

Эмоциональный интеллект

Подготовил: студент группы ЗУП 13-20

Игнатъев Евгений Юрьевич

Проверила: доцент, кандидат псих. наук Рындина Оксана Геннадьевна

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (ЭИ; англ. emotional intelligence, EI) – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Что входит в эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект включает: коммуникативные навыки, мотивацию, эмпатию, социальную ответственность, навыки управления конфликтами.



- * **Развитый эмоциональный интеллект позволяет** ребенку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением; помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определенной деятельности, решении конкретной задачи. В школе у детей с высоко развитым EI растет академическая успеваемость, повышается мотивация к обучению. В свою очередь, дети с низким EI более подвержены влиянию «плохой» компании, имеют проблемы с успеваемостью, с концентрацией внимания чаще подвержены стрессам и эмоциональному выгоранию.
- * Развитие эмоционального интеллекта у детей с раннего возраста повышает их успех во взрослой жизни - это научно доказанный факт.



*

Почему развивать эмоциональный интеллект важно?

* Для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребенка важно последовательное выполнение следующих шагов:

* **Шаг 1.** Учимся распознавать эмоции. Говорите с ребенком об эмоциях, помогайте ему распознавать свои эмоции, задавайте ребенку вопросы - что он чувствует?

* **Шаг 2.** Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач. Например, радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое, злость поможет отстаивать свою точку зрения.

* **Шаг 3.** Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность. Важно также говорить с ребенком о причинах, вызвавших его эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана. При просмотре художественных фильмов, чтении произведений, обращайтесь внимание ребенка на причины и последствия проявления определенных эмоций.

* **Шаг 4.** Учимся управлять своими эмоциями. Управление эмоциями или саморегуляция - это комплексная способность, развить которую помогают три предыдущих шага. Важным здесь является - определить эффективные стратегии управления эмоциями для вас и вашего ребенка.



* Шаги для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребенка