

МОЙ РЕБЕНОК — ИНТРОВЕРТ

КАК ВЫЯВИТЬ СКРЫТЫЕ ТАЛАНТЫ
И ПОДГОТОВИТЬ К ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ

МАРТИ
ЛЭЙНИ



Эту книгу хорошо дополняют:

Преимущества интровертов

Марти Лэйни

**Интроверты. Как использовать
особенности своего характера**

Сьюзан Кейн

Marti Olsen Laney

The Hidden Gifts of the Introverted Child

Helping Your Child Thrive
in an Extroverted World

WORKMAN PUBLISHING
NEW YORK, 2005

[издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Марти Лэйни

Мой ребенок — интроверт

Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе

Перевод с английского
Александра Анваера

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л92

*Издано с разрешения Workman Publishing Company, New York
На русском языке публикуется впервые
Иллюстрация на обложке Яны Франк*

Лэйни, М.
Л92 **Мой ребенок — интроверт. Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе / Пер. с англ. А. Анваера. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 352 с. : ил.**

ISBN 978-5-00057-135-4

Вас интересует, почему ваш ребенок мало с кем общается и так много времени проводит в одиночестве — может быть, его так не любят сверстники? Или он застенчив? Недружелюбен? Нет, просто ваш ребенок — интроверт!

В этой книге вы найдете исследования по теме интроверсии, разнообразные примеры и советы, важные для достижения гармонии в семье. Благодаря опросникам вы сможете определить, где находится ваш ребенок по шкале интроверсии-экстраверсии, чтобы затем помочь ему использовать свои сильные стороны для достижения успеха в спорте, на учебе и в общении в мире экстравертов.

Книга будет интересна родителям, учителям и психологам.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

First published in the United States under the title:
The Hidden Gifts of the Introverted Child
Copyright © 2002 by Marti Olsen Laney
Illustration by Harry Bates

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-135-4

 издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Оглавление

Посвящение	11
Благодарность	13
Введение. Приглашаем в путешествие	15
ЧАСТЬ I. Понять другого	23
Глава 1. Дитя, которое принес вам аист, оказалось интровертом?	25
Глава 2. Интроверсия и экстраверсия — качества, данные нам от рождения	43
Глава 3. Преимущества интроверсии в царстве экстравертов	75
ЧАСТЬ II. Воспитание ребенка-интроверта: корни и крылья	101
Глава 4. Эмоциональная устойчивость	103
Глава 5. Любовная забота и хлеб насущный	127
Глава 6. Игра, беседа и искусство релаксации	149
ЧАСТЬ III. Вариации на семейные темы	167
Глава 7. Семейное танго	169
Глава 8. Улучшаем отношения между братьями и сестрами	193
Глава 9. Расширяем границы отношений	205
ЧАСТЬ IV. Проявление внутренней сущности	225
Глава 10. Дети-интроверты в детском саду и в школе	227
Глава 11. Поддержите своего ребенка	251
Глава 12. Социальные навыки интровертов	269
Глава 13. Помогите интроверту нарастить социальную «мускулатуру»	288
Глава 14. Тернистый путь общения	309
Заключение. Размышления в конце путешествия	325
Приложение. Синдромы и заболевания, которые иногда путают с интроверсией	332
Рекомендуемая литература	336

Посвящение

*Лучше слушаться
своего внутреннего голоса,
чем следовать мирской моде
и непрерывно подавлять
свою сокровенную самость.*

Майкл Пасторе

*Эта книга посвящена
детям-интровертам всего мира,
а также взрослым,
готовым их выслушать.*

Благодарность

Все, что надо сделать, — это сесть за стол, положить перед собой чистый лист бумаги и смотреть на него до тех пор, пока на вашем лбу не выступит кровавый пот.

Джин Фаулер

Любое творчество — это невероятный труд. Приготовление особого блюда, создание фильма, написание книги, воспитание юного интроверта или экстраверта — все это требует времени и самоотверженности. Мало того, никакое творчество невозможно без сотрудничества. Вопреки старой поговорке «Кто над чайником стоит, у того он не кипит», приготовление такого блюда, как книга, требует длительного — в течение месяцев, а то и лет — и тщательного присмотра со стороны толпы умелых поваров. Поэтому я хочу выразить свою искреннюю благодарность замечательным кулинарам дружной семьи издательства Workman Publishing, а также моей семье, друзьям и клиентам. Все они внесли неоценимый вклад в приготовление этого пенного варева.

Особенно я благодарна ученым, которые всю жизнь занимаются тем, что «стоят над чайниками». Я всегда преклонялась перед их способностью находить точные ответы на самые разные вопросы. Исследования физиологии мозга пролили свет на его функции, определяющие врожденное соотношение экстраверсии и интроверсии на шкале психологического континуума

характеров. Надеюсь, что понимание этих механизмов поможет разрушить многие вредоносные стереотипы, с которыми приходится сталкиваться в жизни детям-интровертам.

И наконец, мне хочется от души поблагодарить всех родителей, учителей, психологов, священников и вообще всех, кто хочет по-новому взглянуть на детей-интровертов.

Введение

Приглашаем в путешествие

*Ребенок-интроверт:
дробь нерешительного барабанщика*

Я — сладкий роголик в тарелке порезанного
кольцами лука.

*Барбра Стрейзанд в роли Фанни
Брайс, «Смешная девчонка»*

Позвольте мне познакомить вас с девочкой, похожей на множество других детей-интровертов, с которыми мне приходилось встречаться и работать.

С самого раннего детства эту девочку страшно утомляли такие мероприятия, как, например, дни рождения, которые заряжают энергией массу других детей. В гостях она сразу начинала изо всех сил тянуть маму за рукав и проситься домой. В детском саду она любила наблюдать за играми других детей, но сама присоединялась к ним лишь после довольно долгих колебаний. Она сильно смущалась, когда ее фотографировали, а иногда с плачем пыталась спрятаться за дверь или ближайшим кустом.

Ходить в школу для нее означало каждый день покидать уютный дом и отправляться в наполненное оглушительными воплями пространство, вызывавшее лишь мрачные опасения и растерянность: класс представлялся ей настоящим цирком. Девочка с трудом слушала учителя и еще меньше была способна думать. Дома она без запинки повторяла всю таблицу умножения, но в классе все числа мгновенно улетучивались из ее головы. Девочке были ненавистны большие скопления

людей. Ей становилось невыносимо страшно всякий раз, когда ее вызывали к доске. Во втором классе начальной школы она придумала способ уклоняться от вопросов учительницы: «уронить и спрятаться». Как только учительница задавала вопрос и принималась оглядывать учеников, девочка «случайно» роняла карандаш и ныряла за ним под стол. Как только учительница вызывала свою «жертву», карандаш тотчас находился, и девочка выныривала из-под стола.

В школе она была тише воды и ниже травы, зато дома могла болтать без умолку. Девочка и сама не понимала, почему временами она трещала, как сорока, а иногда решительно не знала, что сказать. В такие моменты она чувствовала себя как Ариэль из «Русалочки», у которой злая Урсула отняла голос.

Откуда я так хорошо знаю эту девочку? Еще бы мне ее не знать — ведь я описываю собственное детство.

Подобно большинству детей-интровертов, я легко подчинялась своему внутреннему ритму, но взаимодействие с огромным, шумным и назойливым внешним миром меня страшно утомляло. Такое восприятие жизни привело меня к некоторым неутешительным выводам о моей личности. Раз я неохотно присоединяюсь к коллективным играм, значит, я странная девочка. Если я, даже зная материал, сомневаюсь в правильности моего ответа, значит, или у меня плохая память, или вообще я не слишком умна и сообразительна. Так как в присутствии множества людей я предпочитала молчать, я пришла к выводу, что мне просто нечего им предложить.

Такого же мнения о себе придерживаются многие дети, склонные к интроверсии. Именно таким детям я хочу помочь. На основании собственных переживаний и двадцатилетнего опыта клинической практики я знаю, что у детей-интровертов нет никаких проблем ни с рассудком, ни с памятью. Нельзя игнорировать особенности их характера, махнув рукой на их замкнутость и посредственные успехи в учебе. Этим детям есть что предложить социуму, но для того, чтобы их таланты расцвели, они нуждаются в помощи родителей и других взрослых. Присмотритесь: мы живем в стремительно несущемся, бесцере-

монном, грохочущем мире, словно специально приспособленном исключительно под экстравертов. Тем не менее, поняв природу интроверсии, родители, учителя и родственники детей-интровертов смогут помочь им в полной мере проявить недюжинные таланты во всех областях человеческой деятельности.

Способность к глубокому осмыслению, к рефлексии и близким доверительным отношениям с другими людьми — обратная сторона характера интровертов. Интроверт способен сосредоточиться; умеет слушать собеседников; стремится лучше узнать людей. Когда в детстве мне приходилось играть по правилам экстравертов, я чувствовала себя потерянной и лишней. Но все кардинально менялось, как только я начинала играть по своим правилам. Родителям не составит большого труда изменить обстановку в семье, но для ребенка такая перемена будет решающей: она позволит ему обрести голос и понять самого себя.

Помогите своему малышу

Многие читатели моей первой книги «Преимущества интровертов» писали, что она произвела на них неизгладимое впечатление. Они часто повторяют: «Жаль, что я не знал этого, когда был ребенком. Это избавило бы меня от многолетних сомнений в моих умственных способностях». Больно слушать истории о непонимании и пренебрежении, с которыми сталкиваются интроверты в детстве и юности. Взрослые интроверты, с которыми мне приходилось беседовать, жалеют о том, что им вовремя не смогли помочь родители, родственники, учителя, консультанты-психологи и священники. Пережитые в детстве и юности отчуждение и одиночество представляются еще более трагичными оттого, что их можно было избежать.

Родители детей-интровертов часто спрашивают меня, как им поддержать своего «ушедшего в себя» малыша. Они хотят помочь, но просто не знают, что и как делать. Нередко мне приходится слышать жалобы родителей-интровертов на трудности в воспитании детей, склонных к экстраверсии.

Моя цель — уменьшить пропасть между интровертами и экстравертами, обучить родителей, воспитателей и учителей языку интровертов. Я вижу, как реагируют люди на моих внуков-интровертов, слышу, что говорят дети-интроверты и их родители на психотерапевтических сеансах. Помню я и собственный опыт, мои отчаянные попытки найти выход из трудного положения.

Родители и воспитатели, которым приходится жить и работать с детьми-интровертами, часто задаются вопросом: «Смогут ли эти дети преуспеть в мире экстравертов, если останутся интровертами? Нельзя ли переделать их — хотя бы отчасти — в экстравертов?» Я однозначно отвечаю: «Нет!» Попытка сломать личностную основу интроверта приведет к снижению его самооценки, усилит чувство вины и стыда за свою кажущуюся никчемность, заставит в еще большей степени стесняться своей интроверсии. На самом же деле ребенок-интроверт — это маленькое чудо. Примите его таким, какой он есть. Помогите ему взрастить его таланты. Интроверсия и уверенность в себе — это не исключающие друг друга понятия. Уверенные в себе дети-интроверты, вырастая, живут, как правило, осмысленной, полной и творческой жизнью.

Но надо сказать, что таланты детей-интровертов расцветают с некоторой задержкой. Так происходит потому, что функции головного мозга, управляющие направленностью психического развития, развиваются у них в последнюю очередь (как и отчего это происходит, я объясню в главе 2). Мозг человека, склонного к интроверсии, самой природой запрограммирован на карьеру в искусстве или в профессиях, требующих долгих лет для обучения и совершенствования. Интроверты доминируют в таких профессиональных областях, как наука, архитектура, педагогика, программирование, одиночные виды спорта, психология, живопись, литература, актерское мастерство и — вы не поверите — военное дело. А все потому, что они обладают превосходной способностью концентрироваться и глубоко исследовать любой предмет. Вопреки широко распространенному мнению, интроверты часто становятся отличными руководителями, менеджерами, актерами, телеведущими, выдающимися

спортсменами и политиками. Интроверты умеют добиваться успеха. Многим из них не пришлось бы страдать в детстве от непонимания, если бы взрослые помогали им осознать их сильные стороны и развивать их способности. От такого подхода выиграют все: интроверты смогут состояться как личности, а наш мир станет богаче.

Как родилась эта книга

Только благодаря твоему истинному «я» ты — это ты, и никто другой.

Дарио Нарди

После выхода в свет моей первой книги я встречалась и беседовала со многими интровертами в США и Канаде. Со всего света я получала тысячи электронных писем, в которых интроверты высказывали свои мысли. Кроме того, я опрашивала родителей, учителей и — самое главное — детей-интровертов, делившихся со мной своими интереснейшими переживаниями.

Одновременно я штудировала научную литературу. Ученые обнаружили, что из всех индивидуальных личностных черт самой выраженной соответствует четко определенное деление на шкале континуума «экстраверсия — интроверсия». Устойчивость этой черты заставила исследователей задуматься над следующим вопросом: каковы физиологические основы интроверсии и экстраверсии? В попытках выявить физиологические процессы, делающие людей экстравертами или интровертами, были проведены тысячи экспериментов. Еще сравнительно недавно все, чем мы располагали для определения характера, — это только теории и личностные тесты, такие как классификатор типов Майерс-Бриггс (Myers-Briggs Type Indicator, MBTI). Теперь у нас появились такие точные методы исследования, как магнитно-резонансная томография (МРТ), позитронная эмиссионная томография (ПЭТ) и другие, позволившие визуализировать протекающие в мозге процессы, изучить последствия повреждения мозга у перенесших инсульт больных и провести многолетние

исследования психики близнецов. Все эти работы помогли нам понять, исследовать и уточнить конкретные механизмы работы головного мозга и других органов человеческого тела.

Исследования, пролившие свет на природу и происхождение интроверсии, поразили меня. Они показали, что люди рождаются интровертами вследствие объективных физиологических причин, и подтвердили мое убеждение, что попытки превратить интроверта в экстраверта не только бесполезны, но и вредны. Многие интроверты стесняются того, что стиль общения, легко доступный другим, доставляет им невероятные мучения. Научное объяснение интроверсии поможет убедить

Двенадцать знаменитых интровертов

У многих знаменитостей большие уши.

Из мультфильма «Дамбо»

Принято думать, что актеры, президенты и другие знаменитости, постоянно находящиеся в центре общественного внимания, обязательно должны быть экстравертами. Тем не менее многие из тех, чьи имена красуются на афишах и первых страницах газет, являются по своему характеру интровертами. Вот лишь двенадцать примеров.

- *Диана Сойер, телеведущая*, сказавшая однажды: «Люди считают, что нельзя быть интровертом и работать на телевидении. Они ошибаются».
- *Уоррен Баффет, инвестор и CEO** компании Berkshire Hathaway. «Уоррен Баффет — любознательный интроверт» (Роберт Хагстром, «Как 5 долларов превратить в 50 миллиардов»).
- *Джулия Робертс*. Она обожает спать во время обеденных перерывов. «Сон делает меня более сносным в общении человеком», — говорит она.
- *Джонни Депп*. Когда его спросили, почему он переехал во Францию, актер ответил: «Все очень просто. Там на меня никто не обращает внимания».

* CEO (от англ. Chief Executive Officer) — генеральный директор. *Прим. ред.*

детей-интровертов и их родителей в том, что это не патология и трудности возникают вовсе не от неумения или нежелания что-то изменить.

Десятки тысяч физиологических и психологических исследований остаются неизвестными широкой публике (за исключением тех, что своей сенсационностью привлекли внимание средств массовой информации). Я постаралась привести в этой книге важные для интровертов данные, полученные специалистами по физиологии, анатомии, нейробиологии, методам уменьшения стресса, исследованиям личности, природы творчества и раннего развития, по психоанализу, генетике, по теории познания,

- *Жаклин Кеннеди*. Из книги Тины Флэгерти «Чему нас научила Джеки» (Tina Flaherty, What Jacky Taught Us): «Она держит себя с вами на равных и, слушая, заставляет вас почувствовать, что для нее в мире нет ничего важнее ваших слов».
- *Билл Гейтс*. Уолтер Айзексон в своем очерке «В поисках настоящего Билла Гейтса» (Walter Isaacson, In Search of the Real Bill Gates) вспоминает интересный случай. Когда Билл учился в шестом классе, его мать-экстраверт была уверена, что сын нуждается в помощи психотерапевта. Она никак не могла понять, почему мальчик проводит столько времени в своей комнате в подвале. Когда мать спрашивала, что он там делает, он с раздражением отвечал: «Я думаю».
- *Стив Мартин, актер*. Из книги давнего друга Мартина писателя Морриса Уокера «Стив Мартин: Чудесные годы» (Steve Martin: The Magic Years): «Теперь Мартин стал ценителем и знатоком живописи. Многие часы он проводит в комнате с полотнами, которые успокаивают его. Мартин вообще склонен к уединению и рефлексии».
- *Киану Ривз*. Журнал Entertainment Magazine назвал его «последним интровертом Голливуда».
- *Одри Хепберн*. В интервью журналисту Рексу Риду она призналась: «Я интроверт».
- *Джоан Аллен*. Вот что она сама говорит о себе: «Моя карьера не была стремительной, скорее, ее можно было бы назвать неторопливой, что вполне соответствовало моему характеру». Компания Аллен называется Little by Little («Мало-помалу»).

эволюционной психологии, наркологии и социологии. Я проводила опросы родителей и учителей, беседовала с детьми-интровертами об их личных переживаниях.

Для ребенка-интроверта самая большая опасность — заблудиться в своем внутреннем мире и остаться незамеченным в мире внешнем. Если родители не жалеют времени на разговоры со своими детьми-интровертами и не ленятся их слушать, то такие дети постепенно начинают с легкостью ориентироваться в своем мире и находят нити, связывающие их с миром окружающим. Если такие дети получают навык непринужденного общения в семейном кругу, то с возрастом они обретают веру в себя и уже никогда не будут страдать от заниженной самооценки. Они научатся умело расходовать свое «горючее» и справляться с многочисленными внешними раздражителями. Прочитайте эту книгу, и вы поймете, *почему* дети-интроверты ведут себя именно так, а не иначе и *как* вы можете помочь им раскрыть их дарования.

ЧАСТЬ I

Понять другого

Нельзя по-настоящему понять
человека, пока не станешь
на его точку зрения.

Харпер Ли

Глава 1

Дитя, которое принес вам аист, оказалось интровертом?

Интроверсия: правда и вымысел

В душе десятилетнего Мэтью мирно уживаются два разных ребенка. Он любит свой дом, своих собак, интересуется массой вещей, особенно ему нравится все, что связано с природой и животными. Находясь в привычной обстановке, Мэтью бывает энергичным и говорливым: он с удовольствием расскажет гостю о брачных танцах птиц или о трехдневном жеребенке, за которым сейчас ухаживает. Однако, оказавшись в непривычном окружении, мальчик становится тихим и замкнутым. Он словно цепенеет; лицо его превращается в неподвижную маску. Прежде чем присоединиться к толпе детей, он долго наблюдает за ними и раздумывает. Мэтью нравится играть с другом Сэмом после уроков, но он не любит долго задерживаться в школе, потому что тогда приходится делать уроки вместе с остальными детьми в переполненном и шумном спортивном зале. «Я не могу сосредоточиться», — жалуется Мэтью.

По шкале континуума характеров Мэтью — типичный интроверт. Его природная энергия, его ощущения и решения сконцентрированы на его внутреннем мире — мире его собственных мыслей, чувств и идей. Он любит долго раздумывать и рассуждать — это придает ему сил и доставляет радость. Мэтью охотно делится своими мыслями и переживаниями с другими, но внешняя активность быстро его утомляет, высасывает из него энергию.

Остину тоже десять лет, но он — полная противоположность Мэтью. Как только мама забирает его из школы, он начинает взахлеб рассказывать, что происходило в тот день в классе.

Открыв окно машины, он громко прощается с друзьями. Он очень разговорчив, и его не надо долго уговаривать попросить что-то новое. Стоит им с мамой приехать домой, как Остин тут же начинает выяснять, что будет дальше. Сможет ли прийти к ним в гости его друг Аарон? Сегодня чудесная погода, нельзя же, в самом деле, до вечера просидеть в четырех стенах! Уроки Остин делает на кухне, чтобы не пропустить что-нибудь важное.

В континууме характеров Остин находится ближе к экстравертам. Вся его энергия направлена на внешний мир, на активную деятельность, на окружающие его предметы и людей. Он пребывает в поиске внешних раздражителей. Его привлекают суета и сутолока; они воодушевляют его, придают ему сил. Долгое одиночество угнетает Остина, лишает его энергии.

Многие именно так различают интровертов и экстравертов: один идет на вечеринку, а другой прячется в тени, сидит дома, смотрит в потолок или выращивает цветочки. Экстраверт стремится стать центром внимания в любом обществе. Различия в поведении интровертов и экстравертов не всегда так заметны. Терминами «интроверт» и «экстраверт» обозначают *источники энергии личности и ее ориентацию* в мире. Мэтью и Остин — умные и очаровательные дети. Каждый из них может быть непоседливым и спокойным, веселым и грустным — в зависимости от обстановки или окружения.

Склонность к интроверсии — это врожденная черта характера, обусловленная наследственностью вашего ребенка. Характер — это совокупность черт, в течение всей жизни определяющая реакции человека и его поведение в различных ситуациях. Интроверты обычно предпочитают получать внешние раздражения в небольших дозах, с которыми они могут легко справиться; экстраверт, наоборот, постоянно нуждается в действии и в возбуждающих внешних раздражителях. Интроверт углубляется в изучение предмета; экстраверт, напротив, предпочитает широту охвата, пытается узнать как можно больше разных вещей, пусть и поверхностно. Интроверту часто нужно время, чтобы «переварить» свои эмоции, прежде чем отреагировать на ситуацию. Экстраверт же, как правило, реагирует

мгновенно. Человек не может усилием воли изменить унаследованный им характер. Однако понимание характера ребенка поможет выделить его сильные стороны и свести к минимуму его неприятные переживания.

В нашем обществе на одного интроверта приходится три экстраверта. Но не всегда характеры бывают столь однозначными; человек, как правило, обладает склонностью как к интроверсии, так и к экстраверсии. Психологические свойства этого рода полезно представлять себе в виде непрерывного континуума, на одном полюсе которого находятся «чистые» интроверты, а на другом — «чистые» экстраверты. Большинство людей находятся где-то в середине этого континуума. Я, например, сравниваю соотношение экстраверсии и интроверсии с соотношением право- и леворукости. Так, правши могут пользоваться и левой рукой, но доминирующей все же является правая рука. Но это довольно поверхностная аналогия. Некоторые интроверты обладают сильно выраженной интроверсией; у других это свойство выражено меньше. То же самое касается и экстравертов. Так как энергия может прибывать и убывать, склонность к интроверсии у интроверта может изо дня в день значительно колебаться. Тем не менее аналогия мне нравится, так как каждый из нас способен легко себе представить, каково приходится правше, если он каждый день вынужден пользоваться левой рукой — например, все время писать ею. Приблизительно то же самое чувствуют интроверты, когда им приходится подстраиваться под мир экстравертов.

Все дело в энергии

Основная разница между ребенком-интровертом и ребенком-экстравертом заключается в том, какими способами каждый из них черпает, расходует и сберегает свою энергию. Каждый из нас знает, что придает нам силы, а что отбирает их. Ребенок-интроверт черпает энергию в самом себе. Для того чтобы быть жизнерадостным и уравновешенным, такому ребенку необходим полный доступ к своим мыслям, чувствам и ощущениям. Избыток внешних раздражителей — суета, шум,

болтовня — утомляет и изматывает ребенка. Напротив, ребенок-экстраверт буквально заряжается от внешнего мира. Такой ребенок просто счастлив, если вокруг много людей и кругом бурлит жизнь. Тишина и одиночество утомляют экстраверта.

Я считаю интровертов *хранителями* энергии. Они похожи на аккумуляторы: им требуется время, чтобы «подзарядиться», восстановить потраченную энергию. Экстраверты — это *расточители* энергии. Их девиз — «Вперед, вперед, вперед!».

Всем детям, независимо от их склонности к интроверсии или экстраверсии, необходимо уравнивать свои наклонности. Интроверт должен иногда взаимодействовать с окружающим миром, чтобы не потеряться в собственных мыслях. Экстраверту же время от времени необходимо успокоиться и побыть наедине с собой, чтобы не истратить свою энергию впустую.

Каждый человек располагает необходимыми неврологическими механизмами, позволяющими психике функционировать как в режиме интроверсии, так и в режиме экстраверсии. Иначе ребенок не смог бы ни разобраться, что происходит у него в голове, ни настроиться на происходящее во внешнем мире. Такие системы работают как маятник. Если включена одна из них, другая в это время отдыхает. Кроме того, любая система может находиться в состоянии «включено», и тогда мы проявляем определенную активность, или в состоянии «выключено», и тогда мы притормаживаем. Одна сторона механизма побуждает ребенка к активным действиям, другая же заставляет отдыхать и восстанавливать силы. Вдумчивый родитель может научить ребенка 1) восполнять запасы энергии и 2) достигать равновесия между внутренними и внешними раздражителями.

Откуда взялось понятие об интроверсии?

Посеянное семя внушает надежду.

Неизвестный автор

С незапамятных времен люди пытались разгадать тайну человеческого характера. Уже во времена Гиппократы греки заметили, что поведение человека распадается на определенные элементы.

Сочетания этих элементов греки объясняли наличием или отсутствием в теле и мозге некоторых жидкостей. Греки выделяли четыре неприятных на вид и вкус, но необходимых телесных сока (по-гречески *гумор*): кровь, слизь, желтая и черная желчь. Эти четыре сока они попарно связали с четырьмя стихиями (огнем, водой, воздухом и землей соответственно) и решили, что характер и болезни человека зависят от того, как сочетаются между собой эти соки и стихии в его организме. Уже в древности заметили, что одни люди сосредоточены на внешнем мире, импульсивны и торопливы, а другие — сфокусированы на своем внутреннем мире, упорны и медлительны. Эта разница в характерах показана в басне Эзопа «Черепашка и заяц». Как вы, вероятно, помните, заяц и черепаха решили устроить соревнование. Заяц умел быстро бегать, был уверен в своих силах и, зная, что непременно победит, прилег поспать. Черепаха же продолжала упорно ползти вперед и, наконец, к всеобщему удивлению, выиграла соревнование.

Создание в середине XX века методов психологического тестирования подтвердило идею о том, что личностные черты и склонности являются устойчивыми элементами нашей психики — иными словами, неотъемлемыми частями нашего «я». Изучались и другие черты характера: открытость и замкнутость; рациональность и чувственность; невротический склад личности и душевное здоровье; раздражительность и спокойствие; агрессия и склонность к сотрудничеству. Миннесотский личностный тест, Калифорнийский психологический тест и тест Майерс-Бриггс были опробованы на миллионах людей в школах, организациях и лечебных учреждениях. И все же одно дело — уяснить, что характер существует, и совсем другое — понять, откуда он берется.

Сегодня мы знаем, что греки были правы, стараясь в комплексе рассматривать мозг и тело в том, что касается характера. Гены определяют строение и организацию головного мозга. А организация мозга — химические медиаторы, проводящие пути и доминирующие участки мозга — определяет наши физические и психические реакции на внешние раздражители. В результате мы имеем великое многообразие характеров, проявляющееся в различных моделях детского поведения.

Разница в организации головного мозга при интроверсии или экстраверсии у детей приводит к различиям между ними в том:

- **как те и другие обрабатывают информацию.** Интроверты пользуются длинными проекционными путями в высшей нервной системе, которые связывают подсознание со сложной осознанной информацией. В результате на обработку информации у них уходит больше времени, чем у экстравертов. При этом, однако, интроверты приносят в новые данные большее эмоциональное и интеллектуальное содержание;
- **как работают их тела.** Интроверту труднее начать двигаться, чем экстраверту, так как в своих действиях интроверты в большей степени опираются на осознанное мышление. Иначе говоря, для того чтобы сдвинуться с места, интроверту надо дождаться осмысленной команды мозга: «Встань и иди!»;
- **какую память они используют.** Интроверты чаще пользуются не кратковременной, а долговременной памятью. Это дает им массу информации, но отнимает много времени на сбор материала по разным участкам мозга;
- **как они себя ведут.** Интроверты проявляют нерешительность в незнакомой обстановке. В экстренных, нестандартных ситуациях они могут растеряться и оцепенеть;
- **как они общаются.** Интроверты начинают говорить только после того, как соберут и проанализируют всю доступную им информацию и сделают из нее должные выводы;
- **на чем они останавливают свое внимание.** Интроверты очень наблюдательны и глубоко изучают предметы, которые их интересуют;
- **как они восстанавливают энергию.** Для того чтобы «подзарядиться» энергией, детям-интровертам нужны тишина и уединение.

Мифы об интроверсии

Недоразумения в отношении к интровертам существуют с момента появления этого термина. В каком-то смысле сама концепция интроверсии была «порочной с рождения». В начале 1900-х годов Карл Юнг, Альфред Адлер и Зигмунд Фрейд — все известные психоаналитики и оригинальные мыслители — работали вместе. Юнг выступил со своей теорией о типах личности и ввел в науку термины *интроверт* и *экстраверт*, основываясь на анализе противоположных взглядов Фрейда и Адлера на симптомы их пациентов. Адлер концентрировал внимание на внутреннем мире больного, в то время как Фрейд подчеркивал влияние внешнего мира на его психику. Юнг назвал направленность интересов Адлера интровертированной, а внешнюю направленность интересов Фрейда — экстравертированной. Юнг считал оба подхода правомерными, а свойства интроверсии и экстраверсии — здоровыми врожденными чертами характера личности.

