

Глава 12

Социальные навыки интровертов

Что значит дружба для интровертов, и чего можно ожидать от них в детстве

Дружба помогает умножить радость и разделить горе.

Генри Бон

Социальная сфера, сфера общения — это та область, в которой разница между интровертами и экстравертами проявляется наиболее отчетливо. Экстраверты любят встречаться и общаться с разными людьми, и обычно у них много друзей. Интроверты в целом хорошо относятся к людям, но тяготеют к маленьким группам и к общению с глазу на глаз. Как правило, интровертов считают замкнутыми. Но, как мы уже выяснили, они не обязательно застенчивы, отчуждены или немногословны — особенно в привычной для них обстановке. Такая путаница возникает из-за того, что многие люди признают только *один-единственный* способ общения. Обычно мы оцениваем способность людей к социализации с позиции экстравертов. Их критерии таковы: популярен ли этот человек? Много ли у него друзей? Любит ли он вечеринки и большие компании?

Однако если мы посмотрим на проблему глазами интроверта, то набор получится несколько иной. Есть ли у вашего интроверта один или два действительно близких друга? Ценит ли он давнюю дружбу? Радуют ли его разговоры наедине на интересующие

его темы? Щадит ли он чувства других людей? В результате анализа становится ясно, что интроверты и экстраверты обладают противоположными социальными навыками и склонностями. «Наружники» стремятся к западному культурному идеалу — они всегда на виду и прекрасно себя чувствуют, общаясь с множеством людей одновременно. «Внутренники» блестяще проявляют себя в незаметном со стороны искусстве близкого общения в узком кругу.

Ребенок-интроверт может хладнокровно, уверенно и комфортно взаимодействовать с другими детьми и взрослыми — как с интровертами, так и с экстравертами. Этот навык приходит с опытом. Уверенные в своих силах «внутренники» знают: нет ничего страшного в том, что им иногда надо уединиться и «подзарядить батареи». Они знают, какой тип социальных навыков ценят превыше всего, и умеют получать радость от дружбы и общения. Близких друзей у них немного, но и с остальными они все равно приветливы. Они сохраняют спокойствие в большинстве социальных ситуаций и верят, что это нравится другим. Они, как правило, обладают способностью переключаться и на волну экстраверсии — но только на своих условиях.

Системы поощрения

Наивысшего счастья человек достигает,
когда он готов стать самим собой.

Эразм Роттердамский

В главе 2 уже было сказано о том, что интроверты и экстраверты пользуются разными проводящими путями мозга, обеспечивающими поощрение. По природе своей дети-экстраверты очень общительны. Их мозг продуцирует «всплески счастья» от шуток, поддразниваний и групповых игр. Они получают удовольствие от коротких поверхностных разговоров. В большинстве случаев они откровенны, в беседе любят перескакивать с одного предмета на другой. Они нисколько не смущаются, когда их перебивают. Экстраверты больше, чем интроверты,

любят посоревноваться. Всех своих знакомых они считают приятелями и имеют много друзей.

Дети-интроверты предпочитают задушевные беседы на серьезные темы. «Внутренники» любят спокойные разговоры с паузами, во время которых они могут обдумать ответ. Менее заметные, но не менее приятные «всплески счастья» возникают у них при обсуждении волнующих их тем. Мозг интроверта склонен «прикипать» к мыслям и чувствам, но зато умеет достигать глубины в рассмотрении обсуждаемых предметов. Говорят «внутренники» медленно и теряют нить, если их перебивают. Они внимательно слушают собеседника, задают вопросы и стараются понять ход его мысли. Для того чтобы развить эти природные навыки, интровертам необходимы доверительные отношения, которые помогают им оттачивать мастерство ведения беседы. Обычно «внутренники» нравятся людям, но им надо хорошо узнать сверстника, прежде чем они смогут назвать его другом.

Когда их пути расходятся

Особенности физиологии мозга интровертов и экстравертов проявляются в различиях потребностей межличностного общения и в социальных навыках. Сейчас мы обсудим три самых значимых расхождения между интровертами и экстравертами. Это отношение к дружбе, стиль бесед и энергетика общения.

Кто такой друг?

«Внутренники» и «наружники» смотрят на дружбу по-разному. Для ребенка-интроверта *друг* — это человек, с которым его связывают глубокие, неслучайные отношения. В качестве примера приведу восьмилетнюю Кэти, у которой есть лучшая подруга Саманта. Они любят играть в школу и по очереди выступают в роли учительницы, давая друг другу домашние задания. Они часами придумывают самые разнообразные сценарии. Кэти с Самантой подружились, когда им было по три года. Кэти знает, чего ожидать от Саманты, когда та приходит к ней в гости.

