

## ИНТЕЛЛЕКТ

**Intellectus** (лат.) – понимание, познание. Качество психики, состоящее из способности адаптироваться к новым ситуациям, способности к обучению на основе опыта, пониманию и применению абстрактных концепций и использованию своих знаний для управления окружающей средой. Общая способность к познанию и решению трудностей, которая объединяет все познавательные способности человека: ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение.

Понятие интеллекта ввел английский ученый Ф. Гальтон в конце 19 столетия. За основу были взяты научные труды Чарльза Дарвина об эволюции.

Понятие интеллекта многогранно. «Классический» взгляд – это взгляд на интеллект как на способность к логическим размышлениям. Однако сводить интеллектуальный потенциал к умственному интеллекту неправильно: существуют разные виды интеллекта, или – для разных ситуаций требуется своя разновидность интеллекта. В первую очередь, это житейский интеллект, ментальный/умственный интеллект, эмоциональный интеллект. Кроме этого, выделяют социальный, вербальный, музыкальный, пространственный и телесно-кинестетический интеллект.

**Житейский интеллект** – способность быстро соображать в учебе и по жизни, приспосабливаться к разнообразным жизненным обстоятельствам. Примерно то же, что здравый смысл, здравомыслие.



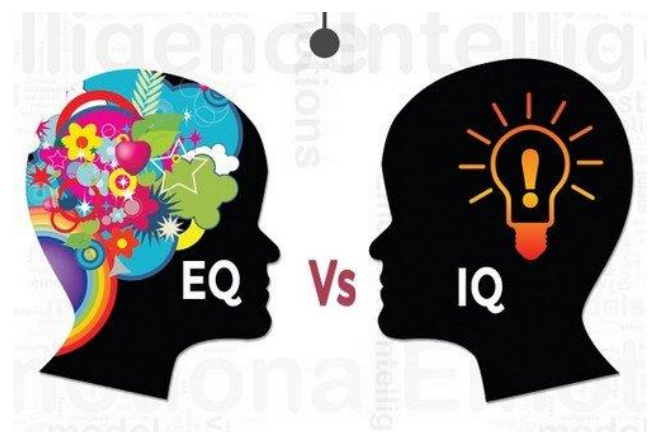
**Ментальный интеллект** – интеллектуальные способности в наиболее распространенном на сегодняшний день понимании. Способность быстро считать, быстро давать ответы, быстро схватывать суть и т.д. Тот интеллект, который пытаются измерить тесты IQ (коэффициент интеллекта). То, что принято считать интеллектом, вероятно, большинством людей. Развить его можно путем решения различных задач и головоломок.

Житейский плюс умственный интеллект – **сообразительность**.

**Эмоциональный интеллект** – способность распознавать, осмысливать, проявлять собственные эмоции и эмоции других людей, а также способность управлять ими. (EQ коэффициент).

- К эмоциональному интеллекту относятся:
- Система ценностей, целей, желаний, увлечений.
  - Знания и накопленный личный опыт.
  - Способность управлять собой и воплощать свои цели и желания в жизнь.
  - Эмпатия – способность чувствовать, понимать и принимать, что чувствуют и видят другие люди.
  - Навыки межличностного общения.
  - Самопознание и самосознание.

Для развития необходимо в первую очередь анализировать свои чувства, потребности, определять сильные и слабые стороны, учиться понимать и характеризовать себя.



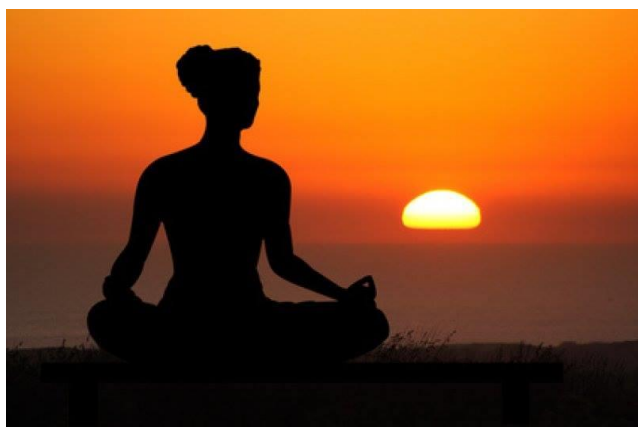
**Социальный интеллект** – способность распознавать различные роли, а также «снимать» и «одевать» данные роли в процессе жизненной игры.

Почти каждая жизненная ситуация есть игра. И Вы в этой игре исполняете определенную

роль: можете быть ребенком или взрослым, учителем или студентом, руководителем или подчиненным, лежебокой или домохозяйкой или кем угодно. Человек с высоким социальным интеллектом умеет замечать и различать роли и игры. Умеет их осознавать и распознавать, менять и создавать. Развивается путем групповых игр, обсуждений, проектов, ролевых игр, квестов.

**Вербальный интеллект.** Этот интеллект отвечает за такие важные процессы, как письмо, чтение, устная речь и даже межличностное общение. Развить его довольно просто: достаточно изучать иностранный язык, читать книги, представляющие собой литературную ценность (а не детективные романы и бульварные романы), дискутировать по важным темам и т.д.

**Духовный интеллект** – это то, что непосредственно определяет гармоничность Вашего внутреннего мира и вашей личности. Это, прежде всего, Ваша внутренняя цельность – то есть насколько Ваши поступки соответствуют Вашим глубинным ценностям, целям, желаниям и убеждениям. То насколько Ваша жизнь сочетается с тем, что вы по-настоящему хотите делать и можете делать очень хорошо. **Духовный интеллект** это ваша способность сделать **духовный выбор**. **Духовный интеллект** определяет также понимание и ощущение смысла жизни, Ваша способность найти свое место в жизни и цель. Развить это можно размышлениями, медитацией. Для верующих подходит молитва.



**Пространственный интеллект.** Этот вид интеллекта включает в целом визуальное восприятие, а также способность создавать и

манипулировать зрительными образами. Развить это можно через живопись, компьютерную графику, лепку, решение задач типа «лабиринт», развитие навыков наблюдения.

**Музыкальный интеллект.** Это понимание музыки, сочинительство и исполнение, чувство ритма, танец и т.д. Развивается путем прослушивания различных композиций, занятиями пением, игрой на музыкальных инструментах, танцами.

**Телесно-кинестетический интеллект.** Интеллект самого тела: ловкость, координация движений, моторика рук и т.д. Определяется способностями управлять своим телом и телесными желаниями. Развить его можно посредством занятий спортом, танцев, йоги, любой физической нагрузкой.

**Творческий интеллект.** Отвечает за умение творить, создавать что-то новое, продуцировать идеи. Его развивает любая творческая деятельность.



Все виды интеллекта можно развивать и тренировать на протяжении всей жизни, в любой её период. Высокий интеллект способствует сохранению работоспособности и жизнелюбия на более продолжительный срок.

