



Методика системного развития детей с учетом эмоционального интеллекта

Виктория Шиманская

Психолог, преподаватель МИП,
автор проекта «Академия Монсиков»

monsiki.ru





ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ

Кем вы работаете?

Из какого вы города?



ЭМОЦИИ и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Что стоит за терминами?





Эмоциональный интеллект (EQ) – понимание своих и чужих эмоций, чувств и переживаний и управление ими для эффективного и гармоничного взаимодействия с окружающим миром.

Когда эмоции – это не враги, а друзья, помогающие в достижении целей.

ЧТО ТАКОЕ EQ



1920s

Известный психолог Эдвард Торндайк описывает идею ЭИ как «способность понимать и управлять эмоциями мужчин и женщин, мальчиков и девочек, проявлять мудрость в человеческих отношениях».



1940s

Дэвид Векслер предположил, что интеллект человека содержит в себе не только сами интеллектуальные знания, но и другие составляющие.



1950s

Психологи-гуманисты, такие как, например, Абрахам Маслоу, в своих трудах описали каким образом можно сформировать в себе эмоциональную устойчивость.



1980s



1990

Психологи Питер Саловей и Джон Майер публикуют фундаментальную (исторически значимую, исторически важную, эпохальную) статью «Эмоциональный интеллект» в журнале «Воображение, познание и личность». Они предлагают модель (стандарт), в которой выделены четыре составляющих эмоционального интеллекта.



1995

Психолог и автор статей в “Нью-Йорк Таймс наука”, Дэниел Глеман, пишет книгу “Эмоциональный интеллект: почему уровень ЭИ важнее уровня IQ” и вводит понятие ЭИ в научный мир. Но его книга была практически целиком основана на работе Питера Саловей и Джона Майера в области социального и эмоционального интеллекта 1990 года.

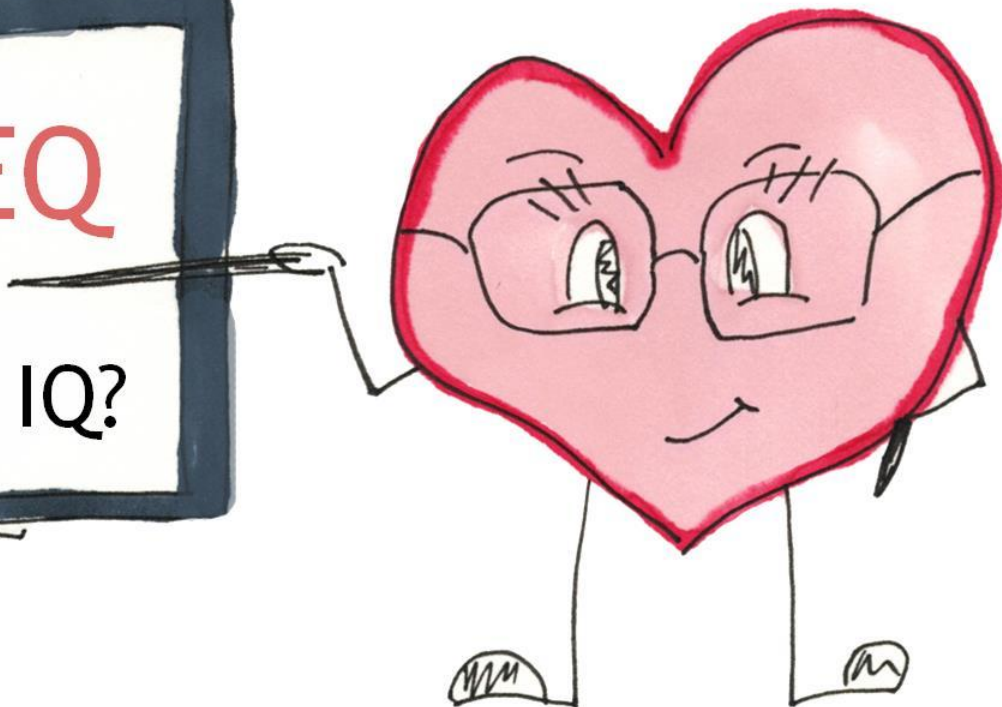




Модели Эмоционального Интеллекта



Почему EQ
это новый IQ?





У **90%** тех, кто добился жизненных высот, высокий уровень **EQ**.

Люди со средним уровнем **IQ** достигают большего успеха в жизни, чем люди с высоким уровнем в **70%** случаев.



Только в **20%** случаев люди с самым высоким уровнем **IQ** достигают большего успеха в жизни, чем люди со средним уровнем.

Было исследовано 33 профессиональных навыка и выявлено, что успех в работе на **58%** определяется высоким уровнем **EQ**.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ПРИЗНАН ОДНИМ ИЗ 10 ГЛАВНЫХ НАВЫКОВ БУДУЩЕГО!

ЧЕМУ УЧИТЬ
ДЕТЕЙ,
ЧТОБЫ
РАЗВИТЬ EQ

01

ОРГАНИЗОВАТЬ
СЕБЯ

Управление своими эмоциями и поведением для достижения целей

Осознавать, понимать и управлять своими эмоциями

Осознавать, понимать и влиять на эмоции других людей

02

ПОНИМАТЬ
СЕБЯ

Осознание своих эмоций и ценностей, а также сильных и слабых сторон



05

ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ
С ЛЮДЬМИ

Проявление понимания и эмпатии к окружающим

04

ОБЩАТЬСЯ
РАЗУМНО

Работа в команде, формирование позитивного впечатления и эффективное разрешение конфликтов

03

ПРИНИМАТЬ
ОБДУМАННЫЕ
РЕШЕНИЯ

Способность принимать конструктивные решения

По исследованию
Institute of
Future



Educating Hearts.
Inspiring Minds.

JOIN THE MOVEMENT

WATCH OUR VIDEO

ABOUT WHAT IS SEL? SEL IN ACTION PARTNER DISTRICTS RESEARCH POLICY RESOURCES



CASEL...

