

## Развитие эмоционального интеллекта у детей

Эмоциональный интеллект у детей развивается проще, чем у взрослых. Дошкольники с четырех лет отлично распознают базовые эмоции: страх, гнев, печаль, радость.

С шести-семи лет развивается регуляция поведения (произвольность). Ребенок учится отслеживать влияние эмоций на деятельность и сознательно вызывать нужные эмоциональные состояния.

Дети с высоким ЭИ проще справляются с негативными эмоциями — тревогой, скукой и разочарованием. Эта способность в будущем, повлияет на успеваемость в школе.



То, как ребенок выражает свои эмоции — плачет, если грустно, громко хохочет, когда весело — показывает уровень его эмоционального интеллекта. По мере взросления способность детей открыто выражать эмоции и чувства подавляется обществом.

Взрослые осуждают яркие эмоциональные проявления, делают замечания, призывая их сдерживать. А, между тем, на них нужно обращать внимание.



Признак высокого эмоционального интеллекта — открытость новому и желание познавать мир, общаться. Если ребенок внимательно слушает других, спрашивает о чем - то, проявляет любопытство, нужно его поощрять, ведь так развивается эмпатию (способность сопереживания).