## «Как развить социальный интеллект»

«Люди существуют друг для друга», — сказал однажды римский император Марк Аврелий. Так ли это? На этот вопрос каждый должен ответить самостоятельно, ведь для кого-то смысл жизни — быть королем вечеринки и постоянно находиться в центре внимания, а для кого-то — оградиться от мира и как можно дольше оставаться наедине с собой. Однако все мы живем среди людей, а значит, должны уметь выстраивать отношения с ними максимально эффективно. Понять, как этого добиться, нам поможет высокоразвитый социальный интеллект, а о том, что это такое, мы и поговорим.

Впервые употребляя термин «социальный интеллект» в 20-х годах прошлого столетия, американский психолог Эдвард Ли Торндайк говорил о нем как о способности добиваться успеха в межличностных ситуациях, вести себя мудро во взаимоотношениях и даже о способности управлять другими людьми. В понятие «социальный интеллект» он включал две способности: «понимать других людей», а также знать, «как вести себя с ними». То есть, например, если обратиться к «Войне и миру» Льва Толстого, то, по Торндайку, красавец Андрей Болконский, обладай он развитым социальным интеллектом, должен был не только догадаться, почему Наташа Ростова предпочла ему Анатоля Курагина, но и сообразить, как правильно вести себя с непостоянной дамой в подобной ситуации.

В дальнейшем свой вклад внес другой американский психолог Генри Олпорт, описав социальный интеллект как одно из восьми личностных качеств, необходимых для того, чтобы хорошо разбираться в людях. Он считал, что социальный интеллект связан со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях.

Российский социолог и психолог М.И. Бобнева первой описала феномен «социального интеллекта» в отечественной психологии. Она, как и многие другие исследователи, поддерживает мнение о том, что общий уровень интеллекта не имеет однозначной связи с уровнем социального интеллекта.

Высокий интеллектуальный уровень является лишь необходимым, но не достаточным условием собственно социального развития личности. Он может благоприятствовать социальному развитию, но не замещать и не обуславливать его. Более того, высокий интеллект может полностью обесцениваться социальной слепотой человека, социальной неадекватностью его поведения, его установок и т.д.

Таким образом, социальный интеллект — комплекс полезных способностей, а значит, было бы неплохо способствовать его развитию. И эта мысль совершенно верна, именно поэтому мы хотели бы оговорить, что для развития социального интеллекта необходимо учитывать возрастные особенности человека и благоприятные условия для его развития.

Если у вас есть младшие сестры, братья или дети дошкольного и младшего школьного возраста, самой эффективной будет рекомендация стимулировать их к активному взаимодействию со сверстниками в сюжетно-ролевых играх. На раннем этапе для развития навыков коммуникации ему будет достаточно небольшой группы друзей, а также набора любых игрушек, которые позволят детям играть «в магазин», «дочки-матери» и любые другие игры, в которых они смогут активно общаться и строить диалоги.

Если же ваш малыш уже совсем не малыш, а подросток, то его ни в коем случае нельзя ограничивать в интимно-личностном общении со сверстниками: в данном возрасте установление близких дружеских или романтических отношений, наличие неформальной коммуникации со сверстниками есть благоприятное условие для развития социального интеллекта.

В юношеском возрасте в первую очередь важны гендерные различия, ведь у юношей формируются компетенции в вербальном общении (они быстрее находят соответствующий тон общения в зависимости от собеседника), в то время как у девушек наблюдается тенденция к росту чувствительности к характеру человеческих взаимоотношений и к невербальной экспрессии, что позволяет им правильней оценивать речевую экспрессию собеседника.

Что касается более зрелого возраста, то многие авторы приходят к общему мнению: одним из выражений социального интеллекта является мудрость, и не всем удается ее достигнуть. Важными аспектами мудрости является осознание человеком собственных ошибок, ограниченности собственных знаний и способность к выявлению проблем.

## Какие методы для повышения социального интеллекта известны сегодня?

К эффективным методам повышения уровня социального интеллекта авторы относят тренинги, фильмотерапию и анализ видеосюжетов, проигрывание проблемных ситуаций, техники эмпатийного слушания, упражнения на развития невербальных средств общения, а также сюжетно-ролевые игры. человек, желающий повысить уровень своего интеллекта, должен понимать, что для этого ему придется развивать и некоторые другие способности. Например, хорошее внимание. Важность внимания сложно переоценить, ведь порой именно интерес к каким-то важным деталям помогает лучше понять собеседника. То, что другие могут человеку с низким уровнем социального считывать автоматически, интеллекта необходимо переводить на уровень сознания: заострять внимание на всех деталях, чтобы в конечном итоге подмечать важные. Однако, как мы помним из примера о Шерлоке Холмсе, внимание является лишь важным, но не достаточным качеством.

Не менее важен в данном случае и мотивационно-волевой компонент: если вы решили повысить уровень своего социального интеллекта, то это еще не означает непременного достижения результата. Потребуется продолжительная и систематическая работа над собой, а значит, необходима дисциплина и соблюдение расписания собственных занятий. Сев на диету и бросив ее, человек не похудеет. Так же и здесь — необходимо идти до конца. Итак, перечислим несколько практических советов.

Что вам хочет сказать мимикой и жестами собеседник? А вы ему?

Обращайте больше внимания на невербальное поведение людей (жесты, мимику и т.д.): невербальные сигналы порой сообщают более правдивую информацию, которую человек попросту не успевает контролировать, в отличие от вербальных сигналов. Данный навык будет очень полезен, а развивать его очень просто: можно включить любой неизвестный фильм или сериал с выключенным звуком и по невербальному поведению актеров попытаться сделать выводы об их чувствах и в целом о ситуации на экране. Далее совсем несложно будет проверить себя, пересмотрев те же сцены уже со звуком.

Анализируйте собственную «невербалику». Будьте внимательны к себе и собственному телу и попытайтесь понять, как внешние сигналы тела соотносятся с вашими внутренними состояниями и чувствами.

## Грамотная понятная речь — залог эффективного общения

Что касается вербальных навыков: как говорится, лучше больше, чем меньше. Старайтесь оттачивать свое мастерство, как можно больше общаясь с людьми, которые готовы вас слушать. Отмечайте свои слабые стороны и проводите работу над ошибками. Например, если вы чувствуете, что собеседник элементарно не понимает вашей дикции, — упражняйтесь, пока ваша речь не станет более понятна окружающим.

## Какие эмоции ухудшают или улучшают процесс коммуникации?

Анализируйте собственные эмоции. Попытайтесь понять, что повлияло на возникновение того или иного эмоционального состояния, что может вызвать более острую реакцию или позволит ее сгладить. Проследите, как те или иные эмоции влияют на ваши мыслительные процессы, — так вы будете вооружены. Например, если вы знаете, что в состоянии гнева вы абсолютно не можете соображать, то переждите, пока гнев пройдет, прежде чем браться за какие-то задания или приступать к общению. Кроме того, заранее продумайте стратегии избавления от каких-то особенно пагубно влияющих эмоций. Если вы понимаете, что перед каждой встречей с начальством вас оцепенение, себя охватывает паника вам надо продумать ДЛЯ

индивидуальные приемы, направленные на минимизацию подобного состояния.

Таким образом, если в области социального интеллекта у вас «диапазон как у зубочистки», — как говорила Гермиона Рону Уизли в «Гарри Поттере», — не отчаивайтесь! Еще не все потеряно: социальный интеллект вполне возможно развить, следуя вышеперечисленным советам. Главное — желание работать над собой.

автор психолог Марина Георгиевская