**О развитии эмоционального интеллекта у детей**

Многие родители уделяют внимание лишь познавательным способностям малыша, забывая о таком важном понятии, как эмоциональный интеллект, то есть умении распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими и понимать причину их возникновение. Именно такие способности являются залогом успешной и счастливой жизни человека. Начинать развивать эмоциональный интеллект нужно уже в раннем возрасте, тк дети реагируют на все очень эмоционально. Проявление эмоций у дошкольников не ограничивается только радостью и грустью, они могут выражать гнев, удивление, стыд, досаду, восхищение и другие сложные эмоции. Далеко не всегда они являются осознанными. Дети с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом не могут ответить на вопрос, что они чувствуют в данный момент. Кроме этого они испытывают трудности в общении из-за того, что не обращают внимания на чувства окружающих или неправильно интерпретируют их эмоции. Именно с развитием эмоционального интеллекта связаны способности к сопереживанию и эмпатии.

*Малыши, которые не понимают собственные эмоции, не могут управлять ими. Поэтому родители таких детей зачастую сталкиваются с истериками и капризами.*

Психологи пришли к выводу, что уровень развития эмоционального интеллекта напрямую влияет на самооценку малыша. Те дети, которые научились распознавать свои и чужие эмоции и понимают их причину, обычно уверенны в себе, более устойчивы к стрессам, легче адаптируются к новым условиям. В то же время малыши с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом склонны к тревожности – любая неудача может восприниматься ими как личная трагедия.

Эмоциональный интеллект начинает формироваться у ребенка с самого рождения. Это происходит естественно, когда мама или другой близкий взрослый откликается на его эмоции, дарит свою заботу и ласку. Уже в раннем возрасте родители могут заложить прочную основу для развития эмоционального интеллекта малыша. Для этого нужно обязательно называть ребенку чувства, которые он испытывает. Например, если малыш плачет, не спешите вкладывать ему в рот соску или пытаться его отвлечь. Постарайтесь поговорить с ним и описать его состояние: «ты, наверно, расстроился, потому что я не разрешила тебе взять печенье» или «я понимаю, ты злишься…». Описав эмоции ребенка, вы помогаете ему лучше узнать самого себя. Впоследствии он научится и контролировать эмоции. В общении с ребенком избегайте стереотипных фраз, таких как «мужчины не плачут» или «не дерись – ты же девочка». Эти высказывание не только не способствуют развитию эмоционального интеллекта малыша, но и обесценивают чувства ребенка, заставляют его стыдиться себя.

*Многих из нас в детстве учили подавлять свои эмоции. И если бурно проявлять радость еще приемлемо, то негативные эмоции всегда были под запретом: бояться, злиться, плакать – все это стыдно и некрасиво. В результате большинство из нас были вынуждены подавлять негативные эмоции, чтобы показаться воспитанными. Однако психологи уверены, что сдерживание сильных эмоций в детском возрасте может приводить к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.*

В ситуации, когда сильную эмоцию испытываете Вы, а не ребенок, нужно так же озвучить ее. Если малыш в порыве злости ударил Вас или толкнул, не ругайте его, а спокойно объясните, что Вы чувствуете. Это касается не только негативных, но и положительных эмоций. Почаще говорите ребенку, как Вы счастливы проводить с ним время, как гордитесь им и радуетесь его успехам. Научиться общаться с малышом таким образом бывает совсем не просто. Первое время в этом может помочь психолог, который научит Вас не бояться проявлять свои эмоции и говорить о них.

**Игры для развития эмоционального интеллекта**

Разыгрывание сюжетов из жизни. Пример игры: возьмите игрушку зайца и изобразите, что зайка плачет. Попробуйте вместе с ребенком с помощью мимики показать, как зайка плачет. Обсудите, почему он плачет (ему грустно, он обиделся, замерз, болит лапка и т.д.). Придумайте, как можно ему помочь. Такие игры можно начинать уже с двухлетнего возраста. Но обратите внимание, что разыгрываемые ситуации должны быть близки и понятны ребенку. Демонстрация эмоций и их объяснение на простых примерах поможет малышу научиться понимать чувства других людей.

**Арт-терапия.**Слушая сказки, ребенок знакомится с различными вариантами проявления эмоций, учится сопереживать героям. Также развить эмоциональный интеллект малыша можно при помощи рисования (особенно красками) и музыкотерапии.

**«Угадай эмоцию».** Эта игра подойдет для детей старшего дошкольного возраста. С помощью мимики изобразите какую-либо эмоцию и попросите малыша угадать, что вы показываете. Затем ребенок уже сам может быть в роли ведущего и показывать эмоции Вам.

**«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»**. Это упражнение проводится в парах. Сядьте друг напротив друга и закройте глаза. Смысл игры заключается в том, чтобы выразить эмоции (например, гнев, радость, грусть) при помощи рук.

**«На что похоже настроение»**. Предложите малышу пофантазировать и подумать, на что похоже настроение. Начинать игру лучше взрослому (например, мое настроение похоже на журчащий ручеёк» или «мое настроение похоже на ураган»).

**«Собери эмоцию»**. Эту дидактическую игру можно найти в магазине или сделать своими руками. Нарисуйте лица, изображающие различные эмоции и разрежьте их на части (глаза, рот, брови). Затем перемешайте их и попросите ребенка «собрать» заданную эмоцию.

**Игры с карточками-эмоциями**. С помощью специальных карточек с изображением эмоций, обсудите с ребенком, что испытывают герои на картинках, чем вызваны их эмоции.

*Игры для развития эмоционального интеллекта стоит подбирать не столько исходя из возрастных рекомендаций, сколько из опыта и интересов малыша. У каждого ребенка свой индивидуальный путь развития, и когда малыш будет готов, он обязательно затронет столь важную тему эмоций.*

**Выводы**

Специалисты сходятся во мнении, что именно высокий уровень развития эмоционального интеллекта является залогом успешности в жизни. В дошкольном возрасте развитие эмоциональный сферы приобретает особую значимость, так как в этот период у ребенка происходит активное формирование его самосознания и самооценки. У родителей есть много возможностей способствовать развитию эмоционального интеллекта малыша. Обсуждайте с ребенком эмоции и причины их возникновения, открыто выражайте свои чувства и не запрещайте это делать малышу.