**Эмоциональный интеллект дошкольника**

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции «являются центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка. / Л. Выготский /

Успешно закончивший школу, подававший большие надежды человек в жизни становится неудачником, а другой, как говорят, едва натягивающий до тройки, в жизни становится преуспевающим человеком. У него всё в жизни складывается на «отлично».

**Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов.**  Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может  в жизни быть успешным человеком.

Наши мозги устроены таким образом, что мы являемся в первую очередь эмоциональными существами, поэтому наша первая реакция на происходящее с нами событие всегда будет эмоциональной. **Никто из нас не может контролировать эту часть процесса**. Но мы способны контролировать мысли, возникающие после появления эмоции, и именно от нас зависит, как мы будем реагировать на эту эмоцию — после того, как поймем, в чем она состоит.

 Понятие  «эмоциональный интеллект (EQ)» не является новым в педагогике.  Об этом писали многие учёные, но использовали другие термины. Кроме того, существует ряд взаимосвязанных с эмоциональным интеллектом качеств, в том числе эмпатия, которое первоначально означает процесс эмоционального проникновения в состояние другого человека.

 Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем.

**Эмоциональный интеллект (EQ) – способность человека управлять самим собой и другими людьми.**

Гармоничное восприятие и использование своих эмоций открывает новые горизонты в различных сферах общения. **Выстраивать отношения в любых условиях – смысл развития эмоционального интеллекта**.

 Что получает каждый из нас в результате развития эмоционального интеллекта:

1.     Понимание и осознание эмоций освобождает нас от страхов и предрассудков, поэтому нам  легче мыслить нестандартно, легче принимать решения.

2.      Обладая высоким эмоциональным интеллектом, мы способны вести за собой, т.к. внушаем людям доверие, надёжность, вдохновение.

3.     У нас много энергии благодаря эмоциональной гармонии.

В основе развития личности дошкольника лежит эмоциональный интеллект, т. е. понимание, контроль эмоций и ориентация на другого, а также способность сотрудничать с другими людьми.

 Эмоциональный интеллект включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми.

Эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни и карьере каждого человека. Однако для того, чтобы этот уникальный вид интеллекта проявлялся и сработал, он должен развиваться не путём тренингов и семинаров во взрослой жизни, а ещё в детском саду через осознание дошкольником роли и значимости окружающих его людей.

Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

* умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
* способностью сознательно влиять на свои эмоции;
* умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
* способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
* умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
* способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Развитие эмоциональной сферы ребенка способствует процессу социализации человека, становлению отношений во взрослом и детском сообществах.

Сегодня уже доказано, что на **формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе и эмпатия.** Таким образом, развивая эти качества ребенка, можно повысить уровень его эмоционального интеллекта. Этим обоснована необходимость разработки системы педагогических мероприятий, которая направлена на развитие эмоциональной сферы дошкольника, воспитание доброжелательного отношения к сверстнику.

Модель эмоционального интеллекта предполагает последовательное и параллельное развитие **четырех основных функций:**

– самосознание (образ "Я", понимание "психологического устройства" себя);  
– самоконтроль (способность совладать со своими чувствами, желаниями);  
– социальная чуткость (умение устанавливать контакты с разными людьми);  
– управление отношениями (способность к сотрудничеству, умение поддерживать, развивать, укреплять контакты).

Эти основные функции развиваются на различных этапах дошкольного детства в соответствии с возрастными особенностями ребенка, используя сочетание различных форм обучения.

Используются такие методические средства, как:

* ролевые игры;
* психогимнастические игры;
* коммуникативные игры;
* игры и задания, направленные на развитие произвольности;
* игры, направленные на развитие воображения;
* релаксационные методы;
* использование эмоционально-символических методов.