



## ПРОБЛЕМА СТРЕССА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

**Рахматова Икболхон Иномжоновна**

*Преподаватель Термезского государственного педагогического института*

**Ширинова Бахорой Икматилло кизи**

*студентка Термезского государственного педагогического института*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема стресса в формировании личности ребенка. Описаны понятие стресса, негативных, болезненных переживаний или разочарований, вызванных трудностями, непреодолимыми препятствиями, несбывшимися ожиданиями, а также теория Ганса Селье, основоположника теории стресса.

**Ключевые слова:** релаксация, напряжение, кластер, ловушка, конструктивный подход.

### ВВЕДЕНИЕ

Процесс транзиторного стресса у детей в настоящее время является областью, требующей дополнительных исследований. Хотя дети, как правило, менее подвержены стрессу, чем взрослые, они могут испытывать стресс в определенных ситуациях окружающей среды, и в некоторых ситуациях они не так устойчивы к стрессу, как взрослые. Иногда стресс также может быть вызван воздухом и атмосферным давлением. Этот вид стресса у ребенка наблюдается в очень редких случаях, причиной может быть детский возраст человека. Ребенка можно быстро наблюдать, потому что он эмоционально изменчив. Случаи быстрого смеха и быстрого плача в детстве естественны и могут быть вызваны травмами. Такой стресс иногда может возникать у детей в связи с различными заболеваниями. Например, можно привести действие всех ядовитых веществ. Это может быть вызвано раздражителем. есть проблемы с подгонкой должным образом. Стресс может быть вызван внешними и внутренними факторами, прежде всего взаимодействием обоих факторов. Таким образом, причины стресса в детстве кроются от стресса, испытываемого взрослыми, до требований окружающей среды или внутренних психических требований. Когда мы говорим о плохих внутренних факторах, мы имеем в виду особенности, которые являются частью психического и психологического функционирования ребенка, страдающего от стресса. В качестве внутренних факторов, которые могут участвовать в развитии стресса, мы находим характер, мысли и взгляды ребенка. Таким образом, когда ребенок сталкивается со сложными ситуациями, от процесса восприятия себя и мира зависит, что у ребенка нет необходимых ресурсов для адаптации и реагирования на них стрессовыми эмоциями.



Известно, что стресс — это не болезнь, а человеческий организм борется с нежелательными состояниями. Когда слово «стресс» переводится с английского языка, оно означает напряжение, давление – постоянное и частое состояние. Иногда стресс может быть полезен. Неправильное мышление вызывает только разочарование. Чрезмерная радость может привести к стрессу. Например, выигрыш в лотерею может вызвать изменения в организме человека, и его описывают как стресс, возникающий от сильной радости. Часто люди жалуются врачу на физическое перенапряжение, на самом деле причиной тому является стресс. Стресс вызывает все болезни. Стресс также приводит к положительным результатам – человек, переживший стресс, учится преодолевать трудности и становится сильнее после их преодоления. Для того чтобы любой человек почувствовал, что он живой и полноценный, он решает все трудности и проблемы вокруг себя и начинает чувствовать себя счастливым. На этом учебном занятии мы познакомимся со способами конструктивного преодоления стрессовой ситуации.

\* Вопрос к другим - "Что я чувствую в очень эмоциональной ситуации?". Участники говорят 1049, что они чувствуют в стрессовых, сложных ситуациях. Одни чувства отличаются от других, подростки во время стресса испытывают следующее: грусть, страх, жеманство, недоверие.

\* Проведение релаксации - Сейчас мы поговорим об упражнениях, воздействующих на нервную систему. Эти упражнения помогают выйти из глубокой депрессии и избежать плохих результатов. Такие упражнения снимают напряжение нервной системы во всех частях тела.

\* Кластер «Стресс» — устное или письменное напряжение участников связывает их мысли друг с другом. Затем ведущий представляет диаграмму 1 участникам для анализа.

*В качестве способов борьбы со стрессом можно порекомендовать следующее:*

\*Избегайте черно-белого мышления.

\*Относитесь к стрессу как к положительному опыту.

\*Привыкайте к тому, что вы не можете контролировать все.

\*Забыть прошлое.

\*Общаться.

Сожмите кулак, а затем отпустите его. Пальцы распрямляются, волна распространяется, и приятная боль распространяется. Регулярные 15-20-минутные упражнения для мышц ног, живота, груди, рук, талии, шеи и лица помогут снять стресс. У человека и животных с высокоразвитой нервной системой эмоция часто выступает стрессором, и это создает основу для действия физического стрессора. У человека стресс одинаковой интенсивности может быть как опасным, так и положительным. Поэтому невозможно жить без определенного уровня стресса, ведь отсутствие стресса равносильно смерти, считает Г. Сейле. поэтому стресс не только



опасен, но и может быть полезен для организма (аутстресс). помогает избавиться от них. Следующие тренинги можно рекомендовать для правильной организации межличностных отношений. Цель: Разработать способы преодоления стресса. Основная работа:

Стресс может быть как отрицательным, так и положительным. Например: рождение ребенка, выигрыш в конкурсах, выигрыш в лотереях, поступление в институт. Эти тоже выигрывают в лотерею, поступают в институт. Это тоже стресс, но позитивный стресс. Стресс активизирует человека. Без стресса жизнь была бы скучной. Но длительный стресс истощает организм, вызывает бессонницу, головные боли, раздражительность, плаксивость. В результате это приводит к язве желудка, диабету и сердечным заболеваниям. Нарисуем дерево стрессов: организм в стрессе, результаты его короли (бессонница, слезы, депрессия). Что нужно сделать, чтобы справиться с последствиями стресса?

