

## **Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей**

### **1. Управление собственным поведением**

Развивать эмоциональный интеллект у детей представляет собой ключевой аспект их обучения и воспитания. Одним из важных аспектов этого процесса является управление собственным поведением. Когда ребенок сталкивается с отрицательными эмоциями, такими как обида, грусть или злость, это может проявиться в его поведении – криках, плаче или даже драке. Однако, если ребенок осознает и понимает свои чувства, он становится способным "решать" ситуации, а не просто реагировать на них. Это дает ему возможность лучше управлять своим поведением.

Понимание собственных эмоций также позволяет ребенку легче находить общий язык с окружающими, устанавливать контакты и поддерживать их. Когда ребенок знает свои реакции на различные события, понимает свои настроения и отношение к происходящему, ему легче регулировать свое поведение. Это формирует ответственность и способствует развитию эмпатии, что, в свою очередь, становится неотъемлемой частью успешных взаимоотношений в будущем.

Понимание чувств других людей также играет важную роль в развитии эмоционального интеллекта. Наблюдая за своими собственными реакциями, ребенок учится воспринимать и понимать эмоции окружающих. Это способствует формированию навыков эмпатии, сопереживания и сочувствия, что, в свою очередь, укрепляет внутренние связи с семьей и друзьями.

Чтобы развивать эмоциональный интеллект у ребенка, важно с самого начала обращаться с его эмоциями с пониманием и поддержкой. Практика осознанного выражения своих чувств, а также обучение ребенка анализировать свое состояние, помогают формировать положительные эмоциональные навыки. Кроме того, родителям следует быть эмоциональными образцами, открывая свои чувства и демонстрируя, как эмоции могут быть выражены в конструктивной форме.

В итоге, эмоциональный интеллект является неотъемлемой частью полноценного развития ребенка, влияя на его взаимодействие с окружающим миром и формирование здоровых отношений в будущем.

### **2. Понимание чувств других людей**

При наступлении этапа развития речи и появлении возможности для диалога с ребенком, целесообразно начать вовлекать его в обсуждение эмоций через использование альтернативных вопросов, таких как:

- «Ты чувствуешь радость или грусть?»
- «Для тебя интересно или скучно?»

Важно подчеркнуть, что даже на вид простой ответ "да" или "нет" требует значительных усилий со стороны малыша, поскольку он вынужден слушать свои эмоции, распознавать их и анализировать, каким образом он их выражает. Этот процесс существенным образом способствует формированию эмоционального интеллекта ребенка.

Пройдя через анализ противоположных эмоций, можно переходить к более тонким нюансам, выясняя, например, чувствует ли ребенок обиду или злость, радость или восторг, грусть или разочарование.

С знанием различных эмоциональных оттенков и умением их распознавать и переживать, ребенок в конечном итоге сможет самостоятельно ответить на вопрос: «Что ты чувствуешь?»

В контексте детей дошкольного возраста важно подчеркнуть, что процесс знакомства с миром эмоций должен развиваться плавно, от простого к более сложному. Рассказывание о чувствах и эмоциях, их проговаривание вслух и использование игр и диалогов для их иллюстрации являются ключевыми элементами этого обучения.

Помимо этого, активное вовлечение ребенка в распознавание и выражение своих эмоций, а также поощрение его самостоятельности в этом процессе, способствуют формированию эмоциональной грамотности.

С уважением, педагог-психолог:  
Водостоева Екатерина Александровна.