***Консультация для родителей***

«Эмоциональный интеллект (EQ) – способность человека управлять самим собой и другими людьми».

**«Актуальность развития эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте»**

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. **Эмоции «являются центральным звеном»** психической жизни человека, и прежде всего ребёнка. / Л. Выготский /

Успешно закончивший школу, подававший большие надежды человек в жизни становится неудачником, а другой, как говорят, едва натягивающий до тройки, в жизни становится **преуспевающим человеком.** У него всё в жизни складывается на «отлично». Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов. Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может в жизни быть успешным человеком. Наши мозги устроены таким образом, что мы являемся в первую очередь эмоциональными существами, поэтому наша первая реакция на происходящее с нами событие всегда будет эмоциональной. Никто из нас не может контролировать эту часть процесса. Но мы способны контролировать мысли, возникающие после появления эмоции, и именно от нас зависит, как мы будем реагировать на эту эмоцию — после того, как поймем, в чем она состоит.

Понятие «эмоциональный интеллект (EQ)» не является новым в педагогике. Об этом писали многие учёные, но использовали другие термины. Кроме того, существует ряд взаимосвязанных с эмоциональным интеллектом качеств, в том числе эмпатия, которое первоначально означает процесс эмоционального проникновения в состояние другого человека.

Впервые понятие «эмоциональный интеллект» был употреблён 1990 году Дж. Мейером и П. Саловеем.

Эмоциональный интеллект (EQ) – способность человека управлять самим собой и другими людьми.

Гармоничное восприятие и использование свих эмоций открывает новые горизонты в различных сферах общения. **Выстраивать отношения в любых условиях – смысл развития эмоционального интеллекта.**

**Что получает каждый из нас в результате развития эмоционального интеллекта**

1. Понимание и осознание эмоций освобождает нас от страхов и предрассудков, поэтому нам легче мыслить нестандартно, легче принимать решения.
2. Обладая высоким эмоциональным интеллектом, мы способны вести за собой, т.к. внушаем людям доверие, надёжность, вдохновение.
3. У нас много энергии благодаря эмоциональной гармонии.

Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозор ребёнка ещё не является залогом его будущей успешности в жизни. Очень Важно чтобы ребёнок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

* Умение контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
* Способностью сознательно влиять на свои эмоции;
* Умение определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть( признавть их);
* Умение использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
* Умение эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
* Способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

**Развитие эмоциональной сферы ребёнка способствует процессу социализации человека, становлению отношений во взрослом и детском сообществах.**

Сегодня уже доказано, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как:

- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ;

- ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ;

- ЭМПАТИЯ.

Модель эмоционального интеллекта предполагает последовательное и параллельное развитие **четырёх основных функций:**

**- самосознание (образ «Я», понимание «психологического устройства»себя);**

**- самоконтроль (способность совладать со своими чувствами, желаниями);**

**- социальная чуткость (умение устанавливать контакты с разными людьми)**

**- управление отношениями ( способность к сотрудничеству. Умение поддерживать, развивать, укреплять контакты).**

Какие конкретные эмоциональные навыки важно развить в дошкольном возрасте?

**1. Умение выражать чувства** - возможность проявлять как позитивные чувства (радость, удовольствие, так и те, которые негативно оцениваются социумом (сердитость, грусть, зависть).

Когда навык не сформирован - ребенок неадекватно выражает чувства.

В дошкольном возрасте именно взрослый озвучивает ребенку, что с ним происходит во время сильного переживания, называя его чувства и помогая ему справиться с ними. Взрослый является образцом для ребенка – то, как он проявляет чувства – становится нормой поведения для ребенка.

**2. Умение распознавать чувства другого** - способность проявить внимание к другому человеку, умение интуитивно распознать (по тону голоса, положению тела, выражению лица, что он сейчас чувствует, и выразить свое сочувствие.

Когда навык не сформирован - ребенок не обращает внимания на состояние другого человека и ведет себя с ним без учета состояния другого.

Взрослый должен всегда обращать внимание на чувства ребенка, озвучивать их, переживать вместе с ребенком как счастливые моменты, так и трудные для малыша.

**3. Умение сочувствовать** - умение сострадать и оказывать поддержку другому человеку, когда тот неуспешен.

Когда навык не сформирован - ребенок ведет себя эгоистично и равнодушен к другим, уходит из ситуации, в которой кому-то плохо.

Взрослый своими словами и делами дает ребенку образец, замечая, что ближнему нужна помощь, оказывая эту помощь, делая приятное тому, кому нужна поддержка.

**4. Умение управлять своим гневом** – способность осознать, что испытываешь гнев, способность остановиться и подумать, дать себе остыть, умение выразить свой гнев другому человеку в социально приемлемой форме или возможность найти другой способ справиться со своим гневом (сделать упражнение, выйти из ситуации).

