

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Рассмотрено  
на заседании ПМПк  
Протокол № \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
директор школы

\_\_\_\_\_ С.П. Андреева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА  
Психологический практикум  
для обучающихся 6-9 классов  
*с задержкой психического развития*  
на 2024-2025 учебный год**

Разработчик:  
Денина В.Ю.  
педагог-психолог  
МАОУ СОШ №4

город Боровичи 2024 г.

Пояснительная записка.

Коррекционный курс «Психологический практикум» является составной частью комплексного сопровождения обучающихся с задержкой психического развития и направлен на исправление различных типичных недостатков психического (психологического) развития, которые в совокупности определяют наличие особых образовательных потребностей детей, относимых к этой группе. Рабочая программа разработана на основе авторской программы уроков психологии А. Микляевой «Я подросток. Программа уроков психологии», СПб.: Издательство «Речь», 2006 год.

**Модификация** данной программы состоит в адаптации содержания теоретических занятий с учетом возраста и особенностей психического развития учащихся с задержкой психического развития (которые могут проявляться в трудностях длительного сосредоточивания на интеллектуально-познавательных заданиях, в малой продуктивности деятельности во время занятий, в излишней импульсивности или суетливости у одних детей и тормозимости, медлительности - у других, в замедлении общего темпа деятельности, в нарушениях переключения и распределения внимания и проч.).

Предлагаемая программа по сути является эффективным инструментом психопрофилактической работы с подростками на этапе их вхождения в старший подростковый возраст (а значит, в череду более или менее очевидных для окружающих «подростковых кризисов»).

Психокоррекционные занятия позволяют учащимся сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. В то же время групповая, форма накладывает на психологическую работу определенные ограничения. В подростковой группе не всегда возможно открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных подростков, поэтому большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием.

Как видно, подобная работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

В основе программы лежит **гуманистический подход**, при котором учащийся является не объектом воздействия взрослого, а субъектом, автором, активно работающим над развитием самого себя, своей личности и сам несущий ответственность за это самостановление.

Большое место в работе занимает одно из направлений гуманистической психологии и психотерапии - **позитивный подход**, суть которого - оценить жизненную ситуацию в ином свете, не столько как проблему, но как одну из попыток решить ее.

### **1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «Психологический практикум»**

**Цель занятий:** создание условий для успешной социарно-психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, создание условий для успешного преодоления трудностей подросткового возраста

**Задачи:**

- развитие **личностных и коммуникативных** умений и навыков.
- **формирование** интереса к изучению психологии, своего внутреннего мира, интереса к межличностному

**Формы и методы работы:** взаимодействию;

групповая работа;

элементы индивидуальной работы;

элементы тренинга;  
игровые процедуры, которые моделируют определенные ситуации, ролевые игры  
разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды;  
активизирующие методики, дискуссии, эвристические беседы, мини-лекции, обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятий;  
диагностические методики (тесты, анкеты-опросники), тренинговые упражнения;  
моделирование образцов поведения;  
метафорические истории и притчи.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях обучающиеся отрабатывают навыки инициативности в общении, умение «пристроиться» к партнеру. Подростки могут «примерить» на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций подростки учатся «правильно» общаться, налаживать контакт, эффективнее строить и поддерживать беседу. С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, оптимизм.

**Методические приемы**, используемые при работе по данной программе:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...» и др.;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

### ***Результативность работы***

Общим критерием продуктивности психокоррекционных занятий как средства формирования, развития и коррекции качеств подростка следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни. Такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут их участникам найти и осознать оптимальные способы саморазвития.

Какой бы содержательный критерий ни анализировался, в любом случае мы имеем дело со следующими группами перемен:

- изменяются показатели психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя);

- приобретаются жизненно важные навыки:
  - умение общаться;
- умение устанавливать межличностные отношения;
- умение владеть эмоциями;
- самосознание;
- умение принимать решения.

Благодаря данным занятиям у учащихся появляются новые ресурсы: опыт конструктивного взаимодействия с другими людьми; опыт успешного разрешения трудных ситуаций, включающий достаточное число известных подросткам стратегий совладающего поведения, навыки их использования; гибкость совладающего поведения, т. е. способность выборочно применять стратегии в зависимости от требований ситуации (все эти параметры можно просчитать, проведя анкетирование участников до и после занятий).