Девочки обычно вместе преодолевают трудности и легко находят компромисс. Ссорятся они очень редко. Если экстраверт Ноа, брат Кэти, начинает дразнить Саманту — а он часто это делает, — Кэти немедленно заступается за подругу. Интересно, что, когда он дразнит ее саму, она не всегда дает брату отпор. Подрастая, Кэти и впредь будет выбирать таких друзей, с которыми она могла бы откровенно обсуждать интересующие ее предметы. Она уже понимает: друзья нужны для того, чтобы делить с ними проблемы и решать их вместе.

Друзья у детей-интровертов самые разные. Они могут быть старше или младше, обоего пола, принадлежать к разным культурам, исповедовать любую религию и отличаться несхожим характером. В 1999 году журнал *British Journal of Social Psychology* опубликовал статью об исследовании, в котором было показано, что дети-экстраверты чаще, чем интроверты, отвергают дружбу не похожих на них детей. Если мы снова обратимся к Кэти, то увидим, что ее круг общения самый широкий. Иногда она ходит в гости к взрослой соседке Мириам, которая научила девочку вязать. Кэти любит ездить к своему маленькому двоюродному брату Заку — ей нравится наблюдать, как малыш постепенно познает мир. Другой лучший друг Кэти, экстраверт Том — веселый мальчишка, склонный к решительным действиям и неистощимый на разные выдумки. Например, он может предложить: «Давай поиграем в детей-шпионов. У меня есть снаряжение. Узнаем, что замышляют ребята из соседнего квартала». Мама Кэти заметила, что ее дочка устает от визитов Тома, и поэтому старается несколько сокращать время их совместных игр. «Внутренники» часто тянутся к «наружникам», так как получают массу удовольствия от общения с ними. Но им необходимы и друзья-интроверты, иначе они просто выдыхаются от необходимости все время притворяться экстравертами.

Экстраверты употребляют слово *друг* в тех случаях, когда интроверт скорее выберет слово *знакомый*. Например, Ким любит, когда мама разрешает ей встречаться с одноклассниками и другими друзьями. Но Ким так же счастлива, когда играет со случайными знакомыми в парке или на игровой

площадке — в общем, везде, где она бывает. Девочка дружит со всеми — с друзьями друзей и кузинами кузин. «Наружники» тянутся к другим «наружникам». Лучшие друзья Ким — такие же энергичные, как и она сама. Они катаются на велосипедах, играют в мяч и ходят на каток. Им весело вместе, но иногда между ними вспыхивают споры, когда они решают, что им делать. («Ты уже выбирал в прошлый раз!») С возрастом Ким начнет получать удовольствие и от разговоров, но все же не в такой степени, как интроверты. Дети-экстраверты любят активный отдых, обожают настольные игры, озорство — в общем, стремятся везде успеть.

Стиль беседы

Если вы послушаете, как разговаривают «внутренники» и «наружники», то разница в стилях общения сразу станет для вас очевидной. Интроверты прекрасно поддерживают диалог, если чувствуют себя комфортно с собеседником. Пола, четырехлетняя девочка-интроверт, смотрит мне в глаза и спрашивает: «У вас есть кот?» «Есть», — отвечаю я. «Какого цвета? Это кот или кошка?» — продолжает Пола и делает паузу, дожидаясь моего ответа. Я рассказываю девочке о Моке, моей кошке шоколадного окраса. «А у тебя есть кошка?» — спрашиваю я. Девочка на мгновение задумывается. «У меня лохматый кот, ему четыре года, как мне. Он любит спать в моей кроватке и на холодильнике». Пола оживает и принимается рассказывать мне, какой породы ее кот.

Для этой девочки цель разговора заключается в том, чтобы понять внутренний мир собеседника, а заодно лучше разобраться в своем. Она любит общаться в непринужденной обстановке, обсуждать все, что ей нравится. Малышка внимательно слушает, обдумывает и запоминает то, что я ей рассказываю. Когда Пола подрастет, она будет получать еще большее удовольствие от таких разговоров, находить общие темы (например, любовь к кошкам) и оценивать разницу во взглядах.

Девятилетнюю девочку-экстраверта Хэлли считают маленькой врушкой, но она никак не возьмет в толк, почему мама сердится на нее. Вот пример: «Знаешь, я хочу пойти в поход

с Андерсенами», — заявляет она. «В самом деле?» — удивляется мама. «Ну, они меня еще не пригласили, но я думаю, что пригласят». «Вот когда они тебя пригласят, тогда и поговорим», — раздраженно говорит мама. На следующий день Хэлли, скорее всего, забудет и о походе, и о разговоре с мамой.