Затем пути этих трех ученых разошлись. Фрейд — самый известный из всех троих — страшно негодовал на Юнга и Адлера за то, что они посмели усомниться в правильности его идей. Зная, что оба они были склонны к интроверсии, он начал негативно отзываться об интровертах, считая, что они «слишком сильно заняты собой», «избегают мира» и «страдают нарциссизмом». Так как Фрейд был очень плодовитым и читаемым автором, его отрицательные суждения и неверное понимание термина «интроверт» снискали широкую популярность. К сожалению, эта неверная трактовка термина бытует и до сих пор. (Кстати, Адлер позже разработал теорию «комплекса неполноценности», которую Фрейд тоже принял в штыки.)

В наши дни, в эпоху расцвета науки о мозге, существует множество разногласий в понимании таких терминов, как *застенчивость*, *социальная тревожность*, *повышенная чувствительность*, *аутизм* и *синдром Аспергера*, *минимальная мозговая дисфункция*, *дислексия*, а также таких расстройств, как синдром дефицита внимания и синдром дефицита

внимания с гиперактивностью. И это далеко не полный список. Интроверсию часто упоминают в сочетании с некоторыми из этих расстройств, сущность которых пока не вполне понятна. Правда, мы знаем наверняка, что эти заболевания встречаются не только у интровертов. Некоторые ученые считают, что такие состояния следует рассматривать не как патологию, а как крайние, пограничные варианты нормального развития. Вероятно, такое повышенное внимание к функциям головного мозга у детей обусловлено теми надеждами, которые мы на них сегодня возлагаем. Вполне возможно, что все эти состояния суть лишь отражение того многообразия способов, какими мозг обрабатывает поступающую информацию и выдает результат обработки. Общим для всех этих состояний является ослабление интегративных процессов и чрезмерная или, наоборот, подавленная активность мозга и всего организма в целом.

Расстройства, о которых я упомянула, поражают крупные системы обработки информации в головном мозге и системы управления функциями всего организма. К ним относятся система концентрации внимания, система активации функций, пути сенсорного восприятия, автономная (вегетативная) нервная система, система формирования мотиваций и эмоций. Генетическая предрасположенность к интроверсии или экстраверсии реализуется через эти системы, и поэтому у детей интроверсию часто объединяют или путают с их поражениями. Очень важно распознать интроверсию как таковую, чтобы не приписывать ребенку-интроверту болезни, которых у него нет.

Чтобы понять, что такое интроверсия и чем она *не* является, давайте познакомимся с некоторыми мифами об интровертах.

Миф: дети-интроверты застенчивы

Факт: интроверсию часто путают с застенчивостью. Это недоразумение возникает из-за того, что интроверсию оценивают лишь с точки зрения недостаточной склонности детей-интровертов к общению. Интроверсия влияет на характер ребенка

в целом, то есть на все аспекты его жизни. Черты характера определяют, какой стиль общения интроверт *предпочитает*. Действительно, стиль общения ребенка-интроверта может напоминать застенчивость. Но это не одно и то же.

В отличие от интроверсии застенчивость не имеет отношения к потребности в энергии или к предпочтению иных форм общения. Застенчивый человек может чувствовать себя в общении с одним человеком так же неловко, как и в общении с большой группой. Застенчивые дети испытывают «упреждающую» тревогу. Они внимательно смотрят на других детей и предчувствуют их негативную реакцию. Интроверт же предчувствует негативное *переживание* — так как не желает общаться, — но не обязательно негативную реакцию со стороны других. Застенчивые люди *хотят* больше общаться, но боятся общения, так как не уверены, что понравятся окружающим. Застенчивыми могут быть как интроверты, так и экстраверты.

Застенчивость — это универсальная черта характера; время от времени все мы чего-то стесняемся. Ясно, однако, что одни люди могут быть застенчивее других. Возможно, существует генетическая предрасположенность к застенчивости, но степень проявления этой предрасположенности напрямую зависит от окружения и жизненного опыта. Застенчивые дети испытывают парализующий страх перед унижением, смущением и критикой. Они могут быть скованными, опасаться незнакомцев и теряться в ситуациях, когда общение грозит риском неудачи. Учителя, родственники и сверстники, как правило, плохо относятся к застенчивым детям. От них часто отворачиваются, их дразнят, поддевают или просто не обращают на них внимания. К несчастью, такой отрицательный опыт лишь закрепляет страх и уверенность ребенка в том, что все окружающие плохо к нему относятся.

Ведущий специалист по проблеме застенчивости Бернардо Кардуччи проводит грань между застенчивостью и интроверсией в своей книге *The Shyness Breakthrough: A No-Stress Plan to Help Your Child Warm Up, Open Up, and Join the Fun* («Прорваться сквозь застенчивость: Безопасный план, как помочь вашему

Некоторые путают интроверсию с другими детскими проблемами

За годы работы я пришла к выводу, что неспециалисты часто путают интроверсию с некоторыми расстройствами в поведении детей. В большинстве случаев, однако, дети-интроверты подвержены этим расстройствам не в большей степени, чем дети-экстраверты. К таким расстройствам относятся:

- дисфункция сенсорной интеграции;
- повышенная чувствительность нервной системы;
- синдром дефицита внимания и синдром дефицита внимания с гиперактивностью;
- аутизм и синдром Аспергера;
- социальная тревожность и другие тревожные расстройства.

Более подробно эта проблема рассмотрена в приложении: «Синдромы и заболевания, которые иногда путают с интроверсией», с. 330.

ребенку подготовиться, открыться и получать удовольствие»): «Интроверты не обязательно застенчивы. Они обладают социальными навыками и уровнем самооценки, достаточными для успешного общения, но им необходимо уединение для того, чтобы восполнить свои энергетические запасы, и к тому же им просто приятно побыть в одиночестве. Застенчивым людям, наоборот, надо, чтобы их замечали, любили и принимали, но они лишены навыков, идей, чувств и отношений, которые помогли бы им нормально общаться с другими».

Ребенок-интроверт не способен изменить свою врожденную предрасположенность. Застенчивость же можно преодолеть работой над повышением уровня самооценки, обучением социальным навыкам и уменьшением страха и тревожности. Если ваш ребенок-интроверт склонен к застенчивости, то в ваших силах помочь ему от нее избавиться. Объясните ему разницу между застенчивостью и интроверсией. Убедите его в том, что поможете ему преодолеть дискомфорт от общества других людей. Покажите ребенку пример свободным, раскованным и друже-

любным общением с людьми, которых вы видите в первый раз в жизни. Наблюдая за вашим поведением и копируя его, ваш маленький интроверт, возможно, будет чувствовать себя более уверенно в окружении сверстников.

Миф: дети-интроверты недружелюбны

Факт: интроверты могут быть очень дружелюбными, просто в некоторых ситуациях они не могут это показать. Например, Мэтью, наш образцовый маленький интроверт, о котором я рассказывала в начале главы, очень дружелюбен и приветлив. Он любит говорить с людьми — если он с ними знаком. Но в переполненном спортивном зале он настолько подавлен шумом и гамом, что просто не в состоянии быть общительным. Если же вы обратитесь к нему дома или заговорите о животных, то сразу увидите его готовность к диалогу.

Долг родителей — навести мосты общения для своего крошки-интроверта, помочь другим людям понять, в каких ситуациях ребенок проявляет дружелюбие, и, кроме того, создавать условия, в которых он сможет полностью продемонстрировать свою доброжелательность в общении.

Миф: дети-интроверты не интересуются другими людьми

Факт: детям-интровертам очень интересны другие люди! Но интроверт не способен сразу переварить много информации, и поэтому интроверты — при том что они любят общаться с людьми и многое о них узнавать — предпочитают общение с глазу на глаз. Такое общение было спасением для меня в детстве. Мне было тяжело. Я с трудом общалась в больших группах, но буквально оживала, когда люди, особенно мои внимательные учителя, говорили со мной наедине. Меня увлекали рассказанные ими истории, интересовал их жизненный опыт — и это общение пошло обеим сторонам только на пользу. Интроверты — превосходные слушатели. Их на самом деле интересует то, что могут сказать другие.

Миф: дети-интроверты погружены в себя

Факт: это верно, что интроверты сосредоточены на своих собственных мыслях и переживаниях, но в то же время им очень интересно знать, что думают и чувствуют *другие люди*. Интроверты, как правило, терпимы к инакомыслящим. Но по странной иронии судьбы интровертов считают погруженными исключительно в себя. Проведенные исследования показывают, что в коллективе интроверты работают намного лучше экстравертов. Об экстраверте часто думают, будто он — душа компании, потому что он любит быть в обществе. Но чаще всего он делает это только для того, чтобы хорошо себя чувствовать, а не потому, что его привлекают или интересуют другие люди.

Раннее выявление интроверсии

Каждому взрослому нужен ребенок для того, чтобы его учить; так учатся взрослые.

Фрэнк Кларк

Характер ребенка проявляется уже в раннем детстве. Исследования показывают, что присущий человеку характер начинает проявляться уже в четырехмесячном возрасте.

Вспомните, каким был ваш ребенок в младенчестве, и подумайте, роль какого персонажа Алана Милна он мог бы сыграть. Герои «Винни-Пуха» стали символическими, потому что каждый из них воплощает знакомые всем характерные особенности человеческого поведения. Был ли ваш ребенок подвижным, как Тигра, или нервным, как Пятачок? Сосредоточенным на еде, как Пух, или безмятежным, как Кристофер Робин? Был ли он отстраненным созерцателем, как мудрая Сова?

Давайте посмотрим на малыша Оливера. Он родился совсем недавно, но уже внимательно изучает родственников и свою комнату пронизательными темными глазками. Кажется, что он впитывает буквально все; возникает почти физическое ощущение, что в его мозгу вращаются невидимые шестеренки. В отличие от большинства младенцев, оказавшись в незнакомой

обстановке, он почти не сучит ручками и ножками. Иногда его очень трудно понять. Чего он хочет, что ему нужно? Обычно он спокоен, но может внезапно, без всякой видимой причины, разразиться криком, и в таких случаях его бывает трудно успокоить. Он любит привычную рутину и расстраивается от перемен. Если ему дать сразу много игрушек или впустить к нему много незнакомых людей, то он, скорее всего, притихнет, уснет или, наоборот, расплачется и прижмется к маме. Когда вокруг него начинается шум или суета, Оливер пугается. Он очень осторожен и никогда сразу не тянется к новой игрушке.

В более позднем возрасте интровертный характер может проявляться и по-другому. Например, ребенок полутора-двух лет с трудом привыкает к новой обстановке. В детском саду такие дети не сразу вступают в разговор с незнакомыми людьми, чувствуют себя неловко и стесненно. В начальной школе такой ребенок, как правило, молчит у доски, если недостаточно хорошо знает предмет. В средней школе дети-интроверты предпочитают делать уроки и играть в одиночестве. В выпускных классах они позже сверстников начинают проявлять интерес к противоположному полу, с задержкой начинают заниматься некоторыми другими вещами — например, водить машину.

Если вы осознаете, что ваш ребенок-интроверт изо всех сил сопротивляется возложенным на него экстравертным надеждам, то, наверное, увидите, к чему на самом деле лежит его душа. В этом случае появляется шанс, что вы уже с самого раннего возраста будете правильно вести себя с ребенком. Правда, возможно, вы уже пытались силой толкнуть его на путь, который лично вам кажется самым для него подходящим. Понимание характера ребенка избавит вас от бесплодной борьбы и моральных потерь с обеих сторон. Характер определяет очень

К слову

Ученые (у которых, как мне кажется, уйма свободного времени) обнаружили, что дети-интроверты выделяют больше слюны, чем дети-экстраверты, если им на язык капнуть немного лимонного сока.

Как отличить ребенка-интроверта от ребенка-экстраверта

Ваш ребенок...

- тихо говорит и иногда делает паузы, подыскивая подходящие слова?
- в некоторых ситуациях рта не раскроет, но в привычной и комфортной обстановке становится очень разговорчивым?
- устает от шумных мероприятий, и ему надо некоторое время побыть одному, чтобы прийти в себя?
- временами говорит и действует очень нерешительно?
- какое-то время присматривается к коллективной игре, прежде чем присоединиться к ней?
- одного-двух человек считает друзьями, а остальных — всего лишь приятелями?
- временами выглядит безразличным, подавленным и отрешенным?
- прекращает разговор, если его перебивают?
- цепенет в присутствии множества людей и надевает на лицо непроницаемую маску?
- отворачивается от собеседника, когда говорит сам, и смотрит ему в глаза, когда слушает?
- становится молчаливым, когда устает, удивляется или чувствует себя некомфортно?

Если на эти вопросы вы можете ответить утвердительно, то ваш ребенок, скорее всего, склонен к интроверсии.

многое — от тех вещей, которые нас волнуют, до способности к общению и умения улаживать конфликты. Проявляется же характер практически с самого рождения.

Контрольный тест: ваш ребенок — интроверт?

Какое место на шкале континуума интроверсии/экстраверсии занимаете вы и ваш ребенок? Ответьте «да» или «нет» на пере-

Ваш ребенок...

- говорит отрывисто и громко — и еще более отрывисто и громко, если нервничает?
- часто меняет род занятий?
- старается создать впечатление, что знает о каком-то предмете больше, чем на самом деле?
- вплотную приближается к человеку, с которым разговаривает?
- охотно вмешивается в чужие разговоры?
- слушая собеседника, отворачивается от него?
- в разговоре охотно пользуется мимикой и жестами?
- застывает, если вы говорите с ним слишком длинными предложениями или пускаетесь в подробные объяснения?
- избегает слишком долгих разговоров?
- думает, что все знакомые — его хорошие друзья?
- любит новые занятия?
- чувствует прилив энергии после активной деятельности?
- жалуется на усталость, если слишком долго побудет в одиночестве?

Если на эти вопросы вы можете ответить утвердительно, то ваш ребенок, скорее всего, склонен к экстраверсии.

численные ниже утверждения. «Да» — в случае, если ребенок ведет себя так в большинстве случаев; «нет» — если в большинстве случаев он ведет себя по-другому.

Мой ребенок...

1. Заряжается энергией, побыв в одиночестве в своей комнате или каком-нибудь любимом уголке.
2. Если книга или занятие ему интересны, то он погружается в них с головой.
3. Не любит, когда его перебивают или отвлекают от какого-то дела; редко перебивает других.

4. Некоторое время наблюдает за коллективной игрой, прежде чем присоединиться к ней.
5. Раздражается в людных местах или в ситуациях, когда ему приходится долго находиться в одном помещении с другими людьми, — особенно если он устал.
6. Внимательно слушает собеседников, глядя им в глаза, но отводит взгляд, когда начинает говорить сам.
7. Напрягается и надевает на лицо бесстрастную маску, если находится в большой группе детей.
8. Иногда отвечает вяло, с опозданием и нерешительно.
9. Почти всегда некоторое время обдумывает ответ на поставленный вопрос, мысленно его проговаривает, прежде чем ответить вслух.
10. Предпочитает слушать, а не говорить, за исключением тех случаев, когда испытывает глубокий интерес к предмету разговора. В таких ситуациях может говорить с большим чувством, особенно если находится в привычной для него обстановке.
11. Не хвастается своими знаниями или достижениями; понимает больше, чем говорит.
12. От коллективной активности устает, не испытывает никакого прилива энергии.
13. Иногда с трудом подбирает слова. Говорит, как правило, тихо, с паузами.
14. Часто действует под влиянием своих ощущений, идей, мыслей, чувств и эмоций.
15. Не любит находиться в центре внимания.
16. Иногда кажется непредсказуемым: дома очень разговорчив, а в незнакомых местах ведет себя скованно; то он оживлен, то — без видимых причин — вял.
17. Одноклассники считают его тихим, спокойным, отстраненным, скрытным или даже высокомерным.

18. Наблюдателен; часто видит такие детали, которые могут ускользнуть даже от взрослого.
19. Последователен; для того чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой, ему нужно какое-то время.
20. Нервничает, когда на выполнение задания дается определенное время.
21. Может перестать улавливать нить, если на экране телевизора или в кино происходит очень много событий.
22. Знаком со многими детьми, но близкими друзьями считает одного-двух.
23. Склонен к творчеству и спокойным играм, требующим воображения.
24. Чувствует себя разбитым и утомленным после массовых мероприятий, даже если они ему понравились.

Сложите все положительные ответы. Если ваш ребенок набрал от **17 до 24 баллов**, то он — интроверт. Очень важно подумать о том, как поддерживать его энергию. Он нуждается в умении беречь ее и мудро расходовать в общении с внешним миром. Научить его этому сможете только вы. Очень важно также показать ребенку, что вы понимаете его и любите таким, какой он есть.

9–16 баллов: Ваш ребенок находится в середине шкалы. Есть люди, которые одинаково хорошо владеют правой и левой рукой, а ваш ребенок в равной степени обладает склонностью к интроверсии и экстраверсии. Его может разрывать между потребностью побыть одному и желанием пообщаться с людьми. Попробуйте определить, в какие моменты он испытывает прилив энергии от активной деятельности, а когда ему требуется покой и уединение, чтобы восстановить силы. Изучив эти закономерности, вы сможете ребенку составить полезный для него распорядок дня.

1–8 баллов: Ваш ребенок — экстраверт. Он заряжается энергией от общения с людьми и активной деятельности, то есть черпает силы из окружающего мира. Постарайтесь постоянно чем-нибудь его занимать, но одновременно научите его находить время для отдыха и уединенного размышления.

Если же вы все-таки затрудняетесь сказать, является ли ваш ребенок (или любой другой человек, о котором вы думаете) экстравертом или интровертом, то спросите себя: нуждается ли он в *большинстве случаев* в уединении (или пребывании наедине с близкими людьми) или тишине для того, чтобы восстановить силы? Если так, то этот человек скорее интроверт. Нельзя сказать, что интроверты не любят находиться в обществе, им просто необходимо время от времени побыть в одиночестве. Если человеку, для того чтобы прийти в себя после тяжелых нагрузок и стрессов, надо побыть одному, то он тоже, вероятнее всего, интроверт. Если же ребенок подвижен, как юла, и любит активные виды отдыха — неважно, один он или в компании, — то он, скорее всего, экстраверт.

Резюме

- Интроверсия и экстраверсия являются нормальными свойствами человеческого характера.
- Интроверты и экстраверты часто реагируют по-разному на одинаковые ситуации.
- Вам будет легче исполнять свои родительские обязанности, если вы определите, каким типом характера обладаете вы и ваш ребенок.

Глава 2

Интроверсия и экстраверсия — качества, данные нам от рождения

Склонность к интроверсии и экстраверсии создается физиологическими механизмами работы головного мозга

Для любознательного ума весь мир — лаборатория.

Мартин Фишер

Четырехлетние двойняшки Джошуа и Рэйчел вместе с мамой возвращаются домой из детского сада. «При-вет!» — с расставкой восклицает Джошуа, переступая порог передней. «Папа, папа, вот и мы!» — радостно кричит Рэйчел. Дети очень рады, потому что папа пришел домой пообедать. Малыши со всех ног бросаются в гостиную, но застывают в дверях при виде стоящего в комнате высокого незнакомого человека. Отец, улыбаясь, объясняет детям, что к ним пришел неожиданный, но очень желанный гость — бывший однокашник отца, случайно оказавшийся сегодня в их городе. Джошуа продолжает неподвижно стоять на пороге, внимательно разглядывая носки своих ботинок, а потом нерешительно делает шаг назад. Рэйчел, напротив, храбро подходит к незнакомцу. «Как тебя зовут?» — спрашивает она. Джошуа в это время начинает красться вдоль стены, не спуская глаз с гостя и внимательно наблюдая, как мама, папа и Рэйчел разговаривают с дружелюбным незнакомцем.

Спустя несколько секунд Джошуа наконец решается залезть на колени к отцу и присоединяется к общему веселью.

Отчего такая разница в реакциях? Во время работы над моей первой книгой «Преимущества интровертов» я проштудировала тысячи статей по психологии, физиологии и нейробиологии, лично пообщалась с сотнями интровертов. В конечном итоге я пришла к выводу, что люди по-разному реагируют на одни и те же ситуации из-за разного «устройства» головного мозга. В частности, мозг интроверта отличается от мозга экстраверта двумя важными особенностями. Во-первых, сигналы от поступающей извне информации передаются у интровертов и экстравертов по разным *нейромедиаторным путям*. А во-вторых, интроверты и экстраверты используют для обработки информации разные полушария головного мозга. Проведенные с тех пор нейрофизиологические исследования не только подтвердили эту догадку, но и значительно расширили наше понимание нейробиологических различий между интровертами и экстравертами.

Элементы особенностей характера

Сколько же веков
свернуто в окружности
мозга одного!

Эмили Дикинсон

Дети с первого дня жизни демонстрируют основные черты своего характера, но до недавнего времени в науке шли ожесточенные дебаты: являются ли эти черты врожденными или они суть результат воспитания? Научная неврология дала ответы на эти вечные вопросы, и в обоих случаях ответ положительный. Да, дети появляются на свет с уже определенным характером. Да, важная роль родителей заключается в том, чтобы должным образом воспитать этот характер.

Многочисленные исследования показывают, что склонность к интроверсии или экстраверсии передается по наследству. Более того, интроверсия и экстраверсия являются наиболее устойчивыми и генетически обусловленными из всех изученных до сих

пор черт характера. Иными словами, прав был Эзоп, когда много веков назад заметил: некоторые дети быстры и порывисты, как зайцы, а некоторые медлительны и основательны, как черепахи.

Возбуждающие соки

Джером Каган, ученый из Гарвардского университета и соавтор книги «Длинная тень темперамента» (The Long Shadow of Temperament), утверждает, что биохимия мозга играет центральную роль в формировании характера. В мозге каждого человека работают многочисленные химические соединения и нейромедиаторы — сегодня их известно около шестидесяти, но их количественное соотношение определяется генетически, то есть передается по наследству.

В генах каждого ребенка закодированы формулы, согласно которым определяется количественный состав физиологически активных веществ и нейромедиаторов в головном мозге. В 99,9 процента случаев эти формулы идентичны у всех людей, и именно поэтому всем людям свойственны многие одинаковые поведенческие модели. Однако разница в 0,1 процента определяет индивидуальные различия, касаются ли они цвета волос, роста или музыкальных способностей.

Итак, первый элемент мозаики, принцип ее формирования, таится в генах, составляющих внутриклеточную ДНК, свернутую в течение миллионов лет (как о том прозорливо писала Дикинсон). Эта ДНК определяет, какие именно нейромедиаторы будут регулировать работу мозга вашего ребенка.

Для того чтобы управлять мозгом и телом, клетки мозга, или нейроны, должны каким-то образом соединяться друг с другом. Вспомните роспись на потолке Сикстинской капеллы — картину, на которой Бог протягивает руку Адаму. Их пальцы *почти* соприкасаются. Точно так же ведут себя отростки клеток мозга. Они *почти* соприкасаются. Все действие разворачивается именно в узком пространстве между ними. Это пространство называется *синапсом*. В нем происходит передача информации от одной клетки к другой.

Эти синапсы, или «пространства возможности», являются вторым элементом мозаики. Синапсы позволяют нейромед-

диаторам соединять между собой массу нервных клеток, формируя буквально миллиарды путей проведения информации. Но у каждого нейрона есть замочек, к которому, как ключ, подходит только один из медиаторов. Если ключ подходит к замку, то медиатор передает сигнал — либо «разряд», либо «прекратить разряды». Если клетка возбуждается, то начинает активно работать та часть мозга, которая подчиняется сигналам этого нейрона, и ребенок демонстрирует определенный тип поведения. Если же клетка тормозится сигналом, то данный тип поведения не реализуется, оставшись в спящем состоянии.

Пути передачи информации в головном мозге

Третий элемент мозаики — это устойчивые пути передачи информации в головном мозге, которые формируются у детей на основе определенного рисунка распределения нейромедиаторов, которые возбуждают или тормозят те или иные клетки. Возбуждающиеся нейроны объединяются в цепи, которые становятся своеобразными проторенными путями, образуя внутримозговые сети. Ученые выявили эти внутримозговые пути передачи информации, составили их карты и определили, какие функции они активируют. Индивидуальные нейронные пути, связывающие между собой нейроны, которые возбуждаются чаще, чем другие, образуют уникальные для каждого человека сети, и именно они формируют характер ребенка.

Любимые нейромедиаторы интро- и экстравертов

С медицинской точки зрения жизнь можно определить как активность головного мозга... Она представляет собой первый шаг к полной и разнообразной жизни.

Доктор Эрик Браверман

Профессор психиатрии Гарвардского университета Аллан Гобсон много писал о следующем элементе мозаики — о двух специфических нейромедиаторах, *ацетилхолине* и *допамине*.

Согласно Гобсону, эти два главных «возбуждающих сока» в наибольшей степени влияют на функции мозга и, таким образом, оказывают определяющее действие на поведение. В мозге существуют две главные сети, каждая из которых действует на всех его уровнях. Эти сети реализуют свое действие за счет разных нейромедиаторов. Ацетилхолин управляет такими жизненно важными функциями, как концентрация внимания, уровень сознания, степень готовности, переход от бодрствования к засыпанию; ацетилхолиновые сети контролируют произвольные движения и отвечают за хранение памяти. Допаминовые пути представляют в мозге самую мощную систему поощрений. Допаминовые цепи отключают определенные типы сложных мозговых функций и включают непроизвольные движения, побуждая детей сначала делать, а потом думать.

Мост между мозгом и телом

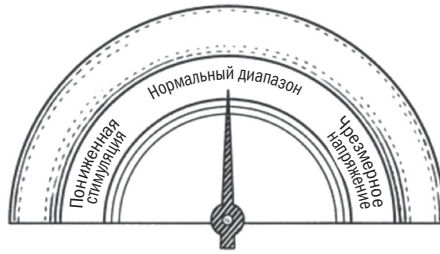
Следующий элемент мозаики нам объясняют известные ученые Стивен Косслин и Оливер Кениг в своей книге «Как работает мозг» (*Wet Mind*). Они согласны с тем, что ацетилхолин и допамин обеспечивают проведение импульсов в центральной нервной системе; более того, они утверждают, что именно эти нейромедиаторы являются связующим звеном между мозгом и телом. Тем не менее авторы считают, что эти трансмиттеры управляют разными отделами автономной (вегетативной) нервной системы: действие допамина на *симпатическую* нервную систему схоже с действием ее основного нейромедиатора норадреналина, в то время как ацетилхолин влияет на ее *парасимпатический* отдел. Симпатическая нервная система — это система «бегства, страха и борьбы»; парасимпатическая система отвечает за «отдых и пищеварение». Как и следовало ожидать, данные научных исследований говорят о том, что у интровертов доминирует парасимпатический отдел автономной нервной системы, функциями которой управляет ацетилхолин. Такой тип управления я называю «тормозным». У экстравертов доминирует симпатический отдел автономной нервной системы, включением которой управляет допамин. Для такого типа управления я использую определение «ускоряющий». Скоро мы вернемся к обсуждению этих двух схем.

Установить равновесие

Последним элементом мозаики характера вашего ребенка являются врожденные «контрольные точки». Для того чтобы мы могли жить, гены создают в наших организмах наследственно заданные контрольные точки. Эти контрольные точки можно сравнить с термостатом домашней системы отопления и охлаждения. Например, вы ставите регулятор термостата на комфортную для вас температуру — скажем, двадцать градусов. Когда температура в доме падает ниже этой величины, включается отопление; если же температура становится выше двадцати градусов, то включается кондиционер. То же самое происходит в организме ребенка (и не только ребенка) — множество систем поддерживают постоянство параметров внутренней среды организма в пределах заданных от рождения диапазонов. Контрольные точки существуют для таких жизненно важных параметров, как температура, артериальное давление, содержание глюкозы в крови, частота сердечных сокращений и многие другие. Если величина параметра выходит за границы нормы, датчики контрольных точек подают сигнал, чтобы организм мог отреагировать и вернуть значение параметра к норме. Например, если у вашей дочки поднимается температура, то организм старается остудить ее выделением пота и чувством утомления; ребенок хочет снять свитер и полежать; кровь приливает к коже, и происходит теплоотдача.

Специалист по исследованиям мозга Алан Шор считает, что характер определяется тем местом, которое контрольная точка занимает на континууме шкалы интроверсии/экстраверсии. Эта заданная генетически контрольная точка определяет состояние, в котором психика и физика функционируют наилучшим образом при наименьших затратах энергии. Психологический континуум можно представить себе как детские качели или лучше как рычажные весы. Ребенок может без особого ущерба для себя какое-то время пробыть в состоянии немного правее или левее точки равновесия. Но долгое нахождение за пределами привычного диапазона грозит ощутимой потерей энергии и нешутливым стрессом.

Установить равновесие



У интровертов и экстравертов состояние равновесия наблюдается в тех случаях, когда они находятся в области своей «контрольной точки».

И те и другие могут, конечно, какое-то время существовать и вне нормального диапазона, но при долгом пребывании «не в своей тарелке» такое состояние чревато стрессом

Является ли ребенок интровертом или экстравертом, можно определить по положению контрольной точки в системе управления энергией. Энергия способна вывести из равновесия, так как это постоянно движущийся поток. Ребенок-интроверт может быть сегодня живым и свежим, а завтра — если он не отдохнул и не подзарядил свои «батарейки» — будет выглядеть вялым и утомленным. Такие перепады настроения становятся неразрешимой загадкой для экстравертов, которые энергичны и веселы всегда. Интроверту для подзарядки энергией нужно уединение или хотя бы уменьшение потока внешних раздражителей. Экстраверт же, наоборот, черпает энергию в суете, активности и многолюдном обществе.

