

*Посвящается  
всем пациентам Клиники детского консультирования  
(Child Guidance Clinic) и их родителям*



# Оглавление

Об авторах .....	9
Предисловие.....	11
Введение .....	12
Часть 1. Что такое стресс? .....	13
Часть 2. Что вызывает стресс? .....	17
Часть 3. Как распознать стресс? .....	23
Часть 4. Всегда ли стресс вреден?.....	31
Часть 5. Понимание потребностей ребенка .....	37
Часть 6. Общение с ребенком.....	43
Часть 7. Помощь детям в управлении стрессом .....	51

<b>Часть 8. Помощь подросткам в управлении стрессом .....</b>	<b>59</b>
<b>Часть 9. Стресс перед экзаменами .....</b>	<b>69</b>
<b>Часть 10. Стресс у родителей .....</b>	<b>75</b>
<b>Часть 11. Важные навыки для борьбы со стрессом.....</b>	<b>83</b>
<b>Часть 12. Помощь учителей .....</b>	<b>93</b>
<b>Часть 13. Профессиональная помощь.....</b>	<b>103</b>

# Об авторах

## Доктор Нельсон Ли (Dr Nelson Lee)

Доктор Нельсон Ли (Dr Nelson Lee) окончил Национальный университет Сингапура (National University of Singapore) в 1994 году. Он всегда интересовался человеческой психикой, поэтому закономерно выбрал карьеру психиатра. Также он получил послевузовское образование в области психиатрии и диплом по психодинамической психотерапии.

Сейчас доктор Ли работает психиатром и возглавляет собственную частную клинику – The Psychological Wellness Centre. Он специализируется на работе с тревожностью, стрессом, расстройствами настроения, а также с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) как у детей, так и у взрослых. Для помощи своим пациентам он использует разнообразные терапевтические методики, среди которых психодинамическая терапия. Кроме того, доктор Ли работает с вопросами стресса и общего ментального здоровья в рабочей среде.

В 2002 году Нельсон Ли написал детскую книгу под названием “Elly the Elephant” («Слоненок Элли»), посвященную теме энуреза и преодоления трудностей. Доктор получает удовольствие от общения с детьми и считает, что самая важная задача в жизни ребенка – это игра.

Доктор Ли благодарен судьбе за заботливую мать и любящую, понимающую супругу Джослин (Jocelyn). Он очень любит своих детей, Мэттью (Matthew) и Триши (Tricia). Опыт отцовства многому научил его и дал ценные практические навыки. Всем этим он готов поделиться с другими родителями.

### **Доктор Онг Сей Хай (Dr Ong Say How)**

Доктор Онг Сей Хай (Dr Ong Say How) – детский психиатр и руководитель отдела психиатрии детей и подростков в Институте психического здоровья (Institute of Mental Health). Получив степень магистра медицины по специальности «психиатрия» в 1999 году и диплом по психотерапии в 2001 году в Национальном университете Сингапура (National University of Singapore), он продолжил свое обучение, пройдя годичную исследовательскую стажировку в Колумбийском университете Нью-Йорка (New York Columbia University) и Психиатрическом институте штата Нью-Йорк (NYSPI – New York State Psychiatric Institute) в 2005 году.

Вернувшись в Сингапур, Онг Сей Хай занимался амбулаторным лечением детей и подростков с психологическими проблемами, а также проводил исследования в области расстройств настроения, шизофрении и синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Он также преподает в Медицинской школе Йонг Лу Лин (Yong Loo Lin School of Medicine), в Высшей медицинской школе при Национальном университете Сингапура (NUS и DUKE-NUS Graduate Medical School) и входит в состав основного преподавательского состава Национальной программы ординатуры по психиатрии (National Psychiatric Residency Programme).

Доктор Онг Сей Хай является членом совета директоров Ассоциации психического здоровья Сингапура (SAMH – Singapore Association for Mental Health), вице-президентом Сингапурской психиатрической ассоциации (Singapore Psychiatric Association), а также председателем Отделения детских и подростковых психиатров (Section of Child & Adolescent Psychiatrists) при Психиатрическом колледже (College of Psychiatrists) и Медицинской академии Сингапура (Academy of Medicine Singapore). Он регулярно участвует в общественных дискуссиях и дает интервью по вопросам психического здоровья детей. Публикации доктора Онга Сей Хай охватывают различные аспекты психического здоровья детей и подростков.

# Предисловие

Главный ресурс Сингапура – его жители. Здесь каждый стремится достичь успеха, и неизбежно возникает конкуренция. В такой среде люди часто страдают от стресса, и с этой проблемой нужно бороться. Сильный стресс приводит к снижению продуктивности, лишая людей возможностей, а страну – потенциальных источников креативности, новаторства и предпринимательской активности.

Опрос *Singapore Youth Resilience Survey*, проведенный организацией *Beyond Social Services* в 2011 году, показал, что среди 1941 респондента 55 % назвали главной причиной стресса школу, 28 % указали на отношения с родителями, 24 % пожаловались на давление со стороны сверстников, 23 % отметили личные отношения, 23 % упомянули одиночество и столько же – финансовые трудности.

Наиболее очевидная реакция – винить общество и устоявшуюся «систему». Часто мы чувствуем перед ней беспомощность, и кажется, что нет другого выхода, кроме как продолжать бороться и участвовать в бесконечной гонке. Это приводит к снижению мотивации и ощущению безысходности. Возможно, как отдельные личности мы действительно мало что можем изменить. Однако то, как мы взаимодействуем с системой и реагируем на нее, дает возможность взглянуть на жизнь иначе и научиться справляться с требованиями общества.

