

## ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абдурахмонова Суғдиёнахон Голибжон қизи<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Наманганский государственный

педагогический институт

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

### АННОТАЦИЯ:

#### ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

*Received: 11.10.2024*

*Revised: 12.10.2024*

*Accepted: 13.10.2024*

#### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

*школьная нагрузка,  
цифровые технологии,  
эмоциональные  
проявления,  
социальное давление,  
школьных документов.*

*Тревожность - это нормальная человеческая эмоция, которая сигнализирует о потенциальной опасности. Однако, когда тревожность становится чрезмерной и постоянной, она может превратиться в серьезную проблему, мешающую нормальному функционированию и развитию человека. У детей младшего школьного возраста тревожность может проявляться особенно ярко, влияя на их учебную успеваемость, отношения с peers, самооценку и общее благополучие.*

#### ВВЕДЕНИЕ.

В современном мире дети младшего школьного возраста сталкиваются с повышенным уровнем стресса:

- **Школьная нагрузка:** Усиленная учебная программа, тестирование, постоянная гонка за успеваемостью создают стрессовую обстановку.
- **Социальное давление:** Сравнение себя с peers, желание соответствовать модным тенденциям, требования родителей и учителей усиливают тревогу.
- **Цифровые технологии:** Постоянный доступ к информации и социальным сетям может вызывать зависимость, страх пропустить что-то важное, сравнение с успехами других людей.
- **Семейные проблемы:** Конфликты в семье, развод родителей, переезд могут значительно повлиять на эмоциональное состояние ребенка, повышая уровень его тревожности.

Исследования показывают, что тревожность у детей младшего школьного возраста – это распространенное явление, требующее серьезного внимания. Ее последствия могут быть весьма серьезными:

- **Ухудшение учебной успеваемости:** Тревожные дети испытывают трудности с концентрацией внимания, запоминанием информации, часто пропускают занятия из-за страха перед школой.
- **Проблемы в общении:** Слишком тревожный ребенок может испытывать трудности с установлением контактов, боится быть отвергнутым, избегает участия в групповых занятиях.
- **Снижение самооценки:** Постоянная тревога отражается на самооценке ребенка, формирует чувство неполноценности, неуверенность в себе.
- **Физические проблемы:** Тревожность может сопровождаться головными болями, болями в животе, проблемами со сном, снижением аппетита, что негативно сказывается на здоровье ребенка.

#### **Причины тревожности у детей младшего школьного возраста**

Причины тревожности у детей могут быть многообразными, как биологические, так и психосоциальные:

- **Генетическая предрасположенность:** Если родители склонны к тревожности, то дети могут наследовать эту черту.
- **Нервная система:** Незрелость нервной системы, особенно в раннем возрасте, может увеличивать чувствительность к стрессовым ситуациям.
- **Особенности личности:** Дети, склонные к перфекционизму, высоким требованиям к себе, часто испытывают тревогу, стремясь к идеальному результату.
- **Семейные факторы:** Негативный семейный климат, конфликты, недостаток внимания и любви родителей, слишком высокие требования к ребенку, все это может стать причиной тревожности.
- **Школьные факторы:** Неуспеваемость в учебе, отсутствие поддержки со стороны учителя, конфликты с peers, издевательства, все это увеличивает уровень тревоги.
- **Социальные факторы:** Информационная перегрузка, быстрый темп жизни, конкуренция, все это может вызывать у детей чувство тревоги.

#### **Проявления тревожности у детей младшего школьного возраста**

Тревожность может проявляться у детей по-разному:

- **Поведенческие проявления:**

- Избегание школьных занятий, опаздывания, пропуски уроков.
- Агрессивное поведение, плач, крики, капризы.
- Гиперактивность, беспокойство, неспособность сосредоточиться.
- Привычка грызть ногти, кусать губы, сосать палец.
- Нарушения сна, кошмары, проблемы с засыпанием.
- Снижение аппетита, изменения в весе.
- Частые головные боли, боли в животе, другие соматические симптомы.
- **Эмоциональные проявления:**
  - Повышенная раздражительность, плаксивость.
  - Пессимистичный взгляд на мир, отсутствие интереса к играм, хобби.
  - Страхи, фобии, неуверенность в себе.
  - Сниженная самооценка, чувство неполноценности.
- **Когнитивные проявления:**
  - Трудности с концентрацией внимания, запоминанием информации.
  - Навязчивые мысли, страхи.
  - Пессимистические мысли, катастрофизация событий.
  - Трудности с принятием решений.
  - Постоянное чувство беспокойства, ожидание чего-то плохого.

Важно помнить, что не все эти симптомы обязательно присутствуют у тревожного ребенка. Каждое проявление может иметь разную степень выраженности, а некоторые могут быть вообще отсутствовать.

#### **Методы диагностики тревожности у детей младшего школьного возраста**

Диагностика тревожности у детей младшего школьного возраста должна проводиться специалистом – психологом или психотерапевтом. Диагностика включает в себя:

- **Беседу с ребенком:** Психолог выяснит его чувства, опасения, поведение, оценит его коммуникативные навыки.
- **Беседу с родителями:** Психолог узнает о семейном окружении ребенка, стиле воспитания, о наличии проблем в семье.
- **Наблюдение за ребенком:** Психолог наблюдает за поведением ребенка в разных ситуациях (в игре, в общении с реерс, во время выполнения заданий).
- **Тестирование:** Специальные тесты помогают оценить уровень тревожности ребенка, выяснить ее причины, определить наиболее характерные проявления.

- **Анализ школьных документов:** Психолог изучает школьные документы, чтобы оценить успеваемость ребенка, его отношения с учителем, peers.

