



Одним из важных и необходимых этапов в развитии личности ребенка является становление социального и эмоционального интеллекта.

Ярких и обаятельных людей сегодня называют харизматичными. А если добавить к харизме эмпатию и адекватную самооценку, способность находить общий язык с окружающими людьми и добиваться от них желаемого, мы получим успешного, востребованного во многих сферах человека, а эти качества, по сути, и есть высокий эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект тесно связан с психологическим здоровьем — чем он выше, тем человек более уравновешен, менее подвержен развитию психосоматических заболеваний, а следовательно, способен к созданию крепких здоровых отношений и счастливой семьи.

Задатки эмоционального интеллекта начинают проявляться с 3 летнего возраста и если раньше считалось, что это врожденный дар, то сегодня существует возможность развить эмоциональный интеллект в любом возрасте. Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект у детей? это повысит коммуникативные навыки ребенка, буквально научит дружбе и любви; позволит контролировать себя, свои эмоции, сознательно влиять на них; научит разбираться в людях — распознавать хорошие и плохие качества;

повысит продуктивность в учебе, поможет установить контакт с учителями; укрепит лидерские качества ребенка, уверенность в себе и своих силах; позволит оперативно ориентироваться в критических ситуациях, мыслить быстро и здраво.

Развитие ЭИ происходит ежедневно: в быту, в процессе общения с близкими людьми и коллективом в школе. От родителей же во многом зависит качество этого развития. Позитивный личный пример и стратегия воспитания формируют основу эмоционального интеллекта, которая затем «шлифуется» в школе. Вот несколько общих рекомендаций, которые стоит соблюдать, чтобы обеспечить благоприятные условия для развития ребенка.

1. Не стоит заставлять детей скрывать или игнорировать свои чувства. Чтобы научиться управлять своими эмоциями и понимать чужие, ребенок должен знать, что он чувствует в каждый момент своей жизни. Страйтесь реже использовать фразы, вроде «Не плачь», «Это не страшно/больно», «Не выдумывай, это вкусно».

2. Не обесценивайте чувств и желаний ребенка. Вместо фразы «Не важно, чего ты хочешь, — это надо сделать», говорите: «Я понимаю, что ты не хочешь, но иногда нам приходится делать то, что необходимо».

3. Комментируя проступок, говорите только о самом поступке и чувствах, которые он в вас вызвал, например «Ты поступил некрасиво, меня это огорчило» вместо «Ты такой невоспитанный, мне стыдно за тебя».

4. Чаще интересуйтесь настроением ребенка, спрашивайте, что он чувствует в разных ситуациях, обсуждайте события, которые произошли в школе — так вы поможете ему справится с трудностями в общении, подскажете, в чем он прав или не прав.

5. Будьте откровенны и честны, пускай ребенок с детства узнает о несовершенствах мира. Не стремитесь оградить его от всех бед, но учите во всем искать позитивные моменты.

Когда придет время учить ребенка контролировать свои эмоции, сдерживать гнев, агрессию, не забывайте о том, что:

- детям полезно «выпускать пар», это стимулирует работу мозга и помогает снять нервное напряжение, подвижные игры для ребенка — лучшее лекарство от негатива
 - чтобы гнев и обида не копились, полезно уравновешивать их позитивными эмоциями и добрыми делами — например, предложите ребенку после неприятного события покормить уличного пса, и его стресс отступит.

Занимаясь развитием эмоционального интеллекта ребенка, стоит помнить о том, что эффект достигается только в условиях динамики, — постепенно увеличивайте нагрузку, повышайте их сложность и не забывайте о поощрениях.