Интроверт затрачивает энергию на все, что происходит вовне, экстраверт же, наоборот, от этого заряжается. Это различие источников энергетического восстановления является доминантным в восприятии интровертом контактов с окружающим миром и определяет отношение окружающих к интровертам.

Деление на экстравертов и интровертов не такое уж однозначное. Ни один из нас не бывает полностью «внутренником» или «наружником» — время от времени эти роли чередуются. Но тем не менее у каждого из нас есть доминирующие черты,

заданные контрольными точками. И так же, как у человека может доминировать правое или левое полушарие мозга, правый или левый глаз, мы являемся либо правшами, либо левшами — так же мы можем причислять себя либо к интровертам, либо к экстравертам.

Для наглядности попробуйте сделать несложное упражнение. Напишите абзац какого-нибудь текста левой рукой (если вы правша). Отметьте, сколько сил отнимет у вас это упражнение. Правой рукой вы пишете без усилий, даже не замечая, что вы делаете. Если же вы начнете писать левой рукой, легкость эта улетучивается, как дым. Мало того, вам станет труднее обдумывать содержание написанного. Или другой пример: если на футбольном поле вы начнете наносить удары «нелюбимой» ногой, то я сомневаюсь, что они будут точны.

Механизмы вознаграждения в мозге интроверта и экстраверта

Узнать человека — значит обнаружить его истинный характер и отличить его от всех остальных.

Герман Гессе

Давайте поближе познакомимся с ацетилхолином — нейромедиатором, доминирующим у интровертов. Ацетилхолин включает способность мозга к длительной концентрации мышления и внимания. Тормозя телесную активность во время бодрствования, он дает мозгу возможность сосредоточиться. Но, с другой стороны, именно ацетилхолин является медиатором мышечного сокращения. Удивительно, но факт: ацетилхолин обездвиживает тело во время сна и одновременно возбуждает мозг в фазе быстрых движений глаз (БДГ), когда спящий видит сны. В фазе БДГ мозг более активен, чем во время бодрствования.

«Возбуждающие» и «тормозные» соки

Нейромедиаторы и другие вещества выполняют в мозге человека свою невидимую работу, благодаря которой и проявляется разница в поведении, мышлении и эмоциях людей.

Нейромедиатор либо возбуждает, либо тормозит активность нервной клетки. Если медиатор возбуждает цепь нервных клеток, то они разряжаются по принципу домино — костяшки падают одна за другой. Тормозные медиаторы предотвращают эту цепную реакцию.

Ниже перечислены самые важные нейромедиаторы и их основные функции.

Ацетилхолин говорит: «Минуточку, давайте передохнем и подумаем». Ацетилхолин — это повелитель мышления, сосредоточенности и произвольных движений. Этот нейромедиатор контролирует жизненно важные функции, управляющие процессами возбуждения, концентрации внимания, понимания, восприимчивости к обучению, сна и бодрствования. Это доминирующий нейромедиатор, используемый склонной к торможению нервной системой интровертов. Недостаток ацетилхолина приводит к нарушению способности к обучению и познанию, к ухудшению памяти. При болезни Альцгеймера первыми разрушаются холинергические нейроны.

Допамин говорит: «Если тебе это нравится, действуй!» Этот нейромедиатор — главный в системе поощрений. Допамин регулирует движения, вызывает чувство удовольствия и побуждает к действию. Допамин играет решающую роль в реакции готовности, а также вызывает возбуждение в предчувствии чего-то *нового*. Этот нейромедиатор доминирует у экстравертов, заставляя их нервную систему работать по принципу «Дави на газ!». Этот нейромедиатор вызывает зависимость, как наркотик.

Энкефалины и эндорфины говорят: «Нам не больно». Подобно анестетикам, они притупляют ощущение боли, уменьшают стресс и делают человека спокойным и безмятежным. Функция этих медиаторов — противодействие стрессу. Как и допамин, они могут вызвать зависимость. Выделяются энкефалины и эндорфины в ответ на боль, во время медитации, при сильном возбуждении и при употреблении в пищу острого красного перца.

Серотонин говорит: «Все хорошо в меру». Этот «сок» помогает засыпать, навеивает спокойное, мирное настроение. Тем не менее в серотонине много загадочного. Без серотонина человек не может толком проснуться или сосредоточиться, но при его избытке чувствует

усталость и начинает клевать носом. Серотонин — главный модулятор импульсивного поведения, ибо противодействует агрессии, депрессии, тревоге и импульсивности, внушая человеку безмятежное спокойствие. Серотонин является основным действующим веществом в современных антидепрессантах.

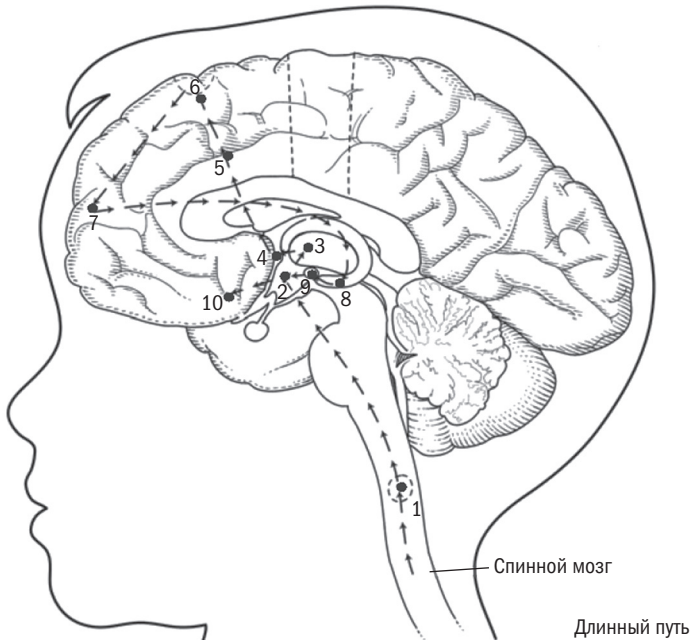
ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) говорит: «Успокойся!» ГАМК — самый распространенный в головном мозге тормозной нейромедиатор. Низкое содержание в мозге ГАМК и серотонина приводит к агрессии и склонности к жестокости. При наблюдении сцен насилия уровень ГАМК в мозге снижается. Кислота подавляет проявление эмоций и часто используется для лечения тревожности.

Глутамат (глутаминовая кислота) говорит: «Давайте повеселимся.» Глутамат — главный возбуждающий сок головного мозга. Быстрое и ясное мышление без него невозможно. Если глутамата слишком много, то мозг начинает «гореть», как при употреблении кокаина или метамfetамfина. Глутамат играет большую роль в образовании связей между нейронами, то есть в процессах обучения и формирования долговременной памяти.

Норадреналин (норэпинефрин) говорит: «Лучше ложная тревога, чем гибель!» Норадреналин — это медиатор тревожной сигнализации. Он реагирует на опасность и стимулирует выброс в кровь адреналина (эпинефрина), который приводит организм в состояние полной мобилизованности. Норадреналин — возбуждающий нейромедиатор: он стимулирует физический и душевный подъем, улучшает настроение и повышает уровень готовности к действию.

Малопонятный, но очень важный факт: ацетилхолин активирует другую систему вознаграждений. Это очень мощная, хоть и почти незаметная система. Так, опыты на крысах показали, что животные отказываются от еды и секса при стимуляции холинергических проводящих путей. Когда человеческий мозг активируется ацетилхолином, у людей обостряется восприятие, они наслаждаются своей деятельностью и при этом успокаиваются. Когда мы работаем головой, ацетилхолин производит в наших мозгах «всплески счастья» (словом «счастье» ученые обозначают чувство удовлетворения). Благодаря этой системе некоторые интроверты испытывают удовольствие, всю жизнь изучая, например, один вид жуков. Экстраверты редко испытывают такую радость, просто не замечая ее.

Интроверсия: длинный ацетилхолиновый путь



1. Ретикулярная формация — активирующая система; через ее нейроны ацетилхолин запускает систему внимания в лобной доле, подавая сигнал: «Появилось что-то интересное».
2. Гипоталамус — главная регулирующая структура головного мозга: управляет основными вегетативными функциями организма и процессами торможения.
3. Передний таламус — релейная станция; принимает информацию извне, обрабатывает ее и передает в передние отделы мозга.
4. Островок — интегрирующая структура; сочетает эмоциональную оценку и суждение; придает мышлению эмоциональную окраску, выявляет ошибки и принимает решения. Объединяет оценку зрительной и слуховой информации, поступающей по медленным путям передачи.
5. Средняя часть поясной извилины — секретарь по связям с общественностью; выстраивает приоритеты, обеспечивает доступ информации в высшие отделы мозга; упорядочивает внутреннюю структуру работы мозга. Через эту структуру эмоции активируют вегетативную (автономную) нервную систему.
6. Зона Брока — расположена в лобной доле; планирует высказывания вслух и активирует внутренние монологи.
7. Правая и левая лобные доли — распорядительные процессоры головного мозга; цепи холинергических нейронов генерируют бета-волны и пики

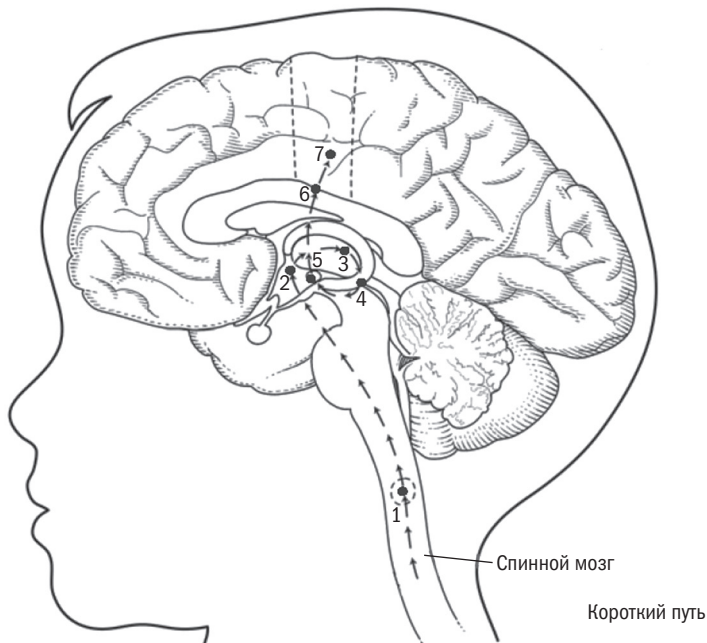
электрической активности мозга. Сортируют, планируют и выбирают идеи и действия. Порождают надежды и оценивают результаты.

8. Гиппокамп — консолидирующая структура; в ацетилхолиновых цепях гиппокампа фиксируется личность и хранится долговременная память.

9. Миндалина — система регистрации угроз; на угрозу отвечает страхом, тревогой и гневом. Порождает панические реакции и является хранилищем воспоминаний о негативных переживаниях.

10. Лобно-височная область — мозговой процессор. Объединяет кратковременную память, эмоции, сенсорные входы и обучение

Экстраверсия: короткий допаминовый путь



1. Ретикулярная формация — активирующая структура. Допамин запускает характерный для бодрствующего мозга альфа-ритм, пики возбуждения; включает систему концентрации внимания в затылочной доле, реагирующую на движущиеся объекты.

2. Гипоталамус — главный регулятор; управляет основными вегетативными функциями организма и включает систему «ускорения».

3. Задний таламус — релейная станция; усиливает и передает внешние сенсорные сигналы в вышележащие ассоциативные области коры.

4. Задняя область островка — интегрирующая структура; объединяет сети нескольких участков мозга, включая те, которые анализируют зрительные

стимулы с точки зрения вопросов «где» и «как», а также проводит сигналы по быстрому слуховому пути.

5. Миндалины — система регистрации угроз; включает реакции страха, тревоги и гнева в ответ на реальную и мнимую опасность. Допамин инициирует необдуманные действия.

6. Передние поясные извилины — секретари мозга; распорядители действия; инициируют начало и конец речи; умеют быстро переключать внимание, что полезно при проведении общественных мероприятий. Сосредоточены на окружающем мире, на удовольствиях и волнующих новостях. В зависимости от эмоций запускают те или иные отделы автономной нервной системы.

7. Височные доли — процессоры; обрабатывают и интегрируют эмоции, внешние сенсорные раздражители и знания; посылают импульсы в двигательные области коры, управляющие произвольными движениями. Здесь локализована рабочая кратковременная память

Правда, основные системы вознаграждений в головном мозге работают за счет допаминергических нейронных цепей. Таких цепей несколько, и каждая из них доставляет людям массу удовольствий. Каждый экстраверт пользуется по большей части каким-то одним из этих путей, получая свои «всплески счастья». Система допаминовых вознаграждений побуждает человека к поиску новых впечатлений, стремительным действиям и быстрому движению — для того чтобы получить как можно больше приятных впечатлений. Частое использование допаминергических путей вызывает зависимость, так как приучает к ощущению восторженного счастья. У интровертов, наоборот, выброс допамина может вызвать тревогу и подавленность.

Нейронные цепи интроверсии и экстраверсии

Данные исследования, в ходе которого ученые выполняли позитронную эмиссионную томографию (ПЭТ) мозга интровертов и экстравертов, показали, что мозговой кровоток у них распределяется по-разному. У экстравертов он ниже в тормозных областях лобных долей, но хорошо выражен в задних отделах мозга, где находятся участки, определяющие тягу к сенсорной и эмоциональной стимуляции. У интровертов, наоборот, максимальный кровоток обнаруживался в лобных долях — в том участке мозга, который отвечает за торможение, предварительное планирование и обдумывание действий.

В статье приводится детальная схема распределения активности в холинергических и допаминергических нейронных путях у экстравертов и интровертов (эта схема в весьма упрощенном виде приведена на страницах 51–53).

Давить на тормоза или жать на газ

У каждого тела своя история.

*Из ТВ-шоу «Доктор Джи:
Медицинское расследование»*

Головной мозг — это стусок электрической активности. По мере взросления ребенка мозг обузывает и организует буйство электричества, образуя проводящие пути и сети, которые начинают и заканчивают процессы мышления, чувствования и поведения. Вспомните, сколько времени ваш малыш беспомощно махал ручками, прежде чем научился целенаправленно брать в руку свою бутылочку. По мере возникновения проводящих путей возрастает способность ребенка фокусировать энергию так, чтобы использовать ее для овладения физическими, интеллектуальными и психологическими навыками.

Подрастая, дети накапливают информацию, поступающую через сенсорные входы как из внутреннего мира, так и из внешнего. В процессе оценки этой информации они вырабатывают все более сложные и адекватные реакции. Реакцией может быть как действие, направленное вовне (например, бег, ходьба, речь), так и внутреннее действие (идея, мысль, чувство). Мозг и тело всегда стремятся соблюсти доступный баланс между главными свойствами любого действия — его быстротой и точностью. Все реакции организма реализуются с помощью четырех отделов нервной системы. Центральная нервная система состоит из головного и спинного мозга. Периферическая нервная система состоит из спинномозговых нервов, по которым информация поступает от периферических органов к мозгу, а от мозга — обратно, к периферическим органам, отдавая осознанные

распоряжения мозга. Третий отдел нервной системы — это соматическая нервная система, регулирующая произвольные движения. Последний отдел нервной системы — это автономная нервная система, которая контролирует неосознаваемые действия. Головной мозг, таким образом, обрабатывает огромное количество информации, определяет наиболее адекватное решение и через спинной мозг посылает команды двум отделам автономной (вегетативной) нервной системы.

Автономная (самоуправляемая) *нервная система* координирует саморегулирующиеся функции организма — такие, как сокращения сердца, пищеварение и дыхание. Работа автономной нервной системы освобождает мозг от этой нагрузки, позволяя ему сосредоточиться на зрении, речи, слухе, мышлении, эмоциях и произвольных движениях.

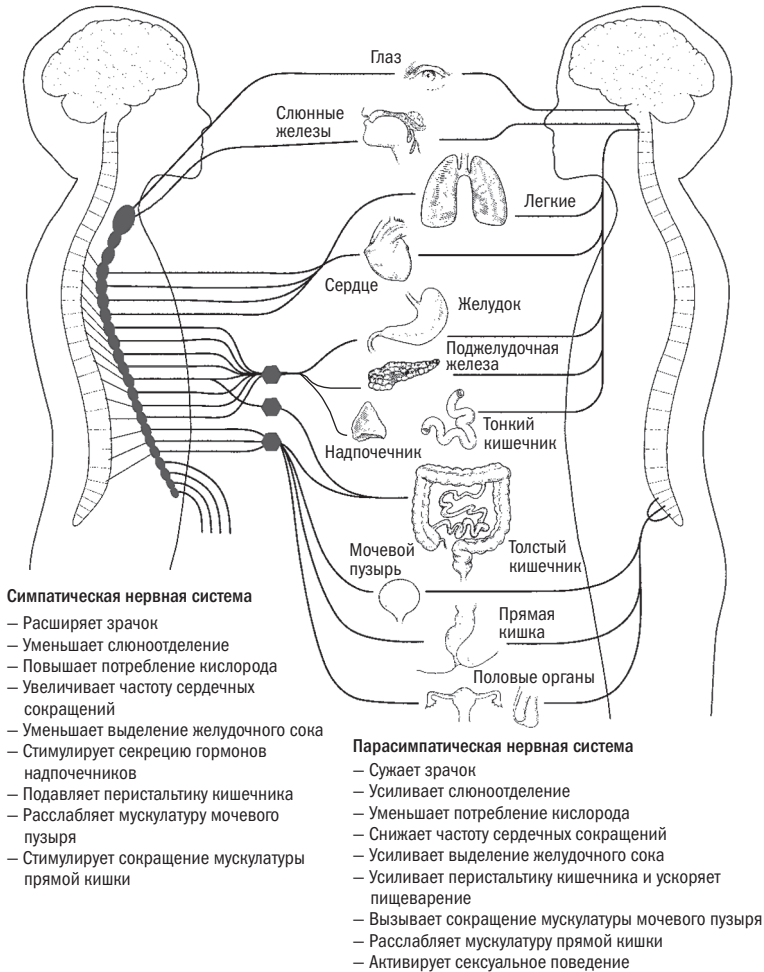
Автономную нервную систему подразделяют на две части — *парасимпатическую* и *симпатическую*. Парасимпатическая нервная система отвечает за восстановительные процессы; у ребенка они играют роль тормозной системы. Симпатическая нервная система отвечает за активные действия. Она дает ребенку команду: «Жми на газ!» Два отдела автономной нервной системы противодействуют друг другу, и, когда работает одна из них, вторая выключена.

«Наружники» чувствуют себя более комфортно, когда ими управляет система, побуждающая к действиям, а «внутренникам» уютнее под крылом тормозной системы. Представьте себе ситуацию: ваша дочка схватила мячик своей сестры, а вы настоятельно требуете, чтобы она отдала мяч законной хозяйке. Эмоциональная конституция девочки такова, что она в ответ немедленно жмет на тормоз; она успокаивается и отдает мяч. Ей знакомо это ощущение успокоения. Однако, если вы говорите «нет» слишком строго или слишком часто, дочка привыкает к подавлению своих эмоций. Получив несколько щелчков по носу, девочка-интроверт не будет испытывать ни малейшего желания попусту поддаваться чарам возбуждающей симпатической нервной системы, так как всякий раз будет чувствовать себя неловко и неуютно.

Работа автономной нервной системы

Ускоряющая система экстравертов

Тормозная система интровертов



Симпатический и парасимпатический отделы автономной нервной системы оказывают противоположное влияние на вегетативные функции организма, которые осуществляются вне сознательного контроля. Тормозная система включает замедляющие нервы, снабжающие отдельные органы. Под их действием мышцы расслабляются, выброс норадреналина и адреналина замедляется, пища усваивается, отходы жизнедеятельности организма выводятся, может произойти половой акт. Ацетилхолин увеличивает кровоток в передних отделах мозга, повышая уровень бодрствования.

Ускоряющие нервы работают в симпатической нервной системе, которая «жмет на газ». Мышцы туловища и конечностей готовятся к реакции борьбы или бегства. Повышается потребление кислорода, глюкоза мощным потоком поступает в поперечнополосатые мышцы, симпатические нервы и надпочечники выбрасывают норадреналин и адреналин. Подавляется активность участков мозга, отвечающих за мышление, а допамин повышает бдительность задних отделов мозга

Если сверх меры разыгрался «наружник» и вы строго велите ему немедленно отдать чужую вещь, то он, возможно, проявит строптивость. Он не любит ощущений, вызванных торможением парасимпатической системы. Но если вы не ограничите ребенка-экстраверта определенными рамками, он может утратить способность переключать свои эмоциональные состояния. В состоянии перевозбуждения он станет успокаиваться с большим трудом. Ему будет сложно брать себя в руки, когда спокойствия потребует ситуация или усталость. Если такого ребенка приходится слишком часто урезонивать, то надо отвлекать его — дать ему побросать мяч или попрыгать на батуте, — чтобы дать выход избытку энергии.

Связь между мозгом и телом у интровертов

Главная задача тела — бережно носить мозг.

Томас Эдисон

В лобных долях мозга интроверта почти всегда отмечается мощный кровоток и повышенная электрическая активность, преобладают быстрые бета-волны. Долгий ацетилхолиновый путь заканчивается в эмоциональных центрах миндалин, поэтому у интровертов реакции проявляются с задержкой. Тормозная система, которой по преимуществу пользуются интроверты, позволяет экономить энергию в то время, когда мозг сжигает большую часть горючего.

Мозг интроверта постоянно занят, и поэтому «внутренник» склонен:

- отводить взгляд, разговаривая с собеседником;
- слушая, смотреть в глаза собеседника;

- удивлять окружающих глубиной своих знаний;
- избегать повышенного внимания и чрезмерных внешних раздражителей;
- цепенеть или «отключаться» на фоне стресса или усталости;
- испытывать трудности при засыпании, так как не способен остановить поток своих мыслей.

Интроверты обрабатывают информацию с помощью длинных ацетилхолиновых нейронных путей и поэтому:

- могут внезапно заговорить, пока обдумывают фразу;
- склонны к оживленным внутренним диалогам;
- активно пользуются функциями мозга, отвечающими за планирование;
- для проявления эмоций и принятия решений пользуются медленно работающими участками мозга;
- любят находиться в знакомой обстановке;
- новые факты лучше усваивают в контексте;
- обладают тонким чувством юмора, но видят это только близкие люди;
- предпочитают внутренние вознаграждения;
- видят яркие сновидения и любят их обсуждать;
- сосредоточившись на одной проблеме, отключаются от всего остального;
- с трудом подыскивают слова, особенно если устали;
- если умеют извлекать усвоенную информацию, то проявляют незаурядную память;
- иногда не могут вспомнить то, что знают;
- мысленно разговаривают с другими людьми и иногда бывают уверены, что произнесли мысль вслух;
- им надо проспать ночь для того, чтобы лучше разобраться в своих ощущениях, мыслях и чувствах
- принимают многие вещи слишком близко к сердцу;
- испытывают «всплески счастья», погрузившись в интересный для них предмет;
- чтобы лучше разобраться в своих мыслях и чувствах, рассказывают или пишут о них близким людям, которым доверяют.

Предпочтительная активация тормозной системы приводит к тому, что интроверты:

- с трудом просыпаются по утрам;
- цепенеют под влиянием стресса;
- ходят, едят и говорят обычно медленно;
- как правило, тихо говорят;
- не сразу осваиваются в новой ситуации;
- колеблются при принятии решений и часто говорят себе «нет»;
- нуждаются в тепле и усиленном потреблении белка, так как почти все время переваривают пищу, в результате чего кровь приливает к внутренним органам, а не к конечностям;
- нуждаются в уединении, чтобы восстановить силы;
- часто застывают в неподвижности, когда им надо сосредоточиться;
- весьма эмоционально реагируют на боль, так как постоянно прислушиваются к своим внутренним ощущениям;
- выглядят спокойными и расслабленными, но при этом сохраняют бдительность;
- ревниво охраняют свое личное пространство — находящиеся рядом люди высасывают из них энергию;
- любят массовые мероприятия, но сильно от них устают;
- очень внимательны и наблюдательны.

Связь между мозгом и телом у экстравертов

Мозг экстраверта подвергается воздействию внутренних импульсов в меньшей степени, чем мозг интроверта. Поэтому «наружники» все время сканируют окружающий мир в поисках новых раздражителей. Экстравертам нужно много внешних стимулов для того, чтобы не застывала их система быстрого вознаграждения, — экстравертам надоедает знакомая обстановка. Биохимия их мозга устроена так, что включенной постоянно оказывается система «жми на газ». Экстраверт всегда готов ринуться вперед, на поиски приключений.

«Наружники» все время ищут новых впечатлений, и поэтому они:

- не любят покой — им необходимо действие;
- говоря, смотрят в глаза собеседнику и отводят взгляд, когда слушают;
- сразу обращают внимание на любое движение;
- обожают быть на первом плане, любят говорить и действовать.

Короткий допаминергический путь ведет к тому, что экстраверты:

- сначала говорят, а потом думают;
- стремятся сразу получить то, чего хотят;
- обладают хорошей кратковременной памятью, что придает им живость мышления;
- быстро забывают то, чему научились;
- хорошо справляются с заданиями, ограниченными временными рамками; любят работать в трудных условиях;
- чувствуют прилив бодрости от активной деятельности, споров, новых людей и шумных компаний;
- легко становятся жертвами лекарственной и наркотической зависимости;
- нуждаются в реальных вознаграждениях;
- ожидают положительных отзывов;
- обучаются в процессе разговоров и деятельности;
- лучше, чем интроверты, запоминают имена и лица;
- охотно откровенничают о своих личных делах;
- легко знакомятся.

Активность системы «жми на газ» означает, что экстраверты:

- легко встают по утрам;
- впадают в тревогу и панику при стрессе;
- обычно быстро ходят, говорят и едят;
- предпочитают говорить громко;
- для поддержания сил нуждаются в активной деятельности и в общении;
- охотно рассказывают о своих неприятностях и болезнях;
- требуют тишины, чтобы уснуть;
- плохо себя чувствуют, если им нечего делать;
- могут заболеть, если не ограничивают свою неумную деятельность;
- всегда активны и коммуникабельны;
- обожают движение и физические нагрузки;
- всегда энергичны и при этом редко едят;
- часто бывают невнимательны.

Багажник и капот

Мозг — это фабрика, выпускающая самую разнообразную продукцию.

Рита Картер

Стимулы в нашем мозге можно сравнить с автомобилями на перекрестке с круговым движением: заехал, сделал круг — и выехал. Мозг воспринимает внешние стимулы, соединяет их с впечатлениями памяти, производит ассоциации и создает восприятие; это восприятие распространяется по мозгу дальше, усложняется и превращается в конце концов в мысль или действие.

Большинству из нас известно, что головной мозг делится на левое и правое полушария. Но, кроме того, есть борозда, которая делит мозг на переднюю и заднюю часть. Эту борозду часто называют демаркационной линией между *деятельностью* и *бытием*. Эта линия отделяет поведение интровертов от поведения экстравертов. У интровертов более активна передняя часть мозга, назовем ее *капот*. Экстраверты больше полагаются на заднюю часть, или *багажник* мозга. Багажник управляет бытием. Казалось бы, в этом утверждении есть внутреннее противоречие, не так ли? Интуитивно представляется, что интроверты должны быть «сущими», а не «деятелями». Тем не менее за восприятие внешнего мира и за *непроизвольные* действия отвечает именно задняя часть мозга, его багажник. За рассуждения и *произвольные* действия отвечает передняя часть мозга — его деятельная часть, капот. В отношении мозга термин «действие» можно трактовать очень широко. Действия — это и мышление, и чувства, и сновидения, а также произвольные и непроизвольные сокращения мышц.

Чем они отличаются

Багажник мозга экстраверта собирает сенсорную информацию, поступающую из внешнего мира. Основная функция этого отдела мозга — обработка полученной информации, ее превращение в восприятие путем отбора, кодирования и сравнения новых

данных со старыми ощущениями и воспоминаниями. На основании этих восприятий формируются действия. Они являются произвольными автоматическими реакциями на быстро возникающие восприятия, образующиеся в задней части мозга.

Далее багажник быстро отправляет новые восприятия в склонный к интроверсии капот мозга, самую развитую его часть, в которой происходят наиболее сложные процессы. Капот, который исследователи часто называют директором-распорядителем мозга, занимается формированием суждений и планированием. Здесь создаются лекала действий, здесь действия оцениваются, взвешиваются и верифицируются — до, во время и после их осуществления. Это придает человеку способность их предвосхищать, представлять их будущие последствия, а также понять и оценить то, что уже произошло. Интроверты часто делают мысленную попытку действия вместо того, чтобы совершить реальный поступок.

Сложные эмоции и самосознание формируются в руководящей области мозга, расположенной в лобной доле. Руководящая лобная область отвечает за принятие осознанных решений. Эта функция окончательно формируется только к тридцати годам, и, вероятно, поэтому *интроверты так поздно достигают пика своих способностей*. Лобные доли в первую очередь отвечают за планирование. Именно благодаря этим отделам мозга мы умеем разговаривать сами с собой, следовать определенным правилам поведения, поощрять одни действия и подавлять другие; именно в этих участках мозга рассматриваются альтернативы и ставятся цели. Планирующая область выбирает один-два варианта и превращает их в мысли или идеи. Если при этом возникает потребность в действиях, то выдаются инструкции для совершения нужных произвольных движений.

Проблемы возникают, если нарушается сообщение между капотом и багажником. Если не помочь детям выйти из их комфортной зоны, то они могут бесконечно вращать колеса в автоматическом режиме. Застрявший в багажнике ребенок-

экстраверт постоянно занят лихорадочной деятельностью и не может остановиться, чтобы сосредоточиться на планировании какого-то более сложного поступка. Закопавшийся в капоте интроверт все время раздумывает и размышляет, но не может воплотить свои идеи в жизнь.