Building and mobilizing one of the most important movements in decades.
Social and Emotional Learning.

<http://www.casel.org/>

Социально-эмоциональное обучение как новый стандарт образования.

**SOCIAL
EMOTIONAL
LEARNING**





ПРИКАЗ от 17 мая 2012 г. N 413

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:

- умение **самостоятельно определять цели** деятельности и составлять планы деятельности; **самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность**; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение **продуктивно общаться и взаимодействовать** в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно **разрешать конфликты**;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, **навыками разрешения проблем**; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
-

ФГОС
делает акцент
на развитии
личностных
и метапредметных
навыков ребенка.





АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВИЧ АСМОЛОВ



«Сейчас важен переход от педагогики знаний к педагогике смыслов. В программе Академии Монсиков формируются смысловые установки развития личности»

ШАГ К ОБРАЗОВАНИЮ БУДУЩЕГО

5

РЕГИОНОВ
РОССИИ

5

ГОСУДАРСТВЕННЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ

5

ПЕДАГОГОВ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



АГЕНТСТВО
СТРАТЕГИЧЕСКИХ
ИНИЦИАТИВ





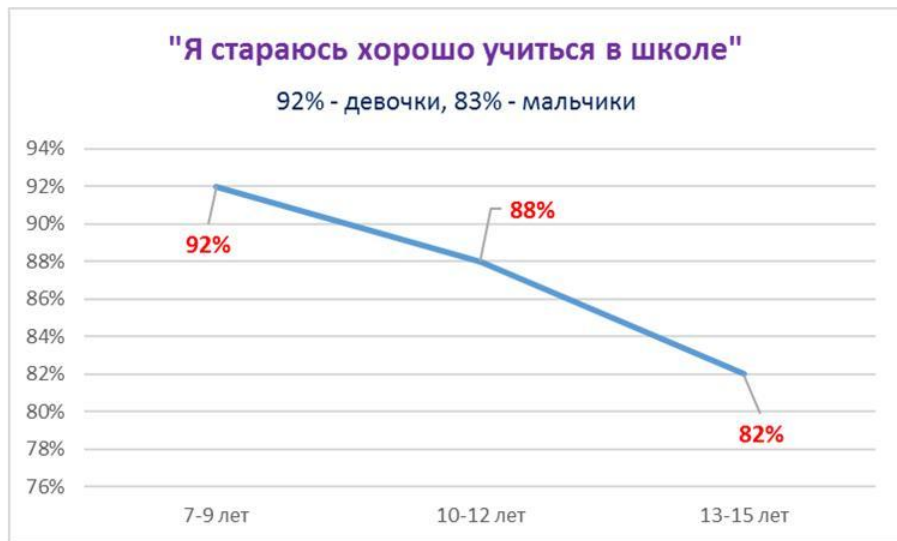
**ХОЧУ ИЛИ
НЕ ХОЧУ?**

**Вот в чем
вопрос!**



В конце школьного обучения **82%** детей хотят учиться хорошо и только **36%** учатся с удовольствием.

Разрыв между «стараясь учиться хорошо» (НАДО) и «с удовольствием учусь» (ХОЧУ) покрывается **ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА!**



ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ



Академия
Монсиков

«АКАДЕМИЯ МОНСИКОВ» первый в России проект по системному развитию эмоционального интеллекта, социализации и развитию культуры чтения у детей дошкольного и младшего школьного возраста.



