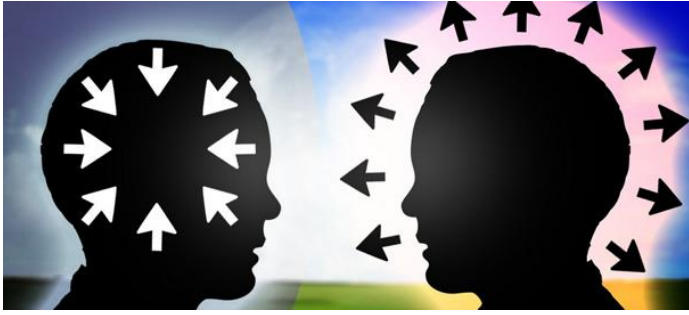


Интроверты и экстраверты



«Чтобы ребенок вырос счастливым, не нужно его «воспитывать» — его нужно понимать. А для этого необходимо учитывать не только психологические особенности, но и особенности характера, врожденные качества личности»

А.В.Полякова

Часто мы не можем выстроить эффективные отношения с другими людьми, совершенно не понимая причины их поведения. Это касается всех жизненных сфер: работа, семья, друзья и др. Нам свойственно наивно полагать, что мы можем переделать другого человека, вместо того, чтобы принять его личностные особенности. Да и что принимать, если непохожесть на нас мы считаем дурными привычками, слабостями, желанием делать все наперекор. То, что каждый человек имеет индивидуальный характер, известно всем. Различия между людьми заметны даже не специалисту – кто-то любит быть в компании, присутствовать на собраниях и работать в коллективе. А кто-то, наоборот, предпочитает уединение, много думает и просто не переносит шум вокруг себя. Наблюдая за детьми в детсадовской группе или в школьном классе, так же можно заметить, что большинство детей во время перемены или в перерывах между занятиями много общаются друг с другом, бегают, играют. Но обязательно найдётся один-два ребёнка, которые сами по себе. Почему так происходит, расскажет настоящий выпуск методической рассылки.

Дело в том, что одни люди получают от общения заряд сил (**экстраверты**), а другие (**интроверты**), наоборот, устают от общения с другими людьми, и набраться сил могут только наедине с самим собой. В наше время терминами "экстраверт" и "интроверт" свободно оперируют все, кому не лень.

«Родители в высшей степени влияют на то, как их дети используют свои удивительно разнообразные природные способности»

С.Гринспен

При этом, как правило, вообще не понимая, что эти слова означают.

Что об интроверсии и экстраверсии думают современные ученые? Определений экстравертированности и интровертированности существует почти столько же, сколько и психологов, занимающихся изучением личности; и все они без конца спорят о том, чье определение более точное. Впервые эти два типа личности описал Карл Густав Юнг, который верил, что внимание экстравертов сфокусировано на внешнем, материальном, в то время, как у интровертов – на внутреннем, духовном. Он считал, что экстраверты определяют свое «я» через окружение и социально активные роли. Интроверты же осознают себя через свои переживания, мысли, мечты. Интроверсия и экстраверсия – внешняя и внутренняя **направленность личности**. Это определенные позиции **мировосприятия, формы взаимодействия с окружающим миром**.

Поведение интровертов и экстравертов может радикально отличаться в сознании людей. Можно подумать, что это их прихоть – быть такими, но **здесь виной всему мозг, он устанавливает эту разницу**. Научные исследования

показали, что мозг у представителей обоих психотипов работает по-разному. Этим и обуславливаются различия в поведении и мировосприятии интровертов и экстравертов.

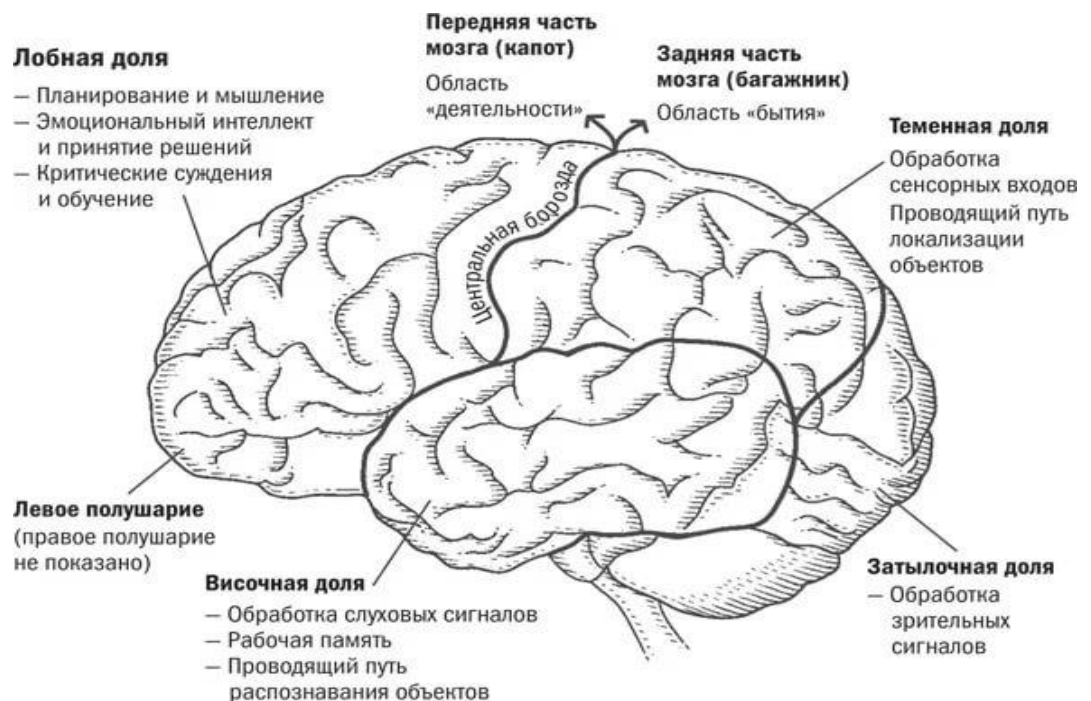
У интровертов кровоток лучше в тех отделах мозга (во фронтальной лобной доле и переднем конце таламуса), которые отвечают за **воспоминания, планирование, решение проблем, критические суждения, мышление и эмоциональный интеллект** (исследование Silverman (1986) показало, что доля интровертов среди людей с высоким IQ значительно выше), поэтому интроверты более погружены в свои мысли, размышления, воспоминания, они ведут активный диалог со своим внутренним «Я». **Во время обработки данных интроверты всегда пользуются долгосрочной памятью.** Они часто проводят параллели между старыми и новыми впечатлениями. Поэтому кажется, что они немного медлительны. Зато их решения более тщательно продуманы. Любопытно, что мозг интровертов рассматривает взаимодействие с людьми на том же уровне интенсивности, что и при встрече с неодушевленными предметами, так как они **обрабатывают всю информацию** касательно своего

