

## Как развить в ребенке социальный интеллект: 7 советов психолога

Успеха в жизни часто добиваются люди, от которых этого не ждали ни учителя, ни родители. «Хулиган, бездельник, троечник» вдруг оказывается гораздо успешнее своих одноклассников, которые все детство просидели за учебниками. Разгадка не в «случайной удаче» или «счастливой судьбе», а в социальном интеллекте. От того, насколько он развит, зависит наша социальная адаптация, способность понимать людей и в конечном счете успешность.

Социальный интеллект, в отличие от формального, можно развивать. И начинать это делать лучше с раннего возраста. Как именно?

1. **Обратить внимание на то, с кем и как общается ребенок.** Для начала нам нужно занять максимально объективную позицию и посмотреть на круг общения ребенка. Где и с кем он проводит свободное время? Есть ли у него реальные (а не виртуальные) друзья, с которыми он регулярно встречается, ходит к ним в гости? Есть ли у него возможность самостоятельно выбирать друзей? Или мы проводим тщательную ревизию его знакомств и в попытке уберечь от дурного влияния запрещаем общаться с «неровней», «плохими» мальчиками и девочками? Умеет ли он выходить из трудных ситуаций, разрешать конфликты или бежит за помощью к родителям?
2. **Расширять круг общения ребенка.** Ограничивая контакты ребенка, мы тормозим развитие его социальных навыков. Подрастая, он выходит в мир, не понимая, как в нем жить и как взаимодействовать с людьми, которые живут в этом мире. На тренировках по айкидо существует правило: каждый спортсмен должен отработать один и тот же прием с максимальным количеством спарринг-партнеров, потому что с каждым из них это будет немного по-другому — спортсмен учится видеть сильные и нащупывать слабые стороны противника, принаравливаться к его росту, весу, скорости, а заодно находить свои преимущества. Именно поэтому ребенок должен общаться с людьми разного возраста, разного материального достатка и культурного уровня. Он должен отрабатывать свои социальные навыки.
3. **Давать опыт различных социальных ситуаций.** Отношения с людьми — это всегда риск. Все мы разные, кому-то ты нравишься, а кого-то

раздражаешь и отталкиваешь. Кто-то может относиться к тебе доброжелательно, а кто-то строить козни. Для полноценного развития детям необходимы незапланированные, неожиданные, порой даже конфликтные ситуации. Опыт попадания и выхода из таких ситуаций помогает выработать социальный иммунитет. Ребенок подрался — не будем спешить разбираться, кто прав, кто виноват. Лучше спросим его, что случилось, и вместе обсудим, как можно было разрешить конфликт мирно и как вести себя в будущем.

4. **Использовать социальные тренажеры.** Даже если ребенка возят на машине с персональным водителем, ему полезно время от времени прокатиться на метро или на трамвае. Поездка в общественном транспорте — идеальный вариант отработки социальных навыков. Несмотря на кажущуюся простоту, даже умение правильно найти себе место в салоне вырабатывается постепенно. Какое из них считать хорошим? То, где мы не мешаем другим и никто не мешает нам, откуда хорошо видно происходящее вокруг. Задача «протиснуться между людьми» решается гораздо легче, если обратиться к соседям со словами: «Вы сейчас не выходите? Разрешите, пожалуйста, мне пройти!» Ребенок на собственном опыте узнает, что слова намного эффективнее, чем грубый напор.
5. **Научить соблюдать границы в общении.** Для успешного социального взаимодействия ребенку очень важно научиться понимать границы личного пространства других людей и стараться их не нарушать. Особенно это касается границ незнакомых людей — в общественных местах, на улице, в ресторане, в самолете, поезде. К примеру, ребенок с криком носится по ресторану от столика к столику — надо остановить его и сказать, что он всем мешает. А если не поймет, должно последовать наказание. Требуя соблюдения внешних границ, мы тем самым даем импульс к формированию внутреннего самоконтроля, то есть умения следить за собой, справляться со своими импульсами, эмоциональными порывами.
6. **Учить понимать свои чувства и чувства других людей.** Жизнь ставит перед ребенком задачи, для выполнения которых необходимо чего-то добиваться от людей с разными взглядами, ценностями и характером. Чтобы успешно справляться с этими задачами, необходимо уметь понимать и предвидеть поведение других людей, оценивать их мотивацию, намерения и определять, кому можно доверять, а кому нет. Но часто мы сами не знаем,

что чувствуем — обиду или гнев, досаду на себя или зависть к другому, радость или удовлетворение. Умение распознавать свои чувства — это очень полезный навык. Только научившись понимать свои чувства, мы можем научиться сочувствовать, то есть понимать чувства других людей.

- 7. Научить ребенка адекватно реагировать в различных ситуациях общения.** В большом мире ребенку придется самому решать свои проблемы, отвоевывать место под солнцем, определять, кто друг, а кто нет. Где-то придется отступить в сторону, где-то нужно договориться и пойти на компромисс, где-то активно настаивать на своем и прямо высказывать свое мнение. Для этого в арсенале ребенка должно быть много способов реагирования и совладания с разными ситуациями. Чем разнообразней опыт ребенка, чем больше у него было репетиций, тем убедительнее он сыграет спектакль под названием «жизнь».