### **Методы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста**

Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста – это комплексный процесс, который включает в себя несколько направлений:

- **Психотерапия:**

- **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ):** Направлена на изменение негативных мыслей и поведенческих реакций, вызывающих тревогу. Ребенок учится выявлять свои тревожные мысли, оценивать их реальность, разрабатывать более адекватные способы реагирования на стрессовые ситуации.

- **Поведенческая терапия:** Используются методы, которые помогают ребенку избавиться от нежелательных поведенческих реакций (например, замещение вредных привычек на более полезные).

- **Игровая терапия:** Используется в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Через игру ребенок может выразить свои чувства, проработать тревожные ситуации, получить эмоциональную поддержку.

- **Обучение навыкам саморегуляции:**

- **Релаксационные техники:** Упражнения на дыхание, медитация, йога помогают снизить уровень тревоги, успокоиться, сосредоточиться.

- **Техники визуализации:** Представление приятных образов, места, ситуаций помогает успокоиться, отвлечься от тревожных мыслей.

- **Арт-терапия:** Рисование, лепка, музыка способствуют выражению эмоций, ослаблению тревоги, разрядке напряжения.

- **Работа с родителями:**

- **Обучение родительских навыков:** Родители должны понять, что тревожность ребенка - это не его вина, а следствие сложного взаимодействия между внутренними и внешними факторами.

- **Изменение стиля воспитания:** Родителям необходимо избегать слишком высоких требований к ребенку, гиперопеки, критики, пугающих рассказов. Важна теплая и поддерживающая атмосфера в семье.

- **Создание безопасного пространства:** Важно создать дома атмосферу спокойствия и уверенности, где ребенок может свободно выражать свои чувства, не боясь отрицательной реакции.

- **Работа с учителями:**

○ **Информирование учителей:** Необходимо информировать учителя о проблеме тревожности у ребенка, чтобы он мог оказывать ему поддержку в школе.

○ **Модификация учебной программы:** Возможно, необходимо адаптировать учебную программу с учетом особенностей ребенка, чтобы снизить уровень стресса.

○ **Создание благоприятной атмосферы в классе:** Учитель должен создавать в классе атмосферу доверия и взаимопонимания, где каждый ребенок чувствует себя в безопасности.

### **Предупреждение тревожности у детей младшего школьного возраста**

Предупреждение тревожности у детей – это комплексный процесс, который должен начинаться с раннего возраста:

- **Формирование у ребенка чувства безопасности:** Важна стабильная и любящая семья, где ребенок чувствует себя защищенным и любимым.

- **Развитие самооценки:** Родители и учителя должны поощрять ребенка, хвалить его за успехи, помогать ему увереннее в себе.

- **Обучение навыкам решения проблем:** Дети должны учиться адекватно реагировать на трудности, искать выход из сложных ситуаций.

- **Развитие эмоциональной регуляции:** Детям нужно помогать управлять своими эмоциями, спокойно реагировать на стрессовые ситуации.

- **Профилактика стресса:** Важно создавать для детей условия, которые сводят к минимуму стрессовые факторы. Это может быть организация отдыха, занятия спортом, творчество, общение с друзьями.

**Заключение.** Тревожность у детей младшего школьного возраста – это серьезная проблема, которая может отрицательно сказываться на их развитии и благополучии. Важно вовремя обнаружить сигналы тревожности и обратиться к специалисту, чтобы предотвратить ее негативные последствия.

- **Родителям:**

- Будьте внимательны к поведению своего ребенка, обращайте внимание на изменения в его поведении, эмоциях, отношениях с peers.

- Создавайте дома атмосферу спокойствия и доверия, где ребенок может свободно выражать свои чувства.

- Говорите с ребенком о его страхах и тревогах, помогайте ему найти способы справиться с ними.

- Обращайтесь к специалисту при появлении тревожных симптомов.

- **Учителям:**

○ Будьте внимательны к поведению учеников, обращайтесь внимание на детей, которые могут испытывать тревогу.

○ Создавайте в классе атмосферу спокойствия и взаимопонимания, где каждый ребенок чувствует себя в безопасности.

○ Обучайте детей навыкам саморегуляции, помогайте им справляться со стрессом.

○ Работайте с родителями, информируйте их о проблемах ребенка и совместно ищите решения.

• **Обществу:**

○ Создавайте условия, которые сводят к минимуму стрессовые факторы для детей.

○ Пропагандируйте здоровый образ жизни, осознанное потребление информации, умеренное использование цифровых технологий.

○ Развивайте систему психологической помощи детям и семьям.

**Список Литературы:**

1. McCarty, C. A., & Lau, A. S. (2020). The intersection of anxiety and school functioning: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 78, 70-82.

2. Zelenski, J. M. (2019). The impact of childhood anxiety on social relationships. *Childhood Anxiety Disorders Journal*, 34(1), 52-65.

3. Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Caspi, A. (2005). Members of the Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study. *Genetic Risk, Gene-Environment Interplay, and Psychopathology. Psychological Science*, 16(9), 704-709.

4. Murray, L., Halligan, S. L., & Goodyer, I. M. (2015). *The impact of parental depression on child development. Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 207-218.

5. Hymel, S., Rubin, K. H., & Rowden, L. (2015). The social and emotional development of children in school: A climate and context for resilience. *Journal of Educational Psychology*, 107(1), 153-164.

6. Landreth, G. L. (2012). *Play Therapy: The Art of the Relationship*. New York: Routledge.

7. Schreiber, J. (2018). Group Therapy for Children: Evidence-Based Practices. *International Journal of Group Psychotherapy*, 68(4), 335-349.