окружения, **обращая внимание на все детали.**

Типичный интроверт спокоен, отдалён от всех, кроме близких людей, планирует свои действия заблаговременно, **любит порядок во всём и держит свои чувства под строгим контролем,**

ориентируясь больше на свой внутренний мир и свою личностную систему ценностей, замечает и ценит в людях такие качества, как чуткость, интуицию, понимание. Многие интроверты **предпочитают письменное общение устному,** так как в процессе написания текста его можно обдумать, исправить, сконцентрироваться на определенной теме.

У экстравертов обнаружен приток крови к тем участкам головного мозга (включая переднюю поясную извилину, височную долю и задний конец таламуса), которые связаны с **интерпретацией сенсорной, зрительной и слуховой информации,** поэтому их больше волнует внешняя сторона жизни. Типичный экстраверт общителен, оптимистичен, импульсивен, имеет широкий круг знакомств и **слабый контроль над эмоциями и чувствами, ориентируется на социальное окружение и оценку.** В быту экстраверт может



быть **неряшлив**, при этом чаще всего ставит свое мнение превыше желаний других.

Экстраверты склонны носить более яркую и декоративную одежду, в то время как интроверты предпочитают практичную, удобную одежду. **Особенности характера также влияют на то, как люди организуют своё рабочее пространство.** Экстраверты больше украшают свои офисы, держат свои двери открытыми, держат рядом несколько запасных стульев и более склонны ставить тарелки с конфетами на свой рабочий стол. Интроверты, наоборот, меньше украшают и стараются изолировать своё рабочее пространство от социального взаимодействия. Экстраверт оценивает людей по социальным качествам, по тому, что они умеют делать, как достигли успеха, то есть по приобретенным качествам, для интровертов важнее то, какой человек внутри. Экстраверту, для того чтобы пережить событие, нужно о нем сказать кому-то, хотя бы по телефону, или набить коротенький пост. И тогда событие будет состоявшимся. А для интроверта сразу рассказать о событии – это как ластиком его стереть. Ему сначала нужно это событие внутри пережить, выстроить свое к нему отношение, и уже потом он сможет им делиться. Немаловажно то, что **интроверты любители докапываться до истины, и ищут смысл даже в мелочах**, которые другим могут показаться незначительными. Не в их правилах относиться к проблеме поверхностно, интроверт всегда найдёт причины.

Ученые обнаружили, что **экстравертный тип личности** зависит от выработки нейромедиатора (*нейромедиаторы – это биохимические вещества, основной функцией которых является передача импульсов между нейронами*) **дофамина**, отвечающего за процессы **ощущения вознаграждения, обучение, реакции на новизну**. Данное вещество мотивирует экстравертов к достижению целей, благодаря чему человек начинает искать работу с большим доходом, он выбирает новых друзей, обращает внимание на перспективные предложения, движется по карьерной лестнице. **Интровертам не нужна дополнительная стимуляция от внешнего мира**, а значит, они менее подвержены влиянию сторонних факторов. Для того чтобы почувствовать себя счастливыми, они не нуждаются в гормональном всплеске. В то же время **мозг экстраверта является своеобразным энергетическим вампиром - он опустошает ресурсы дофамина и все время требует новую порцию**. В отличие от экстравертов, интроверты совсем не любят рисковать, это происходит не потому, что существуют какие-то страхи относительно провала, просто они не видят в этом никакого смысла.

Интроверты используют как доминирующий совсем другой нейромедиатор – **ацетилхолин**, который влияет на **внимание и познавательные процессы** (особенно основанные на восприятии), на **способность сохранять спокойную бдительность** и использовать долгосрочную память, активизирует произвольные движения, стимулирует ощущение удовлетворенности в процессе мышления и чувствования. Интроверты гораздо **более чувствительны к раздражителям**, поэтому они предпочитают избегать их. Фактически, **им трудно что-то сделать, если они**

находятся под воздействием внешних раздражителей, которые им мешают. Никто точно не знает, сколько интровертов обладает повышенной чувствительностью, но можно смело сказать, что 70 % чувствительных людей — интроверты. Экстраверты голодны до раздражителей и это объясняется их сравнительно слабой чувствительностью к раздражителям. Именно поэтому им постоянно нужно активно искать различные стимулы для функционального равновесия сознания. **Интровертам и экстравертам присущ разный стиль работы.** Экстравертам по душе сразу погрузиться в

выполнение задания. Они склонны принимать быстрые (порой опрометчивые) решения, комфортно себя чувствуют, распределяя внимание между многочисленными задачами, и не боятся рисковать. Экстраверты наслаждаются «азартом погони» и трофеями, которые он сулит, — деньгами и статусом. Интроверты работают медленнее, зато основательнее. Они предпочитают



сосредотачиваться на одной задаче за раз и отличаются недюжинными способностями к концентрации. Их можно считать относительно невосприимчивыми к магии славы и богатства. Если поставить интроверта на прямые продажи или работу, которая непосредственно связана с постоянным личным общением с людьми, вряд ли он добьется блестящих результатов и будет любить это занятие. Точно также и экстраверт будет страдать от работы, которая требует постоянного сидения на одном месте за компьютером и редкое общение с коллегами или клиентами. Конечно, время от времени нам всем приходится выполнять неприятную для нас работу, но не на постоянной основе. Такое насилие над личностью рано или поздно закончится нервным срывом.

Тип личности определяет стиль социального взаимодействия.

Экстраверты уверены в себе, несколько доминанты и нуждаются в компании. Экстраверты думают вслух и на ходу, предпочитая говорить, а не слушать, и редко испытывают недостаток в словах, часто кидая реплики, которые не имели намерения произносить. Предпочитают быстрое устное общение, мгновенный переход с темы на тему. Без труда справляются с конфликтами, но не с одиночеством.

