**"Как эмоциональный интеллект влияет на успеваемость в школе"**

*Если ребёнку удаётся добиться*

*успехов в школе, у него есть*

*все шансы на успех в жизни****.***

***Уильям  Глассер***

Когда ребенок начинает учиться в школе, он проходит через множество стрессовых ситуаций: новая среда, знакомство с другими детьми, необходимость налаживать взаимоотношения с одноклассниками. При всем этом он находится под давлением родителей и педагогов, которые требуют высоких результатов: ты должен знать, получать только хорошие оценки, много заниматься. Дети и сами стремятся учиться хорошо, но уже спустя год большинство из них [теряют интерес к школе](https://www.google.com/url?q=https://re-port.ru/research/58490/&sa=D&ust=1604419068848000&usg=AOvVaw2rcDOFnoO9p9MFrlbIGMS6).

**Что такое эмоциональный интеллект**

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и чувства, управлять ими так, чтобы не только гармонично взаимодействовать с окружающими, но и достигать своих целей.

Психолог Дениел Гоулман выделяет **5 основных показателей эмоционального интеллекта:**

* **Самоосознанность** – способность распознавать и понимать свое настроение, эмоции и побуждающие факторы, а также их влияние на окружающих людей.
* **Мотивация**– стремление достигать успехов в работе без привязки к вознаграждению, а также склонность к достижению поставленных целей с энтузиазмом и настойчивостью
* **Социальные навыки общения –** умение управлять взаимоотношениями, выстраивать социальные связи и оказывать влияние на других людей
* **Эмпатия –** способность к пониманию текущего эмоционального состояния других людей и к сопереживанию
* **Управление своими эмоциями –** способность контролировать или перенаправлять разрушительные импульсы или эмоции, удерживаться от поспешных суждений, думать перед тем, как действовать

**Для чего эта способность нужна ученику?**

*Эмоциональный интеллект является основой социализации ребенка.*

Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают лучшими коммуникативными, вербальными и когнитивными навыками. Развивая эмоциональный интеллект, мы учим детей справляться со сложными ситуациями – они не замыкаются в себе, проще находят язык со сверстниками, лучше понимают себя и окружающих.

От уровня развития эмоционального интеллекта зависит умение понимать чувства и эмоции других людей, а также влиять на них для выстраивания отношений сотрудничества. Если ребенок понимает то, что чувствуют окружающие, он понимает то, что движет людьми, их цели, их настроение. Таким образом, и работать в команде ему будет проще, комфортнее. А умение взаимодействовать с другими людьми позволяет получить больше опыта, расширить свой кругозор, избежать конфликтных, а, значит, стрессовых ситуаций.

**Выбор будущей профессии**

Понимая свои эмоции, ребенок осознает реакцию своего организма на ту или иную ситуацию. Развитие внутренней модели «я чувствую» помогает ребенку понимать свои интересы, а это – ключ к открытию собственных талантов.

Если такого ребенка погрузить в разную среду и познакомить с различными профессиями, он очень быстро поймет, что ему особенно интересно, и начнет развивать те или иные навыки.

**Восприятие информации**

В зависимости от эмоционального состояния и обстановки вокруг дети абсолютно по-разному воспринимают информацию. В качестве примера можно привести известный эксперимент: взрослым показывали фотографию человека и говорили, что это преступник, осужденный за тяжелые деяния. В другой группе показывали эту же фотографию и говорили, что на ней запечатлен ученый, отец двоих детей, путешественник и так далее. Убрав фотографии, представителей групп попросили описать внешность человека. В первой группе говорили, что видели низкий лоб и злой взгляд, представители второй группы увидели открытое лицо, уверенный и, наоборот, добрый взгляд.

*Этот эксперимент наглядно показал, что в зависимости от контекста мы совершенно по-разному воспринимаем информацию.*

Стоит не забывать, что даже отрицательные эмоции могут быть полезными: гнев усиливает способность различать сильную и слабую аргументацию, а легкая грусть может помочь проанализировать и отредактировать письменные документы.

Самое главное — мы должны позволить детям выражать все свои чувства и эмоции. Но не нужно принимать все модели поведения, запускаемые этими эмоциями!

**Мотивация**

Во многих школах до сих пор руководствуются базовыми принципами обучения: ребенок обязан «знать», «понимать», «уметь». Никому не интересно, почему школьник не воспринимает новый материал, неохотно выполняет домашнее задание и вообще не хочет идти в школу. В данном случае достаточно вспомнить теорию пирамиды Маслоу, во главе которой стоят познавательные потребности. Однако данная потребность возникает только после удовлетворения первостепенных требований человека: физиологических и, конечно же, потребностей в любви, заботе и признании. Родители не задумываются об этом, забывая спросить у своего ребенка: «А что ты чувствуешь? Почему тебе это не нравится?»

Работа с эмоциональным интеллектом помогает развить в ребенке мотивацию – он не боится неудач, учится идти к своей цели и добиваться желаемого. Вовлеченность зависит и от того, понимает ли ребенок смысл заданий — для чего мы это будем делать? Зачем это ему? Как он сможет применить это в реальной жизни?

