

## **Маршрут психологической помощи по оказанию помощи дошкольникам из семей участвующих в СВО.**

Оказание **психологической помощи воспитанникам в случае мобилизации** его родителей или значимых людей

Разлука с отцом для всех детей всегда **психологически травматична**, поэтому родным и педагогам очень важно оказывать им **психологическую поддержку**. Но далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс. **Психологическая травма возможна**, если произошедшее событие осознаваемо, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось **психологическое состояние**; пережитое разрушает привычный **образ жизни**.

**Цель психологической помощи:** уменьшение негативного эмоционального фона посредством осознания своих чувств, переживаний и выражения их, ослаблении состояния фрустрации, моделировании будущего.

### **Этапы:**

- I. Мониторинг психологического состояния
- II. Работа с острой стрессовой реакцией
- III. Работа с потерей
- IV. Психологическое сопровождение.

Работа педагога с **воспитанником** может осуществляться через некоторое время после утраты. Содержание, вариативность методов, форм и технологий коррекционной **помощи** зависит от его возраста, особенностей переживания кризисного состояния, стадии переживания горя.

Важно проводить **психологическое сопровождение воспитанника** посредством работы с матерью или лицами, их заменяющими, которые являются для него основным ресурсом в жизни.

У **воспитанников**, чьи родители были задействованы в военных действиях, можно наблюдать тревожное состояние, причинами которого могут быть:

- Неоднозначность
- Неопределенность
- Новизна
- Непредсказуемость

Тревожность у **воспитанников** может проявляться в физическом, **психическом плане и поведении**:

- Невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность;
- Суетливость, неусидчивость (повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле);
- Желание много говорить, или наоборот напряженное молчание;
- Сложность сосредоточения внимания;
- Трудности со сном (*бессонница, беспокойный сон, кошмары*);
- Быстрая утомляемость;
- Трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и **образы**;
- Беспокойство перед началом важных событий;
- Боязнь любых даже самых незначительных перемен;
- Неуверенность в себе;
- Отказ от новой деятельности «*я не смогу*»;
- Аддиктивное поведение.

### **Психологическая помощь детям дошкольного возраста.**

В **дошкольном** возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию.

Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир и для возвращения к нормальной жизни важно восстановление игровой деятельности, следовательно, **психологическая** работа будет направлена именно на это. Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают - любая информация передается и **воспринимается на невербальном уровне**: они безусловно чувствуют и ощущают происходящее.

**Дошкольники** способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, "читая" их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении.

Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также

остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в расписании дня, переход в другую кровать, переезд и другие изменения, в том числе испытывают **психологический дискомфорт**, тревогу и испуг, который царит в семье при **мобилизации** отцов и близких людей.

Детям старшего **дошкольного** возраста уже можно объяснить многие вещи: они любознательны, достигли определенного уровня когнитивного и морального развития, чтобы отличить добро от зла.

Для оказания **помощи детям дошкольного возраста, психологу необходимо**:

1. Получить сведения от родителей, педагога о **мобилизации** отца или другого члена семьи.
2. Наблюдать за изменением **психоэмоционального** состояния ребенка и оценивать его.
3. Пригласить мать ребенка (лицо ее заменяющее, других родственников), на беседу для выявления их уровня **психоэмоционального** состояния и выяснения ресурсов для улучшения **психологического** состояния.
4. Провести беседу с ребенком, цель которой - дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если ребенок задает вопросы, обязательно отвечать ему.
5. Проводить **психологическую** работу с ребенком на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности действий ребенка во время и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактику развития нежелательных последствий травмирующего события.  
Тревожных детей следует больше поддерживать, **обращать** внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.
6. Проводить **психологическую** работу с матерью ребенка (родителями, лицами их заменяющими, другими родственниками). Здесь важна стабильность, которую может дать уверенность и **психологическая** устойчивость родителей, основательность устройства семейной системы и последовательность в **воспитании**.
7. Если все же перемены в жизни семьи произошли, стоит поговорить об этом с ребенком. Отсутствие информации и непредсказуемость жизни являются источниками тревоги.

Во время беседы о **мобилизации** необходимо ориентироваться на возраст ребенка, уровень его развития, на его характер и то, что он уже знает о текущей ситуации.

