и педагогов – к длительному периоду дистанционного обучения.

Под самоорганизацией (саморегуляцией) понимается сознательная работа обучаемого над собой в целях совершенствования познавательных, практических, эмоциональных, нравственных и волевых способностей и черт характера, а не только средство достижения частных целей обучения.

 Самоорганизация – это:

* возможность добиться максимального эффекта при наименьших затратах энергии, времени, материалов;
* правильное использование времени с наибольшим результатом;
* ясное представление цели, смысла, порядка выполнения, приоритетов работы.

 Научиться самоорганизации в учении означает:

* сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию учения, самосовершенствование, развитие своих способностей;
* научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, выражать к ней свое отношение; доопределять и переопределять ее для себя; самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы;
* научится систематизировать получаемые знания, находить порядок в беспорядке, видеть частное глазами всеобщего, принципиального, и наоборот – видеть конкретное в общем;
* уметь преобразовывать учебный материал: составлять план, сравнивать, моделировать, добавлять, критически перерабатывать, представлять в удобной для себя форме, находить основания для классификации и классифицировать;
* видеть альтернативу решения.

 Понятия «адаптация» и «самоорганизация» в русле дистанционного обучения очень тесно связаны между собой. От самоорганизации ученика в дистанционном обучении зависит время адаптации, т.е. насколько быстро обучающийся сможет адаптироваться к изменившимся условиям. И, наоборот, успешность адаптации влияет на сомоорганизацию (саморегуляцию), а значит – на учебные результаты.

**Формирование навыков самоорганизации и адаптации.**

**Практические рекомендации (по Велькову А.И.)**

1. ***Как рационально распределить силы во время занятий.***

***Если:***

* замечаешь, что работа лучше дается только вначале;
* чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
* знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

 ***То:***

* наиболее трудную работу делай вначале;
* не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать и после;
* все необходимое для работы приготовь заранее;
* посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращайся к ним после;
* постепенно переходи от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

 ***Если:***

* замечаешь, что вначале работа как-то не клеится;
* чувствуешь вначале сонливость, даже если хорошо выспался;
* наиболее интенсивно выполняешь вторую половину работы;
* лучше всего работается в конце.

 ***То:***

* вначале делай легкую работу;
* вначале сделай всю подготовительную работу;
* вначале делай более «двигательную» работу (записывай, черти, подсчитывай);
* постепенно переходи от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

***2. Как повысить свою работоспособность.***

* Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности): «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня) или «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).
* Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем распорядке дня.
* Откажитесь от употребления чая, кофе, никотина, медикаментов и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.
* Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.
* В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.
* Ежедневно делайте физические или психокинезиологические упражнения для поддержания работоспособности.
* Помните, что качество выполнения работы зависит от работоспособности.

***3. Гигиена умственного труда.***

* Оптимально варьируйте труд с отдыхом.
* Не переутомляйтесь.
* Отдыхайте разумно.
* Отдыхайте регулярно в специально установленные дни.
* Делайте перерыв - полчаса полного отдыха.
* Правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку.
* Не работайте в один присест, работайте систематически, регулярно, периодически.
* Соблюдайте привычный темп работы.
* Перерывы не делайте слишком часто.
* Не поддавайтесь ложной усталости.
* Помните о том, что «утро вечера мудренее».
* Не занимайтесь слишком долго одним и тем же.
* Начинайте работу только после четкого определения цели и пользы.
* Рационально и аккуратно питайтесь.
* Берегите зрение (гимнастика для глаз полезна при длительной работе за компьютером).

***4. Как рационально использовать время.***

* В начале каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу.
* Заведите специальный календарь для планирования.
* Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.
* Старайтесь заниматься только одним делом, пока не завершите его.
* Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.
* Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.
* Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
* Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим.
* Бегло просматривайте заголовки и заключения.
* Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
* Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
* Почувствовав усталость, сделайте перерыв.
* Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.
* Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.
* Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.