РЕЗУЛЬТАТЫ



улучшение
взаимодействия
с другими
детьми



повышение
успеваемости



повышение
интереса к
книгам



снижение
агрессивности
в группе



улучшение
взаимо-
понимания в
семье

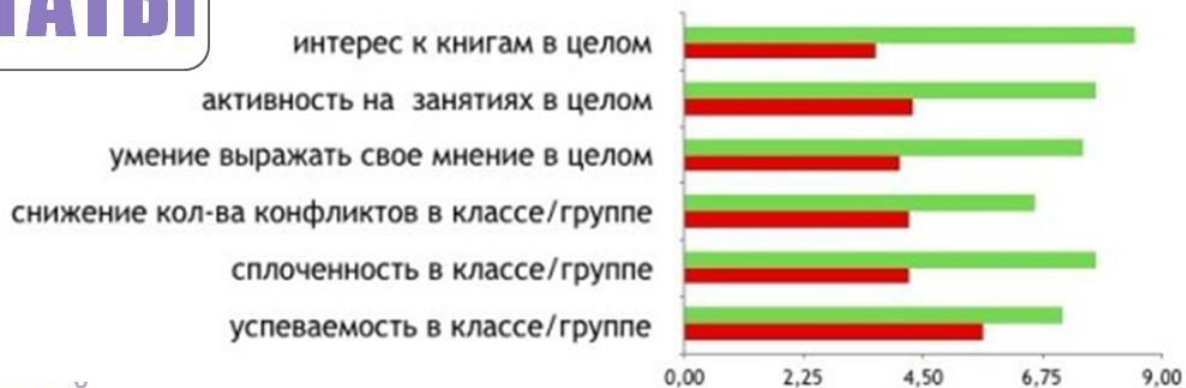


снижение
тревож-
ности

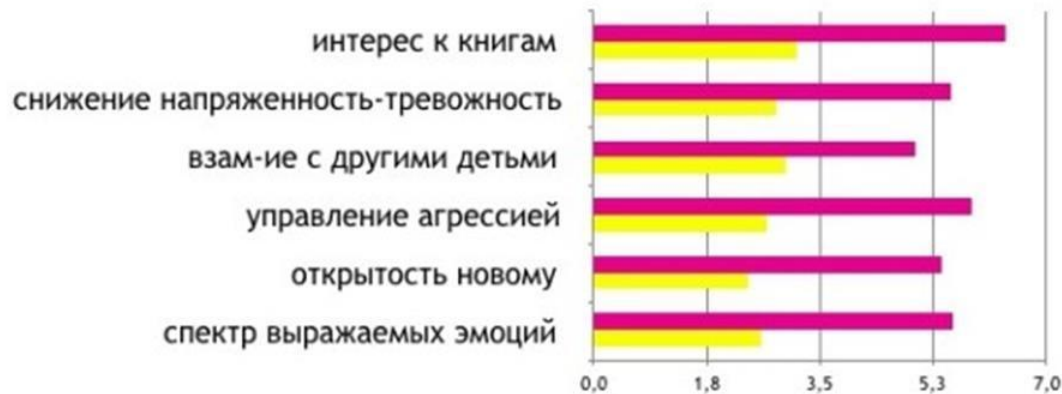


РЕЗУЛЬТАТЫ

ПО ОЦЕНКЕ ПЕДАГОГОВ



ПО ОЦЕНКЕ РОДИТЕЛЕЙ



WWW.MONSIKI.RU

Монсики

ПРОВОДНИКИ
В МИРЕ
ЭМОЦИЙ





СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД И ПОДДЕРЖКА ПЕДАГОГОВ

**БОЛЕЕ
300
СЦЕНАРИЕВ**

1–3 года
«Эмоции с мамой»
31 занятие



3–5 лет
«Кругобуквенное путешествие»
29 занятий



5–9 лет
Базовый курс «Краски эмоций»
11 занятий



5–7 лет
«Приключения в Долине»
24 занятия



7–9 лет
«Диплом эмоций»
18 занятий



7–12 лет
«География с Монсиками»
10 занятий



9–12 лет
«Галактика EQ»
16 занятий



4–5, 5–6, 6–7 лет
«Волшебный набор педагога»
34–36 занятий



«Волшебный набор педагога»

Это три ГОДОВЫЕ программы для детей, которые включают в себя все необходимые по возрасту виды занятий с учетом развития EQ: подготовка к письму, авторское стихотворение, музыкальная игра, развитие речи, физическая игра, подготовка к чтению, индивидуальная поделка, групповая поделка, математика, режиссерская игра.

**И материалов
к занятиям**



16 августа 9:00 - 11:00

**Методика системного
развития детей с учетом
эмоционального интеллекта**



31 августа 14:00 - 16:00

**Физическое развитие и
работа мозга, формирование
эмоционально-волевой
сферы**

24 августа 9:00 - 11:00

**Управление
вовлеченностью учеников
и основы ораторского
мастерства**

6 сентября 11:00 - 13:00

**Выявление талантов и
индивидуальные
траектории развития**



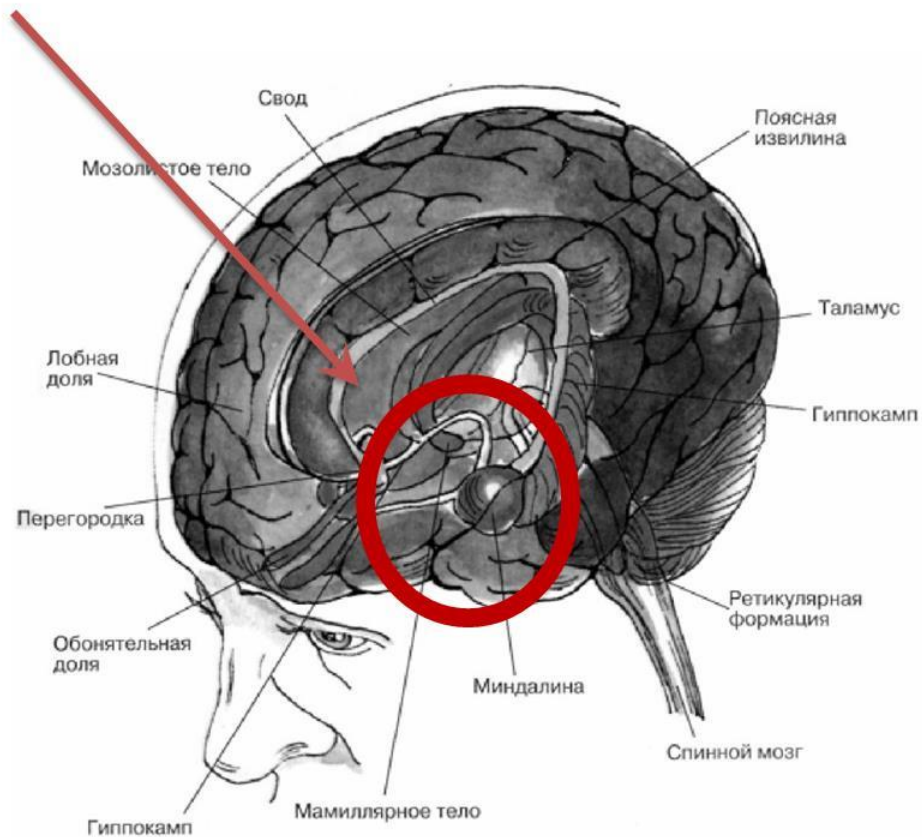
ДОРОЖНАЯ КАРТА



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ



Мезолимбический тракт играет существенную роль в механизмах памяти, эмоций, обучения и нейроэндокринной регуляции.



ПОЧЕМУ ЭМОЦИИ?

ЭМОЦИИ - ЭТО КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ИНТЕГРАЦИИ И ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ ИЗ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ И ОТ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ СЕНСОРНЫЕ СИСТЕМЫ.

