

## *Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста*

**Эмоциональный интеллект (ЭИ)** — это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

**Историческая справка.** Именно такое определение впервые ввели **Джон Майер** и **Питер Сэловея** в 1990 году в своей статье с одноимённым названием. Чуть позже к команде присоединился **Дэвид Карузо**, который стал автором единственного признанного научным сообществом теста для определения уровня ЭИ – MSCEIT (The Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test).

Авторы выделили четыре составляющие ЭИ:

- восприятие — способность распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению и голосу;
- понимание — знание, как определять причины появления эмоции, устанавливать связь между эмоцией, мыслью, поведением;
- управление — умение управлять своим поведением в состоянии интенсивной эмоциональной реакции;
- использование — конструктивное использование потенциала эмоциональных реакций.
- В России знакомство с понятием произошло благодаря журналисту **Дэниэлу Гоулману**, который в 1995 году опубликовал книгу «Эмоциональный интеллект» (Emotional Intelligence (EI)). Он взял за основу концепцию Майера и Сэловея, добавил собственное видение и использовал новый термин — Emotional Quotient (EQ).

### **Особенности эмоционального интеллекта детей.**

У детей дошкольного возраста отмечаются следующие особенности. Дети:

- непосредственны и откровенны;
- оптимистичны и позитивны;
- легко эмоционально отзываются на события;
- резко меняют эмоциональный настрой;
- незрело определяют свои и чужие чувства и эмоции.

Уже в этом возрасте детей можно разделить на три группы по эмоциональному состоянию: дети с повышенной чувствительностью, эмоционально стабильные и дети со слабым выражением эмоций.

Эмоциональный интеллект стоит развивать ещё в дошкольном возрасте.

*Родительские установки «не кричи», «не смейся так громко», «не злись» и им подобные приводят к понижению ЭИ, так как родитель как бы запрещает ребёнку чувствовать и проявлять эмоции.*

Человек с высоким уровнем ЭИ способен находить общий язык с окружающими людьми, внимательно относиться к своим и чужим проблемам, контролировать эмоциональные реакции и стать в будущем успешным в коммуникации. ЭИ тесно связан с психологическим здоровьем — чем он выше, тем человек более уравновешен.

Зачем это детям:

- поможет в общении;
- повысит продуктивность в учёбе и дальнейшей профессиональной деятельности;
- научит контролировать себя и эмоции и разбираться в эмоциональных проявлениях других людей;
- укрепит уверенность в себе;
- позволит быстрее принимать решения.

В жизни ребёнка будут разные эмоции: неприятные и приятные. Родители могут познакомить его с картой эмоций — кругом, где цветом и словами обозначена каждая эмоция. Важно научить ребёнка правильно ей пользоваться. Для этого нужно задавать вопрос самому себе: «Что я сейчас чувствую?» и искать подходящее описание в круге. Так ребёнок сможет ориентироваться в своих эмоциональных реакциях.

