**Как эмоции мешают учиться**

Успех в школе определяют не только познавательные процессы: внимание, память, мышление. На них оказывают сильное влияние эмоции. Страх может заблокировать способность к запоминанию и воспроизведению. Длительная скука приводит к отвращению, с которым бывает крайне трудно справиться. Злость может стать источником агрессивного поведения и отказа от работы, а может дать энергию для исследовательской деятельности.

Ссора в классе иногда влечёт потерю интереса к учёбе и снижение успеваемости. Желание не выделяться, а вернее страх быть не как все, тоже может быть причиной низких баллов. Конфликт с учителем — и в результате двойка за четверть. Все эти ситуации никак не связаны с объёмом знаний и неспособностью усвоить предмет, но имеют прямое отношение к умению понимать себя и управлять своими эмоциями.

Спросите своего ребёнка: «Как ты справляешься со скукой, тревогой, страхом, злостью?» И в большинстве случаев это будет подавление или неконструктивное выражение эмоций. У каждой из них уникальная природа, и мы должны уметь управлять ими, чтобы отвечать за свои поступки. В противном случае придётся быть вечными жертвами обстоятельств.

*«Ненавижу физику!», «История — скукотища!»* А поменялся педагог, и вдруг появилось желание сдавать физику, а история превратилась в призвание.

Мы — и взрослые, и дети — склонны отождествлять начальника с работой, учителя — с предметом, предмет — с профессией, особенно когда это связано с сильными эмоциями. Только умение анализировать, что стало первопричиной той или иной эмоции, того или иного отношения, помогает понять, чем действительно хочет заниматься ребёнок. Вдруг окажется, что можно быть успешным в физике и одновременно не любить преподавателя и совсем не обязательно становиться геологом, чтобы петь песни у костра. Развитый эмоциональный интеллект позволяет человеку делать осознанный выбор.

**Как развивать эмоциональный интеллект в школе**

В школе эмоциональный интеллект нужно развивать с 1-го класса, а ещё лучше начинать уже в детском саду. Тогда дети приходят в школу более подготовленными и легче адаптируются к новым условиям и требованиям. И в 11-м классе начинать не поздно. Особенность эмоционального интеллекта нам на руку: он развивается с рождения и до старости.

Важным условием успеха занятий становится сам учитель, в первую очередь его готовность говорить о чувствах, рассуждать вместе с детьми на разные темы. Неважно, физик он или литератор. Главное — атмосфера доверия, уважения и безопасности, которую создаёт педагог. Параллельно с занятиями важно вести просветительскую и, возможно, развивающую работу с родителями. Это могут быть и беседы на родительских собраниях, и тематические встречи, и совместные детско-родительские мероприятия.

Эмоционально-интеллектуальный стиль общения учителя будет способствовать развитию эмоционального интеллекта детей. Достаточно обращать внимание на эмоции и чувства, учить детей их понимать, помогать соотносить актуальные эмоции с желаемым результатом и проводить короткие упражнения на регуляцию состояния.

Небольшой ритуал самодиагностики и приведения себя в рабочее состояние в начале урока со временем будет занимать всё меньше и меньше времени. Ребёнок научится сам регулировать свои эмоции. Если это делать каждый день хотя бы перед началом первого урока, то результаты не заставят себя ждать.