«Наружникам» доставляет удовольствие сам процесс беседы. Они часто начинают с фразы «Ты знаешь?», а затем говорят о спорте, о моде — о чем угодно. Они моментально озвучивают то, что приходит им в голову, перескакивают с предмета на предмет, перебивают друг друга, но при этом нисколько не обижаются. Однажды Хэлли спросила женщину на улице, почему у нее такая некрасивая шляпа. Мама чуть сквозь землю не провалилась от стыда, но Хэлли запротестовала: «Что я такого сказала? Ведь шляпа и правда некрасивая!» Дети-экстраверты могут болтать на любую тему — неважно, разбираются они в этом или нет!

Энергетика общения

Задумайтесь: *Все, что ребенок-интроверт делает во внешнем мире, отнимает у него энергию, которая или восполняется частично, или не восполняется никогда.* Добавьте к этому факт, что «внутреннику» приходится затрачивать дополнительные усилия на то, чтобы приглушить свои эмоции и сосредоточиться на окружающей действительности. Экстраверты, напротив, счастливы находиться в бурлящем активностью внешнем мире. На него они настроены самой природой, поэтому им не приходится переключаться, как интровертам. Эта разница проявляется в том, как «внутренники» и «наружники» общаются с окружающими, и в том, как окружающие воспринимают их.

Дома наша внучка Эмили — настоящий ураган: вихрем носится по комнатам. Однажды я отвела ее в игровую комнату в торговом центре. Девочку было не узнать. Передо мной был совсем другой ребенок. Минут пятнадцать она сидела возле меня с неподвижным лицом, наблюдая, как резвятся дети. «Скажи мне, когда ты будешь готова присоединиться к ним», — предложила я. Эмили еще некоторое время посидела

рядом со мной, наблюдая за игрой, а потом наконец решилась: «Я готова». Играя на площадке, она то и дело искала меня глазами, проверяя, одобряю ли я ее. Когда на эту же площадку приходит ее сестра-экстраверт Кэти, она сразу бросается в самую гущу детей и ни разу не оглядывается.

Вы можете помочь своему маленькому интроверту по максимуму использовать его ограниченную потребность в общении. Научите ребенка экономить энергию перед ситуациями, в которых ему придется общаться с незнакомыми людьми. Ограничьте число мероприятий, в которых участвует ваш ребенок, и не заставляйте его задерживаться там, если он чувствует утомление. В большинстве случаев «внутренники» способны довольно долго оставаться на месте — например, они могут спокойно выдерживать долгую службу в церкви, торжественный обед. Они часами играют в спокойные игры. Но иногда «внутренники» проявляют повышенную активность и становятся просто неутомимыми. Возможно, это и доставляет им удовольствие, но помните: дети-интроверты нуждаются в отдыхе для восстановления сил.

Ребенку необходимо понять, что именно больше всего его утомляет: присутствие множества других детей, шум, жара, спешка, конфликты или разочарования. В таких случаях ему могут помочь дыхательные упражнения, пауза в игре, откладывание решения конфликта на потом, обсуждение случившейся неприятности или короткая прогулка.

Общение в разные периоды детства: чего ожидать от интровертов

Друзья — это родня, которую вы выбираете сами.

Эташ Дешан

Общение исключительно важно для детей с самого рождения: ученые утверждают, что оно способствует развитию мозга. Социальное чувство возникает у ребенка одного-двух лет внутри семьи, а затем распространяется на окружающий мир.

С раннего возраста ребенок-«внутренник» внимательно следит за другими детьми и оценивает их поведение. Подрастая, интроверты на практике экспериментируют с приобретенными социальными навыками в попытках завязать дружеские отношения. Это сложное, требующее больших усилий действие сопровождается многочисленными пробами, ошибками и откровенными неудачами. Социальная адаптация требует немалого времени; навыки приобретаются постепенно и, как кирпичики, накладываются один на другой, выстраиваясь в прочную стену. «Внутренникам» бывает трудно утвердиться вне семьи. Внутри нее, как в безопасной гавани, они могут потренироваться в искусстве отдавать и получать, делиться своей силой, сочувствовать, проявлять напористость, искать компромиссы и справляться с неудачами. Только после этого они пробуют применять эти умения в «большом» мире.

Что же происходит на различных стадиях социализации ребенка?

