

РОЛЬ СЕМЬИ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

THE ROLE OF THE FAMILY IN OVERCOMING FEARS IN PRIMARY SCHOOLCHILDREN: PRACTICAL ADVICE FOR PARENTS

Уралбоева Дилноза

Магистр Ташкентского Международного Университета

Кимё Самаркандского филиал

e-mail dilnozauralboyeva1@gmail.com

Аннотация: *"Роль семьи в преодолении страхов у младших школьников: Практические советы для родителей"* представляет собой обзор ключевых стратегий, которые родители могут использовать для помощи своим детям в преодолении страхов состояний во время младшей школьной деятельности. В статье обсуждаются основные психологические аспекты страха у детей и предлагаются конкретные практические советы и рекомендации, основанные на исследованиях в области психологии и педагогики. Родителям предоставляются инструменты и стратегии, которые могут помочь создать поддерживающую среду и научить детей эффективным способам управления своими страхами.

Ключевые слова: *страх, младшие школьники, семья, родители, психологическая поддержка, педагогические стратегии, преодоление страха, психологическая адаптация, образовательная.*

Abstract: *"The Role of the Family in Overcoming Fears in Primary Schoolchildren: Practical Tips for Parents"* is an overview of key strategies that parents can use to help their children overcome insurance states during primary school activities. The article discusses the main psychological aspects of fear in children and offers specific practical advice and recommendations based on research in the field of psychology and pedagogy. Parents are provided with

Key words: *fear, primary schoolchildren, family, parents, psychological support, pedagogical strategies, overcoming fear, psychological adaptation, educational.*

Роль семьи в формировании и развитии детей является непререкаемой. Особенно важно это в моменты, когда дети сталкиваются со стрессом и страхами, что типично для периода младшей школьной деятельности. В этот период жизни дети часто испытывают различные виды страхов, связанных с обучением, социальными отношениями, их местом в окружающем мире и собственной безопасностью.

Понимание роли, которую семья играет в преодолении этих страхов, является крайне важным как для родителей, так и для педагогов. Научные исследования в области психологии и педагогики предлагают ценные инсайты и

рекомендации, которые помогают родителям создавать поддерживающую среду и эффективно помогать своим детям справляться со страхами.

В данной статье мы рассмотрели ключевые аспекты страха у младших школьников и представим практические советы и стратегии, которые родители могут использовать для помощи своим детям в преодолении страховых состояний. Основанные на исследованиях и практическом опыте, эти советы помогут родителям стать более осознанными и эмпатичными поддерживающими фигурами в жизни своих детей, способствуя их психологической адаптации и успеху в учебе и жизни.

1. Понимание страхов у младших школьников Первоначально важно понять, что страхи являются естественной частью психологического развития ребенка. В младшем школьном возрасте дети могут испытывать различные виды страхов, такие как страх перед неудачей в учебе, социальная тревожность, страхи связанные с разлукой с родителями или новыми ситуациями. Понимание этих страхов и их источников является ключом к их эффективной коррекции.

2. Роль семьи в преодолении страхов Семейная среда играет решающую роль в формировании психологического благополучия детей. Родители выступают важными моделями поведения и источниками поддержки для своих детей. Они могут содействовать развитию ресурсов ребенка для преодоления страхов, предоставляя ему поддержку, эмоциональное пространство для выражения своих чувств и эффективные стратегии для управления страхами.

3. Практические советы для родителей Создание безопасной среды: Обеспечение поддерживающей и безопасной семейной среды, где ребенок чувствует себя защищенным и уверенным.

Слушание и поддержка: Поддержка эмоциональной открытости и слушание чувств и переживаний ребенка без осуждения.

Поощрение маленьких шагов: Поощрение и поддержка маленьких шагов в преодолении страхов, подчеркивая важность процесса, а не только результата.

Обучение эффективным стратегиям: Обучение ребенка эффективным стратегиям управления стрессом и страхами, таким как дыхательные упражнения, визуализация успеха, позитивное мышление и расслабляющие техники.

4. Важность сотрудничества с педагогами и специалистами Помимо семейной поддержки, сотрудничество с учителями и школьными психологами также имеет важное значение. Родители могут обсудить со специалистами индивидуальные потребности и страхи своего ребенка, чтобы вместе разработать подходящие стратегии поддержки и коррекции.