Экстраверты характеризуются неистовой общительностью, инициативностью, активностью и открытостью миру. Им по душе выступать

перед аудиторией и слушать слова похвалы. Обычно он ориентирован на дружелюбное общение, но сильно зависит от общественного мнения.

В противоположность им, интроверты, хотя нередко и владеют значительными навыками в светском общении и проведении деловых встреч, через некоторое время в ходе интенсивного общения начинают чувствовать усталость и сожалеть, что не остались дома. Свою социальную энергию они предпочитают тратить на близких им людей (друзей, родственников и др.). Больше слушают, чем говорят, думают прежде, чем раскрывают рот, и часто лучше выражают свои мысли на письме. Конфликты — не их стихия. Многие из них не любят бессмысленных разговоров ни о чем, но наслаждаются глубоким обсуждением волнующих тем. Экстраверты говорят более абстрактно, отвлеченно, в то время как речь интровертов отличается конкретикой. Из интровертов получаются замечательные исследователи и ученые.

В мире общительных экстравертов интровертам чрезвычайно тяжело, тем более что 65-70% населения планеты — экстраверты. Отсутствие понимания между этими двумя типами часто приводит к серьёзным межличностным конфликтам.

Наше время идеально подходит для экстравертов — людей открытых, активных, которые подзаряжаются от окружающих. Они всегда на виду, задают темп и тон. Интроверты часто незаметны, ведь они склонны держаться в тени и иногда предпочитают любому обществу общение с собой. Необходимость вписаться в

сегодняшнюю агрессивную и конкурентную рабочую среду вызывает у интровертов стресс и психологически их истощает.

Экстраверт получает энергию из внешнего мира, следовательно, **все, что экстраверту дарит бодрость, душевный подъем и вдохновение, лишь утомляет интроверта.** Обратное также верно: раздумья, самоанализ и одиночество, из которых интроверт черпает энергию, экстраверта только опустошают. **Интровертам исключительно трудно приспособиться к экстравертам.** Представьте себе, что происходит, когда интроверту нужно побыть в одиночестве. Как правило, экстраверты не просто вторгаются в личное время интроверта, они могут даже попытаться вовсе лишиться его такой привилегии. К примеру, родители-экстраверты часто заставляют детей-интровертов выходить на улицу и играть с другими детьми («Что же ты делаешь один в своей комнате?»). Начальники-экстраверты заставляют подчинённых-интровертов участвовать в коллективных обсуждениях, выступать на публике или других экстравертных видах деятельности, тем самым лишая возможности получить необходимую энергию. Интроверты в

«Кто про кого как думает»

Интроверты про Экстравертов:	Экстраверты про Интровертов:
<ul style="list-style-type: none"> • Слишком разговорчивые, неспособны держать язык за зубами • Навязчивые и нахальные • Несерьезные • Суетливые • Грубые и склонны распоряжаться другими 	<ul style="list-style-type: none"> • Скрытные и замкнутые • Безразличные и недружелюбные • Молчаливые и эгоцентричные • Медлительные и неохотно идут на контакт • Опасные для общества

такой ситуации чувствуют опустошение, часто это может привести к физическому или психологическому истощению.

Если вы по-прежнему не уверены, в какой точке шкалы экстраверсии-интроверсии разместиться, может быть, вам поможет следующий опросник. Отвечайте «верно» или «неверно» в зависимости от того, насколько данное утверждение соответствует вашим внутренним ощущениям.

1. Я предпочитаю беседы тет-а-тет взаимодействию с группами людей.
2. Мне лучше удастся выразить свои мысли письменно.
3. Я нахожусь удовольствие в одиночестве.
4. Я думаю, что богатство, знаменитость и социальный статус интересуют меня меньше, чем моих ровесников.
5. Не люблю болтать по пустякам, но наслаждаюсь глубокими дискуссиями об интересных мне вещах.
6. Мне часто говорят, что я хороший слушатель.
7. Я не люблю сильно рисковать.
8. Мне нравится погрузиться в работу, и я не терплю, когда меня прерывают.
9. Я предпочитаю отмечать свой день рождения с несколькими близкими друзьями или родственниками.
10. Меня считают спокойным и мягким в общении человеком.
11. Я не люблю обсуждать свои дела до их завершения.
12. Мне не по душе конфликты.
13. Лучшее всего мне удастся работать в одиночку.
14. Обычно я обдумываю свои слова, перед тем как высказаться.
15. Я чувствую истощение от длительного пребывания на всевозможных мероприятиях, даже в комфортной атмосфере.
16. Я часто не отвечаю на звонки, предоставляя шанс пообщаться автоответчику.
17. Я предпочел бы ничего не делать в уик-энд, чем активно проводить время в эти дни.
18. Мне не нравится выполнять много задач одновременно.
19. Я без труда могу сосредоточиться.
20. В учебе я предпочитаю лекции семинарам.

Чем больше у вас ответов «верно», тем выше вероятность, что вы интроверт. Если же ответов «верно» и «неверно» оказалось примерно поровну, то, вполне может быть, вы амбиверт— золотая середина, это люди, которые обладают чертами и того, и другого типа личности. Такие люди в зависимости от ситуации проявляют разные качества. (Тест из книги Сьюзен Кейн «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»).

Экстраверсия и интроверсия обычно рассматриваются как единое пространство измерений. Люди сложны и уникальны, и так как интроверсия-экстраверсия представляет собой непрерывное пространство измерений, люди могут иметь совокупность характеристик обоих типов. Человек, который ведёт себя как интроверт в одной ситуации, может вести себя как экстраверт в другой.

Впрочем, даже если все ответы четко вписываются в одну категорию, это вовсе не означает, что ваше поведение предсказуемо в любой ситуации. По словам Юнга, **«чистых экстравертированных и интровертированных типов не существует»**. Интроверсия и экстраверсия в сочетании со многими другими свойствами личности и опытом индивидуального развития порождает огромное разнообразие человеческих характеров.

Карл Юнг так же отмечал очень шаткое положение интроверсии в современном обществе. Сам психоаналитик считал интровертов «просветителями и проповедниками культуры», существование которых подчеркивало значимость «внутренней жизни, столь скромной у представителей современной цивилизации», но отмечал, что «сдержанность и безосновательная стыдливость интровертов естественно рожают предрассудки и предубеждения против них».