От года до трех

Дети могут не уметь ходить, но уже испытывают потребность в независимости. Они восстают против родительских ограничений и хотят исследовать мир так, как считают нужным. Они проявляют интерес к другим детям, но играют скорее рядом, а не вместе с ними. «Внутренники» обычно дольше, чем другие дети, держатся за подол родителей. Капризничают они меньше, чем экстраверты тех же лет. Но поскольку уже в этом нежном возрасте они отличаются самостоятельностью мышления, то часто проявляют упрямство или устраивают форменные скандалы, когда хотят что-то получить или сделать.

Помогите ребенку сформировать социальные навыки: собирайте дома большие компании детей, отдайте его в ясли или в музыкальный класс для малышей, чаще водите его на прогулку в парк. Пусть у него будет масса разнообразных впечатлений. Катайтесь на пароме или просто на автобусе, ходите в зоопарк или океанариум. Выбирайте места, которые могут быть интересны малышу в этом возрасте, но не задер-

живайтесь в них надолго, чтобы избежать чрезмерного возбуждения. Предоставляйте ребенку свободу самостоятельно знакомиться с новыми местами и людьми — естественно, под вашим присмотром. Помните, что это годы самого интенсивного обучения и практики.

Взрослым следует постоянно следить за играми малышей, чтобы в случае необходимости успеть вмешаться. Помогите ребенку определить, когда ему надо отдохнуть или успокоиться. Во время игры малыш будет овладевать искусством отдавать и получать. Учите детей пользоваться словами, а не хватать чужие вещи, кусаться или драться. Обычно ребенок так ведет себя, если он голоден, устал или перегружен. Когда кто-то без спроса берет его игрушки, ребенок не должен реагировать равнодушно. Способность постоять за себя поможет ему стать менее уязвимым и чувствовать себя уверенно в общении с другими людьми. Лучше, если активные игры будет сменять более спокойная деятельность: почитайте ребенку, дайте раскраску или просто усадите к себе на колени.

Большие изменения в психике и поведении детей происходят на втором году жизни. Интерес ребенка к общению резко усиливается. Дети начинают копировать друг друга. Стоит одному ребенку выпрыгнуть из манежа, как другие тотчас следуют его примеру. Ученые считают это началом социального взаимодействия: ты делаешь это, и я буду. Встречая незнакомых детей, попадая в новую обстановку или группу, малыши-интроверты обычно ведут себя менее решительно, чем экстраверты. «Внутренники» не спешат присоединяться к играм других детей, но любят за ними наблюдать. Так формируются их первые социальные навыки.

Несколько месяцев назад я начала водить нашу внучку-интроверта Эмили в группу «Полунотки» (Half Notes music class). В группе занимаются десять малышей в возрасте от полутора до двух лет. Эмили очень любит музыку и танцы, и это приятное я хотела совместить с полезным — помочь ей адаптироваться в коллективе. Через несколько занятий, когда мы подъезжали к зданию, где собиралась группа, Эмили радостно закричала

«Дети!» Ей очень хотелось скорее разуться, потанцевать и постучать в барабан.

Сначала Эмили просто наблюдала за другими детьми, сидя рядом со мной или стоя у стены. По прошествии некоторого времени она стала присоединяться к другим детям, но не всегда. Бывало и так, что она удивляла всех: сама вызывалась спеть песенку или рассказать стишок. Степень активности Эмили зависела от уровня ее энергии, количества детей в группе и от того, насколько девочка утомлена. Если перед занятиями (а они проходили по понедельникам) у Эмили были насыщенные выходные, то она вела себя более сдержанно. Обычно она присоединялась к другим, когда дети разбирали или, наоборот, сдавали музыкальные инструменты и пели: «Убираем, убираем!» Как и многих детей-интровертов, Эмили всегда привлекало что-то необычное. В музыкальном классе это были... бейджики с именами. Ей нравилось хватать и с размаху приляпывать их на стену, довольно раскачиваясь в такт музыки. Эмили стала настоящей заводилой — скоро все дети начали участвовать в этой забаве.

