В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Проблема тревожности детей в повседневной жизни становится всё более популярной и актуальной в педагогике и психологии. Понятием '' тревожность '' психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

 Тревога — эпизодическое проявление беспокойства или воплощения: попереживали, успокоились и забыли. А вот тревожность — это уже устойчивое эмоциональное состояние, связанное с постоянным предчувствием беды и целой кучей разнообразных страхов. Но, например, ситуативная тревожность, возникающая в связи с неприятным или опасным событием, абсолютно нормальна (больше того, она может сыграть положительную роль, став своеобразным мобилизующим механизмом). Другое дело — личностная тревожность. Её симптомы: склонность паниковать по любому поводу, частый страх, ощущение неопределённой угрозы и готовность воспринимать все события как '' ужас — ужас — ужас '' .

 В общении тревожные дети проявляют робость, напряженность, они очень чувствительны, не способны постоять за себя. Заниженная самооценка у тревожных детей выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребёнка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром.

Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, адаптированности ребёнка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. Эмоции, которые испытывает ребёнок, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всём поведении. Эмоциональный фон дошкольника может быть положительным и отрицательным.

 Отрицательный фон ребёнка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребёнок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется, подавлен, не инициативен. Такой ребёнок является тревожным, он отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребёнку, казалось бы, ничего не грозит.

Проблема возникновения тревожности, причины её проявления и социальные последствия являются одним из важнейших аспектов изучения в современной психологической науке, так как правильное, здоровое взаимодействие ребёнка со средой и, прежде всего, с его социальным окружением, играют первостепенную роль в его психическом и личностном развитии. Поэтому своевременная коррекционная работа способствует снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей дошкольного возраста. Одним из средств коррекции тревожности может быть танцевальная терапия. Танец зачастую является лёгким способом выражения эмоций, даже если опыт ребёнка настолько травматичен, что он не может говорить об этом. Танцевальная терапия помогает улучшить свою самооценку, научиться балансу и координации. Она стремиться дать возможность каждому ребёнку реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных танцевальных движений. Сила танца способна не только поднять настроение, но и обрести потерянную гармонию в отношении с окружающими, с самим собой и своим телом. Спонтанное движение честно и точно передает эмоции, недаром язык жестов может рассказать о человеке то, что он пытается скрыть, боится или не может выразить.

 Танцевальная терапия ведет начало от творческого танца. Танец в терапии в отличие от танца — представления — использует относительно неструктурированные двигательные формы и спонтанно освобождающиеся чувства.

 Основные понятия танцевальной терапии отражают тесные взаимоотношения между телом или, если говорить более конкретно, движением и разумом. Танцевальная терапия базируется на допущении о том, что манера и характер движений отражают наши личностные особенности.

 Танцевальная терапия — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

 Когда — то танцевальная терапия признавалась неэффективной, дающей лишь временное облегчение, но в настоящее время добилась большого уважения и признания. Многие исследователи показали что танцевальная терапия может быть эффективным средством коррекции тревожности.

 Коррекция — это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологического развития или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

 Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода танцевальной терапии. Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную, травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей. Второй механизм связан с реакцией, позволяющей изменить действие '' аффекта от мучительного к приносящему наслаждение ''.

 В материалах книги Гиршона А. Е., Козлова В.В., Веремеенко Н.И '' Тацевально — двигательная терапия '' описано исследование А.Лесте, Дж.Роста о влиянии танцетерапии на человека, которое показало, что те кто проходил серию из 4-5 сессий танцевальной терапии в течение 2 недель, значительно уменьшили показатели по широко известному тесту уровня тревожности. Кроме того, как сообщается в отчете, их опыт движения не только принес позитивные изменения, но и дал им ряд психологических инсайтов. Исследователи пришли к выводу, что танцевальная терапия может быть значительным методом избавления от чрезмерной тревожности.

 В отчете об исследовании, представленным танцетерапевтом Донной Ньюман — Блюстейн, целью которого являлось изучение влияния танцевальной терапии на психическое состояние человека, сообщалось, что танцевальная терапия эффективно помогает пациентам, делает их более расслабленными, формирует у них чувство уверенности и успеха, снижает уровень ситуативной и личностной тревожности.

 В 2004-2005 году Московский центр современного танца посвятил свое исследование изучению влияния танцевальных уроков на психическое состояние человека. Свою работу они направили на изучение того, что приводит человека в танцевальный класс и какие изменения с ним происходят в результате обучения танцам. Наиболее распространенной целью занятий явилось желание стать более свободным, почувствовать свое тело, избавиться от тревожности. Так, с момента начала занятий у испытуемых достоверно снизился уровень напряжения, уменьшилось чувство одиночества, снизился уровень ситуативной тревожности и возрос уровень комфортности.

 В работе с дошкольниками танцевальная терапия дает хорошие результаты. Если ориентировать ее на определенную проблему, например, личностную тревожность дошкольников, то можно корректировать негативные изменения психического состояния ребенка. Благодаря танцевальной терапии детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства тревоги и освободиться от них. После проживания этих чувств в танце, им легче говорить о них и перестать выстраивать барьеры между собой и другими.

 Метод танцевальной терапии с целью уменьшения уровня тревожности для дошкольников более эффективен, так как содержит простые ритмические упражнения и чаще всего знакомую музыку со словами, чем способствует более лучшему раскрепощению и достижению нужного результата.

В результате занятий танцевальной терапией у детей повышается настроение, возвращается уверенность в себе, снижается уровень тревожности.

 Танцевальная терапия направлена на развитие и тренировку психических процессов, творческого воображения, способности свободного и осознанного владения своим телом. Такой подход дает возможность эффективно корректировать уровень тревожности у дошкольников.