### **1. Общая характеристика курса**

Коррекционные занятия рассчитаны на учащихся 6, 7, 8 и 9 класса (с задержкой психического развития). Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Учащимся предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, например, отношения в семье, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и т. д.

**Используемая программа:** Микляева А.В. «Я — подросток. Программа уроков психологии». -Спб.: Издательство «Речь», 2006.

**Структура занятий.** По своей структуре занятия состоят из **вводной, основной и заключительной частей.**

Вводная часть начинается с **рефлексии, или «ритуала приветствия»** (не более 10 мин.), во время которой-ведущий узнает у учащихся их состояние, желание продолжить работу.

Затем следуют «подводящие упражнения», которые кроме основной цели - включения в работу, эмоционального разогрева - имеют и другие цели, которые должны соответствовать и перекликаться не только с целями занятия, но и с эмоциональным состоянием группы на данный момент.

**Основная часть занятия** направлена на формирование новых представлений и обязательно опирается на имеющиеся у участников знания по заданной проблеме. Ведущий дает теоретическую информацию (понятным для участников языком) и вместе с группой отрабатывает ее в практических упражнениях. После выполнения каждого упражнения обязательно **групповое обсуждение и рефлексия,**

Занятие заканчивается **рефлексией** «здесь и теперь» процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу, кто поддерживал, что мешало в работе и т. д.); проводится экспресс-диагностика состояния учащихся.

**Оценка достижений учащихся:** оценивание происходит по итогам групповой рефлексии, результатам психодиагностического исследования и анализу образовательного продукта. В конце курса обучения каждый участник принимает решение о выборе профиля обучения и моделирует личную образовательную траекторию.

### **2. Описание места учебного курса в учебном плане.**

Занятия проводятся с учащимися 6, 7, 8, 9 классов (с задержкой психического развития). Количество занятий: 6, 7, 8, 9 класс - 1 урок в неделю.

Количество учебных недель - 34.

### 3. Ожидаемые результаты освоения курса.

У обучающихся, прошедших курс занятий по данной программе, формируются и совершенствуются личностные и коммуникативные умения:

- **личностные:** аргументировано оценивать свои и чужие поступки; осознавать свои эмоции (адекватно выражать и контролировать, понимать эмоциональное состояние других людей); вырабатывать уважительно - доброжелательное отношение к непохожим на себя (идти на взаимные уступки в разных ситуациях).

- **понимание себя** (свои потребности, сильные и слабые стороны...)

- **самопринятие, положительная Я-концепция**

- **стремление к саморазвитию, открытость изменениям и новому опыту,**

- **автономность, независимость** (способность отделять свои цели и потребности от целей других (группы, друзей, родителей, СМИ).

- **целостность** - непротиворечивость стремлений, потребностей, нет противоречия и большого разрыва между «Я-реальным» и «Я-идеальным», разумом и чувствами, словами, мыслями и поступками и т.д.

- **ответственность** (м.б. формальная - перед другими, м.б. истинная - перед собой)

- **саморегуляция**- способность управлять собой -своими эмоциями, поведением, развитием, жизнью в целом

- **коммуникативные:** излагать своё мнение (в монологе, диалоге); организовывать свою работу в паре, группе; преодолевать конфликты (уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация); умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

- понимание другого человека, его мотивов и намерений (по вербальным и невербальным сигналам);

- эмпатия - способность понять то, что чувствует другой человек, откликнуться на его переживания;

- умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

### 4. Содержание учебного курса.

Отбор и распределение учебного материала по классам для преподавания психологии в школе связаны с логикой самой науки и с логикой возрастных закономерностей психического развития школьников.

При определении содержательной последовательности научных знаний учитывались, прежде всего, сензитивность возраста к восприятию тех или иных влияний и его ответственность за развитие основных психологических новообразований данного этапа развития.