**Гимнастика для мозга или Психокинезиологические упражнения**

 В условиях дистанционного обучения полезна для обучающихся будет образовательная психокинезиология, которая является гимнастикой для мозга. Это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение.

 Все движения комплекса гимнастики мозга или воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

* Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга - дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.). Цель: повышение энергетики коры головного мозга.
* Упражнения, улучшающие возможности приѐма и переработки информации (движения конечностями перекрѐстно-латерального характера). Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.
* Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности  (движения и позы перекрѐстного характера). Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Мы предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений, включающий все три блока. Эти упражнения необходимо делать в перерывах между занятиями в дистанционном режиме.

***1. Кнопки мозга.***

Это серия упражнений, которая включает «электрическую систему» организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой.

Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая рука в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

***2. Горизонтальная восьмѐрка***

Вначале нужно нарисовать мелом на доске горизонтальную восьмѐрку (знак бесконечности).

Потренируйтесь рисовать восьмѐрку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за еѐ стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на нѐбе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счѐт «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмѐрки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счѐт «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмѐрка с уровня представления должна перерасти в чѐткую образную картину.

Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрѐстной позе несколько минут то произойдѐт гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса.

***3. Перекрѐстная марионетка*** (для правого полушария). Упражнение выполняется стоя. На счѐт «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: лѐгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усиление – 7 сек.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена. Левой рукой можно на что-то опереться или держать еѐ, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

***4. Перекрѐстная марионетка (для левого полушария).***

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

***5. Слон***

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмѐрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

***6. Перекрестные шаги***

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.

Встаньте прямо, голова по средней линии тела.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается на встречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой за спиной. Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4 – 8 повторов парных движений.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказ, слушания и усвоения информации.

**7. Крюки**

Для выполнения этого упражнения скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в ―замок‖ и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к нѐбу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрѐстное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твѐрдым нѐбом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

***8. Думательный колпак***

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например улучшает равновесие.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.

Упражнение выполняется 4 раза.

Учебные навыки: понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме.

 Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект - тело». Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, и в дистанционном режиме занятий.

***Рекомендации педагогам по организации эффективного дистанционного обучения***

 Специфика представления информации в условиях дистанционного обучения ориентирована преимущественно на визуальное восприятие, и, как следствие уменьшение комфортности обучения для учащихся-аудиалов и учащихся-кинестетиков.

Ведущий канал восприятия информации у обучающегося позволяет активизировать мыслительную деятельность. Благодаря ей, запускаются другие психические процессы - память и воображение.

***Характеристика визуалов***. Доминирующий орган чувств у них – глаза. Для визуалов характерны следующие особенности:

* использование при разговоре слов «видеть», «заметить», «мне кажется», «взгляните», «посмотрите»;
* обращение внимания на внешность других людей, их мимику, жесты, позы;
* восприятие информации через образы;
* выраженная жестикуляция;
* восприятие в процессе обучения только визуальной информации в виде графиков, схем, рисунков, фотографий, экспериментов;
* хорошее воображение;
* характерна зрительная память;
* лучше остальных запоминают местонахождение предметов, хорошо ориентируются на местности.

***Характеристика аудиалов.*** Для указанного типа восприятия особое значение представляет информация, полученная через органы слуха. Для аудиала характерны следующие признаки:

* использование в речи «слуховых» фраз («слышал», «не могу понять», «скажи», «мне послышалось», «послушай меня»);
* хорошо запоминают только те сведения, которые были преподнесены в устной форме;
* необходимость полной тишины при сосредоточении на чем-либо;
* высокая требовательность как к своей, так и чужой речи;
* чувствительность к разговорам;
* хорошая слуховая память.
* усваивает материал, прочтенный вслух.
* имеет значение только конкретный факт без лишних подробностей; • хорошие рассказчики.