На третьем году жизни у малышей формируются социальные предпочтения: к одним детям они тянутся больше, чем к другим. Присмотритесь, к кому из сверстников ваш ребенок проявляет самый живой интерес, с кем он может играть в свои любимые игры. Постарайтесь найти ребенка, с которым ваш малыш будет собирать свой любимый строительный конструктор или что-то выдумывать и разыгрывать. Игры в небольших компаниях хороши для детей такого возраста, но, пожалуй, не чаще одного раза в неделю. Этого вполне достаточно для формирования основных социальных навыков. Отнеситесь к детской дружбе со всей серьезностью. Пригласите его друга в гости. Приготовьте для игр две игрушечные чашки, два мяча или два барабана, так как для развития ребенка в этом возрасте важнее имитирование поведения, чем способность делиться. Поговорите с ребенком: «Сегодня к нам придет Джастин. Ты не хочешь, чтобы я убрала твои любимые игрушки?» (Да, у ребенка должны быть личные вещи, которые нельзя

давать никому.) Пока дети играют, взрослые всегда должны быть начеку — направлять активность детей и не допускать конфликтов.

Проявляйте осторожность: Не перегружайте своего маленького интроверта долгим пребыванием на людях. Прерывайте слишком затянувшиеся игры и старайтесь избегать внезапных переходов от одного вида деятельности к другому.

От четырех до пяти

Четыре с половиной года — это возраст, когда у ребенка пышным цветом расцветает излишняя разговорчивость, хвастовство, склонность к преувеличениям и эмоциональная непредсказуемость. «Внутренники» могут удивить родителей внезапным изменением характера. Иногда создается впечатление, что они останавливаются в развитии, а их упрямство перерастает в открытое неповиновение. В то же время у них формируется представление о причинно-следственной связи: «Если я ударю сестру, они с мамой страшно на меня рассердятся». Ребенок обычно успокаивается к пяти годам, и его отношения со сверстниками становятся более стабильными. Он учится играть один на один и в группах. Хотя он продолжает общаться и с девочками, и с мальчиками, во многих играх, особенно в ролевых и требующих воображения, он предпочитает видеть партнерами детей своего пола.

В этот период спокойных совместных игр дети-интроверты буквально расцветают. Журнал *Elementary School Journal* в 2002 году опубликовал данные одного исследования, в котором были проанализированы дословные комментарии детей по поводу возникающих между ними разногласий. Ученые сделали вывод, что интроверты проявляют бóльшую готовность к сотрудничеству и компромиссам, а экстраверты, наоборот, обостряют ситуацию, предъявляя аргументированные претензии и подогревая конфликт.

Продолжайте помогать ребенку-интроверту адаптироваться к социуму. Приглашайте в гости его друзей, чтобы он постоянно оттачивал свои навыки общения и совместных

игр. Не отказывайтесь расширять круг знакомых. Только обязательно предупреждайте своего ребенка, когда придут новые друзья, которые научат его новым играм. Так он будет постепенно привыкать к разным коллективам.

В этом возрасте ребенку все еще требуется помощь в организации игр. До прихода гостей вы можете вместе с ним обсудить, чем бы он хотел заняться с друзьями. Напомните ребенку, что играть в игрушки все должны по очереди. Если дети начнут ссориться, принесите с кухни таймер и отводите на игру по 10 минут каждому. Если и это не помогает, то просто и без комментариев заберите у детей яблоко раздора. Заранее спрячьте в шкаф любимые игрушки вашего малыша, которые он не хочет никому давать. Не ждите, что он готов всем поделиться даже с лучшими друзьями. Поддерживайте налаженные ребенком связи, периодически приглашая его друзей на ваши семейные прогулки.

В группы по интересам дети начинают объединяться примерно в возрасте четырех лет. Если вы присмотритесь к тому, как несколько детей постоянно играют вместе, то заметите, что организация их совместных игр со временем становится более совершенной. Если же они устают, то придумывают что-то новое или разбегаются. Такие группы недолговечны, но, пока они существуют, они доставляют детям радость.

Дети-интроверты учатся вливаться в новый коллектив постепенно. Сначала ребенок просто входит в помещение, где играют другие дети. Посоветуйте ему приветливо кивнуть, а потом присоединиться к занятиям группы, то есть повторять ее действия. Если дети, например, катаются с горки, то вашему ребенку нужно встать в очередь на горку. Если дети прыгают на батуте, то и ваш ребенок должен делать то же самое. Чтобы он мог избегать конфликтов, научите его выражать свои просьбы.

Проявляйте осторожность: Не приглашайте в дом одновременно много детей. Сначала продолжительность игр нужно ограничивать. Если дети ладят друг с другом, разрешите им подольше поиграть. Практиковаться в социальных навыках дети должны в процессе игры, которая доставляет им удовольствие.