А вот пример полезного взаимодействия багажника и капота мозга. «Я начинаю собирать чемодан», — говорю я своему мужу Майку. Дело происходит за несколько дней до нашего отъезда в отпуск. Майк смотрит на меня, не скрывая скепсиса. Я же мысленно представляю себе содержимое платяного шкафа и выбираю одежду, которую хочу взять с собой. За день до отъезда я достаю чемодан и кладу его на кровать. Беру вещи из шкафа и кладу в дорожную сумку, а вечером аккуратно складываю несколько платьев и отправляю их в чемодан. Капот сослужил мне добрую службу.

Теперь настает очередь багажника. Ура, наступил день отъезда! Воображение уже рисует пальмы, трепещущие под теплым ветром, манящую синеву океана. Майк еще и не думал собираться, а нам через час ехать в аэропорт. Муж бросает на кровать чемодан, запихивает в него свои вещи и, садясь на него верхом, с трудом закрывает. Готово, можно ехать. Багажник все же умеет принимать быстрые и правильные решения. Он, несомненно, хорош в экстренных ситуациях.

Интроверты и экстраверты в лесу среди деревьев

Заросли пестрых деревьев до жути напоминают картину лесного пожара, и каждое дерево — как пляшущий язык пламени, согревающего сердце.

Хэл Борланд

В человеческом мозге есть четыре области, помогающие нам справляться с перипетиями жизни. Эти участки могут работать как каждый сам по себе, так и совместно, вступая в партнерские

отношения. Пока мы рассмотрели лишь передний мозг, на деятельность которого главным образом опираются интроверты, и задний мозг, сильнее развитый у экстравертов. Теперь мы обратимся к двум другим областям — к правому и левому полушариям. Со стороны оба этих полушария выглядят совершенно одинаково. Но функционально они разительно отличаются друг от друга.

У каждого ребенка доминирует какое-то одно из полушарий. Если у вашего маленького интроверта более развито левое полушарие, то он, скорее всего, логичен в мышлении и очень серьезен; говоря о чем-то, он легко подбирает слова. Он энергичен, способен к здравым суждениям, но ему недостает социальных навыков — он испытывает трудности в общении. Интроверт, у которого доминирует правое полушарие, больше склонен к играм, легко находит общий язык с другими детьми и нередко обладает художественными талантами. Но у него могут быть проблемы с уверенной речью, он часто чувствует себя подавленным и утомленным.

Каждая из областей головного мозга обрабатывает информацию по-своему. Правое полушарие видит лес, а левое — деревья, из которых он состоит. Правое полушарие *синтезирует* информацию, а левое ее *оценивает* и анализирует. Хотя у каждого человека доминирует какая-то одна из сторон, смысл заключается в их тесном сотрудничестве, каковое осуществляется за счет соединяющего их моста — *мозолистого тела*. Работая совместно, два полушария формируют единый опыт личности.

Основная функция правого полушария — направлять внимание на обобщенные образы, на сложные социальные и эмоциональные феномены. Правое полушарие — это высокопроизводительный процессор, обладающий способностью «прочитывать» других людей, ощущать сочувствие, предаваться рефлексии и самоуспокоению. Это штаб-квартира мозга, отвечающая за красочность воображения, художественные и музыкальные таланты. Правое полушарие видит контекст и общий рисунок; его называют «детектором аномалий». Когда оно приходит к выводу, что поступающая новая информация достигла крити-

ческого уровня, оно пересматривает систему своих убеждений. Автобиографические воспоминания хранятся в социальной и эмоциональной памяти, функции которой поддерживает нейромедиатор ацетилхолин, преобладающий в правом полушарии. Кроме того, правое полушарие играет большую роль в регуляции функций автономной нервной системы. Если у ребенка доминирует правое полушарие, то он, как правило, погружен в себя, рассеян и не умеет говорить складно. Левое полушарие, напротив, занимается индивидуальными деталями. Именно оно доминирует у большинства детей и взрослых. Основным нейромедиатором здесь является допамин, отвечающий за кратковременную память. Главные функции левого полушария — речь, толкование фактов и рационализация. Левое полушарие концентрирует поступающую сенсорную информацию и упрощает ее, чтобы принимать простые и быстрые решения. Левое полушарие действует прямолинейно и логически безупречно, отсекая массу лишней информации, но при этом оно часто отрицает или искажает то, чего не хочет видеть. Иногда — фигурально выражаясь — оно пытается забить квадратный колышек в круглое отверстие, стараясь подогнать новую информацию под уже известный шаблон. Левое полушарие устанавливает связь между причиной и следствием, оно классифицирует и оценивает вещи с позиции «правильно или неправильно».

Мы, американцы, часто переоцениваем логичное левое и недооцениваем менее разговорчивое правое полушарие. Специалисты по эволюционной психологии считают, что эта разница в функциях полушарий развилась для того, чтобы мы могли в каждом конкретном случае использовать какую-то одну часть мозга, не перегружая и не отвлекая ее от основных «обязанностей».

Посмотрим, что происходит при нормальном взаимодействии двух половин мозга. При разговоре левое полушарие различает произнесенные слова, регистрирует, *что* было сказано. Правое полушарие отмечает, *как* это было сказано. Правое полушарие улавливает эмоциональную окраску сообщения, выражение

лица, тональность и жесты, придавая смысл и ассоциативные связи объективным значениям слов. Вместе оба полушария облегчают понимание, синхронизируя восприятие обоих уровней общения — вербального и невербального. Иной способ взаимодействия правого и левого полушарий мы наблюдаем, когда ребенок что-нибудь пишет. Правым полушарием он пользуется для того, чтобы выбрать интересную ему тему и ухватить главную мысль. После этого включается левое полушарие, которое составляет конкретный план содержания и логически организует возникшие идеи.

Левое и правое полушарие головного мозга

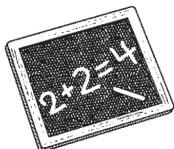
Левое полушарие

Управляет правой половиной тела

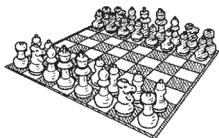
Понимание, язык, чтение и речь



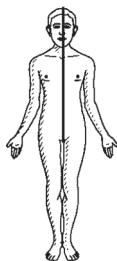
Использование языка. Письмо



Понимание чисел и количественных величин, счет



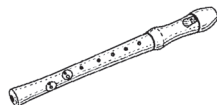
Логическое мышление — решение задач на основании известных фактов



Правое полушарие

Управляет левой половиной тела

Эмоции, воображение, интуиция, чувство юмора и мысленные образы



Художественное творчество — музыка, живопись, графика, художественная литература



Оценка перспективы



Распознавание рисунков, форм, лиц и их выражений

Полная картина

Никогда не отступай от рубежей своего таланта.
Будь тем, кем тебе предназначено быть природой,
и ты преуспеешь в своих делах.

Сидней Смит

Давайте теперь рассмотрим все вместе и разберемся, как меняется активность всех четырех частей головного мозга по мере роста и развития ребенка. В возрасте полутора лет в жизни малыша наступает переломный момент, так как в это время происходит переключение функций — торможение одних и активация других. Первыми у ребенка созревают *правое* полушарие и *задняя* часть мозговой миндалины. Они и остаются доминирующими в течение первых восемнадцати месяцев жизни. Это позволяет ребенку поддерживать эмоционально насыщенные невербальные отношения с родителями и радоваться жизни, а также черпать энергию для обучения ходьбе. К полутора годам повышается активность *левого полушария*, *передней* части гиппокампа и парасимпатической нервной системы. Ребенок спокойно приучается к горшку, привыкает слушать и овладевает речью; в это же время совершенствуется память.

Факты о мозге

- При рождении ребенка его мозг развит всего на 25 процентов. Известно, что лобные доли, ответственные за чувства и мышление, окончательно созревают лишь к тридцати годам.
- На развитие головного мозга влияют гены; в норме они продолжают оказывать свое действие все время, пока мозг совершенствуется и созревает.
- Детей надо часто брать на руки и баюкать — это ускоряет физическое и эмоциональное развитие.
- Чтобы сформировать представление о предмете, мозг создает карту. Если вас хлопают по плечу, то вы знаете, где именно находится плечо, так как мозг уже создал внутреннюю карту вашего тела.

- Большая часть функций головного мозга осуществляется непро-
извольно — вне осознанного контроля.
- Сохранение контроля над своими действиями требует усилия.
- Мозг разделяет полученную извне информацию и распределяет ее
по разным своим участкам. Когда мы извлекаем ее из хранилищ,
нам приходится заново ее воссоздавать.
- Мозг выполняет множество функций, но главная из них — ассо-
циативная. Мозг связывает между собой хранящиеся в памяти
и вновь полученные факты.
- Мозг постоянно разрывается между быстротой действий и их
точностью.

Элементы памяти

Одна из важнейших функций мозга — это хранение памяти. Дети должны запоминать массу самой разнообразной информации: им приходится узнавать друзей, улаживать настроение уличных собак, усваивать правила игр, учиться завязывать шнурки — и это не говоря о том, что они проходят в школе. Чтобы не утонуть в этом потоке новых сведений, мозг разработал сложную, но логично устроенную систему хранения информации, создав два вида памяти — кратковременную и долго-временную. Кратковременная удерживает полученную информацию около одной минуты. Это мгновенный отпечаток увиденного образа. Кратковременная память может сохранить до семи чисел, слов или букв, воспринятых подряд, и помогает быстро думать. Человек забывает 99 процентов сведений, попадающих в кратковременную память. Долговременная память консервирует факты, сюжеты и навыки — например, умение кататься на велосипеде. Она распознаёт знакомые предметы и связывает эмоции с усвоенным опытом.

В целом дети-экстраверты чаще пользуются кратковременной памятью, в то время как дети-интроверты больше полагаются на долговременную. Это можно объяснить расположением участков мозга, ответственных за каждый из видов хранения информации. Кратковременная память локализована в проводящих путях, которыми преимущественно пользуются экстраверты, а долговременная — в тех, которыми пользуются интроверты.

Для того чтобы какие-то события и факты закрепились в памяти, ее надо тренировать, периодически извлекая на свет хранящуюся в ее недрах информацию. Для экстравертов это может звучать странно, но у интровертов часто возникают трудности с припоминанием, потому что для активации долговременной памяти им необходимо довольно

много времени и усилий. Когда им нужно воспроизвести заученную информацию, дети-интроверты часто не могут сразу ее извлечь и думают, что все забыли. Это ощущается острее всего, когда учитель вызывает их к доске и требует немедленного ответа на какой-нибудь вопрос. Чтобы помочь малышу включить долговременную память, объясните ему, что кусочки ее, как элементы пазла, разбросаны по всему мозгу и их надо собрать и сложить в цельную картину. Поиграйте с ребенком в своеобразные прятки. Спросите, что приходит ему в голову, когда вы произносите, например, словосочетание «воздушный змей». Может ли ребенок найти эту деталь пазла и связанные с ней воспоминания? Например, цвет змея или восторг, испытанный малышом, когда змей взмыл в воздух.

Или такое упражнение: предложите ребенку сесть, расслабиться, закрыть глаза и отпустить свое воображение, в котором могут плавать обрывки разных воспоминаний, образов, звуков и впечатлений. Расскажите ребенку, что стоит ему сосредоточиться всего на одной детали — будь то запах океана, вкус пиццы, ощущение скольжения по льду или образ двоюродной сестры, — и она потянет за собой целую цепочку воспоминаний. Каждый раз, задавая своему маленькому интроверту вопрос, давайте ему время поймать, как на удочку, его мысли и чувства. Скажите ему: «Думай и рассказывай мне, что всплывает у тебя в памяти». Если ребенок не может вспомнить, где «лежит» то или иное воспоминание, скажите ему, чтобы он походил по дому. Это активирует участки мозга, которые отвечают за топографию памяти.

Для того чтобы помочь маленькому интроверту укрепить кратковременную память, просите его связывать возникающие образы с какими-нибудь словами, числами или именами. Чтобы запомнить Джека, нарисуйте его рядом с Джилл. Вслух произнесите имя нового друга и свяжите его с героем фильма или книги — это поможет лучше сохранить незнакомое имя в кратковременной памяти. Развить ее помогают также карты и другие настольные игры. Потребуется упорная практика, но благодаря ей ваш ребенок постепенно научится быстрее ориентироваться в своей «базе данных».

Тем не менее в течение первых трех лет жизни ребенка продолжает доминировать эмоциональное и образное правое полушарие. А у некоторых людей оно может остаться доминирующим на всю жизнь. Есть один поразительный признак, позволяющий распознать доминирование у ребенка правого полушария. Такие дети в возрасте двух-трех лет часто разговаривают сами с собой вслух. Таким образом они

обращаются к своему левому полушарию, чтобы расшевелить его и стимулировать усвоение языка. Маленькие интроверты робко начинают ходить и говорить, так как их симпатическая нервная система недостаточно активна. Дети-экстраверты, у которых в какой-то степени подавлена деятельность парасимпатической нервной системы, отстают в умении слушать и в развитии речевых навыков.



Головной мозг подразделяется на два полушария, правое и левое (на рисунке видно только левое), связанные между собой мостом – мозолистым телом. Центральная борозда отделяет переднюю часть мозга (капот) от его задней части (багажника). Функциональную анатомию полушарий мозга часто описывают, подразделяя их на четыре основные доли: височную, лобную, теменную и затылочную

Вы, конечно, не в силах изменить анатомическое и физиологическое строение головного мозга вашего ребенка, но вы можете весьма несложным способом помочь ему объединить и согласовать работу всех четырех областей его мозга. Поведайте ему историю своей жизни и попросите его сделать то же самое.

Продумывание рассказа и его устное изложение близкому человеку соединяет во взаимодействии все четыре части мозга. Рассказанные вслух истории сближают интроверта с другими людьми в пропитанном экстраверсией окружающем мире. Всем нам это помогает думать и сохранять в памяти наш жизненный опыт. Узы между людьми укрепляются: ведь мы обогащаемся, слушая чужие истории, и испытываем благодарность к людям, которые слушают нас.

Особенно это важно для родителей маленьких интровертов. Экстраверты живут своей жизнью, прекрасно чувствуют себя в окружающем мире. Они умеют обращаться с текущей сенсорной информацией и пользоваться источником долговременной памяти, что позволяет им быстро реагировать на ситуации, опираясь на кратковременную память. Экстравертам тоже нужно рассказывать и быть услышанными, но даже без этого маленькие «наружники» легко справляются со своими проблемами. Правда, они в какой-то степени лишены способности к самоанализу и приобретению социальных навыков, так как неохотно подражают чужому поведению.

Маленькие интроверты живут своей внутренней жизнью, и им нужен человек, который время от времени вытаскивал бы их оттуда. Без родителей, которые их внимательно выслушают и, словно эхо, вернут им рассказанное, дети-интроверты могут потеряться в своем сознании. Их мысли и чувства могут оказаться оторванными от окружающей действительности. В этом случае ребенок неспособен приобретать жизненный опыт и сохранять его в долговременной памяти. Маленькому интроверту необходимо знать, что в мире есть человек, который может сказать: «Я слышу тебя и говорю: твои мысли и чувства настоящие. Они реальны и очень важны. Ты можешь организовать их и опереться на них в жизни». Дети-интроверты также нуждаются в том, чтобы регулярно проверять себя испытаниями внешнего мира. Так они укрепляют свои врожденные дарования и развивают другие отделы своего мозга.

Резюме

- Маленькие интроверты и экстраверты используют разные проводящие системы мозга и разные отделы центральной и автономной нервной системы.
- Поведение детей зависит от того, какие отделы мозга у них доминируют — передние или задние — и какое полушарие является ведущим — правое или левое.
- Все дети обладают способностью использовать и другие участки своего мозга, но это требует больших усилий при весьма скромных результатах.

Глава 3

Преимущества интроверсии в царстве экстравертов

Учитесь выявлять и подчеркивать скрытые дарования ваших детей

Наше общество сделало мир приятным для одних лишь экстравертов. Мы обесценили странствия духа, отказались от поисков смысла и, таким образом, утратили его и вынуждены теперь заново его искать.

Анаис Нин

Жаннетт, мать двоих детей, призналась, что не может видеть, как ее восьмилетний сын Колин играет в бейсбол. Колин совсем недавно стал членом школьной команды и принял участие всего в нескольких матчах. «Просто невыносимо смотреть, как он топчется на месте, когда его товарищи по команде бросаются вперед», — говорит Жаннетт. Они с мужем считают, что их сыну недостает мотивации — слишком уж пассивно он ведет себя, когда занимает место отбивающего. Как сын Стива Мартина в сериале «Родители», он лишь вяло взмахивает битой, когда мимо пролетает мяч.

Джефф, разведенный отец-одиночка, очень переживает за свою одиннадцатилетнюю дочь. «Когда Молли беседует с кем-то, она никогда не смотрит ему в глаза — только в пол, — рассказывает он. — Говорит она медленно, а иногда и вовсе замолкает, мучительно подыскивая нужное слово. Я боюсь, что другие дети скоро совсем перестанут с ней общаться. Иногда я не выдерживаю

Кем станут мальчики?

Все интроверты в той или иной степени страдают от дискриминации, но мальчики, которым выпало родиться «внутренниками», сталкиваются с ней чаще, чем девочки. Наша культура не в восторге от замкнутых мальчиков, не проявляющих агрессивности, предпочитающих тихие игры и чтение. Существует устойчивый миф о том, что быть мужчиной — значит по определению быть напористым, активным и не ведающим сомнений. Тот, кто не соответствует такому образцу, автоматически попадает под подозрение. Вспомните, сколько колкостей было высказано в адрес кумира детской телевизионной программы, покойного Фреда Роджерса*. «Мистер Роджерс» часто становился объектом язвительных шуток по поводу его женоподобности, излишней обходительности и гомосексуальных наклонностей (которых не было и в помине). Хотя на самом деле его единственное «преступление» заключалось в том, что он был образцом заботливого и сострадающего человека. Исследования показывают, что девочек-интровертов характеризуют как добрых, спокойных и вдумчивых, а мальчиков — как слабых, пассивных и ленивых. Если у вас родился сын-интроверт, сделайте все, чтобы пробудить в нем уверенность в своих силах и способностях. Побудите его к таким занятиям, которые позволят проявиться преимуществам его интроверсии и в то же время вызовут уважение в стане экстравертов. Например, запишите его в группу восточных единоборств или в научный кружок, уговорите заняться фотографией или учиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте. Я знаю одного интроверта, который снискал в школе всеобщую любовь, так как был великолепным танцором. Без него не обходился ни один праздничный вечер. Кто знает, может быть, из вашего сына в будущем получится второй Стивен Спилберг, Билл Гейтс, Тайгер Вудс или Тоби Магуайр (все они интроверты)!

и заканчиваю предложение за нее, но думаю, что это еще хуже — так она скоро вообще не захочет рта раскрыть».

Многие родители, понимая, что мы живем в мире экстравертов, тревожатся за судьбу своих детей-интровертов. И эта тревога небеспопеченна, так как наше общество, наша культура игнорируют заслуги интровертов. В цене у нас сегодня такие

* Фред Роджерс (1928–2003) — американский телеведущий, актер, сценарист и композитор. С 1968 по 2000 год снимался в популярном детском шоу Mr. Rogers' Neighborhood.

экстравертные качества, как «хорошо подвешенный язык» и способность «завладеть вниманием». Мы ценим действие, раскованность, речистость, очевидные победы и материальные достижения. Это вполне объяснимо, так как сами Соединенные Штаты были созданы именно такими людьми — людьми слова и дела, умевшими быстро приспосабливаться к новому окружению и незнакомым ситуациям. Таким образом, независимо от того, что значит быть интровертом в частной жизни, в общественной ребенку-«внутреннику» предстоит столкнуться с предрассудками и предубеждениями.

Социологи описывают североамериканский культурный идеал примерно так: приверженность группе плюс напористость, стремление к видимому успеху и материальным достижениям. Эти стандарты активности и открытости были внедрены во все учреждения, в систему школьного образования, да и практически во все сферы жизни, с которыми предстоит столкнуться ребенку-интроверту.

В наши дни все больше детей постоянно находятся в коллективах — в детских садах и группах продленного дня. Для интровертов это тяжелое испытание, потому что они чувствуют себя уютнее дома среди близких, а к группам сверстников адаптируются только в старшем школьном возрасте. Во многих детских садах и школах родителям не разрешают быть с детьми и помогать им вливаться в коллектив; но многие родители и сами не понимают, что *должны* быть с детьми и помогать им. Чрезмерно преувеличивая роль социализации детей, родители, а подчас и воспитатели думают, что их первоочередная задача — научить ребенка заводить друзей и стремиться к лидерству, забывая, что речь идет о младших и старших дошкольниках!

Степень легкости, с которой человек вписывается в окружающую его культуру, неминуемо влияет на его самооценку. Дети-интроверты при этом очень остро чувствуют свое ущемленное положение, ощущают направленное против них предубеждение. Мне пришлось однажды работать с родителями девочки, посещавшей весьма престижную школу. Педагоги составили

Есть ли положительная сторона у многообразия характеров?

Недавно газета The New York Times опубликовала статью, в которой ученые из Англии, Германии, Нидерландов, Франции и Калифорнийского университета подтвердили прямую положительную корреляцию между нейробиологическими свойствами мозга и личностными характеристиками. Авторы задались вопросом, почему естественный отбор поддерживает многообразие характеров. Они попытались разобраться, как гены и окружающая среда вместе формируют различные аспекты личностных черт. Ученые начали с того, что у животных — как и у людей — существует диапазон индивидуальных черт. Эти черты сгруппированы в несколько областей, главной из которых является континуум экстра- и интроверсии. Ученые пришли к выводу, что генетическое разнообразие реакций, заложенное в наследственности людей и животных, повышает шансы на выживание видов в меняющихся условиях окружающей среды. Так, в Германии доктор Кеес ван Урс доказал, что в неурожайные годы решительные самки синиц-гаичек проще находят пищу, чем нерешительные. Но при этом нерешительные самцы показывают более высокие показатели выживаемости, чем их дерзкие собратья. В изобильные годы это соотношение меняется на противоположное. Когда еды не хватает, самки используют свою энергию и смелость для поиска пищи, а осторожные самцы отказываются от борьбы, чем экономят силы. В изобильные годы смелые самцы имеют возможность и драться, и добывать пищу, в то время как осторожные самки, уклоняясь от борьбы, ничего не теряют в плане питания. Изучение животных позволяет анализировать и сравнивать влияние окружающей среды и генов на особенности личности. Смена поколений у животных происходит быстрее, чем у людей, и поэтому на них удобнее проводить генетические исследования. «Ни одна мать не позволит забрать у себя ребенка для исследований, хотя результаты были бы потрясающими», — шутит по этому поводу доктор Сэмюэл Гослинг, занимавшийся изучением гиен.

Все эти исследования приводят к одним и тем же выводам: различия в личностных характеристиках как у людей, так и у животных в значительной степени обусловлены врожденным строением и функциями головного мозга. Как и у людей, у животных основные черты характера наследуются и остаются неизменными всю жизнь.

социограмму, в которой отразили, кто из детей с кем играет, и показали ее родителям четырехлетней Джилл. Директор сообщила, что их дочь играет только с одной подругой, и по-

советовала им развить у девочки социальные навыки. А вот что сказала родителям Джилл: «Мисс Терри говорит, что мы с Ханной должны играть с другими детьми. Но Ханна — единственная девочка, которая разбирается в мумиях, и ей нравится играть со мной в археологов. Что же в этом плохого?»

Однако не все общества в мире ориентированы на экстравертов. Ученые выделяют культуры «низкого контекста» и культуры «высокого контекста». В первых идеалом считается способность обращать внимание на внешний мир, на реальность и ее осязаемые детали. В таких обществах предпочтение отдают откровенному и прямому общению. Примерами культур низкого контекста являются США, Германия и Швейцария. Эти культуры сосредоточены на людях и вещах, быстрых решениях и действиях, а также на социальных навыках, отражающих непринужденный стиль общения. Он предусматривает не критичное отношение к высказываниям собеседников.

В культурах высокого контекста, наоборот, ценят благоразумие, проницательность и невербальные сигналы. Такой стиль межличностного общения характерен для Японии, скандинавских стран, для индейских племен Северной Америки и для Китая. В этих обществах превыше всего ценят внутренний мир впечатлений, мыслей и чувств. Люди предпочитают медленные, осмотрительные действия и сложные формы социального поведения. Люди таких культур отличаются большей многогранностью, чем люди культур низкого контекста, и часто представляют для них загадку, потому что очень многое могут выразить одним только взглядом, не прибегая к словам.

Научные исследования подтверждают, что характер, склонный к экстраверсии, является нормой в большинстве западных культур. Так как интроверты сосредоточены на своем внутреннем мире, куда закрыт доступ типичному экстраверту, они кажутся последнему загадочными и непостижимыми. Это сильно тревожит экстраверта, который всегда старается сразу уяснить мотивы других людей, и из-за этого он скорее всего посчитает интроверта — даже если это невинное дитя — нерешительным,

холодным, пассивным, скользким и скрытным. Такое отношение прозрачно намекает маленькому интроверту, что он ведет себя не вполне правильно и что с ним вообще что-то не так.

Педагог и ученый Бонни Голден провела исследование, в котором попыталась понять, потому ли экстраверты так уверены в себе, что адекватно вписываются в культурную норму Запада. Голден опросила 258 интровертов и экстравертов — студентов первых курсов университетов — об их самооценке в учебном заведении, в семье, среди друзей и об их внутренних ощущениях. Как и ожидалось, экстраверты более уверены в себе. Главным условием повышения самооценки для них были реальные успехи, способность достичь поставленной конкретной цели. Для интровертов же важнее всего оказалось одобрение со стороны окружающих.

Какое значение все это имеет для воспитания ребенка-интроверта? В книге *Gifts Differing: Understanding Personality Type** Изабель Майерс-Бриггс пишет, что экстраверсию, по ее мнению, следует рассматривать скорее как инструмент здорового общения, а не как тип характера. Результатом, утверждает автор, является то, что козлами отпущения в западной культуре стали интроверты.

В этой ситуации перед родителями встают сразу две задачи. Во-первых, ребенка надо убедить в том, что интроверсия — это все же тип характера, а не отсутствие экстраверсии. Это очень важно для того, чтобы ваш ребенок мог принять себя таким, какой он есть, и не стеснялся бы своей интровертной сущности. Во-вторых, и именно этому посвящены следующие главы книги, вы можете снабдить ребенка средствами выживания в мире экстравертов, помочь ему добиться успеха.

Главное, что вы можете сделать как родители, — это не скрывать, что вы любите и принимаете своего ребенка (и его характер!) таким, какой он есть. Это звучит парадоксально, но, почувствовав поддержку, маленькие интроверты обретают способность выглянуть из своей скорлупы, попробовать мир

* Издана на русском языке: *Майерс-Бриггс И., Майерс П. MBTI. Определение типов. У каждого свой дар.* — М.: Бизнес психологи, 2012. *Прим. ред.*

на вкус и даже проявить некоторые черты, свойственные экстравертам. Как сказали сами интроверты, опрошенные Бонни Голден, им нужно, чтобы кто-то *понял и оценил* их. Равно как и то, что они могут предложить миру.

Что предлагают нам интроверты

Измени свои мысли, и ты изменишь свой мир.

Норман Винсент Пил

Конечно, не существует двух совершенно одинаковых интровертов, но тем не менее у всех «внутренников» есть некоторые общие черты, определяющие сходство их поведения. К сожалению, как мы уже убедились, путь интроверта в нашем мире экстравертов сопровождается недопониманием и низкой оценкой со стороны общества. Но и экстравертам есть чему поучиться у интровертов. Для этого стоит поближе к ним присмотреться.

Экстравертов в три раза больше, чем интровертов, отсюда и характерное для американской культуры предпочтение активного действия сосредоточенности на внутреннем мире. Мало того, я возьму на себя смелость утверждать, что наше общество превыше всего ценит *чрезмерное действие*. Интроверты же испытывают потребность уравновесить избыток активности созерцательным бытием. В этом отношении интроверты служат для экстравертов спасительным якорем, противодействуя их склонности очертя голову бросаться в необдуманные предприятия. Интроверты своим поведением напоминают нам о необходимости остановиться и подумать, прежде чем действовать. Кроме того, они напоминают и о том, что иногда надо сбавить темп и насладиться жизнью.

Интроверты расширяют горизонты человеческого поведения, показывая всем остальным, что существует и иной способ бытия. Без интровертов, без их противовеса, экстраверты превратились бы в очень поверхностных людей, зависимых от чужих мнений. Интроверты напоминают нам, что каждый человек может предложить миру нечто ценное. Экстраверты могут настолько

сильно увлечься своей ориентацией на других, что забудут о своих истинных потребностях и убеждениях.

Экстраверты подчас действуют, не раздумывая. Интроверты же своим примером показывают им важность предварительного обдумывания и неторопливого самоанализа. Они будто бы одергивают нас, предлагают помедлить, поберечь энергию и глубже понять себя. Даже экстравертам надо иногда отвлечься от суеты, и именно интроверты могут показать им, как сделать это с максимальной пользой и удовольствием.

Интроверты любят досконально разбираться с каждым отдельно взятым предметом; они обладают незаурядной способностью ставить долгосрочные цели, основанные на тщательно обдуманных идеях. Интроверты склонны оценивать результаты своих действий и пользоваться текущими достижениями, а не бросаться в следующее предприятие. Более того, интроверты учат нас наслаждаться каждым моментом бытия: радоваться цветущим грушам, аромату жимолости и поющим в саду птицам. Они призывают нас иногда помолчать и в тишине прислушаться к внутреннему голосу.

