**Что происходит с эмоциями школьников**

В школе дети начинают входить в большие социальные группы и подпадать под их влияние. Если в детском саду они не замечали, кто из сверстников входит, а кто не входит в группу, то теперь ситуация меняется. В этом возрасте у детей активно развиваются познавательные способности и они узнают о власти интеллекта над эмоциями. Ваш ребенок начинает испытывать все большее влияние со стороны сверстников, и вы можете заметить, что одной из основных мотиваций его жизни становится стремление любой ценой избежать неловкости. Детей этого возраста начинают волновать стиль их одежды, тип рюкзака и как их сверстники относятся к тому, что они делают. Ребенок пойдет на все, чтобы не привлекать к себе внимания, особенно если друзья будут дразнить его или критиковать его действия. Конформизм в этом возрасте является вполне здоровым, хотя нередко и вызывает раздражение родителей, которые хотят, чтобы их дети были лидерами, а не исполнителями. Он означает, что ваш ребенок все лучше распознает социальные сигналы и приобретает навык, который будет ему служить на протяжении всей его жизни. В период от восьми до двенадцати это особенно важно, потому что дети этой возрастной группы могут дразнить и унижать беспощадно. На самом деле дразнилки являются кузницей, которая формирует многие возрастные стандарты поведения. Девочек дразнят не меньше, чем мальчиков, хотя у мальчиков передразнивания нередко приводят к физическим столкновениям.

Дети довольно быстро понимают, что если их дразнят, то лучше всего вообще эмоционально не реагировать. Протест, крик, жалобы учителю или гнев, когда крадут шапку или обзывают, могут повлечь дальнейшие унижения или изгнание из группы. Поэтому, чтобы сохранить достоинство, лучше подставить другую щеку. Понимая ситуацию, дети производят «эктомию эмоций», убирая чувства из сферы взаимоотношений со сверстниками. Большинство детей мастерски овладевают этим приемом, но наибольших успехов добиваются те, кто в младшем возрасте научился управлять своими эмоциями.

«Хладнокровное» отношение к взаимоотношениям со сверстниками может ввести в заблуждение родителей, которые были хорошими эмоциональными воспитателями. Наша работа с родительскими группами показала, что мамы и папы часто ошибочно считают, что все, что требуется сделать их детям в случае конфликта со сверстниками, — это поделиться своими чувствами с другим ребенком и прийти к соглашению. Такая стратегия хорошо работает в дошкольных учреждениях, но в школе, когда проявление эмоций считается социальной помехой, она может закончиться катастрофой. Дети, с которыми занимались эмоциональным воспитанием, становятся достаточно проницательными, чтобы это понять. Они умеют распознавать сигналы своих сверстников и действовать соответствующе.

Ближе к десяти годам многие дети становятся значительно более способными к логическим рассуждениям. Дети зачастую реагируют так, будто у них не головы, а компьютеры. Скажите девятилетнему ребенку «подними носки» — и он может их поднять, а затем положит на место, объяснив это тем, что ему «не говорили их убрать».

Дерзость и издевательство над миром взрослых характерны для детей, которые видят жизнь в черно-белом цвете или все делят на правильное и неправильное. Взрослых ребенок считает лицемерами, так что любимой «эмоцией» ребенка закономерно становятся издевательство и неуважение к взрослым.

Из всех этих суждений и оценок рождается его собственная система ценностей.

В этом возрасте вашего ребенка волнуют мораль и справедливость, поэтому он может придумать себе «чистые миры», где все люди равны, нет места нацизму или войне и где не может быть тирании. Ребенок может начать презирать мир взрослых с его зверствами, такими как работорговля или инквизиция. Он сомневается, он бросает вызов, он начинает думать самостоятельно.

**Как развивать EQ**

Развивать эмоциональный интеллект можно в любом возрасте.

Варианты совместных веселых занятий.

* Изображайте, показывайте разные эмоции перед зеркалом. Продемонстрируйте злость, радость, обиду. Пусть ребенок покажет то, как он чувствует эти эмоции.
* Произносите фразы с разным настроением и попросите ребенка угадать эмоциональный окрас. Как было это произнесено? Грустно, серьезно, а может быть, весело и радостно?
* Полезно рисовать эмоции.
* Слушайте разную музыку и рассуждайте с ребенком, какое настроение передает мелодия.
* Проигрывайте реальные ситуации на игрушках. Например, ребенок выпрашивал что-то в магазине. Дома поиграйте в магазин с любимыми игрушками. Пусть кукла Маша начнет вести себя так, как ваш ребенок. Спросите, что, по его мнению, чувствует мама куклы. Что чувствует сама Маша. Ребенок во время такой игры посмотрит на себя со стороны.
* Читая вместе книги, вы можете поговорить с ребенком об эмоциях героев.
* Попросите ребенка составить рассказ по картинкам. Пусть он поставит себя на место героев. Таким образом ребенок будет учиться эмпатии, сопереживанию, а также разовьет фантазию и воображение.