Когда навык не сформирован - ребенок считается агрессивным, вспыльчивым, импульсивным, конфликтным.

Взрослый сам владеет навыком и учит этому ребенка, он умеет остановиться (сказав себе «стоп» или досчитав до десяти, или находит другой способ, чтобы остыть и подумать; может выразить свои чувства одним из следующих способов:

а) сказать человеку, за что он на него сердится;

б) уйти из ситуации (выйти из комнаты, спрятаться, чтобы там успокоиться).

**5. Умение реагировать на гнев другого человека** - умение понять, что лучше сделать при встрече с разгневанным человеком (убежать, обратиться за помощью взрослого, спокойно ответить и т. п., способность сохранить спокойствие, чтобы принять верное решение. Способность выслушать человека, спросить, почему он сердится.

Когда навык не сформирован - ребенок рискует получить психическую травму (слишком большое / накопленное чувство беспомощности, не умея защитить себя.

Взрослый учит ребенка как вести себя в ситуации встречи с разгневанным человеком: убежать, если это незнакомый человек или обратиться за защитой к другому взрослому, которого он знает. Показывает пример как можно спокойно ответить разгневанному человеку - выслушать, что хочет сказать человек, не перебивать и не оправдываться. Чтобы оставаться спокойным в это время, можно повторять про себя фразу: «Я могу оставаться спокойным». Выслушав, он спрашивает, почему человек сердится, либо предлагает другому человеку какой-то способ решения проблемы, либо уходит из ситуации, если чувствует, что сам начинает сердиться.

**6. Умение справляться со страхами** - умение определить, является ли страх реальным или фантастическим; способность понять, каким образом можно остановить страх, к кому можно обратиться за помощью.

Взрослый учит ребенка распознать, есть ли угроза в реальности или она только в книжке, фильме, во сне. Если это фантастический страх, научите ребенка говорить себе, что это страх воображаемый, его всегда можно остановить: закрыть книгу, выключить компьютер, телевизор, назначить подушку своим страхом и побить ее. Если это страх реальный, расскажите ребенку, что он всегда может найти защиту у вас, обнять свою любимую игрушку, спеть смелую песню, чтобы не дать страху запугать себя, и сделать то, что собирался.

**7. Умение переживать печаль** - возможность печалиться, когда потерял что-то хорошее, важное, дорогое сердцу. Дать себе разрешение испытывать печаль и плакать, не считая слезы проявлением слабости. Для детей естественно плакать и печалиться, но некоторые родители вносят в жизнь детей запрет на слезы и не разрешают грустить.

Когда навык не сформирован - ребенок, который не грустит о потерях, становится замкнутым, жестким и озлобленным.

Взрослый позволяет себе грустить и иногда плачет, в тех ситуациях, когда это действительно нужно, например, в ситуации потери близкого человека.

**8. Умение выражать благодарность** - замечает хорошее отношение к себе со стороны других людей, знаки внимания и помощь. Благодарит их за это.

Когда навык не сформирован - ребенок воспринимает помощь как «само-собой разумеющееся» поведение в отношении него. Не замечает усилий других людей, стесняется или не умеет сказать открыто слова благодарности.

Многие люди не придают значения тому хорошему, что делают для них другие, считая это само собой разумеющимся, или, напротив, испытывая чувство благодарности, стесняются сказать добрые слова. Признание как непосредственная форма выражения благодарности предполагает некоторую меру или даже сдержанность, так как может стать формой манипулирования. Если взрослый умеет благодарить от чистого сердца, этому научается и ребенок.

**9. Умение выражать недовольство** - понять и мочь сказать, что не нравится. Этот способ самовыражения называется «Я-высказыванием». Схема «Я-высказывания» такова: 1) Сказать, в чем дело; 2) Сказать или показать, что чувствуешь; 3) Объяснить, почему (назвать причины).

Когда навык не сформирован - ребенок либо постоянно уступает, теряя уважение к себе, либо терпит до последнего, а потом отстаивает собственные интересы агрессивным путем.

Взрослый учит ребенка не дожидаться, пока терпение кончится, прямо говорить о своем недовольстве. Дает образец: «Мне не нравится, когда …», при этом важно никого не обвинять. Если ребенка переполняет гнев – научите его выходить в другую комнату, чтобы успокоиться или разрядиться через активные физические действия: а) побить подушку; б) энергично потанцевать; в) сделать что-то еще.