***Характеристика кинестетика***. Определить такого человека можно по ряду признаков:

* частое употребление слов с выраженным эмоциональным оттенком
* («взволнован», «мурашки по коже», «я восхищен»);
* частые прикосновения к собеседнику;
* близкая дистанция с человеком при разговоре;
* непоседливость;
* эмоциональность;
* не отличаются хорошим вниманием, плохо концентрируются на чем-либо длительное время;
* лучшее усвоение информации через движения и осязание;
* избирательны в общении;
* плохо воспринимают устную информацию.

***Характеристика дигитала***. Выделяется четвертый тип, называемый дигиталами. Отличить таких людей от других можно по следующим признакам:

* руководство логикой и обдумывание действий;
* четкое планирование деятельности;
* минимальное проявление чувств при общении;
* слабые эмоции;
* стремление к содержательным разговорам и неприятие пустых тем для них;
* высокое самообладание и спокойствие в условиях стресса;
* склонен планировать учебный процесс и отличается дисциплинированностью.

 При организации дистанционного обучения педагогу так же важно ориентироваться на такую личностную характеристику обучающего как темперамент.

 Холерик работоспособный и выносливый ученик, но часто растрачивает все силы в начале деятельности, отчего быстро устает. Образно говоря, холерики быстро «загораются», увлекаются заданием, но так же быстро и «гаснут», переусердствовав в самом начале. Холерики любят интенсивно трудиться в ускоренном темпе. Если задание им интересно, способны на многое за короткий срок, в таком случае их продуктивность чрезвычайно высока. Они настоящие «стахановцы»: не бояться объема, ограниченности времени и сложности заданий.

 Сангвиник обладает молниеносной реакцией и умеет приспосабливаться к непредвиденной смене обстоятельств. Продуктивен в учебе, только если она осуществляется в интересной форме, в противном случае ему становится скучно, он ленится и всеми силами старается избежать выполнения задания. Учеба дается им легко, новый материал они усваивают быстро, но не стремятся его изучить глубже. Сангвиники способны делать несколько дел сразу, скорость переключения внимания у них высока, но такой многозадачный труд часто носит поверхностный характер. Возможно множество ошибок по невнимательности.

 Сангвиники и холерики бодры, веселы, общительны, активны, почти не бывают усталыми, вялыми или расслабленными. Они не испытывают какого-либо напряжения при усвоении нового материала, легко запоминают большой объем информации, быстро отвечают на вопросы и выполняют задания. Такие дети воспринимаются так непослушные, неуправляемые, слишком свободолюбивые.

Холерики и сангвиники не любят проверять выполненную работу над ошибки. Также они не любят анализировать, классифицировать, планировать, делать выводы, а эти умения очень важны в учебе. Но самая существенная проблема для таких учеников – отсутствие самоконтроля, усидчивости и недостаток концентрации внимания. Эти качества нужно развивать.

 Флегматики наиболее трудоспособные учащиеся, упорные, настойчивые, аккуратные и внимательные. Их медлительность с лихвой компенсируется прилежанием. Флегматик может долго «вклиниваться» в работу, но когда уже погружается в нее, то в серьез и надолго. Любят разбираться, анализировать, сопоставлять факты, изучать тему со всех сторон и точек зрения. Это прилежные ученики, уважающие учителей.

 Меланхолики очень старательны и скрупулезны, любят добираться до сути, они усердны так же, как и флегматики, но намного быстрее утомляются, им чаще приходится делать перерывы на отдых. Порой им не хватает упорства, уверенности в себе и силы воли (особенно если задание не нравится). Любят работать не по принуждению, а по вдохновению.

 Флегматики и меланхолики ведут себя на занятиях спокойно и сдержанно, это послушные и любознательные дети. Их аккуратность и прилежание доходят до педантизма и перфекционизма. Дома флегматики и меланхолики занимаются учебой большую часть времени. Взрослые рады, видя ребенка прилежным и послушным, но для гармоничного развития ему нужна не только учеба. Игры, общение со сверстниками, хобби не должны исключаться из жизни ребенка

Важно помнить, что каждый тип темперамента в учебной деятельности может проявляться как с положительной, так и с отрицательной стороны в зависимости от выбранной методики, задания, стиля преподавания и личности учителя.

