**Что такое эмоциональный интеллект?**

**Как его помогают развивать в детском саду?**

Приходя в этот мир, маленький ребенок начинает впитывать в себя все, что происходит вокруг, осознавать, подражать. Он развивается, учится ходить, говорить, играть, общаться. Мы стараемся помочь ему в этом: покупаем развивающие игрушки, книжки, используем разные методики. Очень часто, в погоне за интеллектуальным или физическим развитием, мы забываем о развитии эмоциональном.

Мы учим складывать и вычитать в 3 года, читать в 4, покупаем всевозможные энциклопедии с большим объемом информации о животных, космосе, обо всем на свете, но забываем объяснить ребенку, как нужно реагировать в той или иной ситуации. Забываем рассказать, что помимо тысячи созвездий на небе, здесь, на земле, вокруг ребенка, да и в нем самом, есть масса различных эмоций и чувств. И вот уже к 6-7 годам могут отправить ребенка в разряд "трудных", а он просто не может понять и не умеет выразить свои эмоции. Не знает, как реагировать на эмоции окружающих. И попытка выразить себя приобретает резкие, порой грубые формы.

Общению, взаимодействию с окружающими, реакциям на ту или иную ситуацию ребенок учится непосредственно у окружающих его людей. В первую очередь, у родителей. У самых близких и любимых, кому хочется подражать и чей авторитет не поддается сомнению. Дети перенимают манеры, мимику, подражают интонациям, перенимают оценку событий, людей. Именно поэтому очень важно следить за словами и эмоциями, если рядом растет маленький человечек. Воспитатели, друзья, товарищи по игре - все они тоже служат положительным или отрицательным примерами реакций на окружающий мир. Конечно, немалое значение имеют и образцы поведения сказочных персонажей, с которыми мы знакомим своих детей через [книжки](https://www.intelkot.ru/knigi/), [сказки](https://www.intelkot.ru/knigi/knigi-dlya-malyshey/skazki-dlya-malyshey/), мультфильмы, спектакли.

Дети до 3-4 лет спонтанны в своих эмоциях. Грустно – плачу, радостно - смеюсь, больно - кричу. Они не управляют эмоциями. Скорее эмоции управляют малышами. Плачет соседский малыш – плачу и я… Ребенок не контролирует эмоциональные процессы, именно поэтому, так резки бывают смены настроения. Только что он плакал, а через секунду уже смеется, заметив на ветке воробья. Еще нет осознания чувств и контроля над эмоциями, нет понимания правильности или неправильности происходящего. Все сиюминутное: хочу игрушку - беру, не хочу - брошу.

И постепенно самостоятельно и при помощи подсказок взрослых и даже сверстников ребенок растет и учится управлять своими эмоциями. И не только сдерживать, но и воздействовать ими на окружающих или выражать свои переживания. Не дали отнять у соседа по песочнице игрушку? И тут же крик разносится по району. И это уже не просто крик обиды, а еще и крик требования – я хочу, дайте.

Как правило, у 5-7 летнего ребенка все эмоциональные проявления уже имеют определенную мотивацию. Если у ребенка резко меняется настроение - надо искать причину. Уже какие-то конкретные события приводят к грусти, печали или радости. В наше время все чаще вспоминают феномен "засушенного сердца" (отсутствия чувств), о котором писал Л.С. Выготский. И это не удивительно. При нынешнем ритме жизни многие родители поддаются искушению включить мультфильмы или посадить ребенка за компьютерную игру вместо того, чтобы вместе почитать, вместе поиграть или просто заняться домашними делами, но, опять же, вместе с ребенком. Отсутствие общения приводит к внутреннему ощущению ненужности, незащищенности и к возникновению различных страхов. Ведь живое общение, распознавание и передача эмоций требует определенных усилий и знаний. Ребенку, вовремя не получившему эти знания, очень сложно найти контакт со сверстниками.

В детском саду развитие эмоционального интеллекта помогает развивать игровая деятельность общегрупповая или в мини-подгруппах с педагогами и педагогом-психологом, курирующим данный вопрос. В игре можно смоделировать разные события, предложить ребенку побыть на месте разных персонажей, учиться ощущать не только свои чувства и понимать свои эмоции, но и других людей. Они учатся объяснить любую ситуацию легко и ненавязчиво.. В игре дети учатся контактировать друг с другом, рассказывать о своих пожеланиях в процессе игры с целью ее изменить или корректировать, учатся инициативе в играх и поиску компромисса. Таким образом у них формируются нравственные принципы, понятия о поведении в обществе. В игре легко показать, как можно выражать свои эмоции не только словами, но и жестами, мимикой, пантомимикой (выражением через движения человеческого тела), голосом (меняя тембр, интонации, громкость, высоту).

И в летний период данный комплекс игр для обучающихся ребятишек максимально активно реализуются для общего развития и эмоционального расслабления.

**Но все это будет недостаточно, если близкие люди для ребенка:**

* узнают у ребенка только о его чувствах, забывая или считая ненужным рассказывать о своих мечтах, желаниях, надеждах, ощущениях.
* заменяют домашнее теплое общение и совместные игры только поручениями и занятиями,
* не уделяют внимание совместному наблюдению и описыванию своих эмоций,
* видя сложности ребенка в коммуникации, не делятся своими лайфхаками, подсказками, не читают терапевтические сказки, не спрашивают рекомендаций у специалистов, которые непосредственно взаимодействуют с ребенком в детском учреждении.

С уважением, педагог-психолог

Костенко К.И.