**Развитие эмоционального интелекта у детей дошкольников.**

С самого рождения ребенку доступны для выражения 6 базовых эмоций – радость, грусть, злость, интерес, отвращение и страх. По мере взросления, под воздействием воспитания и усвоения родительских моделей поведения, дети учатся выражать свои эмоции определенным способом (конструктивно или нет) или подавлять их, расширяют спектр эмоционального реагирования. Ребенок учится обращать внимание на переживания других людей, понимать их и адекватно реагировать. Именно эмоции выступают побудительной причиной поступков.

Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для эмоционального развития детей. Дошкольник впечатлителен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей. Ребенок осваивает высшие формы экспрессии – выражение чувств с помощью интонации, мимики, пантомимики, что помогает ему понять переживания другого человека, а также научиться управлять своими эмоциями в сложных ситуациях.

Эмоциональный интеллект -это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.

Эмоциональный интеллект условно делят на 4 компонента:

Восприятие -способность определять собственные эмоции и эмоции других людей по выражению лица, голосу, жестам, мимике и т.д.;

Понимание -установление причинно-следственной связи между эмоцией и событием, вызвавшим ее;

Управление -умение контролировать собственные эмоции, а также использовать чужие эмоции для достижения определенных целей;

Стимулирование мышления -способность направлять эмоции и чувства в нужное русло (творчество, спортивные достижения и др.).

Зачем детям развивать эмоциональный интеллект:

* Это повысит коммуникативные навыки ребенка, буквально научит дружбе и любви;
* Позволит контролировать себя, свои эмоции, сознательно влиять на них;
* Научит разбираться в людях -распознавать хорошие и плохие качества;
* Повысит продуктивность в учебе, поможет установить контакт с учителями;
* Укрепит лидерские качества ребенка, уверенность в себе и своих силах;
* Позволит оперативно ориентироваться в критических ситуациях, мыслить быстро и здраво.

Дети с высоким эмоциональным интеллектом становятся лидерами в компаниях, к ним инстинктивно тянутся эмоционально более слабые ребята. Они способны организовывать общественную деятельность, решать проблемы коллектива, не боятся брать на себя ответственность, поэтому в будущем с легкостью добиваются руководящих должностей.

Эмоциональный интеллект тесно связан с психологическим здоровьем -чем он выше, тем человек более уравновешен, менее подвержен развитию психосоматических заболеваний, а следовательно, способен к созданию крепких здоровых отношений и счастливой семьи. К тому же способность разбираться в людях увеличивает его шансы на поиск подходящего партнера. Успех в личной и социальной сферах жизни на 80% определяется уровнем развития эмоционального интеллекта, и лишь на 20% -уровнем классического интеллекта.

Для развития эмоционального интеллекта можно использовать следующие техники:

1. Коробочка эмоций: создайте воображаемую коробочку счастья и ассоциируйте с ней свои положительные эмоции из разных областей восприятия. Поделитесь этой идеей с ребенком и обсудите его эмоции.

2. Язык эмоций: использование формулы "я чувствую…, потому что…, и я хотел(а) бы…" поможет разобраться в собственных чувствах и улучшит взаимопонимание со окружающими.

3. "Что я чувствую сегодня": каждый вечер ребенок выбирает эмоцию, которую он чувствовал в течение дня и объясняет ее причину. Это поможет ему осознавать и принимать свои эмоции. 4. Эмоции в красках: создание галереи эмоций с помощью рисунков, где каждая картина выражает определенную эмоцию. Сравнение своих рисунков с ребенком поможет понять различные эмоции.

5. Компас эмоций: игра, позволяющая ребенку познакомиться с разными эмоциями и узнать, какие чувства люди испытывают в различных ситуациях. Каждый участник получает набор карточек с разными эмоциями.

Эти методики способствуют развитию эмоционального интеллекта и помогают разобраться в собственных чувствах, а также улучшить коммуникацию и взаимопонимание с другими людьми.

Важно общаться с ребенком с самого начала его жизни, рассказывать ему сказки, читать стихи или петь песни. Создание безопасной среды, где ребенок будет любим и понимаем, поможет ему развиваться и быть счастливым. Не стоит обесценивать его чувства и желания, лучше показать, что понимаете его, даже если не всегда удается удовлетворить все его пожелания. Задавать вопросы и интересоваться тем, что ребенок чувствует, поможет ему развивать самосознание и умение выражать эмоции. Обсуждение сказок и мультфильмов поможет развивать у ребенка аналитическое мышление. Необходимо учить ребенка выражать свои эмоции безопасным способом, не подавлять их, так как это может негативно повлиять на его психическое здоровье.