**Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников.**

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования заложены следующие принципы:

* Поддержка разнообразия детства;
* Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
* Уважение личности ребёнка;
* Реализация образовательной программы в формах специфических для детей данной возрастной группы.

Из вышесказанного можно увидеть, что развитию личности уделяется особая роль. Личностное развитие включает в себя не только знания ребёнка, но и духовно – нравственное развитие, воспитание чувств и эмпатии. Но по ряду причин такое развитие чаще всего остаётся не охваченным или охваченным не в полной мере. А ведь это одна из важнейших сторон развития личности. Именно от степени развитости этой стороны личности зависит, каким человек будет во взрослой жизни: добрым или злым, сочувствующим или жестоким, ответственным или поверхностным.

Вообще, с чувствами имеет смысл работать всем, не только детям, современный мир очень нестабильный, многогранный, яркий и в нём нет единого образца для подражания. Что в большинстве случаев, провоцирует развитие комплексов, люди становятся замкнутыми, неразговорчивыми, поверхностными и увлечёнными лишь своими переживаниями.

В детском саду педагоги обязаны осуществлять духовно-нравственное и патриотическое воспитание, прививают интерес к художественной литературе, воспитывают в детях уважение к личности другого человека. Но родители, к сожалению, в последнее время больше делают упор на раннее развитие своих детей, зацикливаясь на их знаниях и умениях. А самим эмоциям детей не придаётся почти никакого значения. Я ни в коем случае не утверждаю, что родители совсем не занимаются духовно нравственным воспитанием, но существует определённая тенденция: исчезают семейные традиции чтения книг, семейных праздников и игр. Семейный досуг сводится к просмотру телевизора и компьютерным играм. Изредка в общении промелькнет, что необходимо делиться игрушками, уважать старших и не обижать девочек. Но этого недостаточно.

Для внутренней гармонии личности нужен эмоциональный интеллект. Он позволяет понимать чужие чувства, управлять собственными и строить более прочные отношения с людьми. Психологи предлагают четыре приема, которые помогут развить эту способность у детей.

**Не бойтесь проявлять положительные эмоции**

Эмоции – это сигнал, который помогает окружающим понять наше состояние. С возрастом мы начинаем закрываться, стараясь проявлять сдержанность. Для взрослого человека такое поведение – осознанный выбор. Но ребенок пока не умеет контролировать эмоции и только копирует родительскую модель. И если Вы будете скрывать свои чувства, закрываясь даже от близких, то и ребёнок будет копировать Ваше поведение. Порадуйтесь искренне и шумно успехам ребенка. Громко смейтесь. Проявляйте любовь к ребёнку в самой неожиданной форме и при любых обстоятельствах, даже если устали или на работе проблемы. Сделайте усилие, улыбнитесь и обнимите ребенка. Несмотря на то, что вокруг Вас чужие люди, не стесняйтесь, потому что ребёнок копирует Вас, и однажды он может начать стесняться Вас.

**Озвучивайте собственные эмоции**

Ребёнок еще не обладает тем опытом, который есть у Вас. Многие поступки совершаются детьми не только ради интереса, но и для того чтобы проверить реакцию взрослого. Поэтому старайтесь озвучивать эмоции, которые испытываете в той или иной ситуации. «Я очень расстроена, что ты разбила мою любимую вазу».

Взрослому важно предполагать, какие малыш испытывает эмоции. Например, если ребёнок рассказал Вам, что в саду у него забрали игрушку, спросите его: «Ты, наверное, очень расстроился?». Так вы будете учить ребёнка способам эмоционального реагирования в различных ситуациях.

Люди в разной мере обладают умением «считывать» чужие эмоции. А ведь они далеко не всегда бывают простыми: иногда в нас смешивается грусть и облегчение, гордость и стыд. Проговаривая свои эмоции и состояния, мы помогаем окружающим понять нас. «Хотя я сейчас очень злюсь, что ты прогулял школу, но прежде всего мне очень грустно. Я переживаю за твое будущее». Но стоит быть осторожным и отсекать крайности. Даже если мы «до смерти разочарованы», сообщать об этом в такой формулировке ребенку не нужно.

**Искренне интересуйтесь эмоциональным состоянием ребенка**

Дети, которые чувствуют искренний интерес к себе, более открыты и мотивированы. Спрашивая, как прошел день, акцентируйте внимание на эмоциях ребенка: что он чувствовал в те или иные моменты. Постарайтесь понять переживания ребенка, проявить эмпатию и даже тогда, когда Вы считаете, что произошедшее не повод для грусти или радости.

Наши дети все впитывают в первую очередь через опыт и через наш родительский пример. Задавшись благородной целью развития эмоционального интеллекта у ребенка, вы одновременно будете развивать его и у себя.

 Автор: педагог-психолог Гилимович Н.Н.