*Чем лучше вы объясните цели и задачи, тем более осмысленно и активно ребенок будет участвовать в процессе.*

Для младших школьников можно использовать сказочную реальность и воображаемые цели. Задача обучения — передать ребенку навык и развить в нем мотивацию: школьнику важно почувствовать радость и собственную значимость от применения новых изученных навыков. А радость, в свою очередь, мы чувствуем от реализации собственных целей.

**Таким образом, мы видим, что эмоции и эмоциональный интеллект — это настоящие помощники не только в жизни, но и в обучении ребенка.**

**Как развивать эмоциональный интеллект ребенка?**

**Полезные ритуалы –**делиться радостью с ребенком, фиксируя его чувства

**Веселая встреча** – Правило 3 минут: Правило заключается в том, чтобы каждый раз встречать ребенка так, словно вы не виделись очень давно (даже если ваша разлука длилась всего 5 минут, пока вы выбегали в магазин).

При этом важно опуститься на уровень глаз ребенка и уделить 3 минуты на то, чтобы обнять ваше чадо и спросить, что происходило, пока вас не было. Особенно важно соблюдать это правило,  встречая ребенка из школы или возвращаясь к нему после рабочего дня

**Тактильный контакт с ребенком**

**Развивайте эмоциональную память –** Заведите специальный дневник и записывайте туда свои эмоциональные реакции. Перечитывая его со временем, вы сможете взглянуть на себя со стороны, понять правильно поступали или нет, скорректировать свое будущее поведение.

 Д***невник успеха*** - спрашивать каждый день у ребенка какие у него были  успехи и рассказывать ребенку о своих успехах.

***Банка положительных эмоций***– записки с воспоминаниями, памятные фото, реквизиты (билеты, фантик, игрушка)

**Будьте эмоционально  честны.**

Делитесь с другими и неприятностями, и радостями. Развивайте чувства эмпатии, сострадания.

*Практикуйте желаемые реакции*. Вы не можете заставить себя испытывать или не испытывать какие бы то ни было эмоции, но можете решить как реагировать на них. Сорвались по пустяку? Сделайте выводы, и в следующий раз держите себя в руках, даже если это сложно

**Учитесь слушать.**Значение имеют не только слова, но и тон, выражение, язык тела в момент речи. При определённой доле мастерства по этим параметрам можно даже научиться различать правду и ложь.

**Полезные источники**

1. Готтман Д., Деклер Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ.
3. Селигман М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера.
4. Лэйни М. Мой ребенок-интроверт. Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе.

Интерактивная образовательная платформа – **УМНАЗИЯ**

разработала программу из серии социальных навыков – Эмоциональный интеллект для детей 6 – 13 лет

Полезные советы

Если тебя НЕ ПОНИМАЮТ:  
Если хочешь ты, чтоб кто-то  
Смог тебя во всем понять,  
То попробуй-ка сначала  
Ты его с душой принять!  
  
От ОБИДЫ и АГРЕССИИ:  
Если кто-то Вас обидел,  
Что-то злостное сказал,  
То его совсем не нужно  
Обзывать и унижать!  
Вы попробуйте сначала  
До десятка досчитать!  
  
От ГНЕВА:  
Если зол ты и не можешь  
Зло свое в себе держать.  
То тебе необходимо  
Прыгать, бегать, приседать!  
  
От ГРУСТИ:  
Если настроение – не очень,  
Если грустно стало вдруг тебе,  
Для тебя совет есть, между прочим:  
«Спой-ка песенку любимую себе!»  
  
От ЛЕНИ:  
Если очень ты ленивый,  
Делаешь все с неохотой.  
Вот совет: займись сначала  
Интересной для себя работой!  
  
От СКУКИ:  
Если скучно и тоскливо,  
От тебя диван устал,  
Ну-ка, мой дружочек милый,  
В стойку смирно быстро встал!!!  
Сделай с музыкой зарядку  
И квартиру убери,  
Съешь большую шоколадку,  
Улыбнись и оживи!  
  
От СТРЕССА И ТРЕВОГИ:  
Если на душе тревога,  
Если ощущаешь стресс,  
Сделай быстро вдох глубокий,-  
Это первый твой прогресс!  
На бумаге покалякай,  
Руку посжимай в кулак,  
Громко-громко ты поахай!  
Нет тревоги, стресс – пустяк!  
  
От СТРАХА:  
Если ты, дружок, трусишка,  
Если ты, дружок, бояка,  
Не затягивая слишком,  
Сделай ты рисунок страха.  
Страху посмотри в лицо ты  
И добавь в шедевр улыбку,  
Желтой, синей, белой краски,-  
Превратился страх в ошибку!  
  
ОТ ЛЕНИ:  
Это правило простое  
Помогает мне всегда -  
На последнюю минуту  
Не откладывать дела!  
  
ОТ СТРЕССА:  
Наша сложная работа  
Бьет по нервам день и ночь.  
Как, скажите, организму  
В этом случае помочь?  
Отступают все заботы,  
Чистый воздух, солнца свет!  
Веселей грибной охоты  
Ничего на свете нет.  
Если рядом поле, лес  
Сразу отступает стресс.  
Начинается учебный год  
Полон и проблем он, и забот,  
На уроках непростые ситуации  
И большой объем документации...  
Похвалить себя не забывайте,  
Отдохнуть себе вы позволяйте,  
На судьбу не будем обижаться –  
Лучше будем чаще улыбаться!!!