**Развитие эмоционального интеллекта у детей:**

**как это поможет в жизни**

Понятие эмоционального интеллекта вошло в нашу жизнь уже давно и прочно. Проведено множество исследований, доказывающих, что высокий EQ помогает человеку добиться успеха в жизни, стать сильным лидером и хорошим руководителем. А вот можно ли повысить уровень эмоционального интеллекта?

Оказывается, можно, и даже нужно. Причем, с раннего возраста.

***Составляющие*** ***эмоционального интеллекта***:

* самосознание – осознание собственных эмоций, их влияния на поведение, знание своих сильных и слабых качеств, уверенность в себе;
* самоконтроль – умение управлять своими эмоциями, контролировать свое поведение в стрессовых ситуациях;
* эмпатия – способность к сочувствию, сопереживанию, умение адекватно реагировать на чувства других людей;
* мотивация – понимание своей цели и того, какими должны быть конкретные шаги, чтобы ее достичь; умение преодолевать трудности;
* социальные навыки – умение выстраивать конструктивные отношения с окружающими, общаться и работать в команде, разрешать конфликтные ситуации.

***Чем же развитие эмоционального интеллекта может помочь ребенку?***

**Осознание собственных эмоций и умение их контролировать**. Этот важный навык поможет ребенку понять свое поведение в различных ситуациях, научит справляться со своими тревогами и страхами, например, в школе, когда приходится отвечать у доски.

**Понимание чувств других людей** даст возможность находить нужные аргументы в споре, убеждать окружающих в своей правоте и доказывать собственную точку зрения.

**Способность распознавать эмоции окружающих и адекватно на них реагировать, сочувствовать и сопереживать** людям научит ребенка комфортно себя чувствовать в незнакомой компании, заводить новых друзей.

**Умение ставить цели и планировать действия** по их достижению сформирует у детей целеустремленность, ориентацию на результат, способность находить пути решения в сложных ситуациях, преодолевать трудности.

**Социальные навыки** помогут ребенку выстраивать конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми, работать в команде, совместно решать проблемы и выполнять поставленные задачи.

Все эти умения и навыки нужно развивать у ребенка в раннем детстве, чтобы он легче адаптировался в кругу сверстников и в школе; мог определиться с выбором профессии и достигал успеха в дальнейшей жизни.

Ссылка на гугл-документ:

<https://docs.google.com/document/d/1b0Sm8aoLUH17jHexb2xuGg4NX2UqWzoxtq8IemSUM-U/edit?usp=sharing>