Правильная организация учебной деятельности, предполагающая личностную включенность ребенка в эту деятельность, создает благоприятные условия для познавательной сферы - ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания, речи. Все это неизбежно связано с эмоционально-волевой сферой. Взаимообусловленность познавательной и эмоционально-волевой сфер личности в их

совокупности и составляет базу общего развития ребенка, развитие его общих способностей и основных психологических новообразований возраста.

Школьники каждого подросткового класса (6, 7, 8, 9 класса) наряду с общей тенденцией развития в этом возрасте имеют свои существенные психологические особенности.

У учащихся **6 класса** все более активную роль в развитии личности начинает играть ведущая в этом возрасте деятельность общения со сверстниками.

Вопросы общения весьма актуальны, интересны подросткам. Их волнуют проблемы дружбы, приятельских и товарищеских отношений, влюбленности, проблемы отношений людей друг к другу. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

6 класс - сензитивный период для развития основного психического новообразования подросткового возраста - умения понимать чувства, переживания других людей и строить свое поведение и отношения с учетом этого.

**7 класс** - весьма актуальной проблемой для подростков становится проблема их объединений в группы различного плана.

Если в 6 классе большое значение в развитии личности приобретает общение со сверстниками, то для 7 класса характерен обостренный интерес к вопросам групп, коллективов, подростковых объединений в группах, проблем лидерства, межличностных отношений, к вопросам внутригруппового взаимодействия. Поэтому уроки психологии в 7-х классах посвящены именно проблемам общения: как люди воспринимают друг друга, как общаются разные люди какова психология групп, какие бывают группы, что такое конфликты и как их можно разрешать.

Учащиеся 8 класса уже близко подходят к необходимости сделать первый в своей жизни осмысленный выбор - через год им надо принимать решение о форме дальнейшего обучения: тот же класс, профильный класс (или школа), профессионально-техническое училище или колледж.

Выбор дальнейшего обучения очень ответственен, он во многом определяет весь жизненный путь человека.

Поэтому весьма актуально знакомство обучающегося на научной основе с психологическим понятием деятельности, видам деятельности, с понятием профессии, правильный выбор которой в значительной степени определяется удачной «встречей» требований профессии с личными качествами человека.

В учебной работе по психологии с учащимися 9 класса основное внимание можно уделить пониманию ими своего призвания, их умению видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, личностному и профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Преподавание психологии в школе предполагает сотрудничество подростков и старшеклассников со взрослыми в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, отношения между людьми, свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Психология как учебный предмет может в какой-то степени рассматриваться как «зона ближайшего развития» личности

школьника. Именно это учитывалось, в первую очередь, при разработке программы учебного курса.

### 5. Календарно-тематическое планирование уроков по предмету «Психологический практикум»

#### 6 класс

№ п/п	Тема раздела Тема урока	Количество часов	Форма работы
<b>Раздел 1. Как складывается впечатление о другом человеке.</b>			
1	Я и другой человек. Я и другие люди.	2	
2	Что такое общение.	2	Беседа
3	Что такое внешний вид.	2	Беседа
4	О чем говорят жесты.	2	Практическое занятие
5	Что можно узнать по походке и осанке.	2	Практическое занятие
6	Речь говорит сама за себя.	2	
<b>Раздел 2. Как люди воспринимают друг друга.</b>			
7	Первое впечатление о человеке.	2	Беседа
8	Расстояние и восприятие.	2	Беседа
9	Время и восприятие.	2	Беседа
10	Отношение к человеку и восприятие.	2	Практическое занятие
11	Хорошее и плохое впечатление на окружающих.	2	Рекомендации
<b>Раздел 3. Как общаются разные люди</b>			
12	Психологические особенности человека и общение.	2	Беседа
13	Виды общения.	2	Беседа
14	Что такое межличностные отношения.	2	Беседа.
15	Что значит уметь общаться.	2	Беседа.
16	Совместный труд, действия на пользу другого.	2	Беседа.
17	Уважительное отношение к другому.	2	Практическое занятие

#### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма работы
1	Что значит «Я - подросток»?	2	Беседа
2	Как узнать эмоцию?	2	Игровые упражнения
3	Эмоциональный словарь.	2	Практикум
4	Чувства «полезные» и «вредные».	2	Беседа
5	Сказка «Страна чувств».	2	Сказка
6	Нужно ли управлять своими эмоциями?	2	Беседа
7	Я в «бумажном зеркале».	2	Игровые упражнения
8	Самоанализ учащимися собственного эмоционального состояния. «Бумажное отражение».	2	Тестирование
9	Психологическая природа страха. Страхи и страшилки.	2	Беседа
10	Побеждаем все тревоги.	2	Практикум
11	Злость и агрессия.	2	Игровые упражнения
12	Как справиться со злостью.	2	Анализ ситуаций
13	Способы безопасной разрядки агрессии. Лист гнева.	2	Тестирование
14	Психологическая природа обиды. Как простить обиду.	2	Беседа
15	Психологическое содержание чувства вины и стыда, их проективной. разрядки.	2	Практикум
16	Что такое эмпатия.	2	Беседа
17	Комплименты.	2	Игра

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма работы
1	Что я знаю о себе. Развитие способности самоанализа обучающимися собственного «Я - образа».	2	Беседа, дискуссия
2	Развитие социального интеллекта подростков.	2	Беседа
3	Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.	2	Анализ ситуаций



4	Развитие умения у подростков анализа собственных достоинств и недостатков.	2	Тренинг
5	Развитие способности видеть свои недостатки.	2	
6	Развитие умения работать над собственными недостатками.	2	Беседа
7	Развитие умения видеть свои ценности.	2	
8	Развитие умения у подростков видеть ценности своих одноклассников.	2	Анализ ситуаций
9	Развитие рефлексии обучающихся на основе результатов тестирования (методика Кеттелла).	2	Тестирование
10	Развитие умения у подростков планирования времени.	2	Практикум
11	Развитие умения у подростков перспективного планирования.	2	Игровые упражнения
12	Развитие осознания подростками сформированности профессиональных планов.	2	Анкетирование
13	Развитие осознания подростками своего отношения к риску.	2	Рисуночные методики
14	Знакомство с различиями между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.	2	Беседа
15	Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками.	2	Диалог
16	Развитие умения противостоять групповому давлению. Формирование «культуры отказа».	2	Анализ ситуаций
17	Тренинг оптимального самоутверждения.	2	Тренинг

### 9класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма работы
1	Самооценка и уровень притязаний.	2	Беседа
2	Определение уровня тревожности.	2	Методика «Определение уровня тревожности»
3	Определение типа мышления.	2	Методика «Определение типа мышления»
4	Внимание и память. Как тренировать память.	2	
5	Мой психологический портрет.	2	
6	Определение типа будущей профессии.	2	Тестирование

7	Профессия. Специальность. Должность.	2	Беседа
8	Интересы и склонности в выборе профессии.	2	Тестирование
9	Профессия и здоровье. Медицинские ограничения профессиональной пригодности.	2	Методика «Мое здоровье»
10	Способности общие и специальные.	2	Беседа
11	Определение мотивации. Иерархия потребностей.	2	Тест
12	Современный рынок труда. Пути получения профессий.	2	игровые ситуации
13	Матрица профессионального выбора. Навыки самопрезентации.	2	Анкетирование
14	Стратегия выбора профессии. Резюме.	2	Практикум
15	Как справиться со стрессом.	2	
16	Основные способы запоминания.	2	
17	Аутогенные тренировки. Итоговое занятие.	2	

#### **6. Планируемый результат:**

- Сформированность адекватной самооценки и освоение эффективных поведенческих стратегий с целью регуляции социальных отношений;
- Уменьшение факторов, приводящих к чрезмерному напряжению и тревожности;
- Сформированность навыков адекватного конструктивного поведения.
- Развитие социального интеллекта подростков
- Развитие рефлексии
- Развитие умения анализировать причины трудностей в отношениях с родителями и со сверстниками.
- Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками
- Развитие умения противостоять групповому давлению.

#### **Контрольно-измерительные материалы.**

Контроль проводится для определения степени достижения целей обучения, уровня сформированности знаний, умений и навыков учащихся. Он осуществляется в виде практических упражнений во время урока, выполнение практических упражнений помогает установить степень усвоения материала. Все формы контроля направлены на оптимизацию учебного процесса и оказание учащимся содействия в их личностном развитии.