Помогите своему маленькому интроверту воспользоваться его преимуществами

Мудрость — это качество, которое при необходимости удерживает вас от вмешательства в ситуацию.

Даг Ларсон

Благодаря своей врожденной конституции маленькие интроверты обладают следующими двенадцатью преимуществами, перечисленными ниже. Долг родителей — протянуть своим детям руку помощи, чтобы они смогли осознать и использовать свои возможности и сильные стороны своего мышления. Если дети осознают свой потенциал и научатся эффективно им пользоваться, то перед ними откроется перспектива насыщенного и успешного будущего.

1. У интровертов богатая внутренняя жизнь

«Ты веришь в Бога?» Это был первый вопрос, заданный мне семилетним Адамом, когда мы познакомились. Он не успокоился на этом и добавил: «Наша семья не религиозна, но мой друг Кеца каждое воскресенье ходит в церковь». Я отвечаю: «Да, я верю в Бога. Похоже, ты тоже им интересуешься и хочешь знать, во что верят другие люди. Во всем мире у разных людей разные религиозные верования». «Вот об этом-то я и думаю», — задумчиво говорит Адам, и я почти физически ощущаю, как напряженно он думает. Я спешу добавить: «Я уверена, что ты обязательно выберешь для себя правильную веру».

Дети-интроверты отлично знают, что у них есть собственный внутренний мир. Он всегда отличается невероятной живостью и реальностью. Вместо того чтобы постоянно оглядываться на других, маленькие интроверты опираются на свои внутренние ресурсы и руководствуются в жизни своими собственными представлениями. Скрывшись от материального мира, они сосредоточенно размышляют и разгадывают запутанные мысли и чувства. Эта способность позволяет таким детям погружаться в глубинные аспекты бытия. Они всегда хотят знать суть вещей, их первопричину, поэтому не боятся задавать сложные вопросы. Они могут взглянуть на себя со стороны и поразмыслить о своем поведении. Эта способность, как и многое в жизни, похожа на обоюдоострый клинок. Погруженность в себя придает интровертам внутренние силы, но она же может вылиться в чувство одиночества.

Маленькие интроверты стремятся познать себя и других; им хочется понять, что движет людьми в их поступках и действиях. Дети-интроверты по природе своей наблюдательны и внимательно изучают других детей. Интроверты часто оказываются устойчивыми к давлению со стороны сверстников, потому что могут опереться на свои внутренние мысли и чувства. Принимая решения, они основываются на своих ценностях и критериях и редко поддаются стадному чувству.

Родителям, воспитателям и учителям необходимо помочь маленьким интровертам научиться выражать свои мысли.

Не овладев искусством общения с людьми, интроверты не смогут ценить свой внутренний мир, доверять ему и управлять им. Без контакта со своими маленькими или взрослыми единомышленниками дети-интроверты начинают думать, что другим совершенно чужды и незнакомы их переживания, что непреодолимая стена отделяет их от окружающих. Умение общаться приносит пользу всем — как интровертам, так и экстравертам.

Надо холить и лелеять внутренний мир маленького интроверта. Делитесь с ними своими мыслями и чувствами, спрашивайте его, что он о них думает, но при этом не торопите его с ответом, дайте ему время на размышление. Поймите, что маленькому интроверту безразличны цели и чувства других людей. Найдите способ убедить его заняться интересным делом, завести друга по переписке из другой страны, участвовать в благотворительных акциях. Если вы сами не религиозны, найдите для ребенка наставника или священника, который поможет разобраться в его духовных исканиях. Помогите ребенку найти смысл во всем, что он видит, заинтересуйте его природой, избавьте от чувства одиночества и направьте его страсти в полезное русло.

2. Интроверт умеет нюхать розы

Мама Изабеллы говорит отцу Марси: «Я все время слышу от нее одно и то же: “Я хочу пойти в гости к Марси, у нее есть своя комната”». Изабелла, которой приходится жить под одной крышей с двумя шумными сестрами-экстравертами, очень любит покой и тишину комнаты Марси. Марси считает ее своим убежищем и проводит там долгие часы. Она наблюдает за двумя своими тропическими рыбками, рисует природу. Время от времени она приглашает в гости своих самых близких подруг. Изабелла очень любит восстанавливать силы и заряжаться энергией в тихой и спокойной обстановке этой комнаты.

«Внутренники» показывают нам, как «остановиться и понюхать розы». Дети-интроверты умеют ценить мелочи, детали, мимо которых экстраверты проходят, не повернув головы. Интроверты находят очарование в абсолютно неброских вещах.

Часто им не надо даже выходить из дома для того, чтобы найти интересное для себя занятие.

Классический фильм «Убить пересмешника» начинается с неторопливого показа содержимого старой коробки из-под сигар — сокровищницы Глазастика, ее святая святых. Внутри коробки мы видим монеты, мелки, бусы, стеклянные шарики, кукол, губную гармошку и карманные часы. Мы сразу понимаем, как дороги Глазастикэ эти непритязательные вещицы, насколько они важны для нее. Мэри Бэдхем, актриса-интроверт, сыгравшая Глазастика, говорила потом, что у нее было такое ощущение, будто во время съемок она находилась в стеклянном кувшине на всеобщем обозрении.

Маленькие интроверты напоминают нам, что людям не нужны для счастья какие-то необычные материальные предметы; интроверты получают удовольствие от неторопливости и придают большое значение простым радостям жизни. Не смейтесь над способностью вашего маленького интроверта получать удовольствие от неспешной прогулки, от пробежки под брызгами из шланга, от строительства палатки из одеяла, от сидения дома и раскрашивания картинок. Найдите время, отвлекитесь от суеты и разделите этот покой с вашим ребенком. Наши маленькие интроверты напоминают нам, что настоящая жизнь как раз и состоит из таких моментов.

3. Маленькие интроверты любят учиться

«Ты знаешь, из чего состоят кольца Сатурна?» — спросил Джастин, войдя в мой кабинет. За неделю до этого мы с ним увидели фотографию Сатурна в какой-то научно-популярной книжке. «Думаю, что на сайте лаборатории реактивного движения в Пасадене мы найдем подходящие картинки, — отвечаю я. — Хочешь посмотреть?» «Да», — отвечает мальчик с неожиданным волнением. Мы одну за другой открываем фотографии, и Джастин с интересом их разглядывает, время от времени восторженно ахая. Восемилетний ребенок задает очень умные вопросы о строении колец. Благодаря его вопросам я и сама узнала много нового о Сатурне.

Знаете, в чем состоит ирония? Родители Джастина привели его ко мне из-за подозрений, что их сын страдает слабоумием. Учился мальчик действительно неважно — ему было трудно привыкнуть к шумному поведению одноклассников-экстравертов, — но было ясно, что этот ребенок обладает неподдельной жаждой познания.

Как правило, по окончании средней школы дети-интроверты поступают в университет. Там они наконец могут удовлетворить свою тягу к знаниям, так как система обучения там отличается от школьной и больше соответствует характеру интроверта. Здесь он может эффективно использовать свои сильные стороны — слушая лекции, сдавая письменные экзамены, не спеша разбираясь в сложных заданиях, самостоятельно создавая мотивацию и выбирая модули обучения. Многие интроверты хорошо и складно пишут. Они могут вести дневник или делать записи втайне от окружающих (как говорится, пишут в стол). Обычно они получают большое удовольствие от чтения. Дети-интроверты, например, любят читать вслух (если их не заставляют это делать); читая про себя, мысленно проговаривают каждую фразу; любят слушать, когда им читают (или слушать аудиокниги).

Поощряйте и развивайте любовь своего маленького интроверта к учебе. Интровертам нужна информация для того, чтобы питать мозг. Они постоянно сравнивают усвоенную информацию со своим мнением и со своими реакциями — этот непрекращающийся внутренний диалог очень характерен для интровертов. Без постоянного притока информации, воспаляющей мышление, ребенок может заскучать, начать испытывать угрызения совести и даже впасть в депрессию. Новые сведения нужны ему для удовлетворения любопытства и жажды познания.

Запишите своего маленького интроверта в библиотеку, водите его туда регулярно и не торопите ребенка, когда он выбирает очередную книгу. Обсуждайте с ребенком прочитанные книги и увиденные фильмы. Пусть он поймет, что чтение и просмотр фильмов — это не просто приятное времяпрепровождение, а средство познания окружающего мира и связи с ним. Попы-

тайтесь узнать, что интересует вашего ребенка, и помогайте ему находить книги и фильмы на эти темы. Как и все дети, интроверты предпочитают активное усвоение знаний пустому сидению в классе. Часто маленькие интроверты удивляют даже учителей своей подкованностью в некоторых предметах. Мне приходилось работать с пятилетними детьми, знаний которых о динозаврах хватило бы на целый научно-популярный фильм на эту тему. Они, например, могли точно сказать, в каком периоде — юрском или меловом — жили стегозавры и аллозавры, были они хищными или травоядными и кто был их главным врагом. Если ребенок-интроверт начинает говорить об интересном для него предмете, остановить его невозможно.

4. Интроверты способны мыслить нестандартно

После того как шестилетняя Тиа и ее мама переехали на новую квартиру, Тиа начала испытывать ночные страхи и с большим трудом засыпала в своей комнате. Они обсудили положение, и мама целую неделю спала на верхней койке двухэтажной кровати Тиа. Но это не помогло, девочка продолжала плакать по ночам от страха. Мать была не на шутку встревожена. Однажды, походив по гостиной, дочка вдруг остановилась и сказала: «Давай поменяемся спальнями, думаю, это поможет». Мать удивилась — ведь она выбрала для дочери более светлую и просторную комнату. Но теперь стало понятно, что Тиа хочет переселиться в меньшую комнату, расположенную ближе к центру квартиры. Видимо, там девочка чувствовала себя в большей безопасности. Что вы думаете? Они поменялись, и Тиа в первую же ночь спокойно заснула без всяких страхов. Нечего и говорить, что мама очень удивилась такому разумному предложению дочки и с удовольствием вернулась в свою кровать.

Дети-интроверты умеют творчески подходить к решению проблем. Я не перестаю удивляться их ответам, когда спрашиваю, что они думают по тому или иному поводу. Маленькие интроверты обычно выслушивают и впитывают всю информацию, некоторое время ее обдумывают и наконец выдают неожиданный, но, как правило, разумный ответ. Они вспоминают факты,

поначалу ускользнувшие от их внимания, сравнивают возможные решения. Дети анализируют совокупности обстоятельств в контексте своего индивидуального мышления и приходят к сложным решениям, нередко высказывая при этом свежие и оригинальные идеи.

Я спросила у матери Тиа, похвалила ли она дочку за столь удачное решение, и женщина ответила: «Я сказала ей, что это была потрясающая идея и что я была очень рада». Я поздравила маму Тиа с тем, что она прислушалась к ребенку и последовала его совету.

Всячески поощряйте творческое мышление своего малыша-интроверта. Спрашивайте его мнение по самым разным вопросам. Советуйтесь с ним относительно проблем, с которыми сталкиваетесь сами. Поинтересуйтесь, какой вариант предложит ваш ребенок. Если он расстроен какими-то неприятностями, то попробуйте помочь ему выбраться из них. Это, конечно, очень трудно, но постарайтесь. 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 даже сам процесс может привести к интересным результатам.

Вы не пожалеете, заглянув в чарующий внутренний мир вашего маленького интроверта. Обратите особое внимание на вопросы, которые он вам задает. Возможно, даже вы — взрослый человек — сможете извлечь из них немалую пользу. Например, Эдвин Лэнд, человек, создавший корпорацию Polaroid и возглавлявший ее с 1937 по 1982 год, своим изобретением обязан трехлетней дочери, которая однажды задала ему совершенно логичный вопрос: «Почему я не могу сразу увидеть снимок, который ты сделал?» Лэнд задумался — и создал способ мгновенной печати снимков, принесший ему известность и богатство.

5. Интроверты — творческие личности

Творчество — это близкий родственник нестандартного мышления и сосредоточенности на собственном внутреннем мире. Я часто даю творческие задания своим пациентам — детям

и взрослым. Это позволяет им, не прибегая к утомительным разговорам, выразить свою внутреннюю сущность. Одна пятилетняя девочка сделала миниатюрную книжку о себе: десять страниц с цветными карандашными рисунками. На каждой странице была представлена сценка из жизни: утренний подъем, завтрак, учеба в школе, обед, любимый щенок Сэмми, телевизор вечером и отход ко сну. Книжка представила целую галерею действующих лиц: папу, маму, подруг, учителей и, конечно, Сэмми. Среди интровертов много писателей, художников, танцоров, актеров, музыкантов и представителей других творческих профессий. Стены моего кабинета увешаны рисунками, живописными полотнами, фотографиями, статуэтками, стихотворениями и вышивками, созданными за многие годы моими пациентами-интровертами.

Эксцентричная и склонная к ностальгии художница Мэри Энгельбрайт являет собой типичный образец творческого интроверта. В одиннадцатилетнем возрасте она заявила, что, когда вырастет, станет художницей. В школе ее ужасно возмущало, что учителя и одноклассники никогда по-настоящему не обсуждали книги на уроках литературы. Все свободное время Мэри проводила в одиночестве, за чтением и рисованием. Она копировала чужие произведения и так постепенно обучалась живописи. Ее мать рассказывала, что девочка буквально не щадила себя. Было ясно, что когда-нибудь ее талант окажется востребованным. Мэри не стала поступать в университет и устроилась на работу в художественный магазин. Там она познакомилась с художниками и любителями искусства. Школьный консультант по профориентации был в шоке и отговаривал Мэри от такого шага. Теперь Мэри Энгельбрайт возглавляет успешную компанию, производящую разнообразную художественную продукцию.

Творчество — это способность видеть, не обязательно больше, чем окружающие, но под другим углом зрения. Творческий человек воспринимает мир как огромную мозаику. Складывая ее элементы по-своему, он создает нечто новое и необычное.

Поощряйте творческие наклонности 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, и ни в коем случае не критикуйте его. Предложите ребенку описать его самые сильные творческие переживания. Попробуйте увлечь его танцами, пением, драматическим искусством или музыкой; водите его в музеи, на концерты, на блошинные рынки, на спектакли — пусть он наблюдает как можно больше способов творческого самовыражения.

6. Интроверты обладают высоким эмоциональным IQ

Меня всегда до глубины души трогают рассказы детей-интровертов о своих чувствах. Шестилетний Дарин поведал мне: «Мне было очень грустно в школе, потому что после обеда моя подружка Молли не захотела со мной играть, а ушла с девочками. Я остался один, а потом спросил Джоя, не хочет ли он поиграть со мной в мяч. Он согласился». Немногие взрослые умеют так мудро справляться с подобными ситуациями. Дарин разобрался в своих чувствах, взял себя в руки, успокоился, оценил положение, а затем рискнул и обратился к Джою. Он сумел преодолеть фрустрацию, проявил стойкость и нашел товарища по играм.

Из-за того что у детей-интровертов эмоциональные реакции обычно запаздывают, многие родители не понимают, насколько хорошо малыши разбираются в своих чувствах. Собственно, и сами дети не понимают этого до тех пор, пока не формулируют обуревающие их чувства. Когда происходит какое-то событие, ребенок-интроверт внешне сохраняет спокойствие, холодность и даже нерешительность. Внутренне, однако, он просто берет паузу, чтобы разобраться со своими сложными мыслями и чувствами. Способность к уединению помогает ему детально, со всеми нюансами, обдумать и выработать нужную реакцию. Он стремится понять суть события, прежде чем на него отреагировать. Ребенок создает план действий с учетом возможных последствий. Эмоциональные вспышки дети-интроверты допускают, только если они сильно напряжены, утомлены, голодны или чувствуют угрозу.

Так как дети-интроверты умеют хорошо разбираться в собственных ощущениях, они обычно способны к сопереживанию. Им легко представить себя на месте другого человека. Если ребенок спрашивает о ваших чувствах, то отвечайте честно, чтобы не исказить его восприятие. Например: «Ты правильно поступила, Нэйт, что спросила, не обижусь ли я, если ты поговоришь об этом наедине с папой. Я не против, но ты молодец, что спросила». У «внутренников» рано развивается способность формулировать нравственные и этические суждения; дети-интроверты часто бывают не по годам мудрыми. Вопреки распространенному мнению, интроверты хорошо работают в коллективе.

Надо по достоинству оценивать развитые чувства маленьких интровертов. Эмоциональный интеллект необходим для достижения успеха, потому что вся жизнь держится на взаимодействиях с другими людьми. Помните, однако, что эмоциональные центры мозга созревают в последнюю очередь и навыки общения оттачиваются и шлифуются очень долго. Если ваш ребенок щедр, то похвалите его за это. Пусть он поймет, что сочувствие и сострадание — хорошая черта как для девочек, так и для мальчиков. В нашем мире и без того очень мало сострадания.

7. Интроверты — прирожденные собеседники

Десятилетняя Марта рассматривает мои книжные полки. «Я вижу, что вы любите книги, — говорит она. — Какие книги вы любите больше всего? Перечитываете ли вы их?» «Да, — отвечаю я. — Некоторые книги я перечитываю по несколько раз. У меня много любимых книг, а у тебя?» «У меня две любимые книги — “Дающий” и “Сара в поисках счастья”. Вы их читали?» «Да, и они мне тоже понравились. А почему они нравятся тебе?» Мы принимаемся обсуждать книги, и наша беседа становится более содержательной, чем разговоры с иными взрослыми.

Это, пожалуй, самое удивительное из дарований интровертов. Такая приятная неожиданность, такой сюрприз — вдруг узнать, что неразговорчивый в школе и на детских праздниках ребенок оказывается подлинным мастером содержательной бе-

седы. Интроверты — прирожденные слушатели. Они надежны и прямодушны, им можно полностью доверять. Они задают важные вопросы, не перебивают собеседника, делают проницательные замечания, помнят сказанное другим и с полуслова понимают намеки.

У детей-интровертов обычно очень хорошие отношения с остальными членами семьи. Вырастая, они могут стать ее центральной фигурой, хотя это и не бросается в глаза. Интроверты часто обладают способностью избавлять близких от страха и тревоги. Интроверты преуспевают в отношениях «с глазу на глаз» и часто выбирают профессии, где необходимо это качество.

Помогите своим маленьким интровертам развить способность к серьезной беседе. Хвалите их способность слушать, задавать вопросы, помнить сказанное другими и поддерживать разговор. Постоянно подчеркивайте разницу между пустой болтовней ни о чем и честным, откровенным диалогом, который является краеугольным камнем настоящей дружбы. Дети должны с малых лет понимать, что способность интересоваться и быть интересным лежит в основе настоящей дружбы. Помогите своему маленькому интроверту найти друзей, способных на должном уровне обсуждать важные темы.

8. Интровертам не скучно наедине с собой

Отец Тины вернулся домой из командировки. Брат и сестра Тины бросились ему навстречу и повисли у него на шее. А Тина, ученица седьмого класса, поглощена рефератом о китах и не слышит радостного гама. Через некоторое время папа приоткрывает дверь в комнату Тины и заглядывает внутрь. Девочка улыбается: «Привет, папа. Когда ты приехал?» «Полчаса назад и заглянул, чтобы поздороваться. Поговорим позже, да?» Папа знает, что дочка увлечена своим делом и присоединится к семье, когда освободится.

Интроверты любят и ценят уединение. Им не нужны активные действия для того, чтобы почувствовать себя занятыми. Дети-интроверты обладают удивительной способностью к концен-

трации внимания и иногда просто отключаются от внешнего мира. Занимаясь каким-то делом, они способны погрузиться в него с головой. Помните, что именно в такие моменты мозг посылает им «всплески счастья».

Пусть ваш маленький интроверт узнает, что умение не скучать наедине с собой — это неоценимый дар. Человек становится по-настоящему свободным, он не зависит от других людей. Это фундамент многих профессий, в которых преуспевают интроверты. Научите своего «внутренника» оценивать и распределять время, посвященное общению. Если вы видите, что ребенок хочет отдохнуть в одиночестве, когда кругом царит веселье, то успокойте его и скажите, что с друзьями он сможет увидеться и в другой раз.

9. Интроверты удивительно скромны

«Я не хочу, чтобы меня показывали по телевизору», — заявляет вдруг без всякой причины Сэди, девочка-интроверт, с которой я занимаюсь. Живя в Лос-Анджелесе, я привыкла к тому, что многие дети стремятся попасть на телевидение. «Тебе предлагали сниматься на телевидении?» «Нет, но в классе многие говорили, что хотят попасть на телевидение. Когда я сказала, что не хочу, они посмеялись надо мной и сказали, что я странная. Но я не хочу на телевидение — там жарко от ламп и все сильно нервничают». «Ты хочешь заниматься тем, что тебе нравится, это очень хорошо, — рассмеялась я. — И ты совсем не странная».

В наш век звезд и знаменитостей, кажется, буквально все спят и видят, как бы оказаться в центре всеобщего внимания. Скромность и нежелание выпячиваться воспринимаются как нарушения принятого стиля поведения. Нынешнее увлечение реалити-шоу создает впечатление, будто каждый может и должен оказаться на телеэкране. Когда я во время работы с детьми слышу от многих из них, что мечта всей их жизни — сниматься на телевидении, у меня по спине бежит холодок. Мне не нравится, что слава и внимание могут быть целями сами по себе. Сегодня многие дети с раннего возраста вовлекаются в разные виды вульгарной конкуренции — в спорте, в группах поддержки

и т. д. Все это в основном делается для того, чтобы их родителям было чем похвастать перед приятелями. Возможность сказать «я лучше всех» путают с уровнем самооценки. В результате мы получаем стремящихся к первенству детей, которые падают духом всякий раз, как терпят неудачу. Дети участвуют в спортивных соревнованиях, танцуют, поют, занимаются наукой. Родители, сидя в первых рядах, бешено аплодируют их выступлениям, а потом дети получают груды золотых медалей за вполне заурядные достижения.

Хорошо, что среди нас есть интроверты, которых не привлекает мимолетная мирская слава и свет софитов. Интроверты любят оставаться в тени, на заднем плане; предпочитают роли зрителей, а не актеров. Они сдержанны, им не нравятся шум и суета. В подходящей обстановке и при соответствующем настроении они рады чужому вниманию, но все-таки по большей части интроверты стараются быть незаметными, так как чрезмерный интерес к их персоне раздражает их. В такие моменты интроверт испытывает буквально физическое недомогание.

Вам следует уважать нежелание вашего маленького интроверта быть в центре внимания. Можете лишний раз сказать ему, что нет ничего зазорного в нежелании выпячиваться. Но помните также, что и интроверты любят, когда воздают должное их достижениям и успехам, особенно если сами они считают эти успехи заслуженными. Это правильно — желать признания за хорошо сделанную самостоятельную работу. Но, как ни парадоксально это звучит, все же скромность положительно влияет на уверенность в себе.

10. Интроверты склонны к здоровым привычкам

«Вы видите мой гипс? Хотите на нем расписаться? — Джонатан показывает мне свою руку, закованную в гипс, покрытый чернильными подписями и каракулями. — Пройдет две недели, и его срежут. Интересно, как я все это время буду обходиться одной рукой?» Я расписываюсь на гипсе, а мама Джонатана говорит: «Мне просто не верится, как спокойно он относится к своему перелому. В прошлом году его брат сломал большой

палец. Так он нашел в сарае кусачки и разрезал гипс — не хотел пропускать баскетбольные тренировки!»

Мы все много слышали о поведении типа А, но мало знаем о поведении типа Б. Люди типа А живут преимущественно под влиянием симпатической нервной системы, которая отвечает за реакции борьбы, страха и бегства. По отношению к своему организму они ведут себя как агрессивные водители, выжимающие из автомобиля все, на что он способен. Если вы носитесь на машине со скоростью 120 километров в час и тормозите так, что ваше авто со скрежетом застывает на месте, то уверяю вас, ваша лошадка долго не протянет. Экстраверты часто оказываются неспособными сбавить темп и отдохнуть, чтобы восстановить силы. Они делают все, чтобы повысить артериальное давление и ускорить пульс. Интроверты так быстро не сгорают, поскольку предпочитают никуда не спешить. Свой автомобиль они тщательно прогревают, а разгоняются и тормозят медленно. Это одна из причин обычного долголетия интровертов.

Медицинские исследования показали, что определенные черты характера способствуют сохранению здоровья. Было, в частности, установлено, что такие качества, как надежность, последовательность, упорство, гибкость, принцип «сначала подумай, а потом сделай», честность и отсутствие тщеславия, помогают их носителям долго сохранять здоровье. Помимо всего прочего, очень важно умение сказать себе «нет». Интроверты более дисциплинированы и переносят болезни легче, чем экстраверты, потому что умеют притормозить и ограничить свои потребности. Кроме того, интроверты избегают ненужного риска, склонность к которому является ведущей причиной травм и смертей среди молодых людей.

Можете поздравить своего маленького интроверта с тем здоровым выбором, который он делает в жизни, — это залог его будущего благополучия. Очень часто дети-интроверты рано ложатся спать. Поощряйте их в этом, так как сон способствует восстановлению сил. Дети-интроверты часто придерживаются правил здорового питания, если понимают, почему их растущим

организмам нужны те или иные продукты. Возможно, им следует есть в течение дня часто и маленькими порциями — в этом случае проявите гибкость и измените время кормления ребенка.

11. Интроверты — хорошие граждане

«Алисия обожает водить машину, правда?» — спрашиваю я моего восьмилетнего внука Кристофера о его шестнадцатилетней сестре. «Ага», — отвечает он. «Ты тоже, наверное, хочешь получить права, когда вырастешь?» — спрашиваю я. «Там столько правил... и я думаю, что водить машину страшно и опасно, — рассудительно замечает внук. — Я поступлю, как тетя Кристен (моя младшая дочь. — *Прим. авт.*), и не буду спешить с правами». «Это хорошая мысль, — соглашаюсь я, — но, наверное, ты все-таки передумаешь». «Едва ли», — стоит на своем Кристофер. Кристен до сих пор осторожничают на дороге, и я не знаю, стоит ли Кристоферу ей подражать. Мне думается, что когда-нибудь он станет аккуратным водителем, всерьез соблюдающим правила дорожного движения.

Нейронный путь, по которому «идет» большинство

Как мы с вами уже выяснили в главе 2, в результате постоянного использования одних и тех же цепей нейронов для возбуждения и торможения активности определенных участков головного мозга образуются устойчивые проводящие пути, которые служат маршрутами «дорожного движения» в центральной нервной системе. Регулярные просмотры «страшилок» либо сцен насилия по телевизору или бесконечные компьютерные игры снова и снова включают одни и те же допаминовые цепи возбуждения. Допаминовые нейронные сети реализуют быстрое вознаграждение в центральной нервной системе. В своей книге «Новый мозг» доктор Ричард Рестах выражает озабоченность по поводу того, что в наши дни происходит «перепрограммирование» мозга. Мы действительно наблюдаем ускорение практически всех процессов. Доктор Рестах высказывает сомнение в том, что у людей будет возможность посвятить какому-то делу столько времени, сколько требуется для совершенного овладения им. Автор пишет о «правиле десяти лет», замечая, что именно столько времени требуется человеку, чтобы досконально овладеть предметом или навыком. Дети-интроверты обладают

здесь преимуществом, так как для них характерно любопытство и способность подмечать мелкие детали. Мало того, интроверты ощущают «всплески счастья», когда надолго сосредоточиваются на каком-то предмете. Без этих всплесков они не научились бы ценить свой дар. Но даже интроверты могут пасть жертвами допаминовых нейронных цепей, которые доставляют удовольствие, сопоставимое с удовольствием от кокаина. Родители должны учить детей-интровертов ценить свои природные способности и поощрять желание учиться.

Задача родителей — донести до своих детей-интровертов, что их характер — это подарок, хоть все наше общество дружно убеждает их в обратном. Это можно сделать, демонстрируя детям их сильные стороны и помогая им опираться на собственные возможности, а не пытаться изменить или скрыть их истинный характер.

Из ребенка-интроверта, скорее всего, вырастет добросовестный, надежный гражданин. Несмотря на то что типичных преступников обычно рисуют «одинокими волками», именно экстраверты с их короткими и быстрыми цепями допаминового вознаграждения чаще всего доставляют обществу массу хлопот. Они ищут опасностей, которые их возбуждают и щекочут им нервы. Соответственно, именно экстраверты чаще, чем интроверты, попадают в тюрьму или разводятся; они чаще становятся трудоголиками, алкоголиками и игроманами. Иначе говоря, они имеют бóльшую склонность к асоциальному поведению. Эта разница имеет как физиологическое, так и нравственное объяснение. Такая масса раздражителей, такая могучая энергия, поступающая извне, оказывается невыносимой для интровертов. Они просто не в состоянии стать преступниками. Им это не по силам.

Помимо этого «энергетического» объяснения надо сказать и о том, что интровертам присущи строгие моральные устои: они чаще, чем экстраверты, верят в Бога, а в жизни руководствуются четкими нравственными ориентирами. Они стихийные гуманисты: понимают, что значит быть человеком, и стремятся совершать добрые поступки. Они высоко ценят приличия и вежливость в отношениях с людьми. Они способны сказать себе «нет». Они думают, прежде чем начать действовать, и склонны

оценивать возможные последствия своих поступков. Интроверты умеют представить себе, что может случиться, если они поступят неправильно. Они также думают, прежде чем заговорить, понимая силу слов, стараются быть честными. В общем, интроверты, как правило, достойные, солидные граждане.