ПИРАМИДА МАСЛОУ

ПОТРЕБНОСТЬ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

Гармония, симметрия, порядок, красота

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Знать, уметь, понимать, исследовать

ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖЕНИИ

Компетентность, достижение успехов, одобрение, признание, авторитет

ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ

Принадлежать к общности, находиться рядом с людьми,
быть признанными и принятыми ими

ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Чувствовать себя защищенными, избавиться от страха и неудач, от агрессивности

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

Голод, жажда, половое влечение и другие

Влияние EQ

ПРИНЦИП 1:

Подготовка к познанию





Роль Физической активности



Гормоны, вырабатываемые при физических упражнениях

Эндорфины

Серотонин

Адреналин

Дофамин

Биохимия спорта и ЭМОЦИЙ

ЭНДОРФИНЫ - повышают
жизненную энергию

СЕРОТОНИН - снимает
напряжение,
восстанавливает сон

АДРЕНАЛИН - гормон
стресса, активизация

ДОФИМИН - позитивное
подкрепление



СПОРТЪОКС



РАЗМИНКА



ПРИНЦИП 2: Признание всех эмоций





www.monsiki.ru

КОГДА Я ЧУВСТВУЮ РАДОСТЬ

Напиши, что происходит с тобой и твоим телом, когда ты чувствуешь радость.



Практическое задание



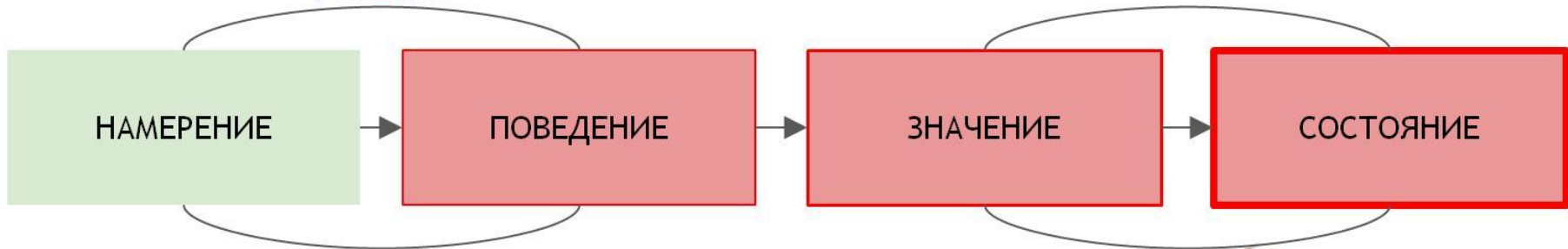
Когда я
чувствую
радость



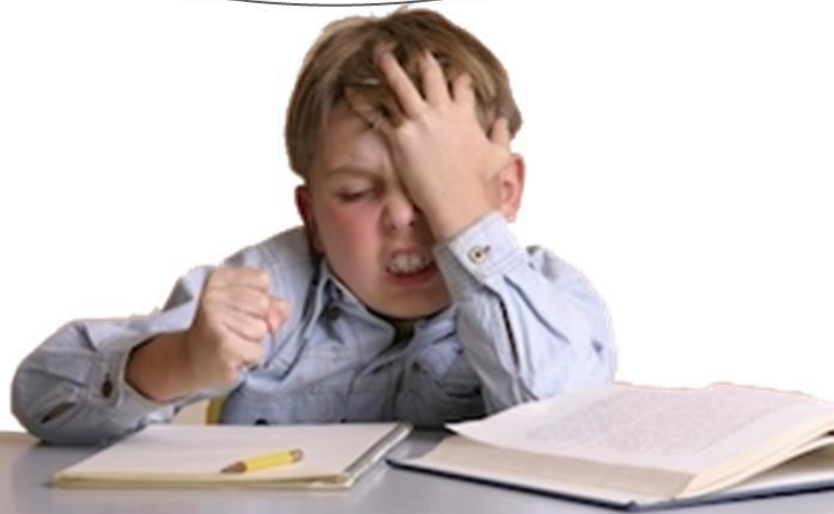


СТИМУЛ

РЕАКЦИЯ



КАК РАБОТАТЬ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ?





ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



ПРИНЦИП 3: Вовлекающее обучение

СОЗДАТЬ
МОТИВАЦИЮ
ПОМОГАЕТ
ДРАМАТУРГИЯ
ВОКРУГ ГЕРОЕВ



ПЕРЕРЫВ



После перерыва:

- 5 этапов урока
- 5 видов контента
- Признание индивидуальности
- Специфика работы с эмоциональным интеллектом детей разных возрастов