Говорите и слушайте, что говорит ребенок о своих эмоциях: поддерживайте его, дайте понять, что другие тоже будут ему опорой. Любые

эмоции сейчас – это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает.

Если ребенок боится, назовите его чувство и окажите поддержку («Ты расстроился/испугался, так бывает, это не стыдно, а нормальная реакция. Мы здесь, мы с тобой»).

Дайте возможность поплакать или выразить злость, применив различные способы и приемы на снятие отрицательных эмоций.

Также важно спрашивать у ребенка: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора он начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение: делайте паузы, дайте возможность ребенку сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.

Если ребенок задает сложные вопросы, нужно выслушать, сделать паузу. Если не можете дать ответ, можно сказать, что не знаете, но можете вместе **разобраться в этом** : «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом **разобраться** или найдем где-нибудь **помощь**».

Обсудите, что изменится в семье и как нужно справляться: подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтоб ребенок был в безопасности.

Обсудите, какие конкретно изменения ждут семью, и как с ними справляться.

Уточните, все ли ему понятно в вашем разговоре

Разговоры о длительности **мобилизации** отца или близкого человека зависит от ситуации.

Использование арт-терапии при работе с детьми, переживающими травматические ситуации

Рисование позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, освободиться от сильных переживаний.

Рисование — это не только отражение в сознании детей окружающей их действительности, их бытия в мире, но и выражение отношения к этой

действительности, ее моделирование и трансформация.

Дети **дошкольного** возраста любят рисовать, и они легко откликаются на предложение **психолога** рисовать во время встреч. Рисую, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими **образами**.

Детям присущи некоторые особенности, которые позволяют **психологу широко использовать арт-терапию**:

Во-первых, дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна, и рисование особенно важно для тех, кто не может «выговориться».

Во-вторых, дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Поэтому отражение в рисунке ситуации, их бытия в мире, их чувства и переживания легко доступны для **восприятия**, анализа и трансформации.

В-третьих, живость и богатство детской фантазии безграничны.

Творческое **воображение** ребенка способно развивать как реальные, жизненные и практические истории на основе обсуждения рисунков, так и сказочные, фантастические сюжеты, после проговаривания которых появляются силы для существования в ситуации, которую дети не могут изменить.

Достоинство метода рисования заключается не только в том, что рисование позволяет максимально выразить себя и отыграть **психотравмирующие ситуации**, но и в том, что оно требует согласованного **участия многих психических функций**. Нельзя недооценивать также непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы.

Цель использования арт-терапии: **помочь** ребёнку начать осознавать себя и своё существование в мире.

Примерная схема проведения занятия:

I. Вступительная беседа

II. Основная работа

Тема.

Рисование.

III. Обсуждение нарисованной картины.

Дополнительно: можно подготовить дополнительные задания на развитие интеллекта и познавательных функций, посильных для ребёнка, чтобы он уходил успешным, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

Для работы используются: листы плотной альбомной бумаги цветными карандашами. (Дети любят фломастеры, краски, но в данной технологии лучше использовать мягкие цветные карандаши шести основных цветов: красного, черного, синего, зелёного, коричневого). В наборе нет простого карандаша, но если ребёнок попросит – ему можно дать его.

### Этапы процесса рисования:

Прояснение отношения ребёнка к процессу рисования, к самой работе. Взрослый просит, чтобы ребёнок делился своими ощущениями, чувствами, по отношению к работе. В результате ребёнок начинает лучше себя осознавать, то, что он делает.

Описание рисунка с точки зрения ребёнка.

Ребёнок делится впечатлениями о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется.

Обсуждение содержания рисунка.

Его **части**, детали, появившиеся **образы людей**, предметов, животных. Проговариваются чувства, вызванные **изображённой ситуацией**.

Описание рисунка с использованием слова «Я». Взрослый просит ребёнка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам. Что он чувствует?

Идентификация.

Выбираются важные для ребенка предметы на рисунке для того, чтобы он идентифицировал их с чем-то или кем-то.

Работа с героями рисунка.

Ребёнку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами **образа или предмета** (например, добро-зло, любовь-ненависть, горе-радость, либо печальная и **счастливая сторона образа**).

