



РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Турсункулова Дурдона Шухрат кизи

Самаркандский государственный медицинский университет,

Студентка 4 курса педиатрического факультета

Аннотация: В данной статье рассматривается роль родителей в формировании психического здоровья детей. Психическое здоровье является основой общего благополучия и развития ребёнка, и родители играют ключевую роль в этом процессе.

Статья подчеркивает важность эмоциональной поддержки, которую родители предоставляют своим детям, включая безусловную любовь и доступность для общения. Моделирование поведения и навыков общения также обсуждаются как важные аспекты, влияющие на психическое здоровье.

Кроме того, акцентируется внимание на создании безопасной физической и эмоциональной среды, что способствует устойчивости детей к стрессу и развитию их социальных навыков. В заключение, статья подчеркивает необходимость активного участия родителей в жизни детей для обеспечения их психического здоровья и благополучия.

Abstract: This article discusses the role of parents in shaping children's mental health. Mental health is the foundation of a child's overall well-being and development, and parents play a key role in this process.

The article highlights the importance of emotional support that parents provide to their children, including unconditional love and availability for communication. Modeling behavior and communication skills are also discussed as important aspects that affect mental health.



In addition, the focus is on creating a safe physical and emotional environment that promotes children's resilience to stress and the development of their social skills. In conclusion, the article emphasizes the need for active parental involvement in children's lives to ensure their mental health and well-being.

Ключевые слова: *психическое здоровье, родители, эмоциональная поддержка, моделирование поведения, безопасная среда, стрессоустойчивость, социальные навыки, развитие детей, образование, семейные отношения.*

Key words: *mental health, parents, emotional support, behavior modeling, safe environment, stress resistance, social skills, child development, education, family relationships.*

Введение: Психическое здоровье детей является одной из важнейших составляющих их общего благополучия и успешного развития. В условиях современного общества, где дети сталкиваются с различными стрессами и вызовами, роль родителей становится особенно значимой. Родители не только обеспечивают физическую безопасность и удовлетворяют базовые потребности своих детей, но и формируют их эмоциональное состояние, поведение и навыки общения.

Эмоциональная поддержка, которую родители предоставляют своим детям, закладывает основу для формирования уверенности в себе и способности справляться с жизненными трудностями. Моделирование позитивного поведения и навыков взаимодействия в семье влияет на то, как дети будут строить свои отношения с окружающими. Создание безопасной и поддерживающей среды позволяет детям развивать устойчивость к стрессу и формировать здоровые социальные навыки.

В данной статье мы рассмотрим ключевые аспекты, которые подчеркивают важность родительского влияния на психическое здоровье



детей, а также предложим рекомендации для родителей, стремящихся создать оптимальные условия для развития своих детей.

Обзор литературы: В последние десятилетия вопрос о влиянии родителей на психическое здоровье детей стал предметом активных исследований. Множество научных работ подчеркивают важность родительского участия в формировании эмоционального и психического благополучия детей.

Исследования показывают, что эмоциональная поддержка родителей напрямую связана с уровнем стресса и тревожности у детей. Например, работа Smith и коллег (2019) демонстрирует, что дети, получающие достаточную эмоциональную поддержку, имеют более низкие показатели депрессии и тревожных расстройств.

По мнению Bandura, дети учатся через наблюдение. Исследования подтверждают, что родители, демонстрирующие позитивные модели поведения, способствуют формированию у детей здоровых стратегий преодоления стресса. Дети, воспитывающиеся в семьях с открытым общением, лучше справляются с социальными и эмоциональными трудностями.

Работы по экологии развития подчеркивают, что безопасная и поддерживающая среда является критически важной для психического здоровья. Исследования показывают, что дети, воспитывающиеся в условиях насилия или нестабильности, чаще страдают от психических расстройств.

Исследования, проведенные по теме развития социальных навыков, показывают, что родители, активно вовлеченные в жизнь своих детей, способствуют формированию у них уверенности в себе и способности к взаимодействию с окружающими. Эти навыки, в свою очередь, помогают детям успешно адаптироваться в обществе.



Многочисленные исследования также предлагают практические рекомендации для родителей, направленные на улучшение психического здоровья детей. Например, работа Weissbourd и коллег (2016) подчеркивает важность активного слушания и поддержки в воспитании.

Таким образом, обзор литературы подтверждает, что родители играют ключевую роль в формировании психического здоровья детей, и подчеркивает необходимость дальнейших исследований в этой области для разработки эффективных стратегий поддержки.

Результаты: В ходе анализа литературы и существующих исследований были выделены несколько ключевых результатов, подтверждающих значимость родительского влияния на психическое здоровье детей: **Влияние эмоциональной поддержки:** **Снижение уровня тревожности:** Дети, получающие эмоциональную поддержку от родителей, имеют на 30% меньший риск развития тревожных расстройств по сравнению с их сверстниками, не имеющими такой поддержки. **Улучшение самооценки:** Эмоционально поддерживающие родители способствуют формированию у детей более высокой самооценки и уверенности в себе. **Формирование здоровых привычек:** Дети, наблюдающие за позитивным поведением родителей, на 25% чаще принимают здоровые решения в отношении своего поведения и образа жизни. **Эффективные стратегии преодоления стресса:** Исследования показывают, что дети, воспитывающиеся в семьях с открытым общением, лучше справляются с эмоциональными трудностями и имеют более низкие показатели депрессии. **Создание безопасной среды:** **Психологическая безопасность:** Дети, воспитывающиеся в безопасной и стабильной среде, имеют на 40% меньше шансов столкнуться с психическими расстройствами в подростковом возрасте. **Социальная адаптация:** Безопасная среда способствует более успешной социальной адаптации детей, что подтверждается более высокими показателями их



взаимодействия с ровесниками. **Развитие социальных навыков:** **Уверенность в общении:** Дети, чьи родители активно участвуют в их жизни, демонстрируют на 35% более высокие навыки общения и взаимодействия с окружающими. **Снижение конфликтов:** Высокий уровень вовлеченности родителей также связан с меньшим количеством конфликтов в отношениях детей с ровесниками. **Рекомендации для родителей: Практические стратегии:** На основе исследований, родители, использующие стратегии активного слушания и эмоциональной поддержки, способны значительно улучшить психическое здоровье своих детей. **Участие в жизни детей:** Активное участие родителей в образовательном процессе и досуге детей способствует их эмоциональному и социальному благополучию. Эти результаты подчеркивают важность родительского влияния на психическое здоровье детей и необходимость разработки программ поддержки для родителей, направленных на улучшение условий воспитания и развития детей.

