Эмоциональный интеллект-это способность 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.

Понятие эмоционального интеллекта появилось как реакция на частую неспособность традиционных тестов интеллекта предсказать успешность человека в карьере и в жизни. Этому было найдено объяснение, состоявшее в том, что успешные люди способны к эффективному взаимодействию с другими людьми, основанному на эмоциональных связях, и к эффективному управлению своими собственными эмоциями, в то время как принятое понятие интеллекта не включало эти аспекты, и тесты интеллекта не оценивали эти способности.

 Эмоциональный интеллект состоит из основных 5 компонентов и 15 дополнительных:

1. Внутриличностные навыки (умение распознавать и применять свои личные эмоции)

\* Самооценка (способность воспринимать себя как глубинно хорошего)

\* Эмоциональное самоосознование (способность распознавать свои чувства, что в итоге позволяет управлять ими. При этом важно принимать свои эмоции, даже если мозгу они кажутся чем-то отрицательным, потому что такое принятие ведет к более сфокусированному видению того, что происходит в данный момент)

\* Чуткость (способность выражать чувства, убеждения и мысли, не задевая и не раня чувства других людей)

\* Независимость (способность к самостоятельному принятию решений и также способность принимать их независимо от испытываемых эмоций)

\* Самореализация (способность осознавать свои возможности и воплощать их в реальность)

2. Межличностные навыки (навыки взаимодействия с другими)

\* Эмпатия (понимание чувств других людей, что позволяет нам адекватно реагировать на изменения в эмоциональном состоянии другого человека. Здесь важно понимать, что эмпатия работает только в применении к значимым нам людям. То есть, чем больше человек вы считаете для себя значимыми, тем сильнее у вас способность к эмпатии)

\* Социальная ответственность (умение чувствовать себя частью чего-то большего, вкладываться и поддерживать других внутри той или иной социальной группы)

\* Умение поддерживать отношения (способность к созданию и поддержанию отношений по принципу выигрыш-выигрыш, основанных на принятии-отдавании любви, симпатии и теплоты, вне зависимости от роли внутри этих отношений – друга, любовника, члена семьи или сотрудника)

3. Стрессоустойчивость (способность справляться со сложными ситуациями)

\* Принятие стрессовых ситуаций (умение действовать внутри них без лишнего эмоционального «надрыва»)

\* Управление неосознанными реакциями (умение противостоять первой реакции на что-либо или даже отложить ее, так называемое расстояние между стимулом и реакцией)

4. Приспособляемость (умение быстро, адекватно и эффективно реагировать на изменения)

\* Восприятие реальности (способность оценивать разницу между тем, что воспринимается и тем, что существует в реальности (реальное-виртуальное), распознавание того, что ты хочешь сделать и то, что ты можешь сейчас сделать, видение того, где ты сейчас находишься)

\*  Гибкость (способность регулировать свои эмоции, мысли и поведение согласно изменяющимся обстоятельствам)

\* Решение задач (способность определять и распознавать задачи, так же как и придумывать и осуществлять решения к ним. Важно – мы не говорим здесь о «проблемах», потому что признак развитого эмоционального интеллекта – видеть не проблемы, а задачи, требующие внимания и решения).

5. Жизненный фон

\* Оптимизм

\* Счастье

 В настоящее время эмоциональное образование детей не является приоритетным ни в школьной программе, ни в дошкольном воспитании. Однако пора задуматься и ввести в педагогическую практику развитие наиважнейших человеческих способностей – **самопознания, самоконтроля и эмпатии.**

Как показывают наблюдения, люди с высокими коэффициентами умственного развития часто оказываются ошеломляюще плохими лоцманами своей личной жизни. Тот факт, что человек с отличием окончил школу, свидетельствует лишь о том, что он прекрасно успевал по всем предметам. И в трудной жизненной ситуации может оказаться в беспомощном состоянии.

Академический ум не предполагает готовности к хаосу или разбросу возможностей. Однако современное образование по-прежнему буквально зациклено на академических способностях. Игнорируется развитие эмоционального интеллекта, который имеет огромное значение для личной судьбы. Эмоциональная жизнь нуждается в особенном наборе компетенций.

И родителям, и воспитателям нужно знать, что **«постоянный эмоциональный дискомфорт приводит к ослаблению умственных способностей у детей, снижая их обучаемость.** Люди, обладающие эмоциональной одаренностью, будут довольны жизнью и успешны во всех ее сферах: от личной до производственной и творческой. Невозможно принять верное решение на основании одного только «рацио»: требуется умения «чувствовать нутром», и это - эмоциональная мудрость, накопленная на основе прошлых переживаний. Формальная логика никогда не поможет принять главное решение: с кем идти под венец, кому можно доверять и даже за какую работу взяться. Есть немало областей, где разум слеп. Интуитивные импульсы – соматические маркеры (то есть тело чувствительно к интуитивным импульсам – сигналам). Взрослым важно самим владеть своими эмоциями и показывать детям пример.

 Эмоциональные расстройства влияют на ментальную жизнь.

 Эмоции мешают концентрации внимания, расстраивают оперативную память (пример — поведения на экзамене, неспособность собраться с мыслями). И наоборот — положительные эмоции способствуют успеху. Упорство зависит от эмоциональных особенностей человека — прежде всего от энтузиазма и стойкости перед лицом неудач.

Как считают психологи, нет более важного навыка, ЧЕМ УМЕНИЕ НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПОБУЖДЕНИЮ. В этом — суть полного эмоционального самоконтроля. Как показывают исследования, контролю побуждений и точному пониманию ситуации можно научиться. В этом — сущность развития эмоциональной саморегуляции, от чего и зависит, насколько хорошо или плохо люди смогут использовать свои умственные способности.Неуправляемые эмоции парализуют интеллект. Важно научиться (и это можно сделать!) управлять своими эмоциями. В этом — главная одаренность, способствующая успешному применению всех видов умственных способностей.