Обсуждение цветовой гаммы рисунка.

Педагог просит **обратить внимание на цвет** : что он означает, о чём говорит.

Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение.

На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникающие в ходе беседы.

В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием.

Молчание ребенка может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.

Примерные вопросы:

Кто это? Сколько ему лет? Где он живёт? Что делает? Как себя чувствует?

Кто этим пользуется? Кто тебе ближе всех? Что заставило его так переживать?

Как завершилась ситуация? Что происходит сейчас? Что нужно сделать, чтобы побороть страх? Снизить тревогу?

Представь, что это делаешь ты. Как это? Что будет потом?

Примерные темы рисования:

Свободное рисование» (Ребёнок рисует то, что хочет, «Мой дом, моя семья», «Автопортрет в полный рост», «Несуществующее животное», «Я переживаю/ Моя боль/ То, что меня волнует», «Я боюсь/ Мой страх/ Это меня испугало», «Сон, который меня взволновал», «Я и мои друзья / Я в группе / Мой лучший друг», «То, о чём я мечтаю/ Три желания/ Золотая рыбка/ Ромашка желаний/ Цветик-семицветик», «Я такой счастливый, я такой довольный/ Счастье/ Самый счастливый день/ Моя радость/ Что заставляет моё сердце петь», «Это я ...», «Автопортрет в лучах солнца», «Моё будущее».

**Упражнения, используемые для коррекционной помощи с детьми дошкольного возраста**

При любой травматизации (столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребенок может терять контакт с какой-то из своих «*частей*» — не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «*зависать*» в реакциях. Может появиться страх от того, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

1. Рисуем ладошки.

**Ладошка как мандала**, возвращающая и укрепляющая «Я». Простой способ безопасно возвращаться «*в себя*» — обрисовывание ладошек и любые игры с **ладошками**. Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание **ладошки** дает ощущение и заполнение внутренней территории.

2. Лепка.

С детьми ними обязательно лепить - из глины, теста, хуже - пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью, лепка полезна при любых **психосоматических болезнях**).

3. Играем в дерево.

Детки, пережившие травматизацию, **часто** перестают чувствовать контакт ножек с землей (*теряют опору, заземленность*). С ними хорошо играть (*рисовать, лепить, пританцовывать*) цветы и деревья - уделяя внимание корням и крепкому стволу. Игры в «*выращивание великанских ног*» - представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер - это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем, чем ярче представляем (*нарисуем, помассируем*) эти великанские ноги, тем сильнее эффект.

Спать лучше укладывать таких деток, давая опору ножкам (*например, положим под ноги скрученное в валик полотенце*).

#### 4. Что у тебя в руке?

Дети после травматизации пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (*роняя и ломая*). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность — нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (*крахмалом*).

#### 5. Сейф для страхов.

Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными **воспоминаниями и снами** : можно соорудить (*нарисовать, вылепить, сделать из коробки*) сейф для страшных **воспоминаний**. Не называя **воспоминания** - дать метафору - просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф, ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «*ловцов снов*» или вырезать ажурную снежинку, чтоб как фильтр, впитывала бы страшные **образы**, не подпуская их к ребенку.

#### 6. Ангел.

Вырезать из бумаги ангела для защиты ребенка, которому можно дать имя, делая его более одушевленным и личным, повесить над кроватью, на стене или сделать гирлянду из ангелов.

#### 7. Строим домики.

Дети ищут убежища в «*изначально безопасном месте*» - матке. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простышкой. Можно использовать телесную практику «*Колыбелька*», которая возвращает контур безопасности



и дает ресурс. Взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками, чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко).

#### 8. Рисуем домик.

Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ, но очень аккуратно, если известно, что дом ребенка был разрушен.

#### 9. Крыло ангела.

Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, можно положить правую руку на левое плечо. Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу.

#### 10. Грустное деревце.

Дети **часто** не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка *«превратить»* в деревце, которое обижено, повреждено и грустит, потом спросить, что для него сделать - поставить опору - палочку (себя, подвязать веточку (погладить по ручке, полить (погладить сверху вниз, поставить забор (*стать вокруг*) — ребенок получит необходимый ресурс.