От шести до восьми

Когда ребенок достигает этого возраста, его личность становится более сложной. Он по-прежнему склонен к кооперации и полон энтузиазма, но одновременно с этим возрастает его требовательность и возникают трудности в общении. Дети постепенно учатся брать себя в руки и обращать внимание на значимые социальные сигналы. Они начинают определяться с ролями и идентифицировать себя с родителем своего пола. Они делают первые попытки улаживать конфликты без участия взрослых, но при этом помните, что дети все еще рассматривают мир сквозь призму своих фантазий, лишь отчасти подкрепленных реальностью.

«Внутренники» младшего школьного возраста тянутся к детям, которые вежливы с ними. Для поддержания отношений с остальными интровертам требуется очень много энергии. Родители, стараясь помочь своим детям отыскать подходящий им ритм общения, обычно действуют методом проб и ошибок. Иногда детей необходимо подтолкнуть к тому, чтобы они учились адекватно вести себя в разных ситуациях и с разными людьми. А иногда родителям следует отступить и даже посоветовать ребенку, скажем, ответить отказом на приглашение в гости, чтобы он мог отдохнуть.

Записывайте ребенка в кружки и секции, где он сможет раскрыть свои таланты, например на рисование, танцы, в научные кружки, в клуб боевых искусств или в музыкальную школу. Найдите других спокойных детей, с которыми вашему ребенку будет комфортно играть. У интровертов лучшие друзья обычно появляются в возрасте пяти лет — это для них самый «социальный» возраст. Если у вашего ребенка нет ни одного друга, спросите у учительницы, нет ли в классе подходящего ребенка, и постарайтесь сблизить его с вашим «внутренником». Пригласите его в гости, дайте детям поиграть вместе и посмотрите, что из этого получится. Если все пойдет хорошо, то постепенно увеличивайте время совместных игр. Присматривайтесь к благоприятным признакам, обращайтесь внимание на детали. Детям нравятся одни и те же игры?

Совместимы ли они? Им весело? Умеют ли они самостоятельно и мирно улаживать разногласия?

Помогите своим «внутренникам» научиться ценить дружбу. Иногда случается, что детей-интровертов привлекают экстраверты, но на самом деле им легче и интереснее играть с интровертами. «Вы с Аной любите игры с переодеваниями и часто вместе фантазируете. А когда ты встречаешься со Стейси, вам труднее найти интересную вам обоим игру. Как ты думаешь, почему?» После таких вопросов ваш ребенок задумается о том, какие виды деятельности ему нравятся и каких друзей ему лучше приглашать в гости.

В этом возрасте детям-интровертам по-прежнему трудно влиться в коллектив. Посоветуйте ребенку присмотреться, как ведут себя дети в закрытых и открытых группах. Закрытая группа — как узкий круг, где дети стоят плечом к плечу; они напряжены и не обращают внимания на детей, не принадлежащих к группе. В открытой группе, наоборот, дети чаще смеются и улыбаются. Между ними много свободного пространства, в котором они непринужденно перемещаются. Человеку со стороны нетрудно привлечь внимание члена такой группы. С вашей помощью ребенок-интроверт может научиться наблюдать за поведением детей такой группы, копировать его и в конце концов присоединиться к группе. Предупредите, что для этого может потребоваться несколько попыток. Даже если первая из них будет неудачной, не стоит падать духом — надо просто попробовать еще раз.

Проявляйте осторожность: Не ограничивайте круг общения вашего ребенка-интроверта его одноклассниками, ведь ему могут нравиться дети старше или младше его. Возможно, ваш «внутренник» чувствует себя более комфортно, играя в группе детей разных возрастов. Там он может попробовать себя в нескольких ролях: ведущего и ведомого, бывалого и новичка.

От девяти до одиннадцати

Центр тяжести отношений перемещается на школьный двор. Сверстники приобретают в глазах ребенка особую важность.

Дети начинают обращать внимание на различия между ними и критически оценивают поведение друг друга. Помогите ребенку разобраться с усложнившимися социальными отношениями, пусть он сформулирует свои смешанные чувства к сверстникам. Например: «Мне нравится, когда Майкл играет по правилам, но я терпеть не могу, когда он хватается мяч руками».

Приободрите своего ребенка-интроверта. Ему одиночество нужнее, чем большинству его сверстников, и в этом нет ничего страшного. Как нет ничего предосудительного в том, чтобы ходить на одни мероприятия и игнорировать другие. Нельзя заставлять его слишком долго участвовать в развлечениях, которые ему не в радость. Помогите ему взвесить все доводы, когда он раздумывает, идти ли ему на то или иное мероприятие. У него было много дел в последнее время? Не засиделся ли он дома? Если он откажется от приглашения, не обидится ли на него кто-то из его друзей? Ему нравятся другие дети, которых тоже пригласили туда? В общем, это одна из самых больших трудностей в воспитании детей-интровертов. Нужен постоянный диалог родителей с ребенком, обсуждение всех «за» и «против»: что лучше — пойти или остаться дома?