Надо высоко ценить способность интровертов к зрым суждениям. В своей книге «Американская мания: чем больше, тем меньше» (American Mania: When More Is Not Enough) ученый из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Питер Уайброу утверждает, что люди стали зависимыми от культуры, стремящейся к удовольствиям и удовлетворению требований. Кроме того, он пишет, что сочетание доминирования допаминовых нейронных цепей в головном мозге с идеалами общества потребления приводит к ситуации, в которой люди чувствуют потребность получать все больше и больше, и эта потребность не ограничивается никакими разумными рамками. Результатом является эпидемия жадности, алчности и тревожности. Интроверты — на фоне этой вакханалии — стремятся к спокойствию и способны разумно оценивать личные и общественные последствия своего выбора.

12. Интроверты умеют дружить

Итан и Дилан — оба интроверты — подружились еще в детском саду. Они любили вместе помечтать о воображаемых приключениях, вместе играли в компьютерные игры, представляли себя смелыми сыщиками, отслеживающими злых преступников. Однажды они нашли поваленное дерево и решили, что это будет слон, на котором они отправятся путешествовать по Индии. Когда мальчики учились в первом классе, родители Дилана переехали. Дети продолжали общаться по электронной почте и писали друг другу письма. Виделись они только по выходным и во время летних каникул. С помощью родителей они смогли сохранить дружбу до окончания средней школы.

Интроверты — верные, заботливые, сострадательные, понимающие. Они превосходные слушатели. Все это превращает их в бесценных друзей. Им требуется время для того, чтобы с кем-

то сойтись, но если это происходит, то такая дружба длится очень долго. Они не склонны к конфликтам или соперничеству, которые могут разрушить детскую дружбу. Интроверты дружат с очень немногими и поэтому, обретя друга, очень им дорожат.

Резюме

- Детей-интровертов недооценивают в нашем пропитанном экстраверсией мире.
- Им надо постоянно напоминать об их скрытых дарованиях.
- Экстраверты должны присмотреться к их талантам, для чего им следует обратиться к собственным интровертным качествам.

ЧАСТЬ II

Воспитание ребенка-интроверта: корни и крылья

Зорко одно лишь сердце.
Самого главного глазами
не увидишь.

Антуан де Сент-Экзюпери

Глава 4

Эмоциональная устойчивость

Создание надежных уз между родителями и детьми позволит им во взрослой жизни опереться на прочный фундамент

Во всяком деле самое главное — это начало, в особенности если это касается чего-то юного и нежного.

*Платон. Государство. Книга II, 377
(пер. А. Н. Егунова)*

Маленькие интроверты часто ставят своих родителей в тупик, так как могут казаться непредсказуемыми (по крайней мере, если не знать их привычки и склонности). Одна мама была сильно удивлена поведением дочери, когда они вдвоем провели неделю на ферме: «Я думала, она будет упиваться своим одиночеством, а у нее всю неделю рот не закрывался!» Мы не всегда способны понять, чего хочет наш маленький интроверт. Например, я зову внука пойти в парк аттракционов, о котором он мечтал всего неделю назад, но он огорчивает меня ответом: «Я лучше побуду у вас дома». Один отец как-то сказал мне: «Мы называем нашу дочь “капризной лошадкой”. Она напоминает лошадь, которая бежит по дороге, но все время оглядывается, норовя вернуться в теплую конюшню». Действительно, многие дети-интроверты, выйдя с вами на прогулку, стоящую лишь первым пунктом в списке

развлечений, вдруг забывают о своих намерениях и говорят, что им хочется домой.

Некоторые дети-интроверты не склонны к откровенной нежности, и родители считают их черствыми сухарями. Одна мама как-то пожаловалась: «Остальные мои дети нуждаются во мне больше, чем сын». На самом же деле «внутренники» очень высоко ценят интимное общение, с глазу на глаз. Мальчик, родители которого были абсолютно уверены, что он счастлив в своем коконе, признался: «Мне так хочется проводить больше времени наедине с мамой или папой». Я очень часто слышу такие признания детей-интровертов. Их внешнюю, мнимую независимость можно легко принять за чистую монету, особенно если другие дети назойливо требуют родительского внимания.

Маленькие интроверты действительно могут стать трудной загадкой, особенно для родителей-экстравертов. Возможно, вы любите вечеринки, а ваш сын ненавидит их всеми фибрами своей души. Вы обожаете выходы в свет и дальние прогулки, а ваша дочь — закоренелая домоседка. Вы всегда полны энергии, а ваше дитя быстро утомляется. Но «внутренники» часто испытывают терпение даже родителей-интровертов. Возможно, в детстве вы сами терпеть не могли скопления людей. Но, видя, как ваш ребенок шарахается от толпы, разве вы не испытываете желания загнать его туда силой? Неприятная правда заключается в том, что каждый ребенок обладает как чертами, которые нам нравятся, так и чертами, вызывающими у нас тревогу и беспокойство, а некоторые его черты кажутся нам просто отталкивающими. В конце концов, родительский долг обязывает нас к широте взглядов.

В этой главе мы коснемся проблем, возникающих в ходе воспитания ребенка-интроверта. Мы подумаем о том, как подстроиться под его потребности и как создать прочный фундамент для эмоциональной связи с ним. Как и в отношениях с любым ребенком, следует начать с поиска точки соприкосновения и попытаться посмотреть на мир глазами

ребенка. Только путем наблюдения, только внимательно слушая ребенка, вы сможете создать атмосферу, в которой раскроются все его дарования.

В «зоне рискованного земледелия»

В сельском хозяйстве есть такое понятие — «зона рискованного земледелия». Это отдельно взятая область в рамках более крупной климатической зоны, где погодные условия подходят только для определенных видов растений. Если ваш ребенок-интроверт окажется в комфортной для его роста и развития обстановке, то он буквально расцветет. А вам станет легче исполнять свои родительские обязанности. Очень важно обеспечить наличие четырех важнейших элементов, в которых нуждается ваш маленький интроверт, чтобы обустроить свою «теплицу» в местности с суровым климатом. Эти элементы суть символические эквиваленты солнца, тени, почвы и влаги. Во-первых, вы должны создать прочные узы между вами и ребенком. Во-вторых, попробуйте научить его извлекать пользу из его характера (а не бороться с ним). В-третьих, постарайтесь проявить гибкость в отношениях с ребенком, признавая его чувства и интеллектуальные способности, — только так он сможет полностью раскрыть свои возможности. Четвертый элемент — это уютное местечко в доме, где ребенок будет периодически «подзаряжать свои батарейки».

Обеспечив вашего маленького «внутренника» этими четырьмя элементами, вы построите для него прочный фундамент, воспитаете в нем уверенность в своих силах и способностях и, в какой-то степени, приучите его к самостоятельности и независимости. Интроверт, пытающийся стать экстравертом, тратит на это немислимое количество энергии. В итоге такое насилие над собой приведет к полному моральному и физическому истощению. Вы можете и должны предотвратить это крушение — помогите ребенку двигаться в море жизни уверенным и надежным курсом.

Начинаем с корней

Укоренение — самая важная, но до сих пор не оцененная по достоинству потребность человеческой души.

Симона Вейль

Человек появляется на свет с дезорганизованным мозгом и беспомощным телом. Целенаправленными телодвижениями мы овладеваем в основном в течение первого года жизни, но наш мозг полностью созревает лишь на третьем ее десятилетии. Мы, люди, умудряемся пройти через такое не слишком комфортное начало жизни только благодаря своей природе: дети инстинктивно тянутся к родителям и ищут тесной связи с ними. Это врожденное влечение заставляет человеческого детеныша искать близости и защиты у тех, кто за ним ухаживает. Родители нужны младенцам не только для того, чтобы кормить и защищать их от саблезубых тигров, но и для того, чтобы организовать и упорядочить работу детского мозга.

Дети оценивают самих себя, глядя на то, как относятся к ним родители. Этот процесс называется *интернализацией*. Дети усваивают, впитывают то, как с ними обращаются. Таким образом, в психике ребенка возникает *внутренний опекун*. Именно так ребенок поддерживает в себе ощущение присутствия родителей, это его нерушимый оплот. Если при этом отношения с вами удовлетворяют ребенка, то одновременно у него возникает и ощущение принадлежности к «мы», что является фундаментом формирования самооценки. Ваше понимание и забота позволяют детям-интровертам чувствовать уверенность в себе, когда они выходят в мир, который принимает их настороженно.

Ваша привязанность к ребенку-интроверту играет в этом решающую роль, так как определяет путь развития его мозга. Многие психологические исследования были посвящены изучению «теории привязанности». Качество связи между родителями и маленьким ребенком напрямую влияет на его будущее душевное здоровье. Надежные связи стимулируют развитие

мозга, укрепляют эмоциональную устойчивость, помогают формировать прочные социальные навыки и учат ребенка пользоваться врожденными мыслительными способностями. Все это обеспечит ему крепость и выносливость перед лицом жизненных невзгод.

Страх перед незнакомцами и *страх разлуки* — это две универсальные реакции, отражающие становление связей в социуме. Младенцы часто пугаются, плачут и цепляются за родителей при виде новых людей. Это нормально — просто ребенок сильно привязан к своим родителям. Они, в свою очередь, могут помочь малышу, успокоив его лаской и приветливым общением с добрым незнакомцем. Надо понимать, что эта стадия проходит довольно быстро. Правда, дети-интроверты задерживаются на ней несколько дольше, и родители окажут ребенку неоценимую услугу, если предупредят окружающих, что со временем ребенок постепенно оттаит.

Страх разлуки возникает у ребенка, когда родители исчезают из поля его зрения. Эта реакция возникает в возрасте около шести месяцев и достигает пика приблизительно в два года. Расставание с любимыми пугает детей и позже — и преследует человека, как правило, всю жизнь. Так же, как страх перед незнакомцами, страх разлуки возникает в различных обстоятельствах, появляется и исчезает, изменяет степень выраженности. Это может случиться, когда ребенок остается ночевать у чужих людей, овладевает новыми навыками или уезжает из дома на каникулы. У детей постарше боязнь может появиться вновь при разводе родителей, или если ребенок сталкивается с какими-то существенными переменами в жизни. Опять же, у детей-интровертов этот страх сильнее, чем у экстравертов. Страх разлуки можно смягчить, если подготовить ребенка к неприятному событию — заранее рассказать ему о предстоящем переезде или расставании с родителями. Причем сообщать об этом следует по-доброму, просто как факт, ни в коем случае не драматизируя.

Прочные корни, созданные родителями еще в детстве, помогают ребенку справляться с вызовами внешнего мира, когда он становится взрослым. Например, моя дочь Кристен умело

пользуется привязанностью моей внучки Эмили, для того чтобы приучать ее быть приветливой с незнакомцами. Когда прохожие улыбаются Эмили, Кристен ласково говорит им в ответ: «Моя малышка непременно улыбнется вам, но через пару минут». Прохожие добродушно смеются. Такое поведение матери делает мир дружелюбнее в глазах Эмили. Она растет; ее связь с матерью и положительный опыт общения постепенно впитываются и становятся частью ее собственной натуры. Пройдет время, и внутренний опекун Эмили однажды скажет: «Я всегда сдерживала улыбку, но почему бы мне не улыбнуться сразу?»

Становимся ближе к ребенку

Ни разу в жизни не приходилось мне видеть недовольные деревья. Они так сильно хватаются за землю, словно любят ее.

Джон Мьюр

Родители, с которыми мне случалось работать, часто ощущали беспомощность, не зная, куда направить свою энергию. Это и не удивительно, ведь каждый аспект воспитания кажется им таким важным. На чем сосредоточиться, чему отдать предпочтение? Понять потребности маленького интроверта — значит сделать этот труд легче и радостнее. Найдите его уязвимые места, и вам не придется теряться в догадках. Это поможет вам подготовиться к возможным трудностям и избавит как от упреков в адрес ребенка, так и от чувства собственной вины. Что же касается возможных поведенческих проблем в будущем, то в ваших силах подавить их в зародыше.

Каждый ребенок с самого раннего возраста выказывает признаки своих врожденных наклонностей. Ориентируясь на поведение и настроение ребенка, вы сможете подобрать ключ к наилучшим методам воспитания. Наблюдая за его реакциями на разные ситуации, вы сможете понять — и это крайне важно, — как удовлетворить его насущные потребности. Многое при ближайшем рассмотрении оказывается совершенно не таким,

каким видится в первый момент. Например, родители уверены, что их ребенок очень зависим, так как он кажется им хрупким и осторожным. С другой стороны, если ребенок-интроверт ведет себя отчужденно, то родители делают вывод, что он достаточно независим. Однако часто такие впечатления ошибочны. Оценив новую ситуацию, осторожный ребенок способен повести себя очень независимо. Но при всей сосредоточенности на своем внутреннем мире ребенок может испытывать сильную нежную привязанность к родителям, просто не знает, как ее выразить. Если вы поймете, на чем держится энергетический баланс вашего «внутренника», научитесь определять, когда он нуждается в общении, а когда хочет побыть один, и сумеете выстроить правильную линию отношений — то вам станет легко угадывать его скрытые потребности.

В воспитании ребенка есть один удивительный парадокс: дитя обретает крылья и становится независимым только в том случае, если у него есть прочные корни, связывающие его с вами. Ребенок рождается с зачатками независимости, но эти зачатки созревают только в условиях привязанности к вам, его родителям.

Вот четыре основных момента, на которые нужно обратить внимание, чтобы установить тесный контакт между вами и вашим ребенком-интровертом.

- *Ребенок должен быть уверен, что вы всегда рядом.* Даже если он находится в своей комнате и вам кажется, что ему абсолютно все равно, где вы и чем занимаетесь, — на самом деле он постоянно прислушивается к тому, что делают родители. Ребенок спокоен, если знает, что вы рядом и в любой момент можно к вам подойти. Разговор по телефону — самый надежный способ удостовериться в том, что вы нужны ребенку: стоит вам снять трубку, как ваш, казалось бы, совершенно довольный жизнью ребенок вдруг начинает требовать вашего внимания. Он просто подает вам сигнал: «Я здесь!»
- *Вы — его надежная гавань.* Видя вокруг знакомых, надежных, спокойных и заботливых членов семьи, ребенок

проникается уверенностью, что находится в безопасной тихой гавани. Громкие, раздраженные голоса, повисшее в воздухе напряжение и ссоры подрывают эту уверенность. Чтобы доверять родителям, ребенку-интроверту нужно знать, чего от них ожидать.

- *Научите ребенка правильно начинать и заканчивать общение.* Это тонкое искусство баланса, пронизывающее все человеческие отношения: начало и конец общения. Родители должны научить ребенка, что взаимодействие с другими людьми — задушевная беседа, взгляд глаза в глаза — доставляет радость. Когда же ребенок прекращает такой контакт (отводит взгляд в сторону, замолкает или уходит), он погружается в свой мир, чтобы насладиться уединением.

Истинное общение — это переход от близкого контакта к некоторому отдалению. Без такого чередования общение становится неловким, скованным и однобоким. Можно разговаривать с человеком и испытывать дискомфорт из-за отсутствия этих необходимых подъемов и спадов. Способность сближаться и отдаляться создает ритмику отношений. Она помогает ребенку учиться быть среди людей и уединяться, давать и брать, а также полноценно взаимодействовать с собеседником в двустороннем общении.

- *Создайте надежную основу.* Вы играете, разговариваете, веселитесь вместе с ребенком, получая массу удовольствия от общения. Это общение, если оно повторяется регулярно, создает в душе ребенка внутреннего опекуна, вселяющего в него уверенность в своих силах, внушающего способность к самостоятельности. Все прочие отношения и усвоенные знания и навыки зиждутся на этом прочном основании, которое на всю жизнь останется с ребенком, куда бы ни забросила его судьба. Интровертам, пожалуй, больше других необходим прочный внутренний фундамент, без которого они едва ли смогут приспособиться к окружающему миру.

Специалисты по детской психологии утверждают, что способность к взаимной близости строится из отдельных, но важных моментов в отношениях «родитель — ребенок», например, когда ребенок расстроен и ищет утешения или когда родители уходят и возвращаются. Нужно обратить внимание на следующие важные детали: может ли ребенок обратиться к вам за помощью и утешением? Плачет ли ребенок, когда вы уходите? Когда вы возвращаетесь, радуется ли ребенок вашему приходу, восстанавливается ли после этого ваша близость? Ждет ли ребенок от вас поощрения и похвалы? В такие моменты ребенок испытывает особенно сильную потребность в душевном комфорте, в надежном, достойном доверия человеке. Если вас с ребенком связывают прочные узы, доверие с его стороны вам обеспечено. Вы же в ответ должны помочь ребенку преодолеть свойственное интровертам нежелание пробовать свои силы в окружающем мире. Крепкая связь с родителями способствует развитию у ребенка привязанности и самостоятельности. Благодаря этому ваш маленький интроверт сможет доверять другим и одновременно чувствовать уверенность в себе.

Каждый характер уникален и тем самым ценен

Все мы прибыли сюда на разных кораблях,
но теперь оказались в одной лодке.

Доктор Мартин Лютер Кинг-младший

Говорите с детьми о характерах. Даже малыши способны понять, что каждый человек рождается уникальным и неповторимым. Объясните ребенку, что характер проявляется в том, где человек черпает силы и на что в первую очередь обращает внимание — на свой внутренний мир или на мир окружающий. Понимание сути своего характера поможет вашему ребенку отважно выдерживать критику, неизбежную в нашем мире экстравертов, и он не будет принимать такого рода замечания близко к сердцу. Помогите ребенку разобраться и в чужих

Много ли персонажей-интровертов в детской литературе?

Единственное, пожалуй, место, где интроверты оказываются в большинстве, — это детские книги. Их главные герои, как правило, интроверты. Почему так? Мне кажется, отчасти потому, что интроверты обладают сложными и интересными характерами. Произведение оживает, когда события описаны пером вдумчивого, наблюдательного героя с богатой и насыщенной внутренней жизнью. Должна добавить, что авторы детских книг сами по большей части являются интровертами (создание целого воображаемого мира — задача, которая интровертам вполне по силам). Причем читатель такого автора — чаще всего тоже интроверт. Все вышеперечисленное можно сказать и о фильмах, главными героями которых являются дети.

Какие же интроверты живут на страницах детских книг? Гарри Поттер и его подруга, старательная Гермиона Грейнджер. Неутомимая изобретательница Вайолет и ненасытный книголюб Клаус из «Тридцати трех несчастий Лемони Сникета». Герои Роальда Даля — скромный Чарли в «Чарли и шоколадной фабрике» и вдумчивая Матильда в одноименной книге, подрастающая будто в неродной семье.

Есть, правда, среди героев детских книг и экстраверты. Навскидку: Люси из «Мелочи пузатой», Тигра из «Винни-Пуха», Ариэль из «Русалочки», Сэм из «Властелина колец», Рон Уизли из «Гарри Поттера», а также Элоиза из серии книг Кей Томпсон, Деннис-мучитель и, конечно, Том Соьер.

характерах. Если малыш поймет, чем именно другие отличаются от него, он, скорее всего, научится терпимости и умению принимать людей такими, какие они есть.

Есть один хороший способ обсудить с ребенком разные типы характеров: поговорите с ним о героях любимых книжек и кинофильмов. Человек-Паук — интроверт или экстраверт? А Гарри Поттер? Что можно сказать о Роне и Гермионе? Есть ли интроверты среди трех сирот Бодлер из книг «Лемони Сникет: тридцать три несчастья»? Как насчет Снупи и его друзей — героев мультсериала «Мелочь пузатая» по комиксам Чарльза Шульца?

С детьми помладше можно обсуждать книги, герои которых обладают ярко выраженными характерами, как, например, в рассказах про Винни-Пуха. По прочтении спросите у ребенка:

Характер и энергия

Коренная разница между интровертами и экстравертами проявляется в способах восполнения энергии и в источниках, из которых они ее черпают. Когда запас сил истощается, дети становятся вялыми, капризными, нерешительными и эгоистичными. Хотя то же самое происходит с любым человеком, независимо от его возраста и склада характера. Представьте теперь, что к вашей голове прикреплена электрическая лампочка. Лампочка присоединена к аккумулятору, а он — к зарядному устройству. Из зарядного устройства в аккумулятор поступает ток, который питает лампочку, и она светит. Подумаем, что именно подзаряжает аккумулятор и что его разряжает. Экстраверт подзаряжается от повышения активности. Когда он успокаивается и ведет себя тихо, аккумулятор садится, заряд его падает, и лампочка горит тускло. Наоборот, интроверт подзаряжается, когда уединяется и наслаждается покоем. Стоит интроверту оказаться в шумной компании, как аккумулятор разряжается, и свет лампочки тускнеет.

Объясните своему маленькому интроверту, как функционируют источники его энергии. Он поймет, почему ему периодически нужен отдых. Попросите ребенка вообразить, что у него на голове лампочка. Какова сейчас ее мощность? Горит ли она ярко, средне или совсем тускло? Отметьте момент, когда ребенок зарядился энергией: «О, вот теперь я вижу, что лампочка горит ярко!» Если же вы видите, что энергия ребенка на нуле, то скажите: «Похоже, лампочка еле-еле светит». Объясните ребенку, что если он отдохнет, то лампочка снова засияет в полную силу. А это в свою очередь повлияет на настроение и желание общаться с другими людьми.

Примечание для родителей: Обратите внимание, насколько ярко горит ваша собственная лампочка. Воспитание ребенка требует массы энергии и сил!

какими словами он бы описал каждого персонажа? Какие черты делают героя неповторимым? Как Кристофер Робин и его друзья из Зачарованного леса помогают друг другу благодаря своим разным характерам? Спросите своего ребенка, на кого он больше похож: на Иа-Иа, Винни-Пуха, Кристофера Робина, Тигру, Кенгу или Крошку Ру, Пятачка или Сову.

Еще один способ помочь ребенку разобраться в особенностях характера — это попросить его подумать о характерах друзей и учителей. Есть ли среди них интроверты? Помогите

ребенку обосновать свое мнение, например, так: «Я понимаю, что ты имеешь в виду, Кайли. Твой друг Макс ведет себя очень тихо, когда мы вместе идем в какое-нибудь незнакомое место. Я видела, как ты берешь его за руку, чтобы он меньше волновался». После таких разъяснений ваш ребенок будет уверен, что может «читать» чужие характеры. Более того: зная, чего ожидать от друзей в той или иной ситуации, ребенок сберегает душевные силы. Постоянно хвалите его за способность подмечать особенности поведения остальных детей, поощряйте стремление помочь им. Не потворствуйте злословию и высмеиванию других. Показывайте ребенку личный пример, уважайте чужие мнения. Но при этом признавайте и то, что не всякое поведение достойно одобрения.

Пусть интроверт остается интровертом

Дитя — это корень сердца.

Каролина Мария ди Жесус

Очень часто родители интроверта думают, что принесут пользу своему ребенку, если привьют ему черты экстраверта. Мало того что это бессмысленно, все равно что посадить в землю луковицу тюльпана и ожидать, что вырастет благоухающая роза, это еще и приведет к обратным результатам. В своей уже ставшей классикой жанра книге *Please Understand Me* («Пожалуйста, поймите меня») психолог Дэвид Кирси и его соавтор Мэрилин Бэйтс предупреждают таких родителей, что дети-интроверты очень болезненно реагируют на попытки превратить их в экстравертов. Окружающие, в том числе и родители, часто не понимают детей-«внутренников» и заставляют их постоянно пребывать в невыносимом дискомфорте. Такие дети не могут все время быть душой компании, энергичными и болтливыми заводилами. Слишком большая доза экстраверсии перегружает их, лишает физических и душевных сил. Дети-интроверты не рождены

для роли гоночных болидов. Они скорее добротные семейные автомобили. И без периодов отдыха они не могут развить свои естественные таланты и дарования.

Всё решают сигналы, получаемые детьми-интровертами от родителей. Если детям постоянно твердят, что они плохие, ущербные, что им следует больше бывать на людях, то они начинают стыдиться самих себя. Они замыкаются, думая, что упреки родителей справедливы. Для того чтобы сохранить самоуважение, ребенку-интроверту необходимо понимание и признание со стороны членов семьи.

Характер проявляется и в том, как человек проявляет и принимает любовь. Часто родители недоумевают, почему ребенок уверен, что они его не любят. Они-то знают, что это не так! Но просто сказать ребенку: «Я тебя люблю» — недостаточно. Вы должны донести до ребенка смысл этих слов на понятном ему языке. Убедить малыша в вашей к нему любви — это одна из самых важных ваших задач. Дети-интроверты могут быть весьма сдержанными в проявлении чувств, но это безразличие, скорее всего, обманчиво.

Найти способ донести свою любовь до ребенка-интроверта — значит пройти длинный, тернистый путь. Например, чересчур крепкое объятие отца может показаться ребенку слишком сильным, и он в испуге отпрянет. Ему бы больше понравилось легкое прикосновение, улыбка или даже заговорщическое подмигивание, чем шокирующее, бурное изъяснение чувств. Некоторые дети-интроверты любят обниматься, но только в определенных ситуациях: например, ребенок может прижаться к матери, если он устал. Или, напротив, ребенок не хочет обниматься именно из-за усталости. Одни дети любят целоваться, другие — нет. Одни сидят на коленях у родителей спиной к ним, другие, наоборот, забираются к маме на колени и смотрят ей прямо в лицо. Детские привычки, кроме того, могут изменяться с возрастом. Внимательно следите за тем, как ваш маленький интроверт реагирует на физические ласки. Разговоры о том,

как люди могут проявлять и принимать любовь, учат детей тому, что не все в этом смысле одинаковы. Родители часто проявляют свою любовь так, как это делали их родители по отношению к ним, или так, как им хотелось бы. Но для того, чтобы ребенок радовался вашей любви, расцветал от нее, вы должны знать, как именно донести до малыша свои чувства.

Покажите вашему ребенку, что он радует вас таким, какой он есть, и скажите при этом, что любите его. Ребенок чувствует, что его любят, если родители проводят с ним специально отведенное для этого время, например, если мама или папа читают ему на ночь сказки. Некоторым детям нравится, когда в чтении участвует вся семья и книжку читают, как пьесу, по ролям. Признать одно из положительных качеств ребенка-интроверта — это тоже один из способов проявления любви. Например: «Саманта, ты очень хорошо умеешь выбирать подарки на дни рождения. Ты всегда знаешь, что кому понравится». Одному ребенку нравится ходить в кафе вдвоем с кем-то из родителей, а другой любит вылазки в парк всей семьей. Иногда мы забываем спросить ребенка, что ему действительно нужно, будучи уверенными, что сами все прекрасно знаем. Или, следуя за мнением большинства, не видим молчаливого сопротивления ребенка.

Дети чувствуют, что их любят, когда их потребности удовлетворяются. Один из способов — создать подходящую для этого домашнюю обстановку. Однако с детьми-интровертами невозможна одна, раз и навсегда выбранная модель отношений в семье. Помните историю о Златовласке и трех медведях*? В этой классической сказке объясняется одна из проблем, связанных с воспитанием детей-интровертов. Очень трудно найти рубашку, которая была бы всем по размеру. Точно так же трудно определить, сколько времени потребуется ребенку на «подзарядку батареек» и какой объем внимания не покажется ему излишним.

* Английская сказка, у нас известна в пересказе Л. Толстого «Три медведя».
Прим. ред.

Эмоции интровертов как полезный инструмент

Боль неизбежна, страдание же —
дело добровольное.

Автор неизвестен

Можно с уверенностью заявить, что в американской культуре мышление ценится выше, чем способность чувствовать. Человеческие эмоции непредсказуемы и поэтому неудобны. Многие вообще недоумевают, зачем людям нужны чувства — ведь все было бы намного проще, если бы все мы были похожи на вулканца Спока из сериала «Звездный путь». Спок в своих поступках всегда опирается только на разум. Однако один разум игнорирует многие вещи, необходимые для подлинных человеческих отношений. Без учета чувств мышление приводит к тяжелым проблемам в отношениях и к принятию неверных решений. Именно поэтому мы с помощью одного только мышления не можем избавиться от таких вредных привычек, как переедание, курение или трудоголизм. Надо понять свои эмоции и взять их под контроль, иначе вы не сможете выбраться из колеи и избавиться от пагубных пристрастий.

В принципе, именно чувства делают нас людьми. Они помогают нам тремя особыми способами. Во-первых, надо сказать, что эмоции — это отражение электрической энергии, циркулирующей в мозге и периферических нервах, мышцах и органах тела, реагирующей на внутренние и внешние раздражители. Эта энергия объединяет и интегрирует работу пяти уровней головного мозга. Электрические импульсы передают сигналы, координирующие функции всех систем и органов нашего тела. Во-вторых, эти эмоционально окрашенные сигналы несут практически важную информацию о нас самих и о других людях. Понимание собственных чувств усиливает нашу способность формировать и поддерживать межличностные отношения. Чувства дают нам знать, что хорошо, а что плохо. В-третьих, эмоции

помогают нам принимать решения, подсказывая на уровне интуиции, какое решение является *правильным*.

Эмоции выполняют в организме очень важную работу. Печаль позволяет нам справиться с потерей и побуждает других людей утешать нас. Страх говорит о необходимости защищаться или о том, что нам нужна помощь и поддержка. Гнев предупреждает о пределах допустимого. (Например, Молли говорит: «Ребекка взяла мой “Лего” и не хочет отдавать. Мне это не нравится». «Я понимаю, — отвечает мама. — Представлю себе, как ты разозлилась. В следующий раз, когда Молли захочет взять твои игрушки, ты ей не давай».) Чувство вины велит нам исправить сделанное или сказанное. Стыд оберегает нас от поступков, которые не стоит совершать. Боль побуждает нас позаботиться о себе и своем здоровье. Чувства показывают детям, как заслужить в жизни реальное вознаграждение: поддерживать здоровые отношения с людьми, понимать, что они на самом деле имеют в виду, и искать удовлетворения. Чувства направляют наши действия в нужное русло, вызывая соответствующее переживание: боль, печаль, радость, удовлетворение, испуг или раздражение. Эмоции подводят нас к тому, в чем мы нуждаемся, и предостерегают от того, что причиняет нам вред.