#### 11. Раскрасим.

Дети в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на *«свободную тему»*. Им можно давать раскраски с четкими *«жирными»* границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными *«кисточками»* -спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап - капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

### **Принципы работы педагогического коллектива с семьей.**

1. Предметом внимания является семья как целостная социальная единица.
2. Каждая семья может и имеет право нуждаться в необходимой ей **помощи**.
3. Всегда искать в семье позитивные стороны и ресурсы.
4. Контролировать получение семьей **помощи**.
5. Методическая **помощь семье**: обучение членов семьи различным навыкам, семейное консультирование.

6. Время, отпущенное на оказание **помощи**, должно быть ограничено.

7. Составление индивидуального плана каждой семьи.

### **Трудности, с которыми могут столкнуться педагоги**

1. Информация может быть искажена (идеализация человека, который ушел в зону СВО)

2. Если педагог сам находится в собственных похожих переживаниях – надо найти возможность передать клиентов другому специалисту

3. Переживания, что мало опыта

4. Никогда не работаем со своими близкими родственниками, знакомыми!

5. Снижение ресурса (необходимо прислушиваться к себе, в нужный момент найти время для восстановления сил)

### **Заключение**

Главный эффект событий **мобилизации** и военных действий для **психики** несовершеннолетних - страх и тревога, которые парализуют, отнимают силы и разъедают душу. Самое важное в работе педагогов детского сада – это стабилизировать эмоциональное состояние детей.

## Рекомендации для родителей.

### Как справляться с эмоциями, если муж/родственник служит?

*«Главное — понять, что повлиять на происходящее вы не способны»*

1. Принять ситуацию и свою неспособность повлиять на происходящее, то есть принять своё бессилие. Вы действительно не можете изменить то, что случилось.

2. Принять свои чувства и эмоции, связанные с происходящим. Эта ситуация опасна для жизни и здоровья любимого человека, и абсолютно естественно в подобной ситуации испытывать тревогу и страх. Важно честно признать наличие этих чувств и попытаться их прожить. Кому-то **помогают беседы с близкими, кто-то обращается за помощью к специалисту.**

3. В стрессовых ситуациях как никогда важно следить за удовлетворением базовых потребностей человека в сне и еде. Сон является одним из главных способов восстановления физических и **психических сил человека.** Соблюдайте режим дня. Следите за качеством и количеством пищи, которую вы потребляете. **Часто** в стрессовых ситуациях люди перестают есть или, наоборот, заедают эмоции и чувства. Это приводит к плачевным итогам, вплоть до расстройств пищевого поведения. Следить за своим питанием — значит заботиться о себе.

4. Общайтесь и встречайтесь с приятными вам людьми, перенаправьте свой фокус внимания на положительные эмоции. Ваши страдания **никаким образом не помогут мобилизованным**, а вот ваше качество жизни испортят. Окружайте себя людьми, с которыми у вас есть общие интересы, которые готовы вместе с вами ходить на интересные мероприятия, в кино или кафе. И сведите к минимуму общение со знакомыми, вызывающими у вас негативные чувства.

5. Сконцентрируйтесь на себе и пространстве вокруг себя. Занимайтесь делами, результаты которых вы можете видеть достаточно быстро. Так вы будете ощущать, что влияете на свою собственную жизнь, а значит, контролируете ваши жизненные процессы.

6. Займитесь своим телом. Когда телу хорошо, **психике тоже хорошо.** Даже лёгкая утренняя зарядка или простые упражнения в течение дня способствуют снижению уровня стресса. Не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе.

Внедрение в жизнь этих простых рекомендаций на постоянной основе **поможет** снизить уровень стресса. Но если вы понимаете, что самостоятельно не справляетесь, не стесняйтесь **обращаться за помощью.**

И помните, вы не одиноки! Вы всегда можете **обратиться к педагогу-психологу** вашего детского сада.

## Как родителям правильно объяснить детям, что происходит в зоне СВО?

Новости вокруг событий на Украине тревожат многих людей. Очень сложно в такой напряженной обстановке не поддаться чувству страха, тревоги за близких. Стресс быстро входит в человеческую жизнь. У многих людей **психика** не способна к длительному пребыванию в стрессе, а неопределенность, неизвестность и страх только усугубляет ситуацию.

