

## **Эмоциональный интеллект**

В современном мире родителей окружает масса информации по раннему интеллектуальному развитию ребенка. Различные методики, системы и книжки, — все направлено на раннее развитие ребенка. Тем не менее, не все знают, что помимо развития интеллектуального, важнейшее значение имеет эмоциональное развитие ребенка. Давайте разберёмся, что же это такое, основываясь на публикации педиатра, неонатолога и кандидата медицинских наук - Левадной А.Н.

Как выяснилось, высокий уровень коэффициента интеллекта IQ никак не гарантирует нашим детям успех в жизни. Эмоциональный интеллект – это способность человека понять себя, управлять собой и своими чувствами, а также понять, принять и чувствовать другого человека.

Понятие эмоционального коэффициента EQ крайне важно в современном социальном мире, основанном на эмоциональных взаимодействиях: для достижения успеха человек должен быть развитым эмоционально, уметь управлять своими эмоциями и распознавать чужие. Это умение также закладывается в детстве.

Впервые понятие EQ введено еще в 1966 году Лойнером, однако, расцвета теория EQ достигла в 1995 году, когда Д. Гоулманом написал первую научно-популярную книгу «Эмоциональный интеллект».

**Важнейшими составляющими эмоционального интеллекта являются:**

\* Умение понять свои эмоции и управлять ими, восприятие себя как хорошего человека и высокая самооценка

- \* Умение взаимодействовать с другими людьми
- \* Способность справляться со сложными и стрессовыми ситуациями
- \* Умение быстро и эффективно реагировать на изменившиеся обстоятельства
- \* Жизненный фон: оптимизм и чувство счастья

**Эмоциональный интеллект EQ можно и нужно развивать:**

- \* формировать базовое доверие к миру ребенка, носить ребенка на руках, не ругать и тд; хвалить и повышать самооценку
- \* не стыдить ребенка; не стыдить мальчика за слезы; разрешать ребенку проживать полностью чувства; не останавливать при стрессовых ситуациях, а дать ребенку прожить и прочувствовать его эмоции; при падении или боли, при эмоциональных огорчениях нужно просто обнять, не отвлекать, не успокаивать и не переключать внимание ребенка, а дождаться пока ребенок сам успокоится и молча послушать ребенка, не давая никаких оценочных суждений произошедшей ситуации;
- \* не останавливать при проявлении положительных эмоций;
- \* не критиковать ребенка при чужих;
- \* озвучивать чувства ребенка: умение распознать свои чувства позволяет управлять ими; проговаривать чувства окружающих;

- \* поощрять доброту и чуткость по отношению к окружающим; обращать внимание на чувства других людей и на красоту окружающего мира;
- \* учить справляться с ситуациями самостоятельно; предлагать ребенку самому решить проблему или предлагать разные способы решения проблемы на выбор
- \* учить ребенка не обижаться ни на кого
- \* не сравнивать ребенка с другими, а сравнивать ребенка с самим собой
- \* возлагать на ребенка ответственность за различные домашние дела и поощрять помощь ребенка по дому, покупкам или организации семейных мероприятий
- \* уделять внимание ролевым играм
- \* оставлять время и место свободной игре (как с другими детьми, так и самостоятельно), «дурачеству» с родителями и братьями\сестрами
- \* поощрять социальное взаимодействие ребенка с другими детьми и взрослыми
- \* читать книжки с различными сюжетными ситуациями
- \* до 5–6ти летнего возраста обучение должно происходить в игровой форме

Так что помимо развития интеллектуальных и творческих способностей ребенка, не забудьте поощрять его эмоциональное развитие!

Основная написанная об эмоциональном интеллекте **книга для родителей**, это книга Д. Готтмана «Эмоциональный Интеллект Ребенка. Практическое Руководство Для Родителей».

**Нормальное здоровое общение с ребенком – это залог хорошего эмоционального интеллекта!**

Магомедсаидова М.Г., воспитатель