



При взаимоотношении с внешней средой человек встречается с необходимостью понимать чувства, эмоции, потребности других людей. Умение распознавать эмоции и «переживания» свои и окружающих, умение сочувствовать позволяет быть более счастливой и успешной личностью, быстрее найти взаимопонимание с окружающими, учитывать их интересы, потребности, умело разрешать конфликты, повышать уровень социального интеллекта. Большую роль в социальной сфере и личной жизни определяет уровень развития эмоционального интеллекта.

*Эмоциональный интеллект* - это вид интеллекта, отвечающий за распознавание личных эмоций и эмоций окружающих людей.

Эмоции играют важную роль в жизни человека и по-разному влияют на психическое и психологическое здоровье, его деятельность. Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в школьном возрасте, т.к. происходит эмоциональное становление детей, развитие самопознания, понимания своих чувств, чувств и потребностей окружающих. В начале у детей присутствует недостаточный уровень сформированности эмпатии - эмоциональной отзывчивости, уровня сочувствия, сопереживания, уровня умений выражать свои чувства. В процессе развития ребенка до взрослости происходят многочисленные изменения, в том числе изменения эмоционального интеллекта, этот период понимается как «детство» - в нем происходит интенсивный рост организма и формирование психических функций и основных жизненных ценностей человека.

В подростковом возрасте в характере ребенка присутствует много противоречий, остро переживается переход от детства к взрослости. Присутствует негативная противоречивость, например: нежность и жестокость, отзывчивость и безразличие, апатия и целеустремленность, романтическое настроение и цинизм, повышенная требовательность к окружающим и безразличие. Подростки показывают протест против взрослых запретов, правил, становятся более требовательными, проявляют конфликтное отношение к окружающим. Также у подростков присутствует позитивное: происходит формирование сознательного отношения к себе, эмоционального отношения к своей личности, стремление к самостоятельности.

Подростки предпочитают занятия, которые не нагружают мозг, предпочитают виртуальное общение, заботятся о своем здоровье, не читают книг. Если подросток

не читает книги, то у него не развивается воображение, наблюдается низкий уровень словарного запаса, а также недостаточно формируется умение понять свои эмоции, управлять ими, правильно их выражать, понимать чувства окружающих, проявлять сочувствие.

Исходя из результатов диагностик, можно сделать акцент на необходимость развития эмоционального интеллекта подростков в процессе учебно-воспитательной работы образовательных учреждений, на повышение уровня сформированности нравственных жизненных ценностей.

Педагогам, психологам необходимо при планировании мероприятий в учебно-воспитательном процессе учитывать психологические особенности подростков в современных условиях для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер, использовать в своей работе занятия на повышение эмоционального интеллекта.