Наши дети также страдают от стресса. С ранних лет им прививается стремление к успеху, и они часто сталкиваются с важными тестами и экзаменами. Источниками стресса могут быть как внутренние переживания, так и давление со стороны родителей, учителей и сверстников. Важно, чтобы дети научились правильно реагировать на эти факторы и адаптироваться к ним. Умеренный стресс полезен для человека, но важно помнить, что постоянное напряжение снижает продуктивность и может привести к психическим расстройствам.

Доктор Нельсон Ли (*Dr Nelson Lee*)  
Доктор Онг Сей Хай (*Dr Ong Say How*)  
Июль 2015 г.

# Введение

У некоторых детей симптомами накопившегося внутреннего напряжения становятся грусть, подавленность, замкнутость. Другие выражают переживания открыто, например через плохое поведение. Как мы можем помочь детям научиться справляться с конкурентной средой, в которой они живут?

Цель этой книги – научить родителей и детей относиться к стрессу как к части повседневной жизни. Здесь рассматриваются различные виды стресса, с которыми сталкиваются современные дети, и объясняется, почему некоторые из них полезны, а некоторые вредны. Также книга предлагает идеи для занятий, которые помогут родителям облегчить симптомы стресса у детей.

Иногда дети кажутся такими зрелыми и ответственными, что напоминают «маленьких взрослых». В таких случаях родители нередко завышают требования и ожидают от ребенка «взрослого» поведения, неосознанно усиливая давление. Стоит задуматься, не слишком ли много ответственности они возлагают на ребенка в раннем возрасте, вынуждая его взрослеть, развиваться и достигать успеха слишком быстро.

Задача родителей, учителей и других опекунов – поддерживать ребенка на пути взросления. Помогая детям справляться со стрессовыми ситуациями, взрослые способствуют их здоровому эмоциональному и социальному развитию, а также формируют навыки, которые останутся с ними на всю жизнь.

# Что такое стресс?

1

Часть



Стресс – это ответ на события, которые нарушают привычный ход жизни или воспринимаются нами как угроза. Организм человека остро реагирует на физические или эмоциональные факторы, которые нарушают внутреннее равновесие. Под воздействием стресса у человека учащается пульс и дыхание, а мышцы напрягаются.

## **1.1. Возможно ли полностью избавиться от стресса?**

Эпизодический стресс – естественное и зачастую предсказуемое явление. Он помогает нам преодолевать трудности, учиться новому и расти как личности. Например, легкое волнение перед встречей с незнакомыми людьми стимулирует нас показывать себя с лучшей стороны и проявлять интерес к другим. Однако постоянный или сильный стресс может привести к серьезным проблемам. Стресс имеет свойство накапливаться и, если его не контролировать, может усиливаться и приводить к ненормальным реакциям организма. Если на фоне этого добавляется новый источник стресса, то психологическое равновесие человека оказывается под угрозой.

## **1.2. Как дети реагируют на стресс?**

Дети реагируют на стресс по-разному. Одни могут заболеть, другие становятся замкнутыми и нервными, а трети проявляют агрессию и требуют большего внимания. В некоторых случаях длительный стресс может отрицательно сказываться на развитии ребенка.

Стресс возникает, когда какое-то событие нарушает привычный ход жизни ребенка. Нездоровая реакция на стресс появляется, когда ребенок не может справиться со *стрессором* (stressor – стрессовый фактор) своими силами.

**Что вызывает стресс?**

Часть 2



Взрослым следует обращать внимание на события в жизни ребенка, которые могут влиять на его поведение. Нужно обсуждать все, что происходит дома, особенно если у ребенка меняется поведение.

## **2.1. Причины стресса у детей**

Причиной стресса могут стать как негативные, так и позитивные события. Вот несколько примеров негативных ситуаций в семье, способных вызвать стресс у ребенка:

- разрыв семейных отношений;
- физическое насилие;
- раздельное проживание или развод родителей;
- отказы и конфликты;
- потеря родителем работы;
- утрата члена семьи.

К позитивным относятся такие события, как вечеринка по случаю дня рождения, появление нового питомца, рождение младшего брата или сестры. В семьях, где родители слишком заняты и уделяют детям мало внимания, стресс могут вызывать даже привычные обязанности и повседневные дела.

## **2.2. Классификация стресса у детей**

Стресс может возникать по множеству причин. У детей причины и проявления стресса можно разделить на две основные категории, которые не исключают друг друга.

## Индивидуальные особенности

К первой категории относятся характер и темперамент ребенка, а также его способность преодолевать трудности. Некоторые дети более чувствительны, и даже небольшие неприятности могут вызывать у них сильные переживания. Такие дети больше подвержены стрессу, в то время как другие кажутся устойчивее к нему.

Более выносливые дети быстрее восстанавливаются после пережитых трудностей. Они легче адаптируются к изменениям и сразу возвращаются к привычному образу жизни. Но даже таким детям бывает непросто понять, как справляться со стрессом.

Родителям следует помнить, что независимо от темперамента и характера важно обучить ребенка эффективным методам борьбы со стрессом.

## Внешние факторы

Во вторую категорию входят события извне, которые влияют непосредственно на ребенка или косвенно касаются его семьи или друзей. Важную роль здесь играют прошлые переживания. На способность ребенка противостоять стрессу могут влиять:

- длительные болезни;
- частые переезды;
- серьезные семейные проблемы, такие как развод родителей или утрата близкого человека.

Ребенку, оказавшемуся в трудной ситуации, требуется особыя забота и помочь в борьбе с новыми стрессорами, даже если кажется, что его ничего не беспокоит. Родителям важно быть внимательными к изменениям в жизни детей и возможным источникам стресса. Новые стрессоры могут значительно ухудшить психологическое состояние ребенка, который уже пережил потрясение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)