К сожалению, многие из нас вырастают в семьях, где чувства игнорируют или подавляют. Мы не умеем управлять собственными чувствами, не говоря уже о том, чтобы научить этому наших детей. Однако есть способы помочь детям справиться с этой проблемой. У детей-интровертов доминирующие нейронные пути ведут в передний мозг, где локализованы центры сложных эмоциональных способностей. Это, естественно, дает детям-интровертам возможность увеличивать свой эмоциональный IQ. Остальным детям приходится затрачивать больше усилий на то, чтобы научиться осознавать свои чувства, а некоторые люди и вовсе до конца дней остаются эмоционально невежественными.

Для того чтобы научиться распознавать и идентифицировать свои эмоции, детям-интровертам нужны родители и забот-

ливые воспитатели. В противном случае они не поймут, что за чувства испытывают, а значит, не научатся конструктивно ими пользоваться. Чувства надо называть и проверять. Если вы научите «внутренника» обращать внимание на личные переживания, то он привыкнет ценить свои эмоциональные дарования и доверять им. Без вашей помощи ребенок может утратить связь со своими чувствами или же они полностью подавят его. Только вы можете помочь ему осознать, ощутить и использовать сигналы, поступающие из его эмоциональной сокровищницы.

Чувства как ресурс

Тимми хочет погладить незнакомую собаку. Собака рычит и скалится. Тимми пугается и отдергивает руку, приобретая опыт: «Эта собака выглядела вполне дружелюбно, но зарычала, когда я хотел ее погладить. Это меня напугало. В следующий раз, когда мне захочется приласкать собаку, я спрошу сначала ее хозяина и только потом протяну руку». Тимми надолго запомнит этот случай — дети-интроверты хорошо усваивают отрицательный опыт.

В своих отношениях с окружающим миром интроверты руководствуются эмоциями. Например, именно благодаря чувствам дети замечают, что общение доставляет им удовольствие, даже несмотря на то что оно отнимает у них энергию. Эми рассуждает: «Мне так нравится играть у Мэдди. Надеюсь, что скоро они снова меня позовут». Эмоции подчеркивают самые важные отношения. Кеша думает: «На моем дне рождения было скучно без дедушки. Надо будет сказать маме, чтобы она пригласила его к нам».

В наши дни очень немногие дети обращают внимание на свои ощущения. По большей части, детей учат отвлекаться от неприятных чувств — так сказать, выключать канал их поступления. Дети не умеют управлять ими, держать их в определенных рамках, не давая им захлестнуть себя. Неспособные регулировать свои чувства молодые люди либо устремляются к мнимым высотам, либо падают на дно. Особенно склонны к всякого рода

излишества экстраверты. Стремление к ложным идеалам может привести к переяданию, чрезмерной хаотичной деятельности, приему наркотиков, охоте за острыми ощущениями, склонности к неоправданному риску, к чувству собственного превосходства и к безудержному желанию выслушивать похвалы. Интроверты, наоборот, чаще впадают в пассивные состояния — зависимость, чувство вины или стыда, депрессию или апатию, безнадежность. Они тоже могут становиться наркоманами или страдать от переядания.

Как провести ребенка-интроверта по минному полю его эмоциональности

Как вы уже знаете, дети-интроверты живут богатой внутренней жизнью, но вам, родителям, бывает трудно в нее проникнуть. Вам будет полезно знать, что маленькие интроверты...

- могут сломаться под тяжестью обуревающих их мыслей и чувств, отчего становятся оцепеневшими или отчужденными. Поощряйте их к высказыванию чувств, но не давайте повода думать, будто вы их осуждаете;
- способны чувствовать переживания других и испытывать к ним сострадание (особенно интроверты с доминирующим правым полушарием). Цените этот дар;
- обычно долго разбираются в своих чувствах. Не уставляйте напоминая им, что ясное понимание чувств придет, просто на это потребуется некоторое время;
- устают от сильных эмоций, гнева и конфликтов. Помогите им понять, что это неизбежно и иногда даже полезно потратить энергию на конфликт;
- не любят избыточного волнения, без которого не могут жить некоторые экстраверты. Убедите их в том, что нет ничего страшного в том, чтобы испытывать возбуждение в малых дозах;
- могут испытывать тревогу, когда им приходится начинать что-то новое, и потому предпочитают избегать неизвестности. Научите их терпеть это неудобство. Напомните, что тревога — это неотъемлемая часть жизни. Беспокойство пройдет — для этого надо сделать перерыв, глубоко подышать, расслабиться, успокоить себя разумными словами и перестать спешить.

Любое живое существо временами испытывает боль, которая делает глубже наше восприятие жизни. Дети должны уметь переживать и регулировать свои чувства. В ваших силах научить ребенка успокаиваться и усмирять болезненные и неприятные ощущения. Эмоции — это живая энергия, и она, естественно, может захлестнуть нас. Но если мы распознаем свои эмоции, то они быстро угасают, не угрожая нашему благополучию.

Потоки энергии можно смирить и *внешним* воздействием. Если вы видите, что ребенок встревожен, то успокойте его. Если он пал духом, то ваш долг — вселить в него мужество. Эта помощь научит ребенка в будущем самостоятельно исправлять положение, когда эмоциональное равновесие вдруг пошатнется. Эта способность — очень важный элемент процесса взросления.

Помогайте «внутренникам» выражать их чувства

Для того чтобы помочь ребенку-интроверту яснее сформулировать свои чувства, можно прибегнуть к способу, который называется «отражающим слушанием». Вы слушаете, как ваш ребенок пытается описать свои ощущения, а потом, словно зеркало, отражаете их, повторяя вслух. Этот способ можно использовать при выражении как положительных, так и отрицательных эмоций. Повторение его мыслей и эмоций поможет ребенку наглядно их «увидеть». Он может поправить вас, если вы не уловили или не поняли какие-то нюансы. Чувства в этой ситуации обретают ясность, и ребенку становится легче с ними справиться.

Отражающее слушание поможет установить доверительные отношения между вами и ребенком. Осознанное чувство — это очень сильное переживание, мощный и действенный опыт, особенно для того, кто сосредоточен на своем внутреннем мире. Интроверты в высшей степени восприимчивы к реакции на их слова. Чем понятнее для вас будут его чувства (и ваши собственные, как это часто бывает после откровенного выражения эмоций), тем скорее раскроется ваш ребенок. Более того, со временем он научится лучше контролировать свои чувства и поведение.

Метод отражающего слушания

1. Проявите понимание и уважение: плохих чувств не бывает.

«Я знаю, что ты страшно разозлился на сестру».

— Установите границы допустимого поведения.

«Но ты не должен вырывать машинку у нее из рук».

— Внимательно слушайте, что говорит ваш ребенок, смотрите ему в глаза и не перебивайте, пока он не закончит фразу.

«Я знаю, что она без спроса взяла твою машинку».

2. Признайте его чувства, не высказывая при этом никаких суждений; отвечайте нейтрально.

«Я поняла. Что произошло дальше?»

— Повторяйте то, что ребенок говорит и чувствует.

«Похоже, ты чувствуешь, что она тебя не слушает, а ты не можешь уберечь от нее свои игрушки».

— Дайте определение чувству, назовите его.

«Ты, наверное, сильно расстроен. Она даже не спросила тебя, можно ли ей поиграть с машинкой».

3. Признайте справедливость его требований и желаний. Только после этого предлагайте решение проблемы.

«Хочешь, я помогу тебе и поговорю с Тиффани, чтобы она больше не брала твои игрушки без спроса?»

Восстановление нарушенных отношений

Как и во всех других делах, во всяких отношениях бывают подъемы и спады, сближения и конфликты. Конфликты нужно уметь урегулировать. Предлагая ребенку варианты сглаживания обид и подавления гнева, вы одновременно учите его тому, что во всех отношениях есть подводные камни и это абсолютно нормально. «Прости меня, пожалуйста, я вчера тебе нагрубила, но я была так расстроена из-за неприятностей на работе. Прости меня, не обижайся». Все дети время от времени злятся

на родителей, а все родители сердятся на детей. Конечно, это больно, когда ребенок говорит вам обидные вещи, но сам факт, что ребенок не боится высказывать недовольство, говорит о ваших прочных семейных узах. Вам совершенно не обязательно соглашаться с ребенком. Но если вы слушаете и стараетесь понять его, то он видит, что может быть с вами откровенным.

Ребенок-интроверт может какое-то время и сам не замечать, что он злится. На самом деле, он так боится ссоры, что изо всех сил старается сдерживать гнев. «Внутренник» всегда предпочтет уклониться от разговора, лишь бы избежать открытого спора.

Практиковаться в разрешении конфликтов дети-интроверты должны в безопасной обстановке. В противном случае они не смогут использовать свой гнев для обороны в реальных условиях окружающего мира. Выслушивая рассказ о бедах и неприятностях ребенка и помогая ему улаживать конфликты, вы даете ему в руки мощный инструмент выстраивания отношений. Но восстановить мир не обязательно означает поставить ребенка на место. Родитель должен выслушать ребенка, понять его точку зрения и извиниться, если был неправ. Недоразумение надо разъяснить и при необходимости договориться о допустимых границах. («Я понимаю, что ты хочешь ложиться спать так же поздно, как твоя кузина Лиз, но боюсь, что тебе придется трубить отбой раньше. Ты думаешь, раз вчера у нас были гости, то тебе не надо было вовремя идти спать? Прости, это мы проглядели. Что если мы попросим Лиз почитать тебе сказку на ночь?») Внимательно выслушав и разъяснив недоразумение, вы покажете вашему маленькому интроверту, как надо улаживать конфликты. На своем примере вы научите ребенка отстаивать свою точку зрения перед окружающими и извиняться, а умение признавать вину очень важно для построения искренних отношений.

Если ваш маленький интроверт сильно расстроен...

Чего не надо делать.

- Пытаться успокоить его доводами разума.
- Перечить ему.

- Защищать или оправдывать себя или других.
- Преуменьшать причины, расстроившие ребенка.

Что надо делать.

- Признать справедливость недовольства ребенка.
- Попытаться посмотреть на ситуацию его глазами.
- Договориться еще вернуться к обсуждению проблемы.
- Извиниться за недоразумение и за нанесенную обиду.

Иногда ребенок бывает просто недоволен установленными вами правилами и ограничениями. В таких случаях сохраняйте спокойствие и дайте ребенку выпустить пар.

Блокирующие эмоции

Дети-интроверты склонны испытывать чувства вины и стыда, что объясняется, как я уже говорила в главе 2, особенностями их нервной системы. Это тормозящие эмоции, которые вызывают замедление активности ребенка. Без них дети не могут научиться отличать добро от зла. Если такие эмоции возникают нечасто и не захлестывают ребенка с головой, то они полезны, поскольку помогают развитию у детей навыков социального поведения. Стыд говорит ребенку: «Так поступать нельзя». Чувство вины говорит: «Ты поступил неправильно и должен исправить ошибку».

Экстравертам обычно требуются более мощные препятствующие стимулы. Интровертам же хватает одного намека (в случае если с ними не обращаются слишком грубо или если они не привыкли не обращать внимания на замечания взрослых). Если, как я уже говорила, не злоупотреблять этими чувствами, то они помогают самопознанию и духовному росту. Тем не менее бывает и вредоносное чувство стыда, когда ребенок начинает стыдиться не своих поступков, а самого себя. Такие дети сильно мучаются от бессильного гнева и унижения. Патологическое же чувство вины приводит к тому, что ребенок начинает верить, будто все беды вокруг происходят из-за

него. В идеале эти чувства должны служить для выработки нравственных эталонов, а не быть источником тревоги и самоуничижения.

Ниже я расскажу, как отличить полезные тормозящие эмоции от вредных.

Благотворный стыд

- Папа будет очень недоволен, если я без спроса возьму его фотоаппарат.
- Мне не понравилось мое выступление, я мог бы выступить лучше.
- Есть правильные вещи, которые можно делать, а есть неправильные — их делать нельзя.
- Я хочу делать все, чтобы наша семья жила лучше.

Вредный (патологический) стыд

- Я испорченный человек.
- Я ничего не могу сделать, как надо.
- Я всех ненавижу.
- Хороших людей нет.
- Я ни на что не гожусь. Я беспомощен и безнадежен.

Благотворное чувство вины

- Я поступил нехорошо, надо извиниться.
- Надо сделать что-нибудь приятное моему другу.
- Мне очень неловко за мой поступок.

Вредное чувство вины

- Это я виноват в том, что мама заболела.
- Я никогда не буду ничего говорить, чтобы не расстраивать папу.
- Я виноват во всех неприятностях.

Психолог Дэниел Гоулман сумел четко и просто объяснить сложную способность человека разбираться в своих эмоциях и сопереживать другим людям. Изучив множество исследований на эту тему, он в 1995 году опубликовал книгу *Emotional Intelligence* («Эмоциональный интеллект»), в которой дал понятную читателям классификацию психологической интуиции и восприимчивости. Дети-интроверты от природы обладают зачатками эмоционального интеллекта, но не способны его развить без помощи родителей, задача которых — назвать и оценить испытываемые ребенком чувства и при этом напоминать ему, что его эмоциональные реакции немного запаздывают. Если ребенку понятны его собственные эмоции, то он в процессе общения учится использовать этот свой естественный ресурс для принятия решений, поддержания долговременных отношений, обогащения жизненного опыта, осознания своих интересов и сохранения мотивации. Без такой эмоциональной обратной связи ребенок может утонуть в захлестывающих его чувствах, отстраниться, а затем и полностью закрыться от внешнего мира.

Опираясь на созданный вами эмоциональный фундамент и на ваше внимание к миру чувств, ребенок сможет развить свои естественные способности к рефлексии, научится управлять чувствами, адекватно реагировать на стресс и в конце концов раскроет свои недюжинные интеллектуальные дарования.

Резюме

- Дети-интроверты черпают уверенность в себе из прочных уз с родителями.
- Эмоции организуют и направляют деятельность всех областей мозга детей-интровертов.
- Учите своих маленьких интровертов ориентироваться по их эмоциональному компасу.

Глава 5

Любовная забота и хлеб насущный

*Дети-интроверты расцветают в спокойных
и предсказуемых условиях*

Окружающая среда — это продолжение
нашего тела. В ней должен царить мир.

Дипак Чопра

В предыдущей главе мы обсуждали глобальные вопросы — как воспитать уверенного в своих силах ребенка-интроверта с высоким уровнем самооценки, сохранив при этом узы теплой привязанности между вами. В этой и следующей главе мы коснемся повседневных проблем, с которыми сталкиваются дети-интроверты и их родители: распорядок дня, питание, поддержание дисциплины и тому подобные вопросы. Кроме того, вы прочтете, как использовать знания о характере ребенка в разрешении бесчисленных проблем, возникающих в семье. Например, как не пропустить момент, когда ребенку надо немного отдохнуть, чтобы восстановить силы. Сегодняшняя реальность ставит перед родителями неизвестные ранее проблемы: засилье телевидения и компьютерных игр; необходимость сохранения личного пространства; создание условий для безопасных подвижных игр.

Привычки, полезные для интроверта

Сад быстро погибает без заботливого садовника.

Мэй Сартон

Каждая семья живет по своему графику; устойчивый, рутинный распорядок дня приносит особенно большую пользу детям-интровертам. Не беспокоясь о том, что их ждет впереди, они могут сберечь энергию и быть более открытыми. Раз и навсегда установленное расписание на утро, день и вечер создает благоприятную для интровертов обстановку — все по правилам и никаких сюрпризов. Ребенок знает, что по будням он ложится спать в восемь часов, а в выходные дни — в девять. Вам, как родителям, надо обратить внимание, в какое время дня ваш ребенок оживлен, а в какое — становится менее подвижным. («Внутренники», как правило, заторможены по утрам; им требуется некоторое время для того, чтобы «разойтись».) Отметьте, кроме того, в какой обстановке ребенок проявляет свои лучшие черты, а в какой — самые несносные, и организуйте его день с учетом неизбежных колебаний его настроения.

Если не все идет по плану, то ваш маленький интроверт, как правило, становится рассеянным, вялым и капризным. Постарайтесь не нарушать привычный режим, но если какое-то изменение неизбежно, то обязательно объясните его ребенку: «Сегодня из садика тебя заберет Кэтлин, но потом ты, как всегда по вторникам, будешь заниматься музыкой». Отведите ребенку роль в этом изменении, чтобы он не чувствовал себя оторванным: «Через два дня папа уедет по делам. Давай нарисуем открытку и положим ему в чемодан». Кстати, с возрастом ваш ребенок вряд ли откажется от размеренности и четко установленного распорядка. Темперамент возьмет свое!

Обо всех переменах и переездах сообщайте ребенку заранее. Если предстоит ночевка в чужом доме, то пусть ваш ребенок поспит предыдущую ночь дома в спальном мешке. Грудного ребенка можно в такой ситуации положить спать не в кроватку, а в переносную колыбельку, в которой он будет спать

у родственников, — пусть привыкнет к ней. Перед сменой обстановки ребенку-интроверту необходимо составить четкое представление о том, что его ожидает. Например, вы говорите: «Мы идем гулять в парк». Спрашивается, кому может не понравиться такая перспектива? Но вы должны убедиться, что ребенок представляет себе парк так же, как вы, иначе не избежать катастрофы. По мере того как ребенок становится старше, вы можете расширить репертуар и применять для этих целей другие инструменты — кухонный таймер, календарь и стикеры, чтобы готовить ребенка к грядущим событиям и переменам. «Школьная ярмарка откроется в субботу. Давай прикрепим стикер на это число». Если вы разрешите ребенку самому приклеить стикер к календарю, то это сделает его активным участником подготовки к событию, и он перестанет считать, что ярмарка просто свалится ему на голову. Своим дочерям я говорила: «Мы выходим из дома через один “Флинтстоун”», имея в виду получасовую серию мультфильма «Флинтстоуны». Мы договорились, что предупреждать о событии за одну серию мультлика — это честно.

Приобретение навыков

Еще одним фактором, взрывающим привычную рутину, является приобретение навыков; большое достижение неминуемо влечет за собой большие перемены. Дети-интроверты требуют особого внимания в те моменты, когда они совершают скачок в своем развитии. Например, когда «внутренник» начинает ходить, он может внезапно перестать говорить или начать говорить хуже, чем раньше. Дар речи возвращается к нему, как только он твердо становится на ноги.

Обучаясь чему-то новому, дети концентрируются на одном навыке и, только овладев им полностью, приступают к следующему. Это особенно верно в отношении детей-интровертов, так как они, преодолевая сложности обучения, тратят на него очень много энергии. Если ваш «внутренник» учится читать, он едва ли сможет одновременно осилить езду на двухколесном велосипеде. Объясните ребенку, что любой его навык будет

Создайте тихую гавань для ребенка-интроверта

Хочу дать несколько советов, как обеспечить вашему маленькому интроверту личное время и пространство.

- Возвращение домой из школы можно сделать ритуалом: забрать письма и газеты из почтового ящика, переодеться, приготовить еду или устроить десятиминутный отдых — спокойно посидеть у себя в комнате и размеренно подышать.
- Обсуждайте с ребенком домашнюю обстановку. Что он думает о ней? Помогите малышу четко определить, каким он видит свое идеальное убежище.
- Спросите, нравится ли ребенку его спальня. Как бы он сам ободовал ее, если бы мог?
- Обустройте место, где ребенок мог бы без помех делать уроки. Возможно, даже в вашей комнате, если там тихо и спокойно. Самое главное — сделать так, чтобы ребенка никто не отрывал от дела.
- Если у ваших детей общая спальня, поставьте между кроватями перегородки (можно купить недорогую сетку, ширмы или занавески — этого будет вполне достаточно) или устройте ребенку альков. Убедите братьев и сестер «внутренника», чтобы они по вечерам на некоторое время оставляли его в спальне одного, давая ему возможность побыть наедине с собой. Приколите на дверь шутильную надпись: «Он остывает. Когда остынет, выйдет сам».
- Позаботьтесь о том, чтобы у подростка-интроверта было личное время и личное пространство. Не возражайте. Если он запирается у себя, скажите остальным членам семьи, чтобы они стучались, прежде чем войти к нему. Мне пришлось однажды работать с девочкой-подростком, в комнате которой стоял общий телевизор. Братья и сестры девочки могли прийти и включить мультики, когда им вздумается. Мы поговорили с родителями, и они пообещали ограничить остальным детям доступ в комнату старшей сестры, когда она делает уроки.
- Подросток-интроверт должен иметь право украшать свою комнату, как ему нравится. Это самый простой и безболезненный способ предоставить ему автономию. Интроверты воспринимают мир преимущественно через зрительные образы и поэтому обычно ценят красоту. Красота, конечно, понятие индивидуальное. Одна девочка-интроверт, увлекавшаяся астрономией, выкрасила потолок своей комнаты черной краской и разбросала по этому черному полю сверкающие звезды.

совершенствоваться с опытом. Помните, что каждое изменение привычного образа жизни, новый опыт или событие потребуют от ребенка больших усилий. Подготовьте его к этому и следите, чтобы его «батарейки» были всегда заряжены.

Столкнувшись с очередным вызовом, интроверт сначала опускает руки. Не волнуйтесь, это всего лишь тактический ход. Так ребенок оценивает грядущее событие и прикидывает, сколько новой информации ему придется усвоить. Не торопите его. Дайте ему время присмотреться. Узнайте, что кажется ему интересным, и дайте возможность самому сделать следующий шаг. Например, дети катаются с горки, а ваш ребенок никогда этого не делал. Спросите его, готов ли он присоединиться к катающимся. Или, может быть, он хочет, чтобы вы скатились с горки вместе с ним. Чем больше времени у ребенка-интроверта на то, чтобы освоиться в новой ситуации, тем легче адаптация. Если вы поможете ему сделать первый шаг, то проба сил будет успешной.

Если это возможно, обучение лучше разбивать на мелкие этапы и продвигаться вперед не спеша. Такой метод требует меньше энергии, позволяет делать перерывы и вселяет в ребенка уверенность, когда он видит свои успехи. Надо добавить, что «внутренники» все делают лучше, когда на них не давят. Вот пример: Морган должна выучить наизусть стихотворение Лонгфелло «Скачка Пола Ревира» и прочитать его перед классом. Девочка зубрила стихотворение четверостишиями, глядя на висящую на стене картину. На заучивание одной строфы уходило два вечера — Морган декламировала четверостишие в течение десяти минут вслух перед тем, как лечь спать. Каждые два дня Морган добавляла новую строфу. И за два дня до выступления она уже знала стихотворение целиком. (Вспомните, полученную в течение дня информацию интроверты откладывают в долговременную память во время ночного сна; связав слова с образом — в данном случае с картиной, — они сохраняют информацию и в зрительной памяти, откуда ее при необходимости проще извлечь.)

Изменчивое личное пространство

Известно, что дети-интроверты очень ревниво оберегают свое личное пространство. Это касается не только собственной комнаты или укромного места, где интроверт хранит свои вещи. Они очень капризны и в выборе дистанции в отношениях с людьми. Садясь в машину, маленькая Терри говорит своей сестре Мэгги: «Не прикасайся к моему сиденью и не выглядывай в мое окошко». Насколько маленькие интроверты готовы терпеть физический контакт с другим человеком, сильно зависит от настроения. Ребенок может подбежать к маме и обнять ее, а через несколько минут — если мама захочет его приласкать — отпрянет в сторону. Однажды, когда моя внучка-интроверт Эмили болела, я присела рядом с ней на диван. Сначала девочка взяла мою руку и положила себе на плечо. Потом она так же решительно сняла мою руку. Через некоторое время, привыкнув к моему присутствию, она снова потянулась ко мне. Бывают и такие моменты, когда дети-интроверты могут расценить один лишь направленный в их сторону взгляд как посягательство на их личное пространство.

Вполне понятно, что родной дом очень важен для детей-интровертов. Каждый раз, когда Эмили с мамой въезжают на машине к себе во двор, девочка всплескивает ручками и радостно кричит: «Мы дома!» В этом восторженном восклицании заключено все: радость от возвращения в надежное убежище, облегчение от того, что поездка наконец закончилась, и глубокое чувство обладания — «это мой дом».

Находясь дома, дети-интроверты должны быть уверены в своей безопасности. Они привязываются к обстановке и чувствуют себя как рыба в воде, если вокруг царит гармония, чистота и покой; если воздух свеж и напоен приятными запахами; если в доме светло, а из окон открывается красивый вид; если мебель удобна, а стены выкрашены в спокойные тона.

Дети-интроверты любят свою семью, но им нужна собственная норка, в которой они могут уединиться и восстановить энергию. Если у «внутренника» нет своей комнаты, то он найдет другой уголок, где его никто не потревожит. Такие дети очень

любят игрушечные дома, кладовки под лестницей, шалаши на деревьях, палатки из стульев и одеял, чердаки и другие укромные местечки. У одной моей знакомой девочки в спальне стоит матерчатый игрушечный дом розового цвета. Для того чтобы подзарядиться и отдохнуть, она то и дело туда ныряет. Знакома я и с одним мальчиком, у которого есть собственное кресло. Он любит забираться туда, чтобы спокойно почитать.

Как едят интроверты

Разговаривайте с детьми, когда они едят; то, что вы скажете в такое время, они запомнят надолго.

Поговорка племени не-персе

Интровертам надо периодически подзаряжаться, чтобы сохранять достаточное количество энергии. Соответствовать требованиям мира экстравертов и без того трудная задача для интровертов, так что не стоит добавлять к этому еще и чувство физического голода. Нам привычно трехразовое питание — завтрак, обед и ужин; но интровертам нужно восполнять энергию практически постоянно в течение дня.

Когда речь идет о плохом поведении ребенка, взрослые рассматривают множество причин, но о еде думают в последнюю очередь. Работая с родителями, я часто спрашиваю о режиме питания их детей, так как голод — самая частая причина стресса у интровертов *всех* возрастов.

Многие интроверты очень разборчивы и даже привередливы в еде. Я была привередой, и мой внук такой же. Его отец-интроверт тоже был очень придирчив в вопросах питания. Но все мы выжили, и никто из нас не погиб голодной смертью. Тем не менее разборчивость в еде является частой причиной нешуточной борьбы и ссор. Не ввязывайтесь в эту борьбу. Готовьте каждую неделю пару новых блюд и не делайте из этого большой проблемы. Если ребенок ест то, что вы приготовили, прекрасно; если не ест, не расстраивайтесь и не заставляйте его давиться.

Возможно, он распробует это блюдо позже. Обычно дети-интроверты внимательно прислушиваются к разговорам о том, почему организму необходимы пища и вода. Когда ребенок подрастет, покажите ему книги по анатомии и физиологии и расскажите, почему так важна нервная система, отвечающая за отдых и пищеварение.

Сахарная катастрофа

Гипогликемия — это патологическое состояние, разговоры о котором периодически входят в моду, а потом быстро забываются. Многие врачи склонны недооценивать гипогликемию. Однако для интровертов это большая проблема, особенно в нашем сегодняшнем мире, где еда насыщена пустыми калориями сахара и простых углеводов. Дети-интроверты *должны* получать белки и сложные углеводы (полисахариды), чтобы «топливные баки» были всегда заполнены до краев. Если ребенок не получает достаточного количества нужной ему пищи, то его энергия истощается, содержание глюкозы в крови падает, а мозгу начинает катастрофически не хватать кислорода. Одним словом, приходит беда.

Мне самой очень хорошо знакомо это ощущение. Оно приходит, как правило, внезапно. Начинает казаться, что жизненная сила куда-то уходит. Тело становится невероятно тяжелым, а сознание — путаным. Нужно срочно есть. Если это происходит с вашим маленьким интровертом, то он чувствует вялость, утрачивает живость и способность думать. Отчего возникает гипогликемия? Когда мы едим много сахара, концентрация глюкозы в нашей крови сильно повышается, а затем резко падает, вызывая ухудшение состояния. Гипогликемия может возникнуть и из-за недоедания, когда организму не хватает пищи, которую можно расщепить на простые сахара, как это случилось у Одри, инопланетного растения из фильма «Магазинчик ужасов». Организм интроверта, как и организм Одри, постоянно кричит: «Накорми меня, накорми меня!» Чтобы поддержать уровень глюкозы в крови на должном уровне, лучше принимать пищу чаще, чем три раза в день. Причем пища должна содержать белки и сложные углеводы — для этого надо, например, добавить орехи в овсяную кашу или съесть бутерброд из индейки и цельнозернового хлеба и т. д. Если вы даете ребенку сладости, то проследите за тем, чтобы до или после этого он ел продукты, богатые белками.

Самые частые симптомы гипогликемии — дурное самочувствие после еды, усталость, бледность, бессонница, возбуждение, перепады

головная боль, апатия, головокружение и раздражительность. При выраженной гипогликемии может развиваться дрожь и начаться рвота. В самых тяжелых случаях человек теряет сознание.

Как бороться с гипогликемией

- Есть в течение всего дня, но понемногу. Я, например, заканчиваю завтрак, только когда приближается время обеда.
- По утрам есть пищу, богатую белками и сложными углеводами.
- Носить с собой белковые закуски: орехи, сыр, протеиновые батончики.
- Сократить потребление сахара и простых углеводов.
- Есть сладости после белковых блюд или одновременно с ними.
- Научиться распознавать признаки гипогликемии, чтобы ребенок мог сам регулировать уровень сахара в крови (обычно в таких случаях дети не сопротивляются и едят по часам).
- Объяснить ребенку, что иногда он должен есть, даже если не чувствует голода.

Более подробную информацию можно получить в Фонде борьбы с гипогликемией на сайте www.hypoglycemia.org.

Пища для ума

- Знайте, что не все дети-интроверты любят есть; часто они едят медленно.
- Читайте детям книжки про питание и объясняйте, почему определенные виды пищи очень важны, чтобы были силы для игры и учебы.
- Научите детей распознавать чувство голода и симптомы гипогликемии.
- Помните, что дети-интроверты очень восприимчивы к вкусам и запахам.
- Здоровую еду подавайте в первой половине дня — дети-интроверты лучше едят именно в это время.
- Не прячьте легкие закуски — «внутренники» любят иногда пожевать чего-нибудь между приемами пищи.

- Не запикивайте в ребенка еду. Если он отказывается от своей порции, уберите ее, попробуйте накормить ребенка позже. Дети-интроверты становятся обычно упрямыми и несговорчивыми, если их заставляют что-то делать против воли.
- Никогда не используйте еду как поощрение или наказание.

Еда вне дома

Дети-интроверты часто теряют аппетит в шумных, переполненных ресторанах и кафе. Суеда, шум-гам, незнакомые блюда — от этого у ребенка буквально кусок в рот не лезет. «Внутренники» лучше едят дома, перекусывая в течение дня или медленно пережевывая свою порцию во время обеда. Не ждите, что ваш маленький интроверт будет много есть в гостях при большом скоплении людей. Лучше накормите его дома, перед выходом; а там, во время застолья, он может просто что-нибудь поклевать из вашей тарелки.

Мы ложимся спать

Характер ребенка с самого начала его жизни задает ритм сна и бодрствования.

Доктор Берри Бразелтон

Многие дети, с которыми мне приходилось работать, страдали от хронического недосыпания. Я считаю, что если ребенок-интроверт лишается полноценного восьмичасового сна, то он не восполняет затраченную энергию. К тому же нарушение сна мешает ребенку отложить в долговременную память полученные в течение дня знания. Так как у «внутренников» доминирует парасимпатическая нервная система, они нуждаются в отдыхе больше, чем «наружники». Особенно сильно нуждаются в полноценном сне подростки — хотя сами они меньше всего расположены много спать.

Использование подчиненного отдела нервной системы

Как интровертам, так и экстравертам необходимо прибегать к помощи подчиненных отделов нервной системы. Например, занятия спортом, стимулируя симпатическую нервную систему, заряжают интровертов энергией извне. С другой стороны, сон, используя возможности парасимпатической нервной системы, оказывает благотворное влияние и на экстравертов, улучшая их эмоциональные и познавательные функции, способствуя выздоровлению при физических заболеваниях, стимулируя пищеварение и другие сохраняющие, восстановительные функции.

Сон — это вечная головная боль интровертов начиная с самого детства. Ацетилхолин является одним из главных нейромедиаторов, и в сочетании с другими биологически активными веществами он задает ритм сна и бодрствования. Ацетилхолин выделяется неравномерно, а поскольку интроверты особенно чувствительны к таким колебаниям, это сильно влияет на цикличность их сна. Интровертам нужен вполне определенный уровень активности холинергических нейронов для того, чтобы заснуть и спать продолжительное время. Если ацетилхолина слишком много, то человек постоянно испытывает сонливость. Если же запущен механизм реакций борьбы и бегства, то интроверту становится трудно сопротивляться возбуждающему действию дофамина и норадреналина, а значит, и уснуть. Известно, что если мозг интроверта возбужден, то унять его бывает крайне сложно.

Еще одна причина, по которой дети-интроверты плохо засыпают, объясняется чисто психологически: разлукой с родителями. Отход ко сну сопровождается пробуждением множества разных страхов, особенно у маленьких детей. В результате у многих возникают трудности с засыпанием и сном. Ребенок может просыпаться по четыре-пять раз за ночь. Способность проспать всю ночь без перерывов — это достижение, требующее определенной зрелости детской нервной системы.

Действительно спокойная ночь

- В любом возрасте у ребенка должно быть четко установленное время «отбоя».
- Придумайте свой ритуал отхода ко сну. Пусть это будет колыбельная, сказка, стишок или *недолгая* спокойная игра. Дети постарше могут перед сном почитать или пообщаться с родителями.
- Помните, что на каждой новой стадии развития ребенка ритмика сна и бодрствования обычно меняется. Нарушения сна могут возникать также в периоды повышенного напряжения, привыкания к чему-то новому, при семейных драмах и в поворотные моменты развития ребенка. В любом случае мягко успокаивайте ребенка до тех пор, пока он не научится засыпать сам.
- Иногда дети-интроверты просыпаются среди ночи от голода, холода или жары. Исследования показывают, что «внутренники» лучше спят, если прячут руки и ноги под одеяло. Мой внук-интроверт Кристофер до трехлетнего возраста спал в своих любимых пушистых тапочках.
- Посоветуйте ребенку брать с собой в постель какое-нибудь одеяльце или мягкую игрушку, которую можно было бы обнять и прижать к себе. Что касается интровертов постарше, то им обычно помогает уснуть тихая музыка, расслабляющая возбужденный за день мозг. Напротив, экстраверты лучше всего засыпают в абсолютной тишине и в темноте, отключая все внешние сигналы.
- К детским страхам относитесь спокойно и уважительно. Вместе с ребенком поищите чудовищ в темном углу комнаты. Я, например, брала бейсбольную битую и, размахивая ею, выгоняла злых гномов из-под кровати дочери.
- Отход ко сну не должен растягиваться надолго. Одна-две просьбы и все. Для маленьких детей можно рисовать купоны — «Просьбы на ночь», например: «Дай попить», «Пошли мне воздушный поцелуй» и т. д. Договоритесь

тратить только по два купона за вечер. Если ребенок начнет капризничать, скажите ему: «Ну все, хватит, ты уже потратил свои два купона. Теперь спать. Спокойной ночи».

Ненавязчивая дисциплина

Жизнь вообще невозможна без дисциплины.

Кэтрин Хепберн

Дисциплина готовит детей к самостоятельной взрослой жизни. Дисциплина создает определенные неудобства — и для вас, и для ребенка, — но она необходима. У родителей, откровенно говоря, довольно мало рычагов воздействия на ребенка. Интересно, что лучший способ приучить ребенка к дисциплине — это позволить ему наблюдать за поведением родителей. На детей гораздо сильнее действует то, что вы *делаете*, чем то, что вы *говорите*. За сравнительно короткое время общения с ребенком вы можете показать ему очень многое: как держать себя в руках, как мыслить независимо и одновременно уважать чужой авторитет. Вы можете преподать ребенку важнейший урок: ответственность — цена независимости. В книге «У каждого свой дар» Изабель Майерс-Бриггс подчеркивает значимость самодисциплины, которую она называет «добросовестным суждением» — способностью сделать лучший выбор и поступать в соответствии с ним. Если этот фундамент не заложить в самом раннем возрасте, то с годами жизнь ребенка будет становиться только тяжелее.

Дети-интроверты самой природой предрасположены к самодисциплине. Они умеют говорить себе «нет», умеют объективно оценить ситуацию, а так как они склонны думать, прежде чем действовать, то, как правило, выбирают наилучшие варианты поведения. Если с детьми-интровертами тепло обращаются, то они сами легко вырабатывают у себя привычку к самодисциплине. Их просто надо ненавязчиво направить в нужное русло.

Континуум дисциплины

Существует целая шкала степеней дисциплинированности. На одном конце диапазона находятся дети, вообще не знающие, что такое дисциплина. Им не приходится сталкиваться с последствиями своих поступков. В результате они вырастают, не понимая связи между своими решениями и событиями в их жизни. Из детского опыта они подсознательно делают вывод, что им позволено все. В своих проблемах они винят только других. На противоположном конце диапазона находятся *сверхдисциплинированные* дети. Слишком жесткие порядки для ребенка — это то же самое, что безветрие для парусника. Малейшая неопределенность заставляет ребенка опустить руки и признать свою неудачу. Такие дети легко сдаются, так как лишены уверенности в своих силах.

Нормальная дисциплинированность подразумевает здоровое равновесие между «слишком много» и «слишком мало». К счастью для вас, родителей, дети-интроверты от природы склонны к порядку. Они сами умеют обуздывать свое поведение. Поскольку они обычно берут паузу, прежде чем что-то сказать или сделать, они редко совершают необдуманные поступки. По сравнению с детьми-экстравертами они лучше представляют себе последствия каждого своего шага. Более того, они наблюдательны и прекрасно понимают, что происходит вокруг. Обычно у детей-интровертов очень сильная воля. У них рано, пожалуй, даже преждевременно, появляются нравственные принципы. При этом они, конечно, все равно остаются детьми, и время от времени им надо попробовать перешагнуть границы дозволенного. Естественно, они могут ошибаться в своих суждениях.

Воспитывать привычку к дисциплине у интровертов и экстравертов надо по-разному. Основа характера интроверта — это склонность подавлять свои порывы. «Внутренники» в первую очередь стремятся угодить родителям и поэтому часто испытывают угрызения совести, стыд и чувство вины. Экстраверты же не стесняются никакими рамками и часто ведут себя, как им вздумается. Им необходимо одобрение окружающих, но в число этих окружающих они не всегда включают собственных

родителей. Оставшись без нужной им внешней стимуляции, дети-экстраверты могут устроить какую-нибудь шалость просто для того, чтобы пощекотать себе нервы. Такие дети получают настоящее удовольствие от конфликтов, испытывают от них приятное возбуждение. Поскольку «наружники» могут быть импульсивными и несдержанными, воспитывать их надо в строгости и устанавливать для них четкие границы дозволенного. Экстраверты, в отличие от интровертов, не склонны испытывать стыд или чувство вины за свои поступки.

Детям-интровертам нужны лишь поощрение и поддержка; в жестких ограничениях они не нуждаются. Им хватает разумного объяснения. «Зайчик, у меня очень болит голова. Ты не мог бы часок-другой не играть на гитаре?» Такие дети легко приспосабливаются к другим (почему — рассказано в главе 2) и безропотно сами себя ограничивают. Они испытывают трудности с обратной моделью поведения: когда нужно выразить несогласие или принять рискованное решение.

Для «внутренников» характерна одна особенность: они с готовностью берут на себя слишком большую ответственность и испытывают чувство вины даже в тех случаях, когда неудача произошла не по их вине. Многие дети-интроверты говорили мне, что, когда учительница в классе объявляла о какой-то пропаше, они чувствовали себя виноватыми, хотя не имели к этому никакого отношения. Вот почему следует проявлять мягкость и деликатность, приучая маленьких интровертов к дисциплине.

Непреренно следите, не давит ли на вашего малыша груз ответственности за произошедшую неприятность. Если он считает себя виноватым, то может надолго повиснуть на этом крючке. Помочь ему освободиться — ваша прямая обязанность. Если, например, ребенок случайно наступит на лапу собаке, то он ужасно расстроится и разозлится на себя. Его не надо ругать или укорять — он сделает это сам и в будущем станет внимательнее смотреть под ноги. Принимать меры нужно только в тех случаях, когда ребенок не раскаивается, что причинил кому-то боль — животному или другому человеку. Устанавливая разумные границы поведения, осторожно направляйте

детей-интровертов, но ни в коем случае не берите их в ежовые рукавицы и не лишайте уверенности в себе. Не всегда легко соблюсти этот тонкий баланс.

Встроенный стоп-сигнал

Дети-интроверты от природы склонны подавлять свои внутренние импульсы и оценивать последствия своих поступков. Они в меньшей степени склонны к таким видам деструктивного поведения, как быстрая езда, воровство в магазинах или иные противоправные действия. Это можно только приветствовать. Мало того, дети-интроверты испытывают физический и психологический дискомфорт, если в их крови повышается содержание «возбуждающих соков» — обычных спутников риска. У детей-экстравертов такого встроенного стоп-сигнала нет, и выделение возбуждающих гормонов доставляет им большое наслаждение. Именно поэтому такие дети могут, не задумываясь, совершать дерзкие поступки, а порой и преступления. Выходит, что отрицательная сторона характера интровертов — излишняя податливость — компенсируется пониманием недопустимости неоправданного риска. Интроверты с высоким уровнем самооценки, которых в детстве чаще поддерживали, чем критиковали, умеют при необходимости спрятать в карман свое самолюбие, на что далеко не каждый способен в нашем сегодняшнем мире, но, когда речь заходит о принципиальных вещах, в состоянии постоять за себя. В качестве образца для подражания они могут выбрать обладательницу «Оскара» актрису Хелен Хант, которая называет себя «дерзким интровертом». Она говорит, что может иногда робеть, но, если ей приходится покинуть свою зону комфорта, она может стать и по-настоящему нахальной.

Помните: для того чтобы воспитать из ребенка-интроверта уверенную в своих силах личность, с ним непременно надо наладить доверительные отношения. Если ребенок не будет уверен, что его ценят и уважают, он никогда не вылезет из своей скорлупы. Самый надежный способ вырастить забитого, застенчивого и робкого ребенка — это обращаться с ним сурово, силой

принуждать его к дисциплине. Телесные наказания и другие средства унижения убеждают ребенка в том, что агрессия — наилучший способ решения любых проблем. Все исследования по развитию детей говорят о том, что бить, унижать, пороть, дразнить или сравнивать с другими (хорошими) детьми — значит отравлять нормальный процесс развития ребенка. Более того, эти методы дисциплинарного воздействия попросту не работают. Трудно быть родителями, и каждый время от времени может вспылить. Но если вы вообще не умеете сдерживать свой пылкий нрав, то подумайте, не следует ли вам обратиться к психотерапевту.

Контроль или сотрудничество?

Многие родители думают, что должны употреблять власть и полностью контролировать поведение своего ребенка. Возможно, они сами этого даже не осознают, но такая диктатура имеет множество обликов: обвинения, поучения, угрозы, приказной тон, сарказм, сравнение с другими или разыгрывание из себя мученика.

Противоположность контролю — это сотрудничество, когда и ребенок, и его родители отказываются от претензий на абсолютную власть. Наилучший способ пригласить ребенка к равноправному сотрудничеству — это дать ему понять, словом или делом, что он на многое способен. Сотрудничество с взрослыми членами семьи внушает ребенку уверенность в себе и своих силах, а это, в свою очередь, позволит ему в будущем эффективно взаимодействовать с другими людьми.

Даже если вы прекрасно сознаете преимущества сотрудничества и тщетность авторитарных методов воспитания, иногда бывает очень трудно не сорваться на командный тон и не проявить властных наклонностей. Во-первых, дети в определенном возрасте начинают включать свою самостоятельность. Многие слышали, какие сцены устраивают «ужасные двухлетки». К упрямству склонны и дети четырех с половиной лет. Далее идут дети шести, восьми, тринадцати и семнадцати лет — тоже серьезные испытания для терпения родителей. На этих опасных

рубежах схватка за первенство может неожиданно-негаданно вспыхнуть из-за любого пустяка. При том что ребенок-интроверт выглядит пайнойкой, он все равно любит, чтобы все было по его хотению. Он слышит недоступный окружающим ритм, отбиваемый старым упрямым барабанщиком, и марширует в такт. Ребенок внешне проявляет особенное упорство, если внутри чувствует беспомощность, подавленность, гнев или страх. Но в борьбе участвуют двое, и вы, как родитель, не имеете права заглатывать брошенную вам наживку.

Как удержаться над схваткой

- *Помните, что вы — взрослый человек.* Даже если вы и не чувствуете себя таковым, то все равно воздержитесь от борьбы. Перестаньте спорить. Если бой все же завязался, то это значит, что вы не признаёте права собственного ребенка на чувства и свою точку зрения. Отступите и сделайте глубокий вдох. Подумайте: «Почему же мы зашли в тупик?»
- *Остыньте.* Сделайте еще один глубокий вдох и посмотрите на все происходящее со стороны. Спросите себя: «Чего я к нему цепляюсь?» Спокойствие вашего ребенка целиком и полностью зависит от вас.
- *Определите свой следующий шаг.* Подумайте о том, что вы будете делать, а не о том, что вы хотите заставить сделать ребенка.
- *Посмотрите на происходящее и обрисуйте перспективу.* «Я понимаю, что ты расстроен, но на сегодня сладкого хватит. Не злись, завтра после обеда будет новый десерт!»

Как переключиться с противостояния на сотрудничество

- *Сформулируйте проблему.* «Мы никак не можем вовремя выйти утром из дома. В результате я раздражаюсь, а ты опаздываешь в школу и расстраиваешься».

- *Попросите ребенка помочь найти решение.* «Как ты считаешь, мы можем попробовать выходить из дома пораньше? Давай посмотрим, как нам быть». Если ребенок затрудняется что-то предложить, то придите ему на помощь и сами выскажите несколько идей: накануне выбрать одежду и сложить ее на стуле, заранее приготовить школьный завтрак, не включать утром телевизор.
- *Оцените ситуацию через несколько дней.* Сделайте это вместе с ребенком.
- *Приободрите малыша.* «Слушай, наши дела пошли на лад. Мы не опаздываем уже целых три дня кряду!»

Справляемся с капризами и скандалами

Несчастливы дети, коли некем им пренебрегать;
Чтоб им помочь, задумал Бог родителей создать.

Огден Нэши

Все дети проходят определенные этапы и стадии (связанные с возрастными перестройками), когда они становятся особенно капризными и вспыльчивыми. В возрасте четырех-пяти лет у многих детей-интровертов, даже если у них не было кризиса двухлетнего возраста, появляются отчетливые желания и потребности, удовлетворения которых они домогаются всеми доступными средствами. Дети начинают кланчить, ныть, отказываются разговаривать с родителями, если те не желают исполнять их капризы. Кроме того, бывают у ребенка и просто тяжелые дни, когда он неважно себя чувствует, ощущает себя загнанным в угол или буквально утопает в своих чувствах... а в результате может разразиться самый настоящий скандал. В таких случаях экстраверты выплескивают свой гнев на всех, кто попадается под горячую руку, чаще всего на родителей, обвиняя их в своих бедах. Интроверты по большей части склонны к интернализации — поэтому они замыкаются в себе, становятся вялыми и скорее расстраивают вас, чем провоцируют на скандал.

Эти моменты — самое тяжелое испытание для родителей. Когда ребенок на взводе, любое ваше слово, любой поступок только ухудшают ситуацию. Если страсти уж очень сильно накалились, сделайте паузу, успокойтесь и возьмите себя в руки. Теперь можете надеть свою шпионскую шляпу и попытаться выследить виновника скандала. Дети-интроверты чаще всего впадают в гнев, если они перегружены, раздражены чрезмерными внешними стимулами, сильно устали или голодны. Спросите, чего было слишком много (чужих людей, всяческих неожиданностей или сахара в чае?). Подумайте, а вдруг чего-то, наоборот, не хватило (отдыха, глюкозы в крови ребенка или времени на восстановление сил?). Покажите ребенку, что вы поняли его чувства и знаете их причину. Скажите: «Я знаю, что ты хочешь получить эту игрушку, но я не стану тебе ее покупать». Не надо никаких извинений, уловок или объяснений. Варианты можете предлагать после того, как минует вспышка гнева. А пока просто сделайте глубокий вдох. И *это* пройдет. Все дети, в конце концов, вырастают. Вырастет и ваш ребенок.

Если вы с ребенком уже долгое время находитесь вне дома, а ребенок заскучал, устал, проголодался, замерз или, наоборот, ему жарко, если он устал от суеты и шума или почувствовал себя стесненным, то он может начать суетиться, капризничать, требовать игрушки или печенье или, того хуже, пронзительно визжать. Конечно, до такого лучше не доводить. Но если уже поздно, то самый лучший способ — это отвлечь ребенка. Состройте уморительную гримасу, спойте песенку, укажите ему на что-нибудь забавное. По возможности выйдите на улицу, особенно если вы находитесь в шумном общественном месте. Не спускайте глаз с ребенка и не обращайтесь внимания на укоризненные и непонимающие взгляды. Постарайтесь не смущаться. Каждому родителю приходится иметь дело с детскими капризами, вы не первый и не последний. В следующий раз постарайтесь не допустить конфликта, погасив его в зародыше. Заранее прикиньте, сколько времени ваш ребенок может провести в магазине, обходиться без коляски и без еды, и только после этого составляйте реально осуществимый план выхода из дома.

Ты уже большой мальчик...

У детей постарше свои способы устраивать скандалы и капризничать. Обычно дети-интроверты до поры, до времени ведут себя очень тихо, и поэтому изменения поведения, связанные с гормональными перестройками, родители воспринимают как нешуточное потрясение. Им кажется, что в их милое дитя вдруг, ни с того ни с сего, вселился бес. Куда делся их милый малыш, кто его подменил? Для родителей это ужасная потеря. Ребенок смотрит на вас холодным, пустым, «рыбьим» взглядом (так я называла взгляд моей подростковой дочки), дуется, не разговаривает, отвечает односложно и раздраженным тоном, периодически закатывает глаза, общаясь с вами, и в конце концов начинает дерзить. Одним словом, сплошное «очарование»...

К счастью, я уже довольно долго живу и теперь вижу, как подростковые дети моей дочки строят ей «рыбьи глазки». Выберите тактику борьбы и помогите ребенку без потерь пережить эту болезнь роста. Помните, что в отношении к родителям как к «затрудным, тупым, глупым и непонятливым созданиям» заключена вполне определенная цель. Дети старшего школьного возраста и подростки исподволь готовятся выпорхнуть из родного гнезда, и, естественно, эта перспектива их пугает. Им будет легче покинуть дом, если они сумеют сбросить родителей с пьедестала. Дети просто пытаются утвердить свою самостоятельность и независимость. Но вы можете и должны им возразить: «Сынок, сбавь обороты», «Отмотай назад пленку и ответь как следует», «Вернись в свою комнату и выйди, когда остынешь». Лучший ваш союзник в этой ситуации — чувство юмора.

Сейчас я работаю с одной капризной девочкой-интровертом по имени Рэйчел. На ее подростковые выкрутасы мать отреагировала гневом и обидой. «Она всегда была такой милой», — горько жаловалась мне ее мама. Но теперь, подстегнутая болезнью переходного возраста, Рэйчел закусила удила. Началась борьба за независимость, и пока, насколько я могу судить, побеждает Рэйчел. Она ведет себя отчужденно и высокомерно. Она грубит матери. Она смотрит на меня холодным надменным взглядом. Мне с большим трудом удалось убедить маму

не воспринимать первые ростки независимости как личную обиду. Эта женщина никогда не была плохой матерью — даже наоборот. Просто Рэйчел ведет себя абсолютно нормально для девочки-подростка. Я говорила с девочкой об ее чувствах и не нашла в них ничего патологического. То, что она устала от своих родителей, — обычное явление. Когда и мать, и дочь признали это, их отношения намного улучшились.

Резюме

- Дети-интроверты хорошо чувствуют себя в доме, где все расставлено по местам, где царят надежность и предсказуемость.
- Привычный распорядок дня повышает способность вашего маленького интроверта сохранять силы и жизненную энергию.
- Приглашение интроверта к сотрудничеству повышает уровень самооценки ребенка.

Глава 6

Игра, беседа и искусство релаксации

*Разговаривайте с детьми,
поощряйте творческие игры, учите принимать
решения и бороться со стрессом*

Вероятно, воображение — это единственная способность, по-настоящему доставляющая нам удовольствие.

Джордж Шалабба

Порой взрослые смотрят на игры как на нечто несерьезное, необязательное, чем ребенок может заняться только после того, как сделает уроки, посетит музыкальную школу и выполнит свою работу по дому. Но ведь игра — и есть *работа* для ребенка. В это время ребенок учится, снимает стресс, исследует мир, развивает воображение и примеряет на себя социальные роли. Современная американская культура на первое место ставит стремление к реальным достижениям детей. Из-за этого они лишаются возможности свободно играть с родителями и друзьями. Под настоящей игрой — по крайней мере, в этой книге — я имею в виду возню с глиной, растениями, водой, беготню в парках и на спортивных площадках, рисование, кубики и ролевые игры. Игра — это свобода строить и творить, задавать себе вопрос: «А что, если...?» и действовать так, как будто это «если» стало явью в безопасном для ребенка окружении.

Дети-интроверты с их насыщенной внутренней жизнью особенно нуждаются в игровом пространстве. Там они безболезненно для себя приобретают первые навыки взаимодействия

с разными событиями, людьми и понятиями еще до того, как встретятся с ними в реальном мире. В игре дети-интроверты могут проверять свои идеи, совершенствовать речь, учиться разрешать конфликты и справляться с проблемами, примерять новые формы социального поведения. Игры «внутренников» не требуют больших затрат энергии и сопровождаются «всплесками счастья». Дети-интроверты осознают, что взаимодействие с внешним миром может доставлять радость, в то время как сама обстановка игры позволяет им сохранять спокойствие в атмосфере уютного, предсказуемого, созданного ими самими ритуала. Дети-интроверты обычно полностью сосредоточиваются на игре и получают от нее большую пользу.

Выбираем полезные игры

Для оптимального развития мозга следует подбирать соответствующие игры. По своей природе дети-интроверты с доминирующим правым полушарием особенно склонны к играм. Они нуждаются в полноценной интеллектуальной пище, а не в пустых суррогатах — таким детям нужны *обогащающие* игры. Один из ведущих исследователей мозга Антонио Дамасио выражает озабоченность тем, что мы воспитываем детей, обладающих повышенной способностью к аналитическому мышлению, стимулируя их левое полушарие, но забываем о тренировке эмоциональных и моральных функций правого полушария. В результате дети перегружают логическое левое полушарие и хронически недогружают правое. Очень многие дети в наше время играют в скоротечные, агрессивные, ориентированные на конкретную цель компьютерные «стрелялки» или в электронные игрушки с запрограммированными реакциями. Такие развлечения не требуют в принципе деятельного участия человека и не развивают детское воображение. Проведенные исследования показывают, что гиперстимуляция допаминовых путей приводит к формированию устойчивых нейронных цепей, которые приучают детей к быстрому

вознаграждению деятельности и частым «всплескам счастья». То есть повышенная активность допаминергической системы поощрений приводит к повышенной импульсивности в поведении. Дети ищут быстрые источники удовольствий, а действия, вознаграждение за которые приходит с задержкой, откладывают в долгий ящик.

Дети получают куда бóльшую пользу от тех игр и развлечений, которые предоставляют им свободу воображения, исследования, строительства и наблюдения. В этом отношении я рекомендую занимать детей играми с непредсказуемым результатом: кубиками и конструкторами, куклами и инструментами. Отлично подойдут и наборы для творчества. Долгие прогулки тоже открывают для детей массу возможностей проявить фантазию: камни, палки, листья и цветы — все это можно превратить в игрушки. Дети получают массу удовольствия, часами наблюдая жучков и животных. Природа превосходно восстанавливает энергию детей-интровертов, и поэтому они, как правило, с радостью выезжают за город. Природа никогда не спешит, она тонкий, мудрый и талантливый учитель. Помню один ценный урок, преподанный мне еще в детстве. Однажды мы с подружкой Шэрон построили из бамбука и дощечек крепость в русле пересохшего ручья недалеко от нашего дома. Потом начался сильный ливень, и, когда мы с Шэрон пошли посмотреть на нашу крепость, ее там не оказалось: бурный поток смыл все до последней веточки. Я очень хорошо помню охватившее меня тогда чувство благоговения перед силой природы. Мы погоревали о потере и построили другую крепость, но уже на склоне холма. Как я уже говорила, мозг интровертов устроен так, что они умеют оценивать прошлые события и делать из них выводы на будущее. Никогда не забуду я разрушительную силу и мощь природы, осознанные мною, когда я смотрела на размытое водой старое русло. Воспоминания о том случае помогли мне заново отстроиться после того, как два моих дома были уничтожены землетрясениями, а третий — пожаром.

Как играть с ребенком

Играя с ребенком, вы укрепляете связывающие вас эмоциональные узы. Это прекрасный способ вместе провести время. Но не все игры одинаково эффективны. Проведенные на эту тему исследования показали, что дети проявляют меньше творческой изобретательности, когда взрослые направляют игру и сами придумывают ее правила. Дети, особенно интроверты, склонны использовать в игре свою богатую внутреннюю жизнь, если дать им волю и позволить действовать спонтанно. Они будут просто счастливы принять вас в игру, но не делайте все за них!

Что надо делать

- Дайте ненавязчивое указание, какой материал использовать для игры: «Интересно, что еще можно сделать из кубиков?»
- Задайте открытый вопрос: «Выглядит замечательно. Что ты строишь?»
- Позвольте ребенку самому вести игру и следуйте его правилам.

Чего делать не надо

- Избегайте конкретных указаний: «Теперь давай построим из кубиков мост».
- Не угадывайте, что делает ребенок. Он может подумать, что вы на него давите или что вы им недовольны.
- Не командуйте и не берите на себя роль ведущего в игре.

В игре ребенок может посмотреть на мир с нового для себя угла зрения, развить свои социальные и познавательные навыки. Малыш будет одерживать победы и терпеть поражения, оставаясь в полной безопасности. Это своего рода тренировка, ведь в настоящей жизни последствия любого действия неизбежны. «Внутренники» любят находиться во всеоружии; им не нравится быть застигнутыми врасплох. Планирующий мозг ребенка-интроверта продумывает и живо представляет себе каждый возможный сценарий развития ситуации. Игра-репетиция не потребует от него много энергии, зато прекрасно