 **Дистанционное обучение предполагает, что обучающийся может присоединиться к занятиям взволнованны или возбужденным. Ученик в таком эмоциональном состоянии не готов получать новые знания, но задача педагога – успокоить его и настроить на работу.**

 Можно использовать технику, которая поможет ребенку (классу) вернуть душевное спокойствие (Даниэль Волрат). Упражнение занимает 3-5 минут в начале дистанционного урока.

Предложите ученикам начать онлайн-занятие с практики дыхания: пусть дети медленно и глубоко дышат в течение минуты. Не нагружайте учеников с начала урока. Дайте им время для настройки на работу в дистанционном режиме.

Попросите учеников прислушаться к себе и своим ощущениям. Спросите, что они думают и какие эмоции испытывают. Если вы выполняете упражнение с одним учеником, сделайте так, чтобы он доверял вам и смог раскрыться. Если упражнение для всего класса (видео-конференсвязь), говорить об эмоциях вслух не обязательно – ученики могут записать свои ощущения на листочках или нарисовать смайлики.

Не торопите детей и дайте им время на то, чтобы переключить внимание с одного задания на другое. Разрешите им сделать что-то для себя в течение пары минуты.

Попросите учеников подумать о будущем. Пусть они делятся своими мыслями и размышлениями о событиях сегодняшнего дня, учатся выражать свои эмоции словами.

Техника хороша тем, что подойдет и для одного ученика, и для всего класса, как для очной, так и для дистанционной формы обучения.

 Есть категория детей, которая всегда нуждается в особом подходе – **дети с особыми образовательными потребностями.**

Когда ребенок посещает образовательную организацию, его сопровождает тьютор, задача которого успешно включить ребенка с ОВЗ в среду общеобразовательной школы, проектировать образовательный маршрут ученика и участвовать в его реализации.

В нынешних условиях роль тьютора ложится на родителя, поэтому педагог, обучающий ребенка с ОВЗ, взаимодействует и с родителем (законным представителем), и с тьютором в одном лице.

Особенности обучения детей с ОВЗ в дистанционном формате и не только размещены на сайте ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования» ([https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/)](https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/).

 Правильная организация дистанционной учебы вырабатывает у школьника навыки труда. Учебный процесс должен восприниматься положительно, чтобы обучение имело смысл.

Любое взаимодействие, пусть и в дистанционном формате, – это всегда минимум двое. А значит, процесс адаптации, самоорганизации и саморегуляции лежит не только на обучающихся, но и на педагогах. Уважаемые педагоги, ПОМНИТЕ О СЕБЕ!

**Релаксационные и антистрессовые техники**

 ***Аутогенная тренировка***

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего состояния.

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную фразу «Я спокоен(-на)».

После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно «Я спокоен(-на). Я готов (а), я собран(а), я уверен(а) в себе!».

Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

 ***Релаксационные упражнения***

***Упражнение  «Пресс»***

Закройте глаза. Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчѐтливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

***Упражнение  «Руки»***

Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчѐтливо физически ощущаете тѐплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

***Упражнение «Пословицы»***

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнѐт Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами еѐ решения размышляли очень многие великие исторические личности.

***Антистрессовые упражнения***

Упражнение «Я – дома, я – на работе»

Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Начать можно так: «Дома я никогда… », «На работе я никогда… ».

Затем проанализировать:

* похожие черты;
* противоположные черты;
* одинаковые проявляющиеся качества;
* отсутствие общих черт;
* какой список было составлять легче;
* какой получился объѐмнее и т. д.
* плюсы и минусы дистанционного обучения («Я – дома, но я – на работе»)

***Упражнение «Карикатура»***

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!

Подготовила педагог-психолог Дубасова Татьяна Николаевна,

тел. 8(34672)49915