

## Эмоциональный интеллект: почему так важно развивать его у детей?

Ещё один интересный термин из современной психологии и педагогики - «Эмоциональный интеллект» или EQ. Это система навыков, связанных с распознаванием, пониманием и управлением своими и чужими эмоциями, чувствами, желаниями, состояниями. Эти навыки помогают более эффективно реагировать на разнообразные ситуации и строить взаимодействие с окружающими людьми, и формируются они уже в дошкольном возрасте. Доказано, что люди с развитым эмоциональным интеллектом лучше реализуют себя на руководящих должностях, легко берут на себя роль лидера, лучше справляются со стрессом, и потому более востребованы. EQ помогает и в построении крепкой дружной семьи.

Развитие эмоционального интеллекта помогает ребёнку эмоционально справляться со сложными ситуациями, которые возникают в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми, более точно понимать их причины и следствия, делать выводы в любых ситуациях и корректировать своё поведение.

Отругал воспитатель или произошла ссора с другом? Пойму, что именно огорчило или разозлило меня; что происходит с моим партнёром; чего я сейчас хочу и как мне сейчас стоит себя вести; как объяснить другу или взрослому, что со мной происходит... и отправлюсь налаживать отношения.

### Что способствует развитию EQ у детей?

- Сюжетно-ролевые игры. «Домик», «Дочки-матери», «Магазин» - все эти игры помогают детям брать на себя разные роли и проживать их, при этом учитывая реакции и поведение других участников игры. А также узнавать себя с разных сторон и приобретать новые навыки.
- Совместная деятельность со сверстниками и взрослыми. Помогает развивать навыки коммуникации и сотрудничества, почувствовать удовлетворение от результата, который получился благодаря командной работе (например, помогли воспитателю расчистить снег на участке или построить горку).
- Обсуждение книг, увиденных спектаклей, мультфильмов. Через сопереживание и сопоставление себя с героем дети лучше понимают свои эмоции и чужие, учатся интерпретировать их.
- Творчество. Помогает уйти от шаблонного мышления, понять окружающий мир с собственной точки зрения и развивать целеустремлённость.
- Пример взрослых, которые открыто говорят о своих чувствах, терпеливо и эмпатично помогают детям разобраться и назвать то, что с ними происходит, разговаривают с детьми на равных, соблюдают личные границы и т.п.

В дошкольном возрасте закладываются основы эмоционального интеллекта, которые связаны с развитием эмпатии, расширением эмоционального словаря, распознаванием своих состояний и их причин. Это длительный процесс, в котором особую роль играют взрослые, окружающие ребенка.