Мифы про интровертов (Отрывок из книги: "Интроверт преимущество: Как процветать в экстравертном мире", доктор психологических наук, исследователь Марти Лани)

Миф 1. Интроверт неразговорчив. Это не так. Просто они не говорят, если им нечего сказать. Они не любят пустую болтовню. Если заговорить с ними о чём-то, что их интересует, их невозможно будет остановить.

Миф 2. Интроверт стеснителен. Стеснительность не имеет ничего общего с интроверсией. Интроверты не боятся людей, но для контакта им нужна причина. Они не общаются только ради общения. Если хотите поговорить с интровертом, просто заговорите с ним. Не бойтесь показаться невежливыми.

Миф 3. Интроверты грубы. Интроверты часто не видят причин для церемоний и обмена любезностями. Они хотят, чтобы все были естественны и честны. К сожалению, это в большинстве случаев неприемлемо. Поэтому интровертам стоит иногда больших усилий приспособиться к ситуации, и это для них утомительно.

Миф 4. Интроверты не любят людей. Наоборот, интроверты очень ценят тех нескольких друзей, которые у них есть. Они могут сосчитать близких друзей по пальцам одной руки. Если вам повезло быть другом интроверта, у вас есть верный союзник на всю жизнь. Как только вы заслужили его уважение как содержательный человек, он с вами.

Миф 5. Интроверты не любят выходить в общество. Чуть. Интроверты не любят выходить в общество слишком надолго. Они очень быстро усваивают информацию, и поэтому им не нужно проводить много времени в обществе, чтобы быть «в теме». Они пойдут домой, чтобы перезарядиться и переварить полученные впечатления. Перезарядка спокойствием для интровертов жизненно необходима.

Миф 6. Интроверт всегда хочет быть один. Интровертам вполне комфортно наедине со своими мыслями. Они много размышляют. Они мечтают. Им нравится, когда есть проблемы, над которыми они могут работать, задачи, которые они могут решать. Им требуются искренние чистосердечные отношения только с ОДНИМ ЧЕЛОВЕКОМ одновременно.

Миф 7. Интроверты – странные. Большинство интровертов — индивидуалисты. Они не идут за толпой. Они думают своей головой и часто бросают вызов тому, что считается нормой. Они не принимают решений исходя только из того, что популярно и модно.

Миф 8. Интроверты – замкнутые чудики. Интроверты — это люди, которые сосредоточены на внутреннем, и уделяют большое внимание своим мыслям и эмоциям. Не то, что бы они неспособны обращать внимание на

происходящее вокруг, просто их внутренний мир гораздо более интересен и полезен для них.

Миф 9. Интроверты не умеют веселиться и отдыхать. Интроверты, как правило, отдыхают дома или на природе, а не в шумных общественных местах. Они не любители острых ощущений и не адреналиновые наркоманы. Если вокруг слишком много разговоров и шума, они закрываются.

Миф 10. Интроверт может “исправиться” и стать экстравертом. Мир без интровертов был бы миром с малым количеством учёных, музыкантов, художников, поэтов, кинематографистов, врачей, математиков, писателей и философов. Интроверты не могут “исправиться” и заслуживают уважения за свой врожденный темперамент и пользу, которую они принесли человечеству. Среди знаменитых интровертов можно выделить А.Энштейна, И.Ньютона, Будду, К.Юнга, Г.Форда, А.Шопенгауэра, Ф.Кафку, П.Гогена, Ван Гога, И.С.Баха, Т.Эдисона, Б.Гейтса, Мать Терезу, М.Ганди, О.Янковского, В.Высоцкого, А.Чехова и др.

Ребенок-интроверт (меланхолик или флегматик)

Этот ребенок часто пользуется любовью у родителей. И есть за что. В отличие от других детей, эмоции у ребенка этого типа проявляются крайне скудно. Он даже не делает попыток втянуть в игру взрослых. Ему хорошо и в одиночестве, он вполне себе самодостаточен. Для счастья ребенку-интроверту хватит пары игрушек, а вывести из себя его смогут только серьезные происшествия.

Не секрет, что родители детей-интровертов зачастую сильно переживают за них. Такой ребенок – «вещь в себе» — производит не слишком благоприятное впечатление: замкнутый, неразговорчивый (а часто – еще и с замедленной речью), погруженный в себя... У него есть много шансов стать «белой вороной» в детском саду и школе. Ничего удивительного: на перемене все бегают, а ребенок-интроверт читает книгу... И родители изо всех сил стараются сделать его активным, напористым, общительным. Особенно это присуще родителям мальчика: они полагают, что сыну нужно обязательно привить боевой дух, мальчики должны быть мужественными. Нужно понять и принять тот факт, что мальчики бывают разные, не все любят заниматься боевыми искусствами и футболом.

Но тут возникает сразу 2 вопроса. Во-первых, возможно ли вообще «переделать» такого ребенка? И во-вторых – так ли уж это нужно?

Обратимся к авторитетному мнению психотерапевта Марти Лэйни, которая написала книгу «Мой ребенок – интроверт». Сама интроверт, мама и бабушка интровертов, она прекрасно понимает, как нелегко живется спокойному, сосредоточенному на внутреннем мире ребенку в обществе, где приветствуются совсем другие качества. И она уверена: переделывать маленького интроверта ни к чему, это принесет ему только чувство неполноценности и страдания.

Зато Лэйни предлагает взглянуть на ситуацию по-другому: ведь у ребенка-интроверта есть масса положительных качеств, которые и не снились его бойким сверстникам!



Опирайтесь в воспитании интроверта на эти его СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ:

➤ У интровертов богатая внутренняя жизнь

Дети-интроверты отлично знают, что у них есть собственный внутренний мир. Он отличается необычайной живостью. Вместо того чтобы беспрестанно оглядываться на других, они опираются на внутренние ресурсы и руководствуются собственными представлениями. Поэтому они устойчивы к давлению со стороны других и редко поддаются стадному чувству. Они всегда хотят проникнуть в суть вещей. Погруженность в себя – источник их силы, но она может привести к чувству одиночества. Они стремятся познать не только себя, но и других людей, понять, что ими движет.

Что делать: родителям нужно помочь маленьким интровертам научиться выражать свои мысли, овладевать искусством общения. Без контакта с единомышленниками – детьми или взрослыми – дети-интроверты начинают думать, что другим совершенно чужды и незнакомы их переживания, что от окружающих их отделяет непреодолимая стена. Надо оберегать внутренний мир маленького интроверта. Делитесь с ним своими мыслями и чувствами, спрашивайте, что он о них думает, но не торопите с ответом, дайте ему время на размышление.