У несовершеннолетних детей еще не сформировано критическое мышление, они не совсем правильно могут понимать, что происходит. Любые события они **воспринимают** через призму установок и эмоций родителей. Все, что они слышат, видят и чувствуют в семье, то они и несут в социум. И во избежание конфликтов между этими установками стоит оградить **ребенка-дошкольника** от чрезмерной информации, особенно из источников СМИ. Не увлекаться чрезмерным просмотром новостей и их бурным обсуждением в присутствии ребенка.

Безусловно, нужно быть в курсе происходящего в стране, но не злоупотреблять этим.

Но и игнорировать вопросы ребенка категорически нельзя!

Можно сказать так: «Люди ссорятся, страны ссорятся. Но самое главное, что у тебя есть семья и она о тебе позаботится».

Лгать и что-то придумывать не стоит - дети прекрасно чувствуют фальшь, лучше всего рассказать все как есть на понятном ребенку уровне.

Детей особенно интересует, как происходящее скажется на их жизни в прикладном плане. Нужно объяснить ребенку, как вы теперь будете жить. Например: "Наша страна и соседняя - поссорились. И теперь воюют. Поэтому папа уезжает и какое-то время будет далеко. А мы останемся здесь и будем ждать его возвращения и присматривать за всем, пока он не вернется. Ужинать мы теперь будем без папы. А остальное будет как раньше. Ты будешь ходить в детский сад, а я на работу. А если ты заскучаешь по папе, я тебя обниму и мы с тобой сядем и посмотрим фотографии. "

Важно проинформировать обо всех значимых изменениях. Если вы, например, переезжаете к бабушке - скажите об этом»

Если дети приходят к вам и жалуются на тревогу - обнимите, скажите, что вы тут, вы рядом и будете о них заботиться. Что вы никуда не денетесь. Детей больше всего пугает именно это.

Чтобы дети чувствовали себя спокойно, комфортно — надо работать в первую очередь с собой.

## Опросник для оценки психического состояния ребенка

### Дошкольники (2-6 лет)

1. Раздражительность, агрессия	
2. Капризность, плаксивость, непослушание, нарушение правил	
3. Пассивность, беспомощность	
4. Немотивированная тревога	
5. Трудности концентрации, нарушения внимания, ранее не свойственные ребенку	
6. Тревожная привязанность (нежелание отпустить близкого взрослого из поля зрения, желание находиться все время рядом, страх, когда взрослый уходит из дома)	
7. Отказ от речи (мутизм), запинки в речи (заикание), монотонность речи, непривычное изменение громкости речи	
8. Навязчивые действия, ритуалы, повторяющиеся вопросы о безопасности («все будет хорошо?», «мы не умрем?») и т.д.)	
9. Отказ от игр, общения с детьми	
10.Регрессивное поведение (поведение, характерное для более младшего возраста – сосание пальца, энурез, энкопрез, лепет, речевые нарушения)	
11.Соматические проявления: тошнота, потливость, тремор, нарушения стула, головные боли, головокружения, энурез, энкопрез, тики	
12.Телесные проявления: замирания, вздрагивания, скованность позы, движений, замедленность движений, грустное, испуганное выражение лица, маскообразное лицо, двигательные стереотипии (раскачивание и др.)	

13.Нарушения сна (частые пробуждения, кошмары, ночные страхи, гиперсомния (чрезмерно длительный сон), страх засыпать	
14.Нарушения аппетита (повышенный, отказ от еды, тошнота при приеме пищи)	

Интерпретация:

Баллы	Результат	Маршрут
0-3	Признаки кризисного состояния не выражены	Наблюдение за состоянием, консультация медицинского психолога, врача-педиатра, врача-невролога при сохранении жалоб в течение 2-3 недель
4-6	Признаки кризисного состояния незначительно выражены	Консультация медицинского психолога, врача-педиатра, врача-невролога
7-9	Признаки кризисного состояния выражены умеренно	Консультация медицинского психолога, врача-психиатра детского
10-14	Признаки кризисного состояния явно выражены	Консультация медицинского психолога, врача-психиатра детского