**Эмоциональный интеллект – условие жизненного успеха**

Качество жизни человека определяется честным ответом на вопрос о том, что он чувствует по отношению к себе и окружающему миру. Согласно исследованиям 85 процентов успеха зависит от навыков развития эмоционального интеллекта (EQ) и только 15 процентов – от уровня коэффициента умственного развития (IQ). Эмоциональный интеллект – это совокупность качеств, которые помогают понять как свои чувства и эмоции, так и чужие, и управлять ими. Развитие интеллекта способствует успешному достижению целей в профессиональной и социальной сферах.

В современном мире недостаточно иметь диплом о получении высшего образования и быть специалистом в определенной сфере. Востребованными являются гибкие навыки, которыми и обладает человек с развитым EQ. Низкий уровень интеллекта приводит к снижению самооценки, подавлению своих эмоций, обидам, снижению качества отношений и жизни в целом. Происходит искажение происходящих событий, что часто приводит к депрессивным состояниям.

Человек с достаточно высоким уровнем EQ реагирует на причины, а не на эмоции и поступки. Он умеет осознавать, принимать, контролировать свои эмоции и распознает и понимает чужие, умеет ставить себя на место другого человека. В результате он обладает высокой самооценкой, стрессоустойчивостью, проявляет эмпатию к другим людям, умеет принимать решения, договариваться, адекватно реагирует на критику и негативные моменты. Такой человек знает свои потребности и цели.

В подростковом возрасте ребенок выходит на совершенно новый этап социализации и коммуникации, ему приходится сталкиваться впервые со сложными ситуациями и принимать самостоятельно решения. Именно EQ помогает подростку понять свои цели, эмоции, правильно выстроить общение со взрослыми и сверстниками. Постоянное развитие EQ у взрослых и детей ведет к улучшению взаимоотношений в семье и социуме. Развитые гибкие навыки способствуют тому, что ребенок становится успешным в жизни независимо от выбора сферы деятельности.