ПРИНЦИП 4: 5 ШАГОВ РАЗВИТИЯ



СОЗДАЙТЕ СВОЮ КОРОБОЧКУ ЭМОЦИЙ

Этап 1:
Я ЧУВСТВУЮ

АРОМАТЫ -
ЗАПАХИ



ВКУСЫ -
БЛЮДА



ОБРАЗЫ -
ЦВЕТА



ЗВУКИ -
МУЗЫКА



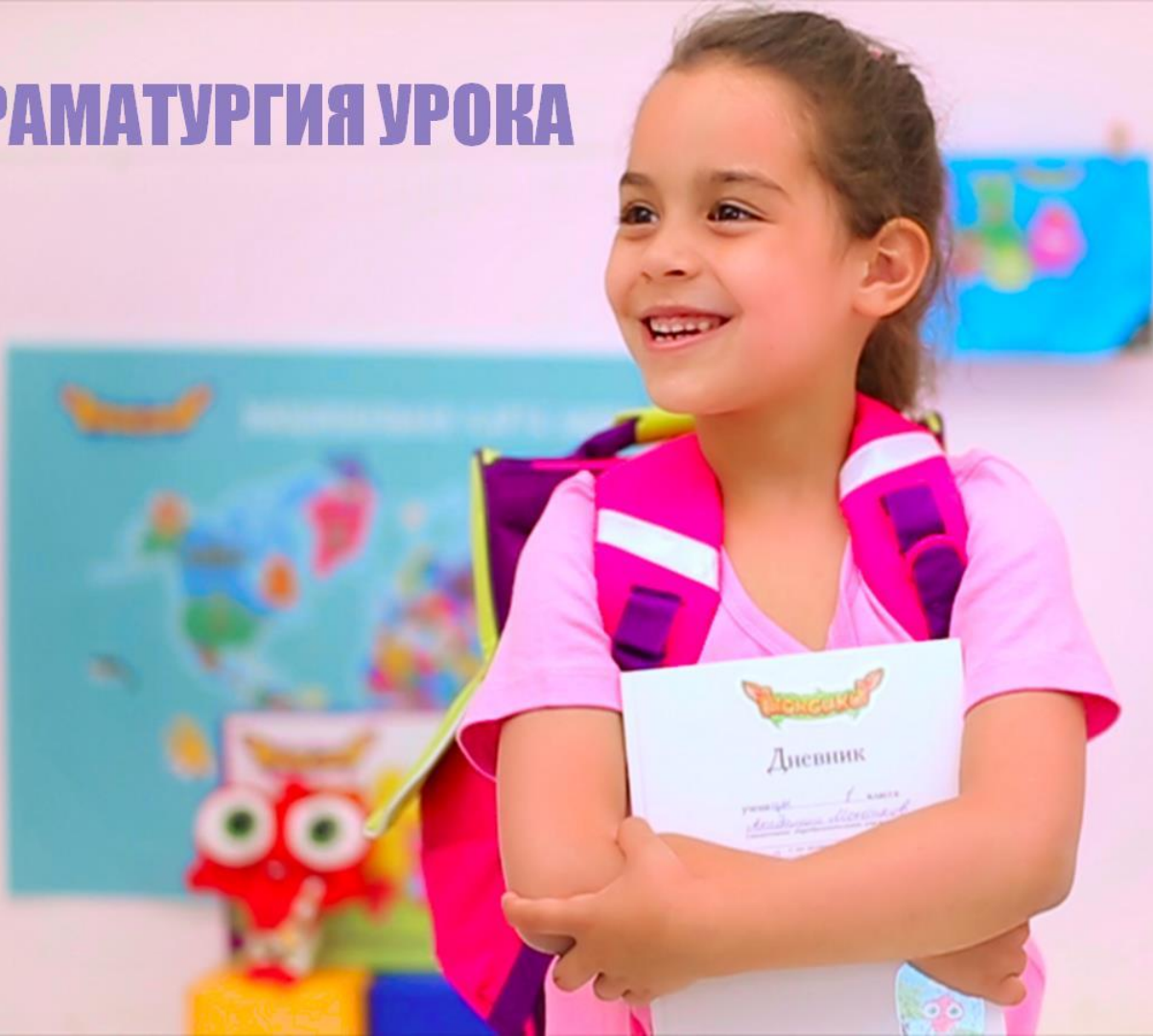
ТАКТИЛЬНЫЕ
ОЩУЩЕНИЕ





ДРАМАТУРГИЯ УРОКА

Этап 2:
Я ХОЧУ



LEARNING IS DOING



Этап 3:
Я ЗНАЮ



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ≠ ОЦЕНКИ

Этап 4:
Я МОГУ



позвонИ мне, позвонИ!

тогда ты позвонИшь мне,

и тогда он позвонИт мне,

и тогда все позвонЯт мне,

ПозвонИ мне, позвонИ!

Тут ударный слог – последний.

И менять его – НИ-НИ!