 **Развитие эмпатии**

Эмпатия (вчувствование) зиждется на самоосознании. Чем больше мы поддаемся собственным эмоциям, тем более точно будем прочитывать чувства других людей.

Неспособность понимать чувства другого человека и составляет главный дефицит эмоционального интеллекта. Умение распознавать, что чувствует другой человек, проявляется в великом множестве сфер жизни, от торговли и управления большим коллективом, до семейных взаимоотношений и политической деятельности.

 Недостаток эмпатии негативно сказывается во всем. Эмпатия у детей формируется в результате наблюдений, как реагируют другие, когда кто-то еще испытает страдание. Подражание способствует выработке эмпатических реакций. Настроенность между мамой и ребенком, между любящими людьми возникает без слов. Любовная близость в ее лучшем варианте есть акт взаимной эмпатии, а в худшем — в ней нет эмоциональной взаимности.

 Если родитель не умеет выказывать эмпатию в отношении определенных эмоций ребенка (радости, слез или потребности, чтобы его обняли), тогда и ребенок начинает избегать всяческих проявлений, а возможно, даже и переживаний эмоций. Не исключено, что поэтому-то эмоциональный диапазон со временем стирается из репертуара близких отношений, особенно, если в детстве у ребят открыто или исподволь отбивали охоту к проявлению чувств.

**Дети копируют настроение своих матерей.**

Эмоциональные издержки от отсутствия настроенности в детстве могут быть огромными на протяжении всей жизни — и не только для ребенка.

Исследования показали, что в процессе сильных проявлений эмоций — гнев, ярость или ликование — эмпатия отсутствует.

Эмпатия требует спокойствия и восприимчивости, чтобы едва уловимые сигналы чувств, исходящие от другого человека, могли быть восприняты и распознаны.

**Умение управлять эмоциями другого человека – главное в искусстве поддерживать взаимоотношения.** (Воспитателю очень важно обладать этим умением)

Ученые считают, что нужно сформировать навыки общения в следующем порядке:

1.самоконтроль

2. способность регулировать эмоции – гнев, страдание, порыва и возбуждение

3.настроенность на других.

Контроль над эмоциями другого человека – тонкое искусство сохранения взаимоотношения – требует зрелости двух навыков: умения владеть собой и эмпатии.

 На этой основе формируются человеческие навыки, к которым относятся социальные компетенции, способствующие более плодотворному общению с людьми.Одна из самых главных социальных компетенций определяется тем, насколько хорошо или плохо человек выражает свои чувства.

Люди с неразвитым эмоциональным интеллектом не знают, когда следует закончить беседу или телефонный разговор; продолжают говорить, не обращая внимания ни на какие знаки и намеки, что неплохо бы уже изакруглиться; говорят исключительно о себе, не выказывая ни малейшего интереса к другим и игнорируют робкие попытки окружающих перейти к другой теме; навязывают другим свое общество или суют нос в чужие дела.

Диссемия – неспособность к обучению в сфере обработки невербальной информации. У одного ребенка из десяти с этим возникают трудности.

 Проблему может составлять плохое ощущение личного пространства, когда ребенок во время разговора встает слишком близко к собеседнику или разбрасывает свои вещи на территории других людей; неумение расшифровать язык телодвижений или пользоваться им; неправильное истолкование или пользование выражениями лица, неумение установить зрительный контакт, неспособность правильно расставить акценты в речи. Есть дети с признаками недостаточности общительности. Их игнорируют или отталкивают товарищи по играм.

Отношение родителей к ребенку серьезно и надолго сказывается на эмоциональной жизни ребенка. Дети улавливают тончайшие оттенки эмоциональных взаимоотношений между родителями.

Три неподходящие манеры детско-родительских отношений:

1. Полное игнорирование чувств.
2. Неуважение к чувствам ребенка.
3. Пассивная позиция. Родители пытаются задабривать, торговаться, вместо того, чтобы научить ребенка альтернативной реакции.

 Уроки эмпатии преподают родители ребенку с младенчества. Эмоционально образованные родители способны во многом помочь детям усвоить основные элементы эмоционального интеллекта — умение распознавать, контролировать и обуздывать свои чувства, способность сопереживать и справляться чувствами, возникающими в процессе общения. Разница в восприятии мира у детей, уверенных в себе, оптимистичных в сравнении с теми, кто ожидает неудачи, - начинает формироваться в первые годы жизни.

 По данным исследователей, успеваемость в школе удивительным образом зависит от эмоциональных характеристик, сформированных в дошкольном детстве. **По мнению Эрика Эриксона, первый эмоциональный опыт будет определять, что будет лежать в основе отношения к людям — доверие или недоверие.**

В образовательной программе важно уделить внимание эмоциональному обучению, используя обычные виды деятельности: игры, театрализацию и др.

Эмоциональные навыки включают:

* самоосознание,
* распознавание.
* выражение и управление эмоциями,
* контроль побуждения и отсрочку удовольствия,
* избавление от стресса и тревожности.

Быть эмоционально грамотным также важно, как иметь знания по математике, уметь читать и т. д.

**Современная образовательная задача — повышение уровня социальных и эмоциональных компетенций у детей как часть их обычного образования.**

Итак, позитивная социализация ребенка, развитие эмоционального и социального интеллекта – это приоритетные задачи дошкольного воспитания, где закладывается «Азбука эмоционального интеллекта».