В этом возрасте у «внутренников» усиливается желание быть нужным кому-то. Каждый день двигаясь небольшими шажками к осуществлению этого желания, он сможет развить свои социальные навыки и расширить круг друзей. Предложите ему, например, улыбнуться незнакомцу, передать ободряющую записку приятелю, поздороваться с новичком в классе, поздравить друга с успехом в спортивных соревнованиях, занять для кого-нибудь место в зале. Потом спросите, что из этого получилось, и скажите, что вы им гордитесь.

Необходимость находиться в группе причиняет неудобства ребенку-интроверту, поэтому помогите ему разобраться со структурой группы и с отношениями между ее членами. Там, где преобладают экстраверты, обычно царит непринужденная атмосфера, дети свободно присоединяются к группе и так же свободно ее покидают. Состав такой группы может полностью

поменяться за какие-нибудь пятнадцать минут. Детям надоедает болтовня, темы разговоров иссякают, и многие просто уходят. Если при появлении вашего ребенка кто-то покидает группу, он ни в коем случае не должен принимать это на свой счет. Лучше всего интровертам подходят группы, в которых дети от души веселятся, не ругаются и не спорят и все участвуют в разговоре. Подойдя к ним на расстояние полутора-двух метров, ваш ребенок может улыбнуться и оценить ответную реакцию. Если группа принимает его в свои ряды, то уже через несколько минут он начинает кивать, смеяться над шутками и говорить сам — коротко, отрывисто, но и непринужденно: «Да, я понимаю, о чем ты», «Со мной такое тоже случалось».

Подростки и старшеклассники

В этом возрасте дети попадают под влияние стадного чувства, оно и определяет их поведение. Дети становятся грубыми и жестокими. Прессинг в группах достигает такой силы, что у детей и подростков укрепляется желание быть как все, ничем не выделяться из толпы. Привязанности и дружеские отношения могут поменяться буквально в одночасье. Это сильный стресс для любого подростка, но особенно тяжело переносят этот возраст интроверты. Они не понимают, что даже самые избалованные вниманием дети могут страдать от страха «меня не любят». «Внутренникам» важно понять особенности стадного мышления, иначе они могут надолго замкнуться в себе. Посоветуйте ребенку сохранить близкие отношения со старыми друзьями. Они помогут интроверту залечить душевные раны.

Подростки-интроверты часто находят себе образец для подражания и объект обожания вне семьи — это может быть учитель, друг семьи или даже какой-то незнакомец, о котором подросток где-то прочитал. Для интроверта очень важно иметь в жизни опору, чтобы поддерживать самооценку и сохранять самоуважение. Вот, например, что рассказывает одна девочка-подросток:

Нескончаемые разговоры сжигают мою энергию, но я не могу ее экономить, так как мне надо привлекать к себе внимание других ребят. Если я позволяю себе обдумывать фразу и только после этого говорю,

то меня просто игнорируют. Очень часто дети, а иногда и взрослые продолжают говорить, как будто я вообще ничего не сказала. Потом кто-то повторяет мою мысль, и все на нее бурно реагируют. Интересно, что я делаю не так? Уже потом, дома мне приходит в голову смелая реплика или остроумный ответ на заданный мне в классе вопрос. Почему они не появились, когда были так нужны? У меня плохая память? Или, может, я просто глупая?

Мой друг Джон однажды сказал, что я очень «отчужденная». Я не понимаю, почему он так думает. Может быть, потому что я молчаливая. Мне бывает трудно найти слова. Мне нужно иногда побыть в одиночестве. Я страшно напрягаюсь и опускаю глаза, когда пытаюсь собраться с мыслями и заговорить. Но мне на самом деле нравятся другие ребята. Я люблю их, люблю разговаривать с ними обо всем на свете. Не хочу, чтобы они считали меня странной. Я же совсем не такая!

Из этого отрывка можно составить себе представление о том, как видит мир подросток-интроверт. Она равнодушна к своим друзьям, но ей иногда бывает трудно сохранить хладнокровие, и она теряется, понимая, что окружающие считают ее отстраненной и высокомерной.