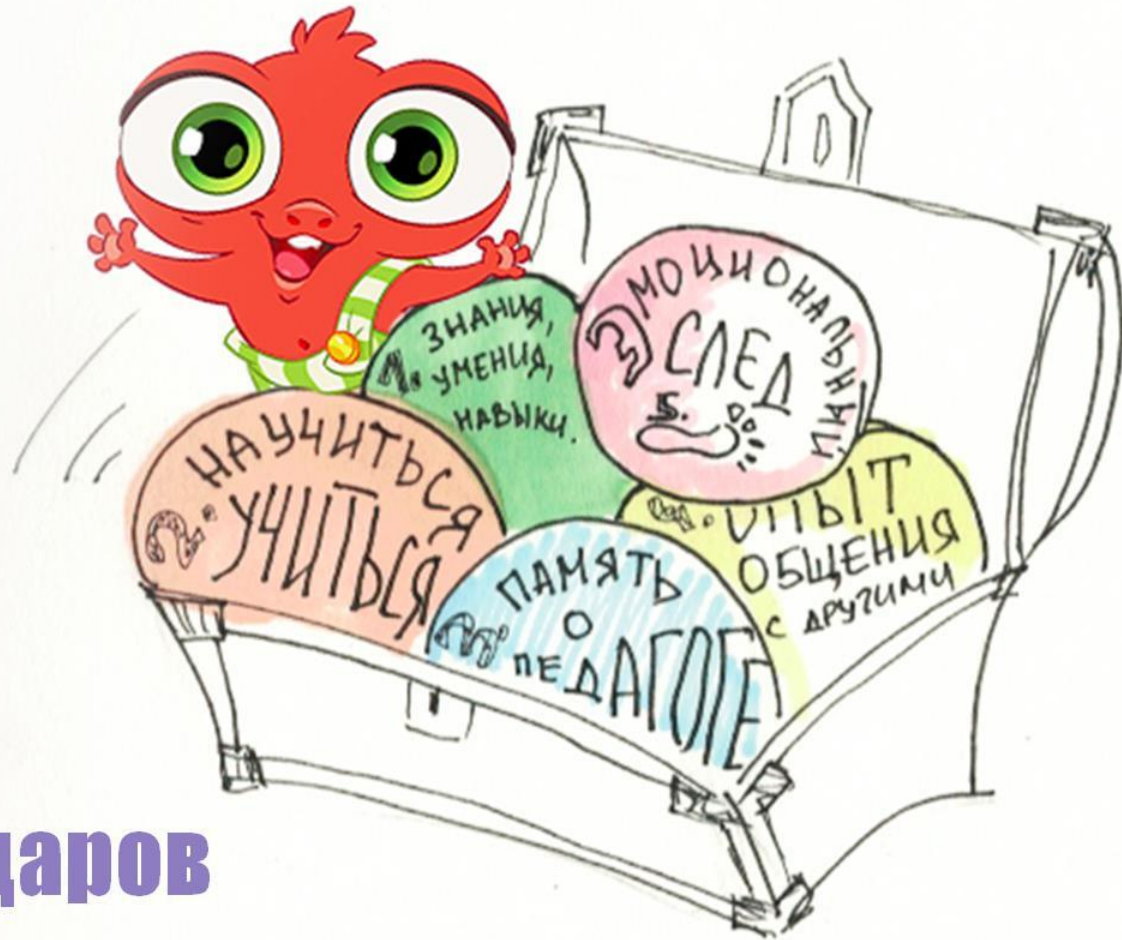
(c) dalwen





Этап 5:
Я ДЕЛАЮ





5 даров обучения

1. Знания, умения,
навыки

2. Научиться
учиться

3. Память о
педагоге

4. Опыт общения с
другими

5. Эмоциональный
след



Тема урока: _____



Слушают	Музыкальный фрагмент ✓	Аудиотекст	Рассказ учителя
Смотрят	Видео	Картинки на бумаге	Рисунок на доске ✓
Делают	Собирают пазл ✓	Рисуют схему	Делают аппликацию
Говорят	Участвуют в дискуссии	Проговаривают фразы с разной интонацией	Обсуждение в парах ✓
Анализируют	Ищут ответ на вопрос в тексте ✓	Сравнивают разные данные	Придумывают решение проблемы

ПРИНЦИП 5: 5 ВИДОВ КОНТЕНТА

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ





СЛОВАРИК ЭМОЦИЙ

Радость – ուրախութիւն – [урахутхум]

Грусть – տխրութիւն – [трутхум]

Счастье – բախտ – [бахт]

Гнев – գայրույթ – [зайрут]

Надежда – հույս – [хуус]

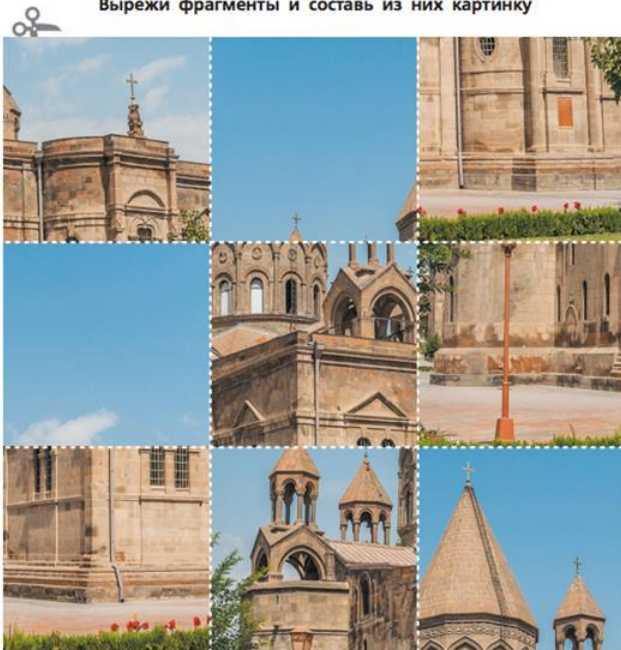
Теперь мы готовы к встрече с армянами!





В каждой стране есть архитектурная достопримечательность – символ страны. В Армении это – Эчмиадзин. Собор Эчмиадзин находится недалеко от Еревана. Это место, почитаемое армянами всего мира, так как здесь находится центр Армянской апостольской церкви.

Вырежи фрагменты и составь из них картинку



«Путешествие с Монсиками»,
Тема: Армения



каким-то невысшим мудом один на другом, нужно терпение и упорство.

Найди правильную
тень статуи



АНАЛИЗИРУЮТ

«Путешествие с Монсиками»,
Тема: Армения





СМОТРЯТ

«Путешествие с Монсиками»,
Тема: Армения



МУЛЬТИСЕНСОРНЫЙ УРОК

СЛУХ

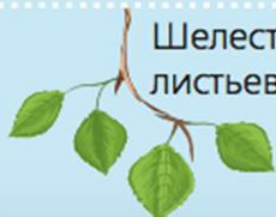
Послушай
звуки



Шум
моря



Шелест
листьев



ОБОНЯНИЕ

Почувствуй запах
(понюхай)



ВКУС

Попробуй
на вкус



ЗРЕНИЕ

Посмотри
внимательно



ОСЯЗАНИЕ

Почувствуй
прикосновения





Профиль профессиональных склонностей и навыков будущего



Василий Иванов

Профиль профессиональных склонностей и навыков будущего

Сферы интересов



Работа с людьми



Природа



Мир техники

Навыки будущего — предпочитаемые стратегии

Трансдисциплинарность и образное мышление



Эмоциональный интеллект



Нестандартное мышление



Создание клиенто-ориентированного контента



Актуальные роли в команде будущего

1. Дизайн-мыслитель

Умеет грамотно налаживать общение, создавать и поддерживать хорошие отношения, понимает потребности других и предлагает новые способы их удовлетворения

2. EQ-лидер (Эмоциональный лидер)

Обладает разносторонней развитостью, которая позволяет оперативно искать решение любой задачи. Умеет учитывать все мнения, доступно и понятно представлять рабочие задачи всем задействованным в процессе людям

3. Изобретатель

Обладает разносторонней развитостью и нестандартностью мышления, которые позволяют оперативно искать уникальные решения любой задачи

ПРИНЦИП 6:

ПРИЗНАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ РЕБЕНКА





Джон Медина

Был консультантом комиссии по образованию США и регулярно выступал с лекциями на тему взаимосвязи неврологии и образования.



КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ
ОБРАЗОВАНИЕ БУДУЩЕГО



ОБРАЗОВАНИЕ
БУДУЩЕГО

Тема урока: _____

Слушают	Музыкальный фрагмент	Аудиотекст	Рассказ учителя
Смотрят	Видео	Картинки на бумаге	Рисунок на доске
Делают	Собирают пазл	Рисуют схему	Делают аппликацию
Говорят	Участвуют в дискуссии	Проговаривают фразы с разной интонацией	Обсуждение в парах
Анализируют	Ищут ответ на вопрос в тексте	Сравнивают разные данные	Придумывают решение проблемы

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

ПОДГОТОВИТЬ
ПЛАН УРОКА,
ИСПОЛЬЗУЯ
5 ВИДОВ
КОНТЕНТА





ШАБЛОН ЧЕК-ЛИСТА И ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

<https://www.facebook.com/groups/EQfuture/>

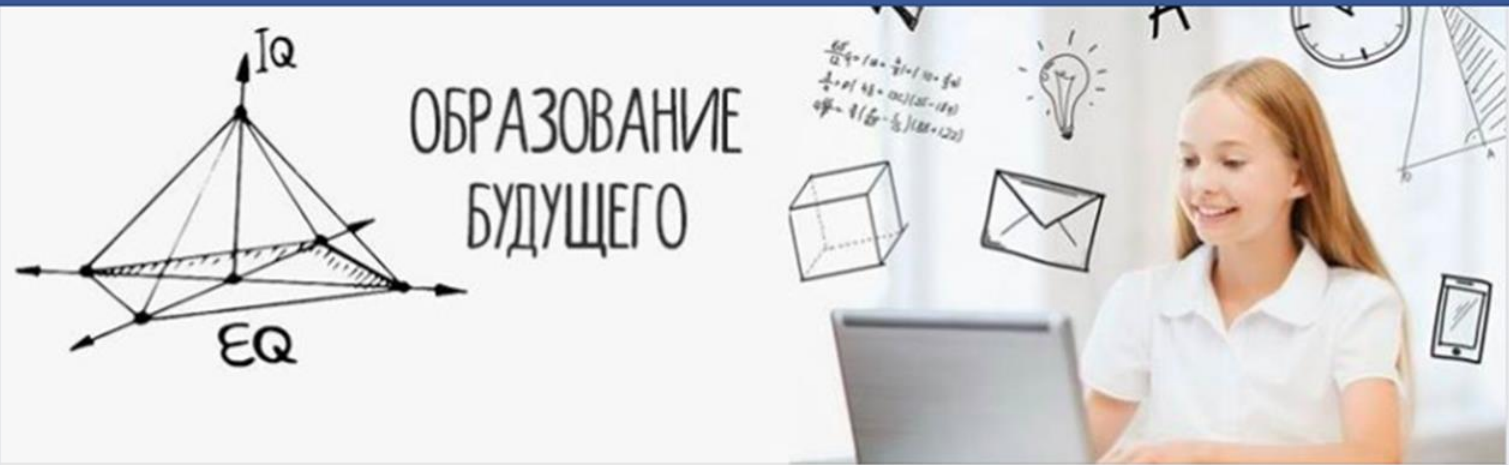
Образование будущего: обсуждение практик развития EQ

Анастасия Главная 20

Образование будущего: обсуждение практик развития EQ

Закрытая группа

- Обсуждение
- Участники
- Мероприятия
- Фото



Присоединился(-ась) Уведомления Поделиться

ВАШИ ВОПРОСЫ



Далее:

- Специфика работы с эмоциональным интеллектом детей разных возрастов



Мозг существенно меняется в

1 год

3 года

5-6 лет

7 лет

9-16 лет

13-14 лет

19-20 лет

Марьяна Безруких

Институт возрастной
физиологии

САМОКОНТРОЛЬ и самостоятельность

- Учитяся выражать эмоции вместо истерик
- Учитяся рассказывать о сильных переживаниях
- Проявляет самостоятельность (напр., одевается)

САМОСОЗНАНИЕ

- Начинает различать другие чувства кроме базовых (грусти, злости и радости)
- Может выражать что ему нравится а что нет
- Усиливается чувство собственного “я”
- Умеет осознавать свой пол

ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВА

- Может попросить родителей или других родственников о помощи
- Начинает понимать чувства других людей

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ

- Учитяся понимать связь между действием и его последствиями

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

- Играет с детьми
- Понимает, что надо ждать своей очереди
- Копирует поведение детей
- Начинает заводить друзей
- Решает конфликты при помощи взрослых
- Придумывает игры про реальную жизнь

3
года

СОЦИАЛЬНО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Все возраста скоро в
группе:
[https://www.facebook.com
/groups/EQfuture/](https://www.facebook.com/groups/EQfuture/)



САМОКОНТРОЛЬ и самостоятельность

- Может говорить о своих чувствах
- Лучше справляется со всплесками эмоций
- Следует простым указаниям

САМОСОЗНАНИЕ

- Заинтересован в новом опыте
- Начинает осознавать что у него есть тело, разум и чувства
- Может замечать и распознавать эмоции

ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВА

- Сопереживает другим
- Сравнивает себя с другими детьми
- Начинает понимать, что не все думают, как он, и разделяют его убеждения

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ

- Может обдумывать решение для проблемы
- Отличает правильное от неправильного

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

- Заинтересован быть частью группы
- Выслушивает других
- Делится с другими людьми
- Кооперируется с другими
- Привязывается к друзьям

СОЦИАЛЬНО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Все возраста скоро в группе:
<https://www.facebook.com/groups/EQfuture/>

Изображение ребенка в красной кофте, лежащего на локтях за столом и смотрящего в камеру. В центре изображения наложен полупрозрачный фиолетовый круг.