➤ Интроверт умеет «нюхать розы»

Другими словами, дети-интроверты умеют жить и наслаждаться настоящим, ценить мелочи, детали, мимо которых экстраверты проходят, не повернув головы. Часто таким детям даже не нужно выходить из дома, чтобы найти интересное занятие. Они получают удовольствие от неторопливого ритма жизни и придают большое значение простым радостям.

Что делать: не смейтесь над способностью вашего маленького интроверта получать удовольствие от неспешной прогулки, от строительства палатки из одеяла, от сидения дома за раскрашиванием картинок. Найдите время, отвлекитесь от суеты и разделите минуту спокойствия с ребенком. Наши маленькие интроверты напоминают нам, что жизнь как раз состоит из таких моментов.

➤ Дети-интроверты любят учиться

У них неподдельная жажда познания, но им нередко трудно показать это в школе, в окружении шумных, активных одноклассников. В вузе им будет легче: там система обучения больше соответствует характеру интроверта. Многие интроверты хорошо пишут, нередко ведут дневник втайне от окружающих. Обычно они получают большое удовольствие от чтения. Им нравится читать вслух самим или слушать, как читают им (это относится и к аудиокнигам). Они ведут непрекращающийся внутренний диалог, постоянно сравнивая усвоенную информацию со своим мнением и своими реакциями.

Что делать: поощряйте и развивайте его интерес к учебе. Без постоянного притока информации, дающей толчок мышлению, ребенок может заскучать и даже впасть в депрессию. Запишите его в библиотеку, водите его туда регулярно и не торопите при выборе книг. Обсуждайте с ним книги и фильмы. Пусть он поймет, что это не просто приятное времяпрепровождение, а средство познания окружающего мира и связи с ним. Помогайте ему найти книги и фильмы по его интересам.

➤ ***Интроверты способны нестандартно мыслить***

Дети-интроверты умеют творчески подходить к решению проблем. Они обычно выслушивают и впитывают всю информацию, некоторое время ее обдумывают и выдают неожиданный, но, как правило, разумный ответ. Дети анализируют обстоятельства в контексте своего индивидуального мышления и приходят к сложным решениям, нередко высказывая при этом свежие и оригинальные идеи.

Что делать: всячески поощряйте творческое мышление своего малыша. Спрашивайте его мнение по разным вопросам. Советуйтесь с ним относительно проблем, с которыми сталкиваетесь сами. Если у него неприятности, ищите творческий путь к нестандартному решению. Например, попросите ребенка нарисовать картину, сочинить рассказ, стихотворение, пьесу или песенку о том, что его тревожит. Пусть он увидит, что сам процесс творчества может привести к интересным результатам.

➤ ***Интроверты – творческие личности***

Творчество – близкий родственник нестандартного мышления. Недаром среди интровертов много писателей, художников, танцовщиков, актеров, музыкантов. Творческий человек воспринимает мир как огромную мозаику. Складывая ее элементы по-своему, он создает нечто новое и необычное.

Что делать: поощряйте творческие способности вашего маленького интроверта. Покупайте ему краски, карандаши, пластилин и не бойтесь грязи. Пусть у вашего ребенка будут музыкальные инструменты – не бойтесь шума. Пусть ребенок фантазирует – не критикуйте его. Предложите ему описать его самые сильные творческие переживания. Пробуйте увлечь его танцами, пением, игрой на музыкальном инструменте или в любительском театре, водите в музеи, на концерты, спектакли, на блошиные рынки – пусть он наблюдает как можно больше способов творческого самовыражения.

➤ ***Интроверты обладают высоким эмоциональным интеллектом***

Они хорошо разбираются в своих чувствах. Но родители не всегда это понимают, так как эмоциональные реакции у таких детей запаздывают. Когда происходит какое-то событие, ребенок-интроверт внешне кажется спокойным, холодным и даже нерешительным. На самом деле он берет паузу, чтобы разобраться со своими мыслями и чувствами, понять суть события, обдумать и выработать нужную реакцию с учетом возможных последствий. У интровертов рано вырабатывается способность формулировать нравственные суждения, они могут быть не по годам мудрыми. Понимая свои чувства, они обычно способны и к сопереживанию.

Что делать: по достоинству оценивайте их развитые чувства. Помните, что участки мозга, ответственные за эмоции, формируются в последнюю очередь, – навыки общения оттачиваются и шлифуются годами. Если он спрашивает о ваших чувствах, отвечайте честно, чтобы не исказить его восприятие. Если он добр и щедр к другим, похвалите его, пусть он поймет, что сочувствие и сострадание – хорошая черта.

➤ ***Интроверты – прирожденные собеседники***

Да, неразговорчивый в школе и на детских праздниках ребенок может оказаться мастером содержательной беседы. Интроверты – прирожденные

слушатели. Они надежны и прямодушны, им можно полностью довериться. Они задают важные вопросы, не перебивают собеседника, делают пронизательные замечания, помнят сказанное другим и с полуслова понимают намеки.

Что делать: хвалите их способность слушать, задавать вопросы и поддерживать разговор. Подчеркивайте разницу между пустой болтовней и честным, откровенным разговором – основой настоящей дружбы.

➤ ***Интровертам не скучно наедине с собой***

Они любят и ценят уединение. Им не нужны активные действия для того, чтобы чувствовать себя занятыми. Дети-интроверты обладают удивительной способностью к концентрации внимания и иногда просто отключаются от внешнего мира, погружаясь с головой в какое-то дело.

Что делать: пусть ваш маленький интроверт узнает, что умение не скучать наедине с собой – неоценимый дар. Такой человек по-настоящему свободен, он не зависит от других. Это фундамент многих профессий, в которых могут быть успешны интроверты. Научите ребенка оценивать и распределять свободное время. Если он хочет побыть в одиночестве, когда вокруг царит веселье, успокойте его и скажите, что с друзьями он сможет увидеться в другой раз.

➤ ***Интроверты отличаются скромностью***

Многие дети сегодня вовлекаются в «вульгарную конкуренцию» – в спорте, во всевозможных телешоу, конкурсах красоты. Виной тому и родительское тщеславие, и влияние телевидения и шоу-бизнеса. Дети-интроверты не участвуют в борьбе амбиций. Их не привлекает мирская слава и свет софитов. Они предпочитают роли зрителей, а не актеров. От чрезмерного интереса к их персоне они могут испытывать даже физическое недомогание. Хотя в подходящей обстановке и при соответствующем настроении они рады чужому вниманию.