Итак, ответственность взрослого определяется тремя функциями:

1) видеть ребенка в ситуации и по требованию давать ребенку понимание его нужд и чувств (со временем это позволит и самому ребенку лучше начать себя понимать). При этом исходить из того, что хотеть чего-то или чувствовать ребенок имеет полное право; разделить свои чувства с кем-то – означает уже наполовину удовлетворить потребность;

2) объяснять ребенку контексты, т. е. правила, действующие в ситуации («Витя, если ты не даешь Тане покататься на самокате, то ей будет обидно, и скорее всего, она не захочет с тобой поделиться машинкой»). Для этого приходится вступать в конфронтацию с эгоцентрическими мотивами ребенка и тем самым показывать ему необходимость подчиняться условиям бытия («Сегодня дождь, мы не можем гулять в парке», «Таня обижена на тебя, она не хочет с тобой играть, ты не догадываешься, почему?»);

3) быть примером, показывая, как можно было бы решить ту или иную жизненную задачку.

Эти функции требуют от взрослого большого терпения, уважения к личности и истинного интереса к детям, постоянной настроенности на детский мир. Такое отношение и есть отношение безусловного принятия и признания абсолютной ценности личности ребенка.

Особое место в развитии личности ребёнка в дошкольном возрасте принадлежит окружающим его людям. В младшем дошкольном возрасте с их помощью дети знакомятся с некоторыми правилами общения («нельзя драться», «нельзя отнимать у товарища игрушку», «нужно вежливо попросить», «нужно благодарить за помощь» и т.п.).

Чем старше дошкольник, тем всё большее число и более сложные правила взаимоотношений он усваивает. Усвоение их происходит с большим трудом, нежели освоение бытовых правил. К концу дошкольного возраста ребёнок усваивает с помощью взрослого также немалое количество правил, связанных с трудовой и учебной деятельностью. По мере взросления малыша всё важнее для него будут контакты и конфликты со сверстниками. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются. Ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Все эти отношения остро переживаются ребёнком и окрашены массой разнообразных эмоций. Эмоциональная напряжённость и конфликтность детских отношений значительно выше, чем среди взрослых. Взрослые иногда не подозревают о той богатейшей гамме чувств и отношений, которую переживают дети, и, естественно, не придают особого значения детским дружбам, ссорам и обидам. Кардинальные экономические, политические , социальные преобразования и процесс глобализации оказывают на современного дошкольника большое влияние и подвергают таким эмоциональным испытаниям, к которым не может естественным образом адаптироваться человеческая природа. Живя в плену повсеместного прагматизма, мы почти забыли, как нужно радоваться солнцу, звёздам, майскому изобилию природы или первой снежинке, успехам окружающих нас людей, проявлять сочувствие к другим и т.д.

Существует несколько классификаций эмоций. Одной из них, наиболее удобной для практических целей является классификация К. Изарда, которая основана на фундаментальных эмоциях: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх. Стыд, вина. Остальные эмоции, согласно этой теории, являются произвольными.

У маленьких детей недостаточно жизненного опыта, поэтому основной задачей, как педагога так и родителей – помочь **им приобрести опыт умения справляться с трудностями, опыт, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата.**

Дети 3-х лет часто с ограничением и негативно воспринимают авторитарные распоряжения, поэтому организовывая деятельность детей до 3-х лет, используют множество игровых приёмов, заинтересовывающих моментов, которые побуждают детей к определённым видам деятельности. В этом случае малыши приобретают следующий опыт:

- по собственно побуждению (без давления взрослых) включаются в предлагаемую деятельность;

- детей объединяют общие эмоциональные переживания( поют песенки, улыбаются друг другу, заглядывают друг другу в глаза, прикасаются друг к другу – это совместная радость, доброжелательность);

- растёт активность.

У детей 4-5 лет уже сформирован определённый опыт, приобретённый ранее. Поэтому дети уже не нуждаются в обилии развлекательных приёмов. У них сформировано представление о последовательности режимных моментов, и дети без сожаления оставляют свои игры, чтобы переключиться на другой вид деятельности.

В этом возрасте для детей важно:

научить детей конкретным способам преодоления своего эмоционального неблагополучия, накопления опыта практических действий;

- побуждать детей к действиям, заключающем в себе проявление эмоциональной отзывчивости к сверстникам;

- разъяснять причины, вызывающие эмоциональное неблагополучие в отношениях со сверстниками.

У детей 5-7 лет происходит социальное развитие, усвоение моральных норм, определяющих отношение к действительности. У детей данного возраста возрастает важность оценки деятельности, которая должна побуждать ребёнка к стремлению самостоятельно справляться с заданиями, оказывать помощь сверстникам, поддерживать активность, напоминать о нормах отношений к собственным ошибкам и ошибкам товарищей.

К 7 годам значимыми становятся именно доброжелательные отношения, подкрепляемые знаниями конкретных способов проявления внимания, отзывчивости и умене применять их в различных ситуациях. Необходимо «вкраплять» и инициировать ситуации различных типов, из которых ребёнок должен найти выход.

**Материал подготовила педагог- -психолог ДОУ Гришман Марина Владимировна**