**Эмоциональный интеллект как один из аспектов развития личностного потенциала в младшем школьном возрасте.**

*Эмоциональный интеллект — это способность чувствовать, понимать и обдуманно использовать силу эмоций как источник энергии, информированности и влияния. Роберт Купер*

Ключевые принципы развития личностного потенциала: путь к саморазвитию. Развитие личностного потенциала является важной составляющей для нашего роста и успеха. Для достижения этих целей необходимо придерживаться некоторых ключевых принципов, которые помогают нам раскрыть свой потенциал и стать лучшей версией себя. Один из таких принципов – это эмоциональный интеллект.

В последние десятилетия в средствах массовой информации довольно часто встречаются понятия «эмоции», «чувства» и «эмоциональный интеллект». Начиная с 1990-х гг. концепция эмоционального интеллекта как альтернатива традиционно понимаемому интеллекту (обозначаемому как IQ) становится широко популярной в психологии. Проблему эмоциональных способностей, эмоционального и социального интеллекта весьма активно исследуют зарубежные и отечественные ученые. На мой взгляд, наиболее обстоятельный анализ имеющихся (и надо признать, пока немногочисленных) современных подходов к изучению эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной науке представлен в работе Е.А. Сергиенко, И.И. Ветровой (Тест эмоционального интеллекта — русскоязычная методика). Их же идеи выступают фундаментом разрабатываемых концепций эмоционального интеллекта, разработанные в рамках исследований социального интеллекта. Способность выстраивать информацию и принимать решение в условиях высокой неопределенности и дефицита информации является функцией интеллекта, а эмоциональная сфера накладывает отпечаток на воспринимаемую/передаваемую информацию.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать, контролировать и выражать свои эмоции, а также эффективно взаимодействовать с другими людьми. Развитие эмоционального интеллекта помогает нам строить глубокие и смысловые отношения, улучшает коммуникацию и способствует личностному и профессиональному росту.

В основе теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо) лежит идея о единстве эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом подразумевается способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно концепции личностного потенциала Д. А. Леонтьева, личностный потенциал — это способность управлять своими способностями, которая проявляется в решении трёх типов задач: выбирать в ситуации неопределённости, достигать цели, когда она обозначена, сохранять себя в ситуации угрозы. От уровня развития личностного потенциала зависит, сможет ли человек быть одновременно успешным и счастливым.

У первоклассников преобладающим типом мышления является наглядно-образное, и при решении учебных задач они опираются на реальные предметы и мысленные образы, но процесс обучения стимулирует развитие словесно-логического мышления. Это даёт возможность общаться с детьми с использованием понятий, переходить к обобщениям и более активно работать со словарём эмоций. Кроме того, младший школьный возраст — это сензитивный период формирования эмоционального интеллекта. Дети эмоционально воспринимают окружающий мир, и одновременно происходит активное интеллектуальное развитие. Возрастает способность к идентификации, рефлексии, контролю эмоциональных состояний и поступков, проявлению эмпатии, использованию эмоциональной информации в общении с окружающими, выбору способов достижения цели. В это время у детей активно развивается понимание психического мира другого человека, более сложных внутренних состояний, таких как мысли, убеждения, представления и знания, что позволяет им делать более глубокие оценки человеческих поступков. Понимание эмоциональных состояний может служить важным проводником в развитии более сложных представлений. Поэтому младший школьный возраст является важным этапом эмоционального развития детей.

В работе могут быть использованы, в том числе следующие цифровые ресурсы, разработанные специалистами благотворительного фонда «Вклад в будущее»:

1. **Игровой комплект «Палитра эмоций»** (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе. Комплект состоит из набора карточек для индивидуальной и групповой работы в ходе занятий, но может быть использован также для организации другого содержательного детского досуга.
2. **Хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала**

[Хрестоматия (vbudushee.ru)](https://books.vbudushee.ru/?_ga=2.70102035.280424765)

Материалы хрестоматии, куда включены 300 художественных произведений, подскажут, как развивать личность ребёнка, читая и анализируя литературу. Книги помогут юным читателям понять, как справиться с неприятными эмоциями и общаться с другими. Произведения способствуют развитию эмпатии, социально-коммуникативных навыков, усвоению морально-нравственных норм.

1. **Онлайн-курс для родителей «Семья на эмоциях: как понять своего ребёнка»**

[Семья на эмоциях - как понять своего ребенка (vbudushee.ru)](https://parents.vbudushee.ru/?_ga=2.70102035.280424765)

Курс поможет узнать больше о собственных эмоциях и эмоциях своего ребёнка, а также подскажет, как научить своих детей использовать этот уникальный ресурс развития личностного потенциала.

1. **Развивающий просмотр мультфильмов Онлайн-кинотеатр «Ноль плюс»**

[Смотрим вместе - онлайн-кинотеатр «Ноль Плюс» (zeroplus.tv)](https://vmeste.zeroplus.tv/)

Специальным образом отобранные мультфильмы проектов «Смотрим вместе» и «Эмоциональный интеллект для детей» помогут родителю понять, как в привычном и понятном ребёнку материале увидеть инструмент социально-эмоционального развития.

Меняются требования времени и чтобы быть успешным и счастливым, недостаточно обладать предметными знаниями, необходимы метакомпетенции, которые позволят человеку совершать осознанный выбор, достигать целей и сохранять себя, своё здоровье в ситуации повышенного стресса. Для решения актуальных трудностей в системе образования и ответа на вызовы современности требуются изменения не только формата взаимодействия в школе, но и содержания обучения.