Что делать: уважайте нежелание маленького интроверта быть в центре внимания. Можно напоминать ему, что нет ничего зазорного в нежелании выставлять себя напоказ (*нередко дети интроверты не любят фотографироваться*). Но следует помнить, что и такие дети любят, когда воздают должное их достижениям, особенно когда они сами считают успех заслуженным. Но, как это ни парадоксально, скромность положительно влияет на их уверенность в себе.

➤ ***Интроверты склонны к здоровым привычкам.***

Экстраверты часто оказываются неспособными сбавить бешеный темп жизни и восстановить силы. Интроверты так быстро не сторают, потому что предпочитают не спешить. Это одна из причин их долголетия. Такие черты характера интровертов, как надежность, последовательность, упорство, гибкость, честность, отсутствие тщеславия, следование принципу «сначала подумай, потом сделай», помогают им сохранять здоровье.

Что делать: поддерживайте стремление маленького интроверта следовать здоровым привычкам. Дети-интроверты часто рано ложатся спать, и такой сон способствует восстановлению сил. Они охотно следуют правилам

здорового питания, если понимают, в чем их смысл. Возможно, им хочется есть чаще, но понемногу, – в этом случае проявите гибкость и пойдите им навстречу.

Энергетический источник интроверта – во-первых, время в одиночестве. Если в семье есть интроверт, должна быть выделена зона, в которую человек зашел – и это становится маркером: «ко мне не приставайте». Не стоит заставлять ребенка говорить, когда он хочет молчать. Жизненную энергию интроверты восстанавливают, будучи внутри себя.

Следующий источник интроверта – **свободное пространство**. У нас очень часто, даже в больших квартирах, нет ни у кого своего места. Интроверту оно необходимо. Часто такими местами уединения становятся ванная или туалет, единственные помещения, которые закрываются...

Следующий источник энергии интроверта – **время подумать**. Требуя немедленного ответа у интроверта, вы как бы отбираете у него энергию. Требуя немедленных рассказов о впечатлениях – тоже.

И последний источник энергии интроверта – **это возможность не отвлекаться**. Прерывание интроверта возвращает его на нулевой уровень в деле, от которого его оторвали.

По каким признакам можно определить ребенка интроверта?



- Общительность вряд ли можно отнести к сильным сторонам данного типа личности. Ребенок нелюдим, чужд общения, не любит шумные места;
- Для полноценного общения ему достаточно одного-двух близких друзей. Быстро утомляется в многочисленных компаниях;
- Не любит вести светские беседы. Чаще всего отказывается от посещения шумных мероприятий;
- Хотя друзей у ребенка-интроверта мало, ради них он готов на все, пожертвует последним и всегда поможет;
- Ребенку не нужно несколько раз повторять одно и то же, он буквально с полуслова понимает родителей;
- Со стороны ребенок с данным типом личности может показаться слишком медленным. Несмотря на это, несомненное его достоинство – **доведение начатого дела до логического завершения, чего нельзя сказать об экстраверте;**
- Ребенка-интроверта, увлеченно занимающегося чем-то, очень сложно переключить на что-то другое;
- Этот тип детей не любит долго болеть, тщательно следит за состоянием своего здоровья, предпочитает проверенное старое неизвестному новому;
- Ребенка-интроверта вряд ли придется ругать за то, что он шалит или балуется – подобное поведение ему просто не свойственно;
- Можно отметить целеустремленность и упрямство этого типа. Интроверты всегда добиваются поставленных целей, им не присуще моментально забывать о своих желаниях.

Рекомендации родителям ребенка-интроверта. Если вы видите, что ребенок устал, дайте ему отдохнуть. Пусть он побудет в одиночестве, или только с вами, поговорите с ним или просто посидите рядом.

Не перегружайте такого ребенка общением, но и не отрывайте его полностью от компании других детей. Помните, что если ваш ребенок не проявляет бурных эмоций, это не значит, что он их не испытывает.

Если он, как вам кажется, чрезмерно плаксив, старайтесь поднимать ему настроение, внушайте уверенность в своих силах. Объясните, что он просто еще маленький, у многих людей что-то не получалось, когда они были детьми, но потом они выросли и стали героями, президентами, великими спортсменами.

Не сердитесь, если ребенок протестует, когда вы нарушаете его уединение. Ребенок-интроверт обычно не любит, когда к нему прикасаются, он допускает ласку только от самых близких ему людей.

Если экстраверты, как правило, склонны переходить от одного увлечения к другому, то интроверты могут увлекаться одним занятием серьезно и надолго. Следует поощрять такое увлечение ребенка-интроверта, хорошо развитые способности и интересы могут стать для вашего ребенка источником уверенности в себе.

1. Воспитывайте в ребенке вежливость, чтобы ему не пришлось «нарываться» на ответные грубости.

2. Предоставляйте ему возможность бывать наедине с самим собой.

3. Расспрашивайте ребенка, разговаривайте с ним, обсуждайте различные события.

4. Проявляйте свои эмоции, побуждая и ребенка следовать вашему примеру.

5. Поручайте ребенку такие задания, в которых он сможет раскрыться лучше всего: что-то нарисовать, собрать, продумать, начертить и т.п.

6. Есть большая вероятность, что познакомившись с компьютером – ребенок «уйдет в него с головой», обретя там свой мирок – поэтому постарайтесь нацелить ребенка и на другие привлекательные увлечения.

Так что любите своего ребенка-интроверта таким, какой он есть! К тому же часто именно такие, вдумчивые и сосредоточенные дети, достигают успехов в своих будущих профессиях, добиваясь гораздо больших результатов, чем экстраверты, привыкшие «хватать по верхам».

Ребенок-экстраверт (холерик или сангвиник)

В отличие от интровертов, дети-экстраверты шумные, громкие и активные. Они любят привлекать к себе внимание, особенно в местах скопления большого количества людей. Причем привлекать внимание к своей царской персоне можно любыми способами – вплоть до истерик в магазинах. Ребенок холерик достаточно чувствительный, беспокойный, агрессивный,

бывает раздражительным, в то же время достаточно оптимистичный и активный. Ребенок-сангвиник очень общительный, открытый, разговорчивый, отзывчивый, непринужденный, жизнерадостный, в то же время склонный к лидерству и слегка беспечный.

