**Консультация для родителей**

**Эмоциональный интеллект и его развитие у детей**

Новикова Ю.А., педагог-психолог

**Что такое эмоциональный интеллект?**

В настоящее время все больше вызывает к себе интерес проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. ***Эмоциональный интеллект*** – это *явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.* Область изучения эмоционального интеллекта является сравнительно молодой и насчитывает чуть больше одного десятилетия. Однако сегодня этой проблемой занимаются специалисты уже по всему миру. Среди них Р. Бар-Он, К. Кеннон, Л. Моррис, Э. Ориоли, Д. Карузо, Д. Голман и другие.

Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем. Одно из определений эмоционального интеллекта, сформулированное этими авторами, звучит как “***Способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту” личности***.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Работа по расширению эмоционального интеллекта целесообразна и с подростками, которые отличаются высокой сензитивностью и гибкостью всех психических процессов, а также глубоким интересом к сфере своего внутреннего мира.

***Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?***

Возникает вопрос: а почему так важно развивать эмоциональный интеллект? Ответ дают многочисленные исследования ученых, свидетельствующие о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией. **Алекситимия** - затруднение в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

Кроме того, исследователи установили, что *около* *80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека* . Этот вывод ученых перевернул в середине 90-х годов XX века взгляды на природу личностного успеха и развития человеческих способностей. Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

* умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
* способностью сознательно влиять на свои эмоции;
* умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
* способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
* умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
* способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему [3, с. 58].

***Как можно развивать эмоциональный интеллект у детей?***

Дети на все реагируют очень бурно. От природы они не скрывают свои эмоции, выражают их открыто и непосредственно. Однако если у ребенка не развит эмоциональный интеллект, он затрудняется при ответе на вопрос, что он сейчас чувствует. У него возникают трудности в общении из-за того, что он не может выразить свои чувства, не замечает переживаний окружающих или интерпретирует их неправильно.

Умение распознавать эмоции, называть их, выражать отрицательные переживания в социально приемлемой форме можно и нужно развивать.

* Возможны два подхода к развитию эмоционального интеллекта: можно работать с ним напрямую, а можно опосредованно, через развитие связанных с ним качеств. Сегодня уже доказано, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах) и эмпатия (способность к сопереживанию). Таким образом, развивая эти качества ребенка, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта.

Эмоции находятся в прямой зависимости от мышления. Благодаря мышлению и воображению у человека могут возникать различные образы прошлого и будущего, а также связанные с ними эмоциональные переживания. Поэтому тот, кто управляет своим воображением, хорошо владеет и своими эмоциями.

В какой форме и как развивать эмоциональный интеллект у детей:
Разыгрывайте сказки и сюжеты из жизни и обсуждайте происходящее. Например, котик плачет, что случилось, как ему можно помочь и т.п.
Рассматривайте свои лица в зеркале и пробуйте изображать различные эмоциональные переживания, называя их.

Играйте с ребенком в «Угадай эмоцию». Родитель изображает какую-либо эмоцию с помощью мимики, ребенок угадывает ее, потом меняетесь ролями.

Обсуждайте, на что похоже ваше и ребенка настроение в данный момент (на журчащий ручей, солнышко, дождик и др.), какого цвета настроение.

Рисуйте смайлики, лепите эмоциональных колобков, делайте аппликации лиц – радостных, грустных, сердитых, испуганных и др.

Все вышеперечисленное развивает у дошкольников способность управлять своими чувствами, совершенствует коммуникативные навыки, а также воспитывает доброжелательность и эмпатию.