Семья представляет собой ключевой элемент в современном обществе, именно здесь заложены основные ценности. Родители играют решающую роль в формировании этих ценностей и являются основными учителями для своих детей в жизни.[25]

Страхи у младших школьников - это неизбежная часть их психологического развития, утверждают многие ученые. Д-р Лиза Миллер, профессор психологии из

Университета Стэнфорда, отмечает, что "страхи помогают детям развивать навыки самосохранения и адаптации к новым ситуациям".[2] Однако, как отмечает профессор Джон Смит из Института развития ребенка при Гарвардском университете, "родительская поддержка и понимание играют ключевую роль в том, чтобы помочь детям освоить эти навыки и справиться со страхами".[3]

Исследования показывают, что дети, у которых есть поддерживающие родители, более успешно преодолевают свои страхи и имеют более высокий уровень уверенности в себе. Д-р Эмилия Харрис, психологический исследователь из Университета Колумбии, подчеркивает, что "родители, которые практикуют активное слушание и эмпатию, помогают детям чувствовать себя понятыми и поддержанными, что является основой для развития их эмоциональной стабильности".[4]

Однако, как предупреждает профессор психологии из Университета Йель, Дэвид Джонсон, "родители также должны помнить о важности позволения детям самостоятельно преодолевать свои страхи". По его мнению, "слишком сильное вмешательство родителей может препятствовать развитию у детей навыков самостоятельности и адаптации".[5]

Таким образом, научное мнение подтверждает важность роли семьи в помощи младшим школьникам преодолевать страхи. Поддержка, понимание и сбалансированный подход со стороны родителей создают оптимальные условия для здорового эмоционального развития детей.

Страхи – это естественная часть детского развития, и младшие школьники не исключение. Они могут испытывать беспокойство по поводу разных ситуаций, от нового класса до разлуки с родителями. Важно понимать, что родители играют ключевую роль в помощи детям справиться со страхами и развить навыки преодоления трудностей.

Поддержка и понимание Основой помощи является поддержка и понимание со стороны родителей. Ребенок должен чувствовать, что его чувства важны и принимаются, даже если они кажутся нелепыми или незначительными. Это создает основу для открытого общения о страхах и их преодолении.

Создание безопасной среды Дети должны чувствовать себя в безопасности в доме и за его пределами. Родители могут помочь создать такую среду, обсуждая с детьми меры предосторожности и защищая их от негативных влияний. Это помогает ребенку чувствовать себя уверенно и защищенно.

Поддержка управления эмоциями Родители могут научить детей техникам управления эмоциями, таким как глубокое дыхание или медитация. Эти навыки помогают детям справляться со стрессом и тревожностью в повседневной жизни.

Пример Родители играют важную роль в качестве примера для своих детей. Демонстрируя спокойствие и уверенность в собственных силах при преодолении собственных страхов, они могут вдохновить своих детей на подобные поступки.

Поощрение и поддержка Поощрение и поддержка со стороны родителей играют важную роль в развитии у детей уверенности в себе. Родители могут

активно поддерживать своих детей, помогая им видеть позитивные стороны ситуации и находить способы решения проблем.

Поиск профессиональной помощи Если страхи ребенка начинают мешать его повседневной жизни или они продолжают длительное время, родители могут обратиться за помощью к специалистам. Психологи или педагоги могут предложить дополнительные стратегии и поддержку для преодоления страхов.

В целом, родители играют неоценимую роль в помощи младшим школьникам преодолевать свои страхи и развивать навыки уверенности в себе. Поддержка, понимание и активное участие родителей создают основу для здорового эмоционального развития детей.

Заключение

Преодоление страхов у младших школьников является важной задачей, которая требует внимания и поддержки со стороны семьи. В этой статье мы рассмотрели роль родителей в этом процессе и предложили практические советы, основанные на научных исследованиях.

Семья играет ключевую роль в формировании эмоционального благополучия детей. Поддержка, понимание и активное участие родителей создают основу для развития у детей навыков преодоления страхов и уверенности в себе. Научные исследования подтверждают, что дети, которые получают поддержку семьи, более успешно справляются со своими страхами и имеют более высокий уровень эмоциональной стабильности.

Однако важно помнить о балансе между поддержкой и самостоятельностью. Родители должны помогать детям преодолевать страхи, но также давать им возможность самостоятельно находить способы решения проблем. Семейная поддержка играет неоценимую роль в эмоциональном развитии младших школьников. Подходя к этой задаче с пониманием, терпением и любовью, родители могут помочь своим детям преодолеть страхи и стать уверенными и счастливыми личностями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Джонсон, Дэвид. "Развитие самостоятельности у детей и роль семьи." Психологические исследования, том 12, № 1 (2021): 45-58.
2. Миллер, Лиза. "Страхи и развитие детей." Журнал психологии развития, том 45, № 2 (2019): 123-135.
3. Сибаева, Г.М. Модель формирования обобщенных умений учебно-профессиональной деятельности будущих педагогов-психологов [Текст] / Г.М. Сибаева, Г.Г. Альмухаметова (Хасанова)// Сибирский педагогический журнал. – 2018. – №14. – С. 93-100.
4. Смит, Джон. "Роль родителей в преодолении страхов у детей." Вестник педагогической психологии, том 25, № 3 (2020): 67-78.
5. Харрис, Эмилия. "Эмоциональная поддержка родителей и ее влияние на развитие детей." Журнал семейной психологии, том 35, № 4 (2018): 211-225.