4
года

САМОКОНТРОЛЬ и самостоятельность

- Может описать чувства словами
- Может остановиться и подумать, прежде чем действовать
- Может ждать своей очереди

САМОСОЗНАНИЕ

- Замечает различия между собой и другими
- Предпочитает друзей определённого пола
- Начинает чувствовать смущение

ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВА

- Восприимчив к чувствам других людей
- Формирует своё отношение к социальным проблемам (например, бедности)

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ

- Может сделать выбор между двумя или более вариантами
- Понимает последствия своих действий

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

- Принимает мнения других
- Хочет радовать друзей
- Подражает поведению друзей
- Уважительно относится к другим
- Может уладить конфликты с друзьями
- Любит быть среди друзей

5-6
лет



Все возраста скоро в группе:
<https://www.facebook.com/groups/EQfuture/>



САМОКОНТРОЛЬ и самостоятельность

- Выражает чувства словами
- Может откладывать удовольствие
- Способен справляться со стрессом
- Способен переключаться на другую деятельность

САМООСОЗНАНИЕ

- Знает свои желания и потребности
- Появляется чувство собственного достоинства
- Может быть очень самокритичным
- Описывает себя по внешним характеристикам (У меня есть собака, я люблю плавать)

ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВА

- Проявляет интерес к абстрактным концепциям (напр., справедливость)
- Проявляет сострадание к людям которые испытывают социальные трудности
- В вопросах безопасности полагается на взрослых

СОЦИАЛЬНО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

7-8
лет



ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ

- Думает о плюсах и минусах разных вариантов
- Может предсказать последствия действий

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

- Делится мнениями со сверстниками
- Может соперничать в играх
- Начинает заводить друзей противоположного пола
- По-прежнему подражает друзьям

Все возраста скоро в
группе:
[https://www.facebook.com
/groups/EQfuture/](https://www.facebook.com/groups/EQfuture/)



САМОКОНТРОЛЬ и самостоятельность

- Выражает эмоции подходящим образом
- Почти всегда может контролировать свой гнев
- Способен за себя постоять
- Стремится иметь хорошую спортивную подготовку

САМОСОЗНАНИЕ

- Исследует — что ему нравится, а что нет
- Имеет сильное чувство справедливости

ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВА

- Чувствителен к переживаниям других
- Интересуется текущими событиями
- Интересуется социальными вопросами (например, бездомностью и отношением к животным)

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

9-10
лет

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ

- Способен выбрать лучшее решение для проблемы
- Анализирует решение - работает ли оно

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

- Адекватно отвечает на давление сверстников
- Может попросить друзей о помощи
- Проводит время с близкими друзьями
- Проявляет любопытство к отношениям между мальчиками и девочками

Все возраста скоро в группе:
<https://www.facebook.com/groups/EQfuture/>





СОЕДИНЯЕМ УСИЛИЯ

<https://www.facebook.com/groups/EQfuture/>

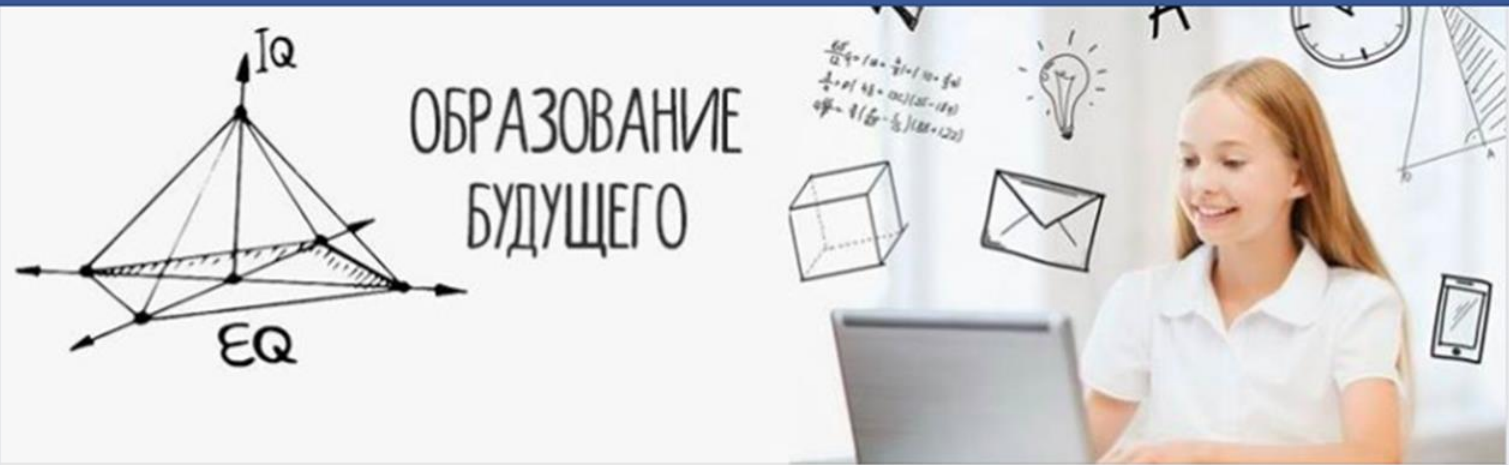
Образование будущего: обсуждение практик развития EQ

Анастасия Главная 20

Образование будущего: обсуждение практик развития EQ

Закрытая группа

- Обсуждение
- Участники
- Мероприятия
- Фото



Присоединился(-ась) Уведомления Поделиться



24 августа 9:00

-11:00

Управление
вовлеченностью учеников и
основы ораторского
мастерства



Учебным центрам

Курсы развития EQ можно
открыть в вашем учебном
заведении.

global.monsiki.ru

30 сентября - 1
октября

**ОЧНЫЙ ТРЕНИНГ-
ПРАКТИКУМ**

openprograms.monsiki.ru



**Школам и
государственным детским
садам – проект 555**

Оставьте e-mail и
телефон в чате

ОСТАВЬТЕ ОТЗЫВ:

marketing@monsiki.ru