

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ НА ИХ ПОДДЕРЖКУ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И МЕТОДИКИ
ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ**

Шералиева Мунаввар Абдуллаевна
ст. преподаватель кафедры «Методики дошкольного образования»
Термезский государственный университет
Термез Узбекистан

Аннотация: Родители должны осознавать, что забота о своем собственном психическом здоровье — это не эгоизм, а необходимый шаг для того, чтобы быть полноценными поддерживающими фигурами для своих детей. Сбалансированное эмоциональное состояние родителей позволяет создать более положительную и поддерживающую атмосферу в семье, что в конечном итоге способствует лучшей адаптации детей к образовательному процессу.

Ключевые слова: образование, педагогика, психология, семья.

**INFLUENCE OF STRESS AND EMOTIONAL STATE OF PARENTS
ON THEIR SUPPORT OF CHILDREN IN THE EDUCATIONAL
PROCESS: PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND METHODS OF
OVERCOMING DIFFICULTIES**

Sheralieva Munavvar Abdullaevna
Senior Lecturer of the Department of Methods of Preschool Education
Termez State University
Termez Uzbekistan

Abstract: Parents should realize that caring for their own mental health is not selfishness, but a necessary step in order to be full-fledged support figures for their children. A balanced emotional state of parents allows you to create a more positive and supportive atmosphere in the family, which ultimately contributes to better adaptation of children to the educational process.

Keywords: education, pedagogy, psychology, family.

Актуальность темы о влиянии стресса и эмоционального состояния родителей на поддержку детей в учебном процессе возрастает в свете современных реалий, характеризующихся высоким уровнем неопределенности и стресса в обществе. Глобальные изменения, экономические кризисы и социальные вызовы приводят к тому, что родительский стресс становится распространенной проблемой, что негативно сказывается на эмоциональном климате семей. Психоземotionalное состояние родителей критически влияет на их способность взаимодействовать с детьми, что имеет ключевое значение для учебной активности и общего развития детей. Дети, воспринимающие напряженность и стресс в семейной атмосфере, находятся под угрозой развития тревожных расстройств, что затрудняет их социализацию и снижает мотивацию к учебе.

Стресс и эмоциональное состояние родителей существенно влияют на их способность поддерживать детей в учебном процессе, так как высокий уровень стресса негативно сказывается на психическом и физическом здоровье, вызывая раздражительность, усталость и снижая эмоциональную доступность. Дети, чувствующие напряженность в семье, могут начать испытывать тревожность, что негативно отражается на их учебе и социальной адаптации. В условиях стресса родители становятся менее способны поддерживать детей, что снижает их мотивацию и интерес к образованию. Поэтому важно применять психологические методики для управления стрессом и улучшения эмоционального состояния. Методика осознанности (майндфулнес) помогает снизить уровень стресса и укреплять связи внутри семьи, а когнитивно-поведенческая терапия позволяет родителям менять негативные модели мышления. Техники релаксации, такие как глубокое дыхание, также способствуют снижению напряжения. Поддерживающая среда для обмена опытом и группа поддержки могут уменьшить чувство одиночества и повысить уверенность родителей. Забота о

физическом здоровье включает физическую активность, правильное питание и достаточный сон, что благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии.

Работа над психоэмоциональным состоянием родителей — ключевой аспект родительства, необходимый для качественной поддержки детей в образовательном процессе. Это многофакторный процесс, где различные методы могут значительно повысить эмоциональную устойчивость и снизить уровень стресса. Не менее важным является развитие навыков эффективного общения и конфликтного разрешения. Родители, которые умеют конструктивно обсуждать возникшие проблемы и находить компромиссы, создают более гармоничную атмосферу в семье, что способствует снижению стресса как для них самих, так и для детей. Учёные и психологи подчеркивают важность создания открытого коммуникационного пространства, где каждый член семьи может свободно выражать свои мысли и чувства. Установление такого диалога значительно укрепляет эмоциональную связь между родителями и детьми, что, в свою очередь, создаёт основу для успешной учебной деятельности.

Важным элементом является развитие самосострадания у родителей. Научиться относиться к себе с добротой и пониманием в моменты стресса и неопределенности — это важный аспект психологического здоровья. Методики, направленные на развитие самосострадания, помогают родителям осознать, что они не одни в своих переживаниях и что испытывать трудности — это нормально. Это понимание способствует снижению внутренней критики и повышению уверенности в своих способностях как родителей.

Второй важный аспект заключается в профилактике эмоционального выгорания. Родители, особенно те, кто заботится о нескольких детях или сталкивается с особыми образовательными потребностями, могут оказаться под давлением и испытывать чувство истощения. Планирование отдыха, время для себя и занятия любимыми делами становятся необходимыми не роскошью, а важной частью личного благополучия и здоровья. Подобные

действия не только помогают родителям восстановить силы, но и позволяют им привнести больше радости и энергии в воспитание детей.

Взаимодействие со специалистами в области психологии и педагогики также может иметь положительное влияние. Психологи и консультанты могут предложить индивидуальные решения и помочь родителям разработать личные стратегии управления стрессом и эмоциональными трудностями. Группы взаимопомощи и поддержки для родителей также дают возможность поделиться опытом, обсудить общие проблемы и получить полезные советы.

Важно понимать, что создание поддерживающей среды в семье требует времени и усилий, но результаты, достигаемые через постоянную работу над своим эмоциональным состоянием, становятся ощутимыми. Дети, видящие, что их родители заботятся о себе и умеют справляться со стрессом, более склонны к позитивному восприятию образовательного процесса. Они учатся осознавать свои эмоции, находить эффективность в учебе, гибко реагировать на трудности и решать проблемы. Умение родителей справляться с собственными стрессом и эмоциями создает фундамент для формирования аналогичных навыков у детей, что в конечном итоге способствует их успешной социализации и академическим достижениям.

Таким образом, работа над психоэмоциональным состоянием родителей не только улучшает качество их жизни, но и является основой для успешного и гармоничного развития их детей в условиях современного образовательного процесса.

Список литературы:

1. Абдурахманова А. Т. Проектная деятельность в образовании: на примере реализации национальной программы образования (Узбекистан) // Коллекция гуманитарных исследований. 2023. №1 (35).

2. Абдурахманова А. Т. Бессознательные психологические реакции как проявление защитных механизмов в психологии // Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 309-317.
3. Абдурахманова, А. Т. Адекватная самооценка как психологический фундамент личности / А. Т. Абдурахманова // Апробация. – 2017. – № 2(53). – С. 112-113. – EDN YHHDET.
4. Boboqulova N. Y. Maktabgacha ta'lim muassasalarida montessori muhitini yaratishning shart-sharoitlari va o'ziga xosligi //ilm fan taraqqiyotida zamonaviy metodlarning qo'llanilishi. – 2023. – Т. 2. – №. 29. – С. 123-131.
5. Boboqulova N.Y. Maktabgacha ta'lim muassasalarida montessori muhitini yaratishning shart-sharoitlari va o'ziga xosligi //Ilm fan taraqqiyotida zamonaviy metodlarning qo'llanilishi. – 2023. – Т. 2. – №. 29. – С. 123-131.
6. Boboqulova, N.Y. (2022). Mariya montessori metodikasi asosida bolalar mayda motorikasini rivojlantirish qoidalari va tamoyillari. Евразийский журнал академических исследований, 2(3), 460–463.
7. Пратов С. И. Роль дошкольных учреждений в ранней социализации гендерных различий // Научный журнал. 2021. №4 (59).
8. Pratov S. I., & Nurmatova S. I. (2024). Bolalarda o'yin faoliyati jarayonida tolerantlik tuyg'ularini tarkib toptirishda pedagogik mexanizmlari. Results of national scientific research international journal, 3(5), 164–169. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11469866>
9. Pratov S. I. (2024). Methods of finding the feelings of tolerance in children during game activities in preschool educational organizations. Results of National Scientific Research International Journal, 3(2), 186–190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11403845>
10. Пратов, С. И. (2022). Мактабгача ёшдаги болаларга гендер муносабатлар ҳақида тасаввурларни шакллантиришда ўз-ўзини англашни ривожлантириш. Евразийский журнал академических исследований, 2(3), 475–478.

12. Шералиева М. А. Оилада мактабгача ёшдаги болаларни мактаб таълимига тайёрлашда ота-оналарнинг педагогикпсихологик саводхонлигини ошириш методикаси // Academic research in educational sciences. 2021. №4.