Анализ литературы по проблеме исследования показал, что на настоящий момент существует несколько определений феномена «тревожность». Однако общим для них является, что тревожность – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Для каждого человека свойственен свой оптимальный уровень тревожности, который является необходимым условием развития личности.

Во взаимоотношениях ребенка с различными элементами образовательной деятельности обнаруживается школьная тревожность. Это относительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка, проявляющаяся в чрезмерном беспокойстве и ожидании отрицательной оценки.

Дети с повышенной тревожностью характеризуются чувством беспомощности, неуверенностью в себе, завышенными требования и самокритичностью по отношению к себе, поиском одобрения со стороны взрослого. На развитие тревожности младшего школьника оказывает влияние наличие внутреннего конфликта, семейная ситуация развития, завышенные требования со стороны родителей, которые наслаиваются на повышенную чувствительность ребенка.

Коррекция тревожности в младшем школьном возрасте включает специальные средства и техники, направленные на снижение уровня тревожности. Может использоваться психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия и другие методы.

Основной упор должен делаться на три аспекта: повышение самооценки, внушение веры в собственные возможности; обучение снятию мышечного напряжения; обучение умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.