Во многом подростки-интроверты уже считают себя независимыми и самостоятельными. Но им необходима ваша помощь, чтобы разобраться в поведении друзей и в своих отношениях с ними. Поддерживайте ребенка, помогайте ему приобретать социальные навыки и постарайтесь не критиковать. Объясните подростку-старшекласснику, что существуют разные типы отношений, и его сверстники могут иметь свои представления о целях дружбы. Это поможет ребенку не делать трагедии из размолвки с друзьями.

Многие «внутренники» полны самых добрых и искренних намерений и думают, что другие сверстники их разделяют. Хороший друг не может быть сегодня милым и любезным, а завтра холодным и неприступным. Хороший друг заботится о своих близких, спокойно относится к разногласиям и готов их обсуждать. Если дети хотят поддерживать и укреплять свои дружеские отношения, то им предстоит над этим основательно поработать. Научите ребенка выражать свои мысли, он не должен стесняться отстаивать свою позицию перед другими людьми, в том числе и перед друзьями. Помимо этого, учите ребенка

уважать желания друзей. Пользуясь своими природными способностями, подросток-интроверт может внимательно выслушать друга, обдумать проблему и предложить удачное решение. Очень важно развивать эти навыки еще с детства, чтобы, когда подросток начнет интересоваться противоположным полом и ходить на свидания, он мог выбирать людей с лучшими намерениями.

Приучайте детей-интровертов доверять своим ощущениям. Если что-то заставляет ребенка занимать оборонительную позицию, значит, для этого есть серьезные причины. Если ему не дали высказаться, то друг может из кожи вон лезть, чтобы поправить дело, но у него все равно ничего не выйдет. Такие случаи показывают, как важно беречь чувства других людей. Если ваш ребенок расстроен, успокойте его и посоветуйте перейти к разумному размышлению. Подростки-интроверты обычно самостоятельно находят пути решения проблем, если их чувства признают. Ваша задача — помочь ребенку самому понять, что ему делать дальше. Лучше всего давать нейтральные советы, направляющие мысли ребенка в нужное русло: «Похоже, ты хочешь, чтобы Энди пошла с тобой», «Ты боишься, что она уже, наверное, договорилась с кем-то другим. Правда?», «Если она уже все решила, может быть, тебе стоит позвать кого-то еще?»

Одна из самых разрушительных социальных мотиваций — это жажда мести. В подростковом возрасте это чувство может расцвести пышным цветом. Его цель — причинить боль другому, и сама вражда становится важнее повода, послужившего ее причиной. Неуверенные в себе подростки опасаются всех вокруг и рассматривают мир как зону боевых действий. Такие подростки считают, что если они отомстят, то будут чувствовать себя лучше, и причиняют зло своим «врагам» вместо того, чтобы разрешить конфликт. Учите ребенка избегать общения с детьми, которые вечно заняты поиском подходящих спарринг-партнеров.

Состав групп и формы их взаимодействия становятся сложнее в юношеском возрасте, но правила остаются прежними. Если ваш интроверт чувствует себя аутсайдером, но очень хочет влиться в коллектив, то лучше найти для этого открытую группу, описанную выше. Разговорчивым подросткам нужны

внимательные слушатели. Кроме того, большие группы довольно скоро распадаются на более мелкие подгруппы по интересам. Вот еще один полезный совет, который вы можете дать своему юному интроверту: попадая в новую группу, он должен стараться избегать споров, категоричных или самоуверенных заявлений, не менять тему разговора и не задавать личных вопросов.

Проявляйте осторожность: Не принуждайте своего подростка-интроверта заводить друзей в школе или посещать все общественные мероприятия. Тихий ребенок и так ощущает социальный прессинг, и так страдает от своего характера. Частые напоминания о том, что у него мало друзей, заставляют ребенка чувствовать себя неполноценным. Временами он и сам мечтает стать экстравертом. Иногда интроверту очень трудно расстаться с друзьями и уйти домой, но он знает, что общение потребует от него слишком много энергии и сильно его утомит. А иногда давление со стороны окружающих заставляет подростка-интроверта оставаться в группе только из страха стать аутсайдером. Убедите ребенка, что у него будет масса других возможностей оживить отношения с друзьями.

Подростки-интроверты охотно вступают в отношения, основанные на сходстве интересов и на психологической совместимости. Вы можете облегчить своему ребенку выход на арену социальных отношений, внушив ему ценность осмысленной дружбы и противопоставив ее связям-однодневкам, которые многие считают главным способом добиться успеха в обществе.

Резюме

- У интровертов и экстравертов разные социальные таланты.
- Интроверты предпочитают тесные, долговременные отношения и склонны к осмысленному, глубокому общению.
- Покажите детям-интровертам, что искусству общения можно научиться.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