В какое состояние впадает человек при стрессе? В ловушке (Л. Хохлова) Ловушка №1 Распространено среди детей - плач. Я несчастна, меня никто не любит. Я заболею и умру! Плакать легко. Но кто решит проблему? Ловушка №2 Виноваты все вокруг. Ловушка № 3. Соккрытие своих чувств. Он вежлив с человеком, который ему не нравится. Ловушка №4 Джизакилик. Кричат, дерутся, бросают предметы, подчиненные начальника, супруги «терпят боль» друг от друга. В некоторых случаях он может «брать боль» от себя. Это может привести к самоубийству. Ловушка №5 Прием различных наркотиков или наркотиков, сигарет, алкоголя. Это делает его рабом этих проблем. Ловушка №6 Каждый находит причину в невезении. Он не признает своих недостатков. Критикует других. Ловушка № 7. Забывание. Он забывает свои грехи. Закрывает глаза и забыть обо всем, как маленький ребенок закрывает глаза ладонью.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение следует отметить, что одними из причин стресса у детей являются: Серьезные перемены в семье. К изменениям, которые могут вызвать стресс у детей, относятся развод, смерть в семье, переезд и даже рождение нового члена семьи. Эти сейсмические сдвиги разрушают мир ребенка и создают большой стресс в жизни ребенка. Серьезные жизненные перемены могут поколебать чувство безопасности вашего ребенка и вызвать у него тревогу и тревогу. Например, новый член семьи может вызвать у ребенка страх и ревность. В семье чужая смерть может вызвать смятение и горе, а также тревогу и стресс.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1.САКУЛИНА.Н.П. РИСУНОК, АППЛИКАЦИЯ, РАБОТА С ГЛИНОЙ В ДЕТСКОМ САДУ. М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1993.



2. ДЖАЛАЛОВА, Д. Х. ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ЯПОНСКОЙ ШКОЛЫ. АВТОРЕФЕРАТ ДИС. К. П. Н. 2004.

3. Inomjonovna, R. I. (2022). INTERACTIVE GAMES IN THE PROCESS OF TEACHING ENGLISH IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS.

4. Inomjonovna, R. I. (2022). CHARACTERISTICS OF UZBEK FOLK APPLIED ARTS AND THEIR PLACE IN SOCIETY. *World scientific research journal*, 2(1), 29-32.

5. Inomjonovna, R. I. (2022). FINE ACTIVITIES ARE THE MAIN TOOL OF AESTHETIC EDUCATION OF CHILDREN AND THE RELATIONSHIP WITH OTHER ACTIVITIES. *World scientific research journal*, 2(1), 25-28.

6. Inomjonovna, R. I. (2022). METHODS OF FORMATION OF IMAGINATION, THINKING AND CREATIVE THINKING IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *World scientific research journal*, 2(1), 58-62.

7. Inomjonovna, R. I. (2022). FINE ACTIVITIES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION AS A DEPARTMENT OF INTEGRATIVE CONTENT. *World scientific research journal*, 2(1), 63-66.

8. Мурадов, Ш. К., Ташимов, Н. Э., & Рахматова, И. И. (2017). Сечение поверхностей 2-го порядка общего вида по эллипсу заданной площади. *Молодой ученый*, (50), 99-102.

9. MURADOV, S. K., TASHIMOV, N., RAXMATOVA, I., & KUKIEV, B. (2017). SECHENIE POVERXNOSTEY 2-GO PORYADKA OBshchEGO VIDA PO ELLIPSU ZADANNOY PLOshchADI. *Young Three*, 50(184), 99-101.

10. Inomjanovna, R. I., & Rozibaevna, H. N. (2021). THE GREAT SILK ROAD CULTURAL LIFE. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(01), 1-4.

11. Inomjanovna, R. I. (2021). CREATIVE OPPORTUNITIES TO TEACH CHILDREN THE ART OF DRAWING WITH THE HELP OF NON-TRADITIONAL OBJECTS AND TECHNIQUES IN THE FIELD OF ART. *Journal of Ethics and Diversity in International Communication*, 1(1), 19-22.

12. Рахматова, И. И. (2016). Причины, повышающие творческие способности студентов на занятиях по созданию портрета. *Учёный XXI века*, (7 (20)), 26-28.

13. Рахматова, И. И. (2016). Место и значение игры в процессе художественного воспитания. *Ученый XXI века*, 23.

14. Practical Application of Prospects Rules in Drawing

SAA Valiyev Azamjon, Ikbolkhon I. Rakhmatova

Eastern European Scientific Journal (ISSN 2199-7977), Germaniya, 82-86