По каким признакам можно вычислить ребенка

экстраверта:

- Внимание постоянно переключается с одного предмета на другой, не держится на чем-то одном;
- Экстраверту нужно постоянно что-то делать, ему не сидится на одном месте;



- Открыто проявляет свои эмоции. Если хочет плакать – плачет, ему радостно и весело – смеется;
 - Отличается громким голосом. Из людей данного типа выходят отличные ораторы;
 - Общительный, не терпит одиночества, всегда должен находиться среди людей;
 - Часто проговаривает мысли вслух;
 - Любит, чтобы его хвалили, одобряли поведение и поступки. Без этого у экстраверта опускаются руки и пропадает стимул к деятельности;
 - Любит рассказывать о своих эмоциях, чувствах. Но и интересуется чувствами других людей;
 - Наслаждается общением, любит находиться на площадке, играя с другими детьми;
 - Досконально пересказывает все произошедшее.
- Преимущества быть экстравертом:**
- ✓ Большое количество знакомых и друзей, коммуникабельность;
 - ✓ Легкость в нахождении общего языка с другими людьми;
 - ✓ Чаще всего люди этого типа – душа компании;
 - ✓ Экстраверты отличные вдохновители и вообще креативные люди.

Среди знаменитых экстравертов можно выделить Наполеона Бонапарта, Г.Жукова, У.Черчиля, Юлия Цезаря, Ш.Стоун, М.Фокс, К.Тарантино, П.Волю, А.Волочкову, В.Жириновского, И.Чурикову, Д.Нагиева, М.Терехову, К.Собчак.

Характеризуется экстраверсия открытостью, общительностью, и как следствие — **высокой степенью адаптации**. С этой стороны экстраверсия вполне может выступать как очень позитивная особенность личности. Ведь умение свободно общаться, быстро и безболезненно наладить контакт с кем угодно – являются очень важными и нужными качествами для многих профессий, да и просто – для выхода из многих скользких жизненных ситуаций.

Однако **крайние степени проявления экстраверсии могут приводить к потере значимости личного мнения и личной оценки человека**, излишняя фиксация его на реально малоценных вещах и объектах, растворение его в процессе постоянного общения со всеми. Кроме того, это может **привести к постоянной потребности быть в центре внимания «любой ценой»** и неспособности выделить одни наиболее ценные отношения.

Энергетическими источниками экстравертов, в первую очередь, являются люди. Если нет возможности поделиться впечатлениями и чувствами, то настроение у них падает, если хронически нет возможности поделиться своими переживаниями, человек может стать брюзгой. Ребенок-экстраверт доволен, счастлив и может себя прилично вести, когда у него есть возможность общаться с другими детьми.

Для экстраверта **общение** – это источник энергии, аккумуляторная батарея, которая должна периодически подзаряжаться. Какое-то время он может не практиковать общение, а погружаться в себя, но даже погруженный в деятельность или систему взглядов, не приветствующую общение, экстраверт все равно найдет возможность себя применить, реализовать свое стремление к общению с другими людьми.

Перекрывать эти каналы бессмысленно и жестоко. Например, родители могут быть страстными противники детских учреждений, не хотят ребенка

отдавать в сад, школу. Само по себе это желание не хорошо и не плохо. Но этот выбор не всем детям подходит. Ребенок-экстраверт, пока вы его в сад не отведете, вам “вынесет мозг”. Потому что все общение, которое ему необходимо, он будет выбивать, выкручивать из вас.

Следующий источник экстраверта – это **похвала**, желательна словесно выраженная или осязаемая – вроде медали. Экстраверт говорит: «Я посуду помыл». Правильная реакция не «угу», а медаль. Интроверту тоже нужна похвала, но если вы будете хвалить так, как экстраверта, то у него будет ощущение, что вы глумитесь над ним. Похвала и комментарии должны быть уместными и тонкими.

Похвала для экстраверта – обратная связь, положительное подкрепление.

Третий источник энергии экстраверта – **содействие в размышлении путем разговора**. Экстраверты думают, когда говорят. Если им невозможно обсудить, им сложно додумать. Чтобы что-то решить, с ними нужно обязательно поговорить. Экстраверты не болтают, это просто размышления вслух.

Рекомендации родителям ребенка-экстраверта. Ищите для ребенка-экстраверта компанию, чтобы он не скучал (хотя в большинстве случаев он сам ее находит).

Ваша задача — фильтровать круг его общения, но и в этом не стоит усердствовать, чтобы не вызвать протест.

Обеспечивайте своему экстраверту обратную связь, объясняйте, почему вы, например, недовольны: «Я думаю, ты был взволнован игрой, поэтому нагрубил тренеру».

Ребенок-экстраверт не слишком любит смотреть на себя со стороны, и поэтому ему может быть непонятно, почему вам не нравится его поведение.

Не мешайте ему думать вслух, привычка «проговаривать» нужна ему, чтобы упорядочивать свои мысли.

Не старайтесь оградить ваших знакомых от чрезмерно навязчивого, как вам кажется, проявления внимания со стороны ребенка. Вы не виноваты в том, что у вас родился общительный малыш. Чем быстрее ребенок получит свой собственный социальный опыт, пусть даже отрицательный, тем быстрее научится общаться.

Особенности воспитания ребенка-экстраверта

Дети-экстраверты привыкли выражать свои эмоции вслух. Там, где они находятся, всегда шумно и весело. Не всегда воспринимают критику адекватно, часто проявляют свою агрессию и злобу. Такое поведение является поводом для беспокойства родителей. Иногда им просто трудно осознать, что ребенок таким родился, и изменить темперамент невозможно. Как быть в данном случае? Просто смириться с ситуацией и молча наблюдать за выходками малыша? Психологи советуют попытаться направить бьющую ключом энергию ребенка в нужное русло. Не ограничивайте ребенка в физической активности, время от времени давайте ему возможность выплеснуть свою энергию. Запишите его сразу в несколько секций, водите в детские парки и на спортивные площадки, посещайте вместе с ним различные развлекательные мероприятия.

Очень часто такие дети очень агрессивно реагируют на свое поражение в соревновании или воспринимают слова оппонента «в штыхы». Учите малыша взвешивать каждое свое слово, умению прощать и просить прощения.