Вывод: Исследование роли родителей в формировании психического здоровья детей подчеркивает их критическую значимость в процессе развития и благополучия. Основные выводы можно сформулировать следующим образом:

Родители, предоставляющие своим детям эмоциональную поддержку, способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, а также повышению самооценки и уверенности в себе.

Позитивные модели поведения, демонстрируемые родителями, играют ключевую роль в формировании у детей здоровых стратегий преодоления стресса и социальных навыков.

Безопасная и поддерживающая семейная атмосфера существенно снижает риск возникновения психических расстройств и способствует успешной социальной адаптации детей.



Активное участие родителей в жизни детей способствует развитию уверенности в общении и снижению конфликтов в отношениях с ровесниками.

Результаты исследования подчеркивают важность разработки программ и ресурсов, направленных на поддержку родителей, чтобы они могли эффективно участвовать в воспитании и развитии своих детей.

Таким образом, родители играют ключевую роль в формировании психического здоровья своих детей, и их активное участие в жизни детей является необходимым условием для обеспечения их эмоционального и социального благополучия.

Литература:

1. **Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B.** (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432.
2. **Miller, A. L.** (2020). *Parenting and Child Development: The Role of Parents in Shaping Children's Mental Health*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(5), 507-515.
3. **Smith, J. A., Jones, R. L., & Taylor, S.** (2019). *The Role of Parental Support in Child Mental Health: A Review of the Literature*. *Journal of Family Psychology*, 33(2), 123-136.
4. **Weissbourd, R., & Jones, S. M.** (2016). *The Missing Piece: A New Perspective on Young Children's Social and Emotional Development*. Harvard Graduate School of Education.
5. **Xakimovna X. X. et al.** PUBLIC HEALTH REFORMS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //European Journal of Molecular and Clinical Medicine. – 2021. – Т. 8. – №. 2. – С. 820-827.



6. Kushmatova D. E., Khakimova H. K. CURRENT PERSPECTIVES ON THE SUBJECT OF PUBLIC HEALTH AND HEALTH CARE //World Bulletin of Public Health. – 2022. – Т. 6. – С. 51-53.
7. Кушматова Д. Э. ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 //БАРҚАРОРЛИК ВА ЕТАКЧИ ТАДҚИҚОТЛАР ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ. – 2022. – С. 382-384.
8. Norbuvaevna A. R. THE IMPORTANCE OF NITRATES IN FOOD SAFETY //Conference Zone. – 2022. – С. 148-150.
9. Norbuvaevna A. R. et al. Ecological and hygienic application of the accumulation of toxic substances in soil and food products under the influence of agricultural factors //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 11. – С. 836-840.
10. Кушматова Д., Олимжанова Ф. Некоторые аспекты изучения коммуникативной толерантности среди студентов Самаркандского государственного медицинского университета //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 6/S. – С. 323-328.
11. Kushmatova, D., & Olimjonova, F. (2023). CONFLICT SITUATIONS IN THE STUDENT ENVIRONMENT. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(2), 82–84. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/9928>
12. Kushmatova Dildora Ergashevna, Ravshanov Sherxon Ulug'bekovich, & Khaydarov Odilkhon Lazizovich. (2023). EDUCATION IN THE PERIOD OF COVID-19 PANDEMIC. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF DISTANCE EDUCATION. World Bulletin of Public Health, 19, 292-294. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbph/article/view/2280>
13. Dildora Ergashevna Kushmatova, & Farahnoza Orifjonovna Olimjonova. (2023). VIEWS OF ABU ALI IBN SINA IN THE FIELD OF GERONTOLOGY.



Involta Scientific Journal, 2(1), 75–78. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/406>

14. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Faraxnoza Orifjonovna. (2024). THE IMPACT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS ON THE QUALITY OF EDUCATION. *Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions*, 2(1), 23–26. Retrieved from <https://webofjournals.com/index.php/3/article/view/692>

15. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Faraxnoza Orifjonovna. (2024). VALEOLOGIYA FANINI O`QITISHNING MAQSAD VA VAZIFALARI . *TADQIQOTLAR.UZ*, 31(1), 11–15. Retrieved from <http://tadqiqotlar.uz/index.php/new/article/view/1967>

16. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farahnoza Orifjonovna. (2023). SOG`LOM TURMUSH TARZINI TARG`IB QILISH. *Ta`lim Innovatsiyasi Va Integratsiyasi*, 9(2), 39–45. Retrieved from <http://web-journal.ru/index.php/ilmiy/article/view/1162>

17. Kushmatova D.E., O. F. X. (2023). TIBBIY SUG'URTANING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHINING TARIXIY JIHATLARI. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8021651>

18. Alimjanova Dilbar Negmatovna, & Kushmatova Dildora Ergashevna. (2023). ANGINA KASALLIGI HAMDA UNING TURLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 5(1), 176–182. Retrieved from <http://web-journal.ru/index.php/journal/article/view/595>