**Консультация для родителей**

**«Эмоциональный интеллект и его развитие у детей дошкольного возраста»**

Эмоциональный интеллект — наша способность распознавать, понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими и использовать эмоции для решения задач!

Для ребёнка развитый эмоциональный интеллект – основа успешного и, главное, счастливого будущего.

Детям особенно сложно понять весь яркий спектр чувств и эмоций, разобраться с разочарованиями и сомнениями, поражениями и даже с победами.

Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом в любой ситуации сделает для себя правильные выводы, и, напротив, ребёнок со слаборазвитыми социальными навыками и низким интеллектом может уйти в себя, стать закомплексованным, скованным в общении или даже агрессивным.

Этого не случится, если начать развивать эмоциональный интеллект в самом раннем возрасте.

НА ЧТО ВЛИЯЕТ ВЫСОКИЙ/НИЗКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Высокий уровень эмоционального интеллекта связан с:

- академической успеваемостью;

- эффективным межличностным взаимодействием;

- адаптивным социальным поведением;

- конструктивными копинговыми стратегиями;

- а также способствует развитию просоциальных видов поведения

**Более счастливы в семье**

Ребёнок начинает озвучивать свои эмоции. Осознаёт, какие эмоции испытывает мама. Рефлексует над своим поведением. Задаёт вопросы, вместо того, чтобы обижаться или сопротивляться. Семья начинает общаться на одном языке – языке эмоций.

**Лучше ладят со сверстниками**

- умеют защищать свои границы и уважать личные границы других;

- понимают, когда ими манипулируют;

- знают, с кем хотят дружить, а с кем нет;

- эффективно решают конфликтные ситуации

**Что такое эмоциональный энтеллект?**

Компоненты эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект включает в себя два аспекта: возможность управления собой (внутриличностный аспект) и возможность контролировать отношения с другими людьми (межличностный аспект).

Внутриличностный эмоциональный интеллект заключается в таких свойствах личности, как самоконтроль, понимание истоков возникновения своих чувств, уверенность в своих силах, активность, гибкость мышления, пытливость, оптимизм.

Межличностный эмоциональный интеллект позволяет человеку быть открытым, уважительным, коммуникабельным, эффективно работать в команде, строить и регулировать отношения с другими людьми.

***Шаг 1. Учимся распознавать эмоции***

Это способность:

- распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека (по мимике, жестам, позе, поведению, голосу);

- определять эмоции в музыке, картинах, фильмах;

- точно выражать свои эмоции;

- определять эмоции при коммуникации с другими людьми

***Шаг 2. Изучаем ресурс каждой эмоции***

Это способность:

Гибко использовать эмоции и направлять их на решение задач, принятие решений, помощи когнетивным процессам,

- использовать колебания настроения, чтобы генерировать разные идеи;

- направлять эмоции на эффективное решение стоящих задач

***Шаг 3. Учимся понимать причины эмоций***

Это способность понимать:

- информацию, которую несут эмоции;

- причины эмоции;

- сложные эмоции и чувства и их последствия (эмоциональное прогнозирование);

- вероятные переходы между эмоциями, такими как от гнева к удовлетворению и др.

***Шаг 4. Учимся управлять эмоциями***

Это способность понимать:

- регулировать эмоций (не контролировать, не подавлять);

- оставаться открытыми к приятным и неприятным эмоциям;

- управлять своими эмоциями и эмоциями других, без подавления или усиления информации, которую они могут передать;

- «заряжать» своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи и информацию;

- оценить стратегии для поддержания, уменьшения или усиления эмоционального ответа

**Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста:**

1. Сюжетно-ролевая игра - ролевые действия, развитие сюжета, помогают ребенку понять другого, учесть его настроение, пожелания;

2. Трудовая деятельность – помогает достичь положительного результата, испытать радость за совершенный с другими детьми труд или а хорошо выполненное поручение;

3. Произведения художественной литературы – помогают ребенку в сравнении себя с положительным героем. Дошкольник, учится сопереживанию главному герою. Учат оценивать поведение и поступки отрицательных героев;

4. Творческая деятельность - помогают развитию эстетических чувств, формированию чувства прекрасного; перенос понятия «красота» на поведение детей, людей. Для тренировки и развития эмоционального интеллекта существует множество игр. Большое преимущество таких игр в том, что они веселые и не требуют особой подготовки. Очень важно для взрослого в момент игры быть максимально включенным в процесс: слушать, сопереживать, реагировать.

5 шагов развития эмоциональной сферы

Для раскрытия всех возможностей эмоциональной сферы, ребёнку нужно пройти через пять этапов игрового образовательного процесса:

Этап 1. «Я чувствую» (развиваем осознанность).

Содержание: комплекс упражнений и игр, развивающих все пять органов чувств: слух, обоняние, вкус, зрение, осязание.

*Результат:* активизация сенсорных систем ребёнка, сознание необходимого эмоционального фона, создание своих эмоций.

Этап 2. «Я хочу» (создаём мотивацию).

Содержание: ролевые игры, диалог с ребёнком.

*Результат:* осознание ребёнком мотивации к действию, понимание эмоций окружающих. Мотивация позволяет ребёнку понять его желания, а желания помогают сформировать цель.

Этап 3. «Я знаю» (развиваем интеллект).

Содержание: изучение интересных фактов, решение логических задач.

*Результат:* получение ребёнком необходимых знаний, развитие внимания, памяти, логики.

Этап 4. «Я могу» (формируем самооценку).

Содержание: упражнения и игры с фиксацией успешного выполнения и достижения результатов.

*Результат:* развитие самооценки, осознание ребёнком своих сил, развитие навыка управления своими эмоциями.

Этап 5. «Я делаю» (самореализация).

Содержание: игры, поделки, квесты.

*Результат:* освоение навыков личностного роста, самореализации и социализации, развитие использования эмоционального ресурса в достижении целей.

Завершение

Содержание: установление обратной связи с ребёнком, совместная *выработка идей для применения полученных навыков в жизни.*

*Результат:* применение полученного опыта, знаний, умений и навыков в жизни.

Каждый этап позволяет освоить модели восприятия, осознания и взаимодействия с действительностью: «я чувствую», «я хочу», «я могу», «я знаю», «я делаю» соответственно.