

## **Формирование эмоционального интеллекта у младших школьников**

Эмоциональный интеллект играет важную роль в личностном развитии ребёнка, ведь именно умение распознавать собственные эмоции и чувства окружающих позволяет строить успешные отношения с окружающими людьми. Умение управлять эмоциями становится залогом счастливой и гармоничной взрослой жизни. Именно поэтому формирование эмоционального интеллекта начинается с первых шагов школы.

### Почему важен эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект включает способность понимать, выражать и контролировать свои эмоции, а также распознавать и адекватно воспринимать эмоции других людей. Этот навык способствует развитию коммуникативных способностей, уверенности в себе и способности справляться со стрессовыми ситуациями. Дети младшего школьного возраста особенно восприимчивы к формированию эмоционального интеллекта. Их мозг активно развивается, формируя нейронные связи, которые отвечают за социальные и эмоциональные реакции. Поэтому работа над развитием эмоционального интеллекта должна начинаться именно в начальной школе.

### Методы формирования эмоционального интеллекта

#### **1. Обучение осознанию эмоций**

Дети должны научиться называть и различать разные эмоции. Учителя могут проводить специальные занятия, где дети рисуют лица с разными выражениями, разыгрывают сценки или слушают истории, содержащие яркие эмоциональные моменты.

#### **2. Развитие навыков саморегуляции**

Детям полезно учиться успокаиваться самостоятельно, регулировать своё поведение и подавлять негативные импульсы. Этому способствуют дыхательные упражнения, йога, релаксация и позитивные визуализации.

### **3. Практическое применение эмоциональных навыков**

Регулярные игры и задания, направленные на выражение чувств и переживаний, помогут детям научиться конструктивно общаться друг с другом и разрешать конфликты мирным путём.

### **4. Создание благоприятной атмосферы в классе**

Теплая и поддерживающая атмосфера, поощрение открытости и честности позволят детям чувствовать себя комфортно и уверенно проявлять свои эмоции.

#### Роль семьи и учителей

Родители играют важнейшую роль в формировании эмоционального интеллекта ребёнка. Совместные мероприятия, чтение книг, обсуждение жизненных ситуаций позволяют детям получать опыт выражения своих чувств и осознания потребностей окружающих. Учителя же могут стать примером правильного поведения и принятия разных точек зрения. Они должны демонстрировать уважение к каждому ребёнку, внимание к индивидуальным особенностям и поддержку в трудных ситуациях.

Таким образом, эмоциональный интеллект – это ключ к успеху ребёнка в будущем. Его формирование требует терпения, внимания и любви взрослых, готовых поддержать каждого маленького человечка на пути познания мира и самого себя.