Поощряйте любые интересы и увлечения ребенка и обязательно рассказывайте о том, как важно доводить начатое дело до конца. Попробуйте заинтересовать его делом, требующим усидчивости. Например, запишите в музыкальную школу или на кружок рисования. Если ребенок будет там чувствовать себя некомфортно, он обязательно скажет об этом.

Экстраверты любят похвалу и внимание. Поэтому старайтесь чаще говорить малышу приятные слова, поощряйте и говорите о своей любви к нему.

У ребенка-экстраверта должен быть четкий распорядок дня. После насыщенного, богатого на эмоции дня предоставьте малышу все условия для полноценного отдыха.

Не старайтесь отучить малыша от привычки проговаривать свои мысли и поступки вслух, когда он находится дома. Ему так проще. Постоянно работающий телевизор или включенная музыка не мешают заниматься важными делами. Просто объясните, что в людных местах принято оценивать свои действия мысленно.

Из экстравертов вырастают хорошие корреспонденты, организаторы праздников, воспитатели, военные, адвокаты. Не мешайте ребенку оставаться самим собой. Старайтесь вносить коррективы в воспитание с минимальным ущербом для его психики, не меняя взглядов на окружающий мир.

Ребенок-экстраверт любит, чтобы с ним обсуждали различные проблемы, и он находился в круговерти событий, чтобы вокруг было много детей и взрослых. Родители должны запастись терпением, чтобы до конца выслушивать своего малыша и не пытаться перебить его своим ответом. Лучше повнимательнее прислушаться к рассказу своего ребенка. То, что говорит ребенок-экстраверт, скорее всего, его настоящие мысли вслух.

- 1. Предоставьте ребенку возможность полноценного общения.*
- 2. Воспитывайте тактичность и внимательное отношение к другим детям.*
- 3. почаще хвалите своего сына или дочь, главным образом за заслуги.*
- 4. Откликайтесь на эмоциональные проявления вашего ребенка.*
- 5. Поручайте ребенку задания, в которых он сможет проявить себя: рассказать на празднике стихотворение, распределить роли в игре и т.п.*
- 6. Развивайте в нем лидерские качества.*

Заключение

Чувствуя себя знатоком типов личности ребенка или взрослого, можно эффективно выстроить систему отношений. Согласитесь, что, когда мы знаем, чего ждать от другого человека, мы чувствуем себя в безопасности. Если вы сможете определить, к какому типу личности относится ребенок или взрослый, вам будет легче понимать друг друга.

Нужно признать и понять, что все люди разные, и с пониманием относиться к тому, что привычки и потребности других людей могут существенно отличаться от наших собственных.

Рекомендуемая литература:



1. С книгой Марти Лэйни «**Мой ребенок — интроверт**» можно познакомиться по ссылке

<https://knigogid.ru/books/422772-moy-rebenok-introvert/toread>

Дети-интроверты часто остаются без понимания окружающими, в том числе без понимания собственными родителями. Ребенок может быть счастлив и удовлетворен общением с двумя-тремя очень близкими друзьями, но родителям будет казаться, что он непопулярен. Ребенку может быть очень интересно в своем внутреннем мире, но со стороны он будет казаться застенчивым или социопатом. На самом деле дети-интроверты креативны, любят учиться, имеют высокий эмоциональный интеллект и не страдают тщеславием. Родителям не нужно думать, что с ребенком-интровертом "что-то не так".

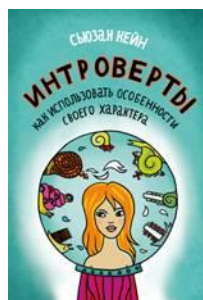
Ему стоит помочь стать тем, кем он хочет, а не давить на него требованиями "быть как все". Книга включает в себя опросник, который поможет определить, где находится ваш ребенок по шкале интроверсии-экстраверсии, чтобы затем помочь ребенку использовать свои сильные стороны для достижения успеха в спорте, на учебе и в общении в мире экстравертов. Книга будет интересна родителям, учителям и психологам.

2. Книгу Анны Поляковой «**Соционика для родителей. Как перестать воспитывать ребенка и помочь ему вырасти**»

можно читать или скачать по ссылке

<http://eknigi.org/engine/download.php?id=83092>

В этой книге рассказывается, как научиться понимать ребенка, учитывать особенности его психологии и характера, врожденные качества личности — иными словами, как помочь ребенку вырасти счастливым.



3. Книгу Сюзан Кейн «**Интроверты. Как использовать особенности своего характера**» читать онлайн

http://loveread.ec/read_book.php?id=46855&p=1

ВИДЕО:

1. «**Интроверт и Экстраверт**» (28 мин. 54 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=Qzfv6RicUq8>

2. **Экстраверты и интроверты (психология навывнос № 29)** (55 мин 55 сек) психолог

Павел Зынгмантович https://www.youtube.com/watch?v=ojqUJ73_jqg

3. «**Соционика для начинающих - 06 - Экстраверт / Интроверт**» (2 мин 53 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=-6-jK0AQQ60>

4. «**Интроверты и экстраверты: заблуждения и личный опыт**» (7 мин 44 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=3tlMCUJ657M>

5. «**Интроверты и лидерство**» (4 мин 27 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=XaAfABVvVyk>

6. «**Зачем знать свой тип личности**» (22 мин 55 сек) Ольга Фролова, эксперт в области технологий нестандартного и эмоционального мышления.

<https://www.youtube.com/watch?v=4NSzy61CW7Q>

7. **Сюзан Кей «Сила интровертов» (19 мин 4 сек)** Американский писатель и преподаватель, рассказывающая, что современная Западная культура игнорирует и недооценивает черты и возможности интровертов <https://www.youtube.com/watch?v=Vsm6Yx22xww>

8. **Выбор профессии. Знакомство с собой. Базовые психотипы. Амбиверт \ Интроверт \ Экстраверт** (13 мин 39 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=u25X7BMjvLQ>

Экстраверты vs Интроверты

Ориентированы
на
внешний мир

Говорят,
чтобы думать

Фокусируются
на
людях и событиях

Нуждаются
в разнообразии

Предпочитают
групповую
дискуссию



Ориентированы
на
внутренний мир

Думают,
чтобы
говорить

Фокусируются
на
мыслях и образах

Нуждаются
в сосредоточенном
размышлении

Предпочитают
общение
с глазу
на глаз

Заряжаются энергией в коллективе Заряжаются энергией в одиночестве