#### **Учебно-методическое и программное обеспечение.**

Авторская программа А. Микляева «Я - подросток. Программа уроков психологии». - Спб.: Издательство «Речь», 2006.

#### **Дополнительная литература для учителя и учащихся:**

1. Аверченко Л. К., Айтилогова Л. Н. Человечествоведение (Психолого-педагогическая технология курса). — Омск, 1993. — 42 с.
2. Актуальные проблемы преподавания психологии в пединституте и в школе: Тезисы докладов научно-практической конференции. — М.: Изд-во «Прометей», МГПИ им. В. И. Ленина, 1990. - 234 с.
3. Андреева А. Д., Данилова Е. Е. Преподавание психологии в современной школе // Вопросы психологии. — 1999. — № 2. — С. 122-124.
4. Бабанин Л. Н., Войекунский Л. Е. Информационные технологии в психологическом образовании // Развивающаяся психология — основа гуманизации образования: Материалы 1 всероссийской научно-методической конференции 19-21 марта 1988 г./
5. Бадмаев Б. Ц. Методика преподавания психологии. — М.: Владос, 1999.
6. Большой толковый психологический словарь: В 2 т. / Ребер Артур; Пер. с англ. — М.: АСТ;
7. Гинецинский В. И. Введение в методику преподавания психологии: Курс лекций. — Л.: ЛГУ, 1983.
8. Забродин Ю. М., Попова М. В. Психология в школе: Учебно-методическое пособие для учителя: Экспериментальный учебный курс для подростков. — М., 1994. — 264 с.
9. Карандашев В. Н. Психология: Введение в профессию. — М.: Смысл, 2000. — 288 с.
10. Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001.
11. Попова М. В. Психология как учебный предмет в школе: Учебное методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 288 с.
12. Практикум по возрастной и педагогической психологии: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1987. — 254 с.
13. Практикум по возрастной и педагогической психологии: Для студентов сред. пед. учеб. заведений / Авт.-сост. Е. Е. Данилова; Под ред. И. В. Дубровиной. — 2-е изд. — М.: Академия, 1999. — 160 с.
14. Практикум по общей психологии / Под ред. А. И. Щербакова. — М.: Просвещение, 1979. - 302 с.
15. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др./ Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. — СПб.: Питер, 2000. - 560 с.
16. Практикум по психологии / Под ред. А. Н. Леонтьева, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во МГУ, 1972. - 248 с.
17. Практикум по психологии: Общая и социальная психология / Под ред. Н. Д. Тво-роговой. — М.: Медицинское информационное агентство, 1997. — 374 с.
18. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента: Учебное пособие / Под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. — 2-е изд. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. - 240 с.
19. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - 288
20. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних учебных заведений / Под ред. И. В. Дубровиной. — М.: Сфера, 2000. — 528 с.
21. Практические занятия по психологии / Под ред. А. В. Петровского. — М.: Просвещение, 1972. - 167 с.
22. Практические занятия по психологии / Под ред. А. Ц. Пуни. — М., 1977. — 160 с.

23. Прикладная социальная психология / Под ред. А. Н. Сухова и А. А. Деркача. — М.: 25. Институт практической психологии; Воронеж МОДЭК, 1998. – 688С.
24. Психические состояния / Сост. И общая редакция Л.В. Куликова. СПб.: Питер,2000. – 512с.
25. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями в развитии: Хрестоматия/ Сост. И общая редакция В. М. Астапова, Ю.В. Микадзе. СПб.: Питер, 2001. 256с.
26. Психология детей с нарушениями и отклонениями психического развития: Хрестоматия /Сост. И общая редакция В.М Астапова, Ю.В. Микадзе. СПб.: Питер, 2001. 384с.

#### **Темы творческих работ и проектов учащихся.**

1. Значение моего имени.
2. Ценности современных подростков.
3. Ценности «вечные» и преходящие.
4. Что такое «тайм-менеджмент»?
5. Моя будущая профессия.
6. Права и обязанности подростка.
7. Что такое дружба?
8. Что такое любовь?
9. Оправданный и неоправданный риск.
10. Как развить уверенность в себе?
11. Чем уверенность отличается от самоуверенности?