

Що таке емоційний інтелект і чому важливо розвивати його у дитини?

Високий рівень інтелектуального розвитку дитини не є показником успішного навчання в школі. Він також не є єдиним чинником впливу на рівень розвитку самооцінки та задоволення власним життям. Адаптація до навчання краще дається тим дітям, котрі є емоційно зрілими, вміють спілкуватися з різними людьми, співпереживати їм, керуються у своїх вчинках гуманними мотивами. Тобто мають розвинутий емоційний інтелект.

Емоційний інтелект (EQ) — це розуміння власних та чужих почуттів і емоцій для гармонійної взаємодії з навколишнім світом.

Розвинутий емоційний інтелект передбачає, що дитина вміє ідентифікувати, аналізувати, використовувати знання для вирішення ситуацій і керувати емоціями. Поетапний розвиток емоційного інтелекту можна представити у вигляді ланцюжка: напочатку дитина вчиться розуміти власну поведінку і реакції на різні ситуації, потім приймати свої емоції, а після вже керувати ними і поважати власні бажання та прагнення.

EQ допомагає дитині:

- мати здорову самооцінку;
- бути впевненою у собі;
- знайомитись та налагоджувати стосунки з іншими;
- скеровувати негативні почуття та приборкувати їх без шкоди для здоров'я;
- примножувати позитивні емоції;
- бути стресостійким та спроможним швидше впоратися з хвилюванням;
- розуміти свої справжні бажання та реалізувати їх.

Хто впливає краще на розвиток емоційного інтелекту дитини?

Розвитку емоцій та почуттів дитини сприяють усі види навчальної діяльності, але головне – це її спілкування з дорослими. Від його умілого керівництва процесом спілкування з дитиною залежить емоційне забарвлення її стосунків з іншими дітьми. Бесіда, яка будується на розумінні почуттів дитини, сприяє формуванню довірливих стосунків та розвитку її самосвідомості. Психологи стверджують, що діти, які постійно відчують на собі доброзичливе ставлення, увагу до своїх бажань та переживань, вирізняються не лише прагненням налагоджувати та підтримувати добрі взаємини з оточуючими, а й позитивним ставленням до самих себе: мають високу думку про себе, цінують і поважають себе, зорієнтовані на успіх. І навпаки, якщо сукупність стосунків довкола дитини наповнена байдужістю, емоційною холоднечею, приниженням, то вона найчастіше перебуває у стані емоційного напруження, не цінує себе і не має почуття власної гідності.

Діти з розвиненим EQ стають хорошими партнерами, злагоджено працюють в команді. Емоційний інтелект відповідає за емоційний комфорт дитини, надає можливість краще усвідомити себе, самостійно приймати рішення, ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Адже вони розуміють наміри оточуючих і мотиви їх вчинків, адекватно реагують на їхню поведінку, проявляють співчуття та емпатію.

<https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>