

**Мезрабова Эмма Романовна**

студентка

Научный руководитель

**Федотенко Инна Леонидовна**

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **РОЛЬ СЕМЬИ В СНИЖЕНИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** отношения между детьми младшего школьного возраста, их родителями и другими членами семьи могут влиять на развитие детей в положительную или отрицательную сторону, определяя их характер и поведение. Исследования показывают, что гармоничное эмоциональное и физическое благополучие ребенка зависит от того, какова обстановка в семье и насколько оба родителя активно участвуют в его воспитании. Целью работы является рассмотрение роли семьи в снижении тревожности младших школьников.*

***Ключевые слова:** семья, младшие школьники, тревожность, снижение тревожности.*

Семья играет ключевую роль в развитии ребенка, особенно в младшем школьном возрасте. Она является миром, где ребенок растет, обретает радость и развивается. В семье формируются интересы, потребности, ценности и установки ребенка. Психологический климат в семье непосредственно влияет на эмоциональное, психическое состояние и здоровье ребенка [3, с. 136].

В современных социально-экономических условиях увеличилось число тревожных и неуверенных детей дошкольного и младшего школьного возраста, отличающихся повышенным беспокойством, нервозностью, эмоциональной неустойчивостью [2, с. 67–70].

Исследователи продолжают искать ответ на вопрос о причинах тревожности у детей в современном мире. Многие авторы утверждают, что одним из факторов, способствующих повышению тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста, является нарушение взаимоотношений между детьми и родителями. Исследования также показывают, что важным фактором, влияющим на уровень тревожности детей, является неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и условиями проживания. Тревожность может возникать из-за несоответствия требованиям обучения, что кажется детям невозможным.

В основном ученики младших классов беспокоятся не из-за плохих оценок, а из-за опасения ухудшить отношения с учителями и родителями. Очень важное влияние оказывают отношения со сверстниками и статус в группе. Специалисты отмечают, что тревожность может быть присуща как мальчикам, так и девочкам, но в дошкольном возрасте она чаще проявляется у мальчиков. К 9–11 годам это соотношение становится равномерным, а после 12 лет тревожность сильно возрастает у девочек. При этом содержание тревоги у девочек отличается от мальчиков: девочек больше беспокоят взаимоотношения с другими людьми, а мальчиков – насилие во всех его проявлениях.

Некоторые причины возникновения тревожности в семьях с детьми младшего школьного возраста включают в себя недостаток надежности и защищенности от ближайшего окружения, а также невозможность удовлетворения потребности в любви и ласке.

Отрицательное отношение родителей, например, их непоследовательное поведение в воспитании детей, излишняя эмоциональность или постоянные сравнения достижений ребенка с успехами других детей, могут повлечь за собой проблемы. Высокие требования со стороны родителей, несоответствующие реальным способностям ребенка, могут вызвать тревогу и стресс у ребенка, особенно если он постоянно сталкивается с разрывом между ожиданиями взрослых и своими возможностями. Также стресс может возникнуть из-за учебной деятельности или общения со сверстниками.

Например, возможными причинами для детской неуспеваемости в школе могут быть: перегрузка учебными заданиями, неспособность ребенка усваивать учебный материал, неприязненные отношения с учителями, частые неудачные оценочные ситуации, смена состава класса или неприятие со стороны сверстников.

За последнее десятилетие наблюдается увеличение числа тревожных детей в младшем школьном возрасте. Тревожность становится более глубокой и индивидуальной, меняются ее проявления. Если ранее у детей был замечен рост тревожности относительно взаимоотношений со сверстниками, то в настоящее время многих учеников начальных классов беспокоит их поведение в общении с другими детьми [1, с. 11–16].

Тревожность возникает, когда ребенок оказывается в ситуации внутреннего конфликта, который может быть вызван негативными или унижительными требованиями, предъявляемыми к нему, неадекватными или противоречивыми требованиями со стороны педагогов и родителей.

Из практики видно, что появление тревожности у детей связано с неправильным воспитанием и негативными отношениями между детьми и родителями. Например, родители тревожных детей часто ставят перед ними недостижимые требования. Некоторые родители, желая защитить своего ребенка от любых реальных или выдуманных угроз, могут создать у него чувство беспомощности перед опасностями мира. Это мешает нормальному развитию ребенка и тормозит его творческие способности. Многочисленные выговоры и упреки могут вызвать у ребенка не только агрессию, но и беспокойство.

Семья может снизить тревожность младших школьников, создавая дружелюбную и уютную обстановку, где дети чувствуют любовь и заботу. Неблагоприятная атмосфера в семье может привести к неврозам, страхам, тревожности, дискомфорту и агрессии у детей. Родителям рекомендуется проявлять заботу о ребенке и поощрять его положительные поступки.

Необходимо обучить ребенка методам снятия мышечного и эмоционального напряжения, таких как выполнение релаксационных упражнений или игры с песком, глиной и водой. Важно помочь ему развить навыки самоконтроля в стрессо-

вых ситуациях, проводя с ним ролевые игры, где он может изучить, как реагировать на трудные ситуации и избегать негативных переживаний. Также необходимо укрепить отношения партнерства и сотрудничества между родителями и ребенком, улучшив их понимание особенностей развития и поведения ребенка.

Таким образом, благоприятная атмосфера в семье и участие обоих родителей играют важную роль в формировании личности детей младшего школьного возраста, в частности, в снижение их тревожности.

### *Список литературы*

1. Ауменова А.Б. Предупреждение школьной тревожности у младших школьников / А.Б. Ауменова, Е.Н. Худотеплова // Актуальные вопросы социализации личности в условиях нормативного и нарушенного развития: сборник статей участников Международного конкурса студенческих научно-исследовательских работ по педагогике, психологии и дефектологии. – Киров, 2022. – С. 11–16. EDN MPJCP1

2. Волгуснова Е.А. Взаимосвязь показателей тревожности и неуверенности у дошкольников и младших школьников / Е.А. Волгуснова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т. 21. №1. – С. 67–70.

3. Гут Ю.Н. Влияние типа семьи на развитие тревожности у детей младшего школьного возраста / Ю.Н. Гут, М.В. Ланских, Н.Н. Доронина // Вестник Вятского государственного университета. – 2020. – №3 (137). – С. 136–145. DOI 10.25730/VSU.7606.20.047. EDN RUCKBU