**Консультация для родителей "Развитие эмоционального интеллекта"**

Сегодня всё больший интерес вызывает проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. Эмоциональный интеллект – это способность адекватного постижения, оценки и выражения, собственных эмоций, способность понимания эмоций других людей, это знания об эмоциях; способность управления ими. Именно это содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности.

Сегодня всё больший интерес вызывает проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. Эмоциональный интеллект – это способность адекватного постижения, оценки и выражения, собственных эмоций, способность понимания эмоций других людей, это знания об эмоциях; способность управления ими. Именно это содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности.

**Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?**
Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.
Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка ещё 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.

**Роль родителей**
Наибольшее влияние на эмоциональный интеллект (ЭИ) ребенка имеют родители. Исследования показали, что ЭИ ребенка становится следствием проявления навыков ЭИ родителей, а не их личного (детского) опыта переживаний (стрессов, негативных ситуаций). Дети усваивают навыки ЭИ родителей. Не имея перед собой родительского примера, дети лишаются наилучшего источника обучения.
Чтобы помочь детям разобраться в собственных чувствах, надо, прежде всего, не мешать им свободно их проявлять. Маленькие дети ещё не способны к сложным размышлениям о происходящих событиях, НО их сознание, как губка, впитывает впечатления и переживания.
У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые.
Важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие эмоции ребенку нужен опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнера по общению при различных по характеру эмоциональных воздействиях.
Дети способны сами «выравнивать» свою биохимическую систему, так устроена детская физиология. Это уже с помощью взрослых, дети учатся таким образом выстраивать свои детские переживания, что способность восстанавливать разбалансированную систему утрачиваются.

**Несколько шагов для развития эмоционального интеллекта ребенка**
1. Четко выражайте свои чувства. Например: «Я сердита на папу, потому что он так поздно пришел».
2. Обращайте внимание на то, что волнует ребенка.
3. Разговаривайте с ребенком о чувствах.
4. Старайтесь реагировать адекватно.
5. Влияйте на эмоции ребенка.
6. Разъясняйте непонятные чувства и эмоции ребенку.
7. Понаблюдайте за своими собственными эмоциями и чувствами.
8. Помогайте ребенку преодолевать негативные эмоции.
9. Научите ребенка управлять своими чувствами и эмоциями.