# Эмоции вносят неоценимый вклад в жизнь человека, ведь с ними жизнь людей становится яркой и неповторимой. Эмоции включены во все психические процессы и состояния человека, любая активность сопровождается эмоциональными переживаниями, они участвуют в общении и совместной деятельности людей, обогащая ее. Наличие эмоций и их сила определяет индивидуальность человека. Но иногда эмоции могут носить негативный характер, например, в случае их неадекватности. К таким двояким эмоциям можно отнести агрессию, тревогу.

# Существует большое количество определений тревоги и тревожности. Тревога определяется как эмоциональной переживание (З.Фрейд), состояние (Я.Рейковский, Ч.Д. Спилбергер, Ф.Б. Березин, Ю.Л. Ханин), ощущение (Б.И. Кочубей, Е.Б. Новикова), побудитель поведения (С. Салливен).

В целом многообразие толкований понятия "тревожность" можно свести к следующим аспектам:

- тревожность рассматривается как характеристика эмоционально-чувственной сферы, негативных эмоции, причина появления которых может быть неосознаваема (З. Фрейд, С. Салливен, Р. Мэй, К. Изард, И.А. Мусина);

- тревожность понимается как свойство личности, предрасполагающее к возникновению реакции тревоги, к восприятию безопасных ситуаций как угрожающих (Н.В. Имедадзе, Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт );

- тревожность как составляющая стресса (В.С. Мерлин, В.В.Суворова).

Тревожность характеризуется психологическими и физиологическими, проявлениями. С психологической стороны, состояние тревоги проявляется в неприятных ощущениях беспокойства, напряженности, нервозности, чувстве опасности, неясной угрозы, направленном в будущее (Ч.Д. Спилбергер, Я. Рейковский). В физиологическом плане тревога выступает в виде активации вегетативной нервной системы - об этом свидетельствует учащение сердцебиения и дыхания, увеличение артериального давления, повышение скорости обменных процессов (В.С. Мерлин, И.А. Мусина).

Тревожность влияет на деятельность и поведение, в частности на продуктивность учебной деятельности, на уровень самооценки (А.М. Прихожан, В.М. Астапов).

Знание индивидуальных особенностей эмоциональной организации детей дошкольного возраста и влияние детско-родительских отношений может помочь предупредить негативные тенденции в поведении ребенка.

Тревога рассматривается как эмоциональное состояние, а тревожность - как свойство личности. Тревожность включает ряд компонентов:

* когнитивный: чувство собственной некомпетентности, негативная самооценка, ожидание неудачи;
* эмоциональный: эмоциональная возбужденность, ощущение чрезмерности требований, недостаточный контроль за собственными реакциями;
* поведенческий.

Тревожность определяется как способность человека приходить в состоянии беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфически социальных ситуациях. Существуют внешние и внутренние проявления тревожности.

Возникновение тревожности обусловлено определенными причинами. Одной из причин появления тревожности является изменение внутрисемейных отношений: внутрисемейные конфликты, отсутствие одного из родителей, неправильные воспитательные позиции матери и отца, ранняя изоляция ребенка от семейного окружения.

Изучение процесса воспитания в различных семьях позволило психологам создать классификации типов воспитания. Под стилем семейного воспитания понимается совокупность родительских стереотипов, воздействующих на ребенка. Определенный стиль семейного воспитания способствует развитию определенных качеств личности ребенка.

Анализ современного состояния и основных направлений разработки проблемы тревожности показал, что тревожность рассматривается как характеристика эмоционально-чувственной сферы, как свойство личности. Причинами ее появления являются в первую очередь изменение внутрисемейных отношений.

Проблемы внутрисемейных отношений оказывают негативное влияние на эмоциональное развитие детей дошкольного возраста, в частности приводят к повышению уровня личностной тревожности. Высокий уровень тревожности у детей дошкольного возраста порождается специфическими ситуациями, связанными со сферой внутрисемейных отношений, с нарушением чувства защищенности в семье. Родителями в основном используются два стиля семейного воспитания: гипопротекция и гиперпротекция. Почти во всех семьях наблюдается раздражение по отношению к ребенку, проявляется неприятие и агрессия со стороны родителей. Многим матерям свойственна неуверенность, нерешительность, озабоченность, некоторая тревожность. Повышенный уровень тревожности у детей обусловлен непредсказуемостью поведения родителей, недовольством родителей реальным образом ребенка, отсутствием тесных эмоциональных связей между родителями и ребенком, недостатком позитивных эмоциональных контактов с родителями. Это указывает на необходимость психологического воздействия для гармонизации семейных отношений.

С этой целью были разработаны некоторые коррекционные рекомендации, способствующие оптимизации семейных отношений и снятию повышенной тревожности у детей.

Задачи коррекционной работы:

1. снятие у детей эффекта «неадекватности», Формирование самооценки;
2. развитие и обогащение навыков адекватного поведения детей;
3. развитие позитивного отношения детей к своим родителям.

Коррекционная работа предполагала два направления:

\* индивидуальный;

\* групповой.

Целью индивидуального блока являлось снятие тревожности у детей, повышение уверенности в себе, снятие (устранение) отрицательных эмоций.

Индивидуальный блок коррекционной работы включал в себя:

\* релаксацию;

\* сказкатерапия и игра;

\* изотерапия;

\* песочная арт-терапия.

Индивидуальная работа с высоко тревожными детьми предполагала 4 занятия и рассматривалось как предшествующий и подготовительный этап к работе основного блока коррекции – с группой.

Целью группового блока было формирование адекватного поведения, снятие высокой тревожности.

После курса психокоррекционной работы, у дошкольников произошло снижение высокого уровня тревожности. Это говорит о том, что составленная и апробированная программа психокоррекционной работы с детьми эффективна и в дальнейшем может быть использована для коррекции поведения детей с симптомокомплексом «тревоги». Предложенные рекомендации в работе с детьми помогли в дальнейшем снизить тревожность и устранить причины, повлекшие за собой возрастание тревожности у детей. Рекомендации помогли сформировать у родителей полное представление о воспитании ребенка, ребенок ощущает себя уютно и комфортно в семье (он удовлетворен своим положением в семье), снизился дефицит добра, ласки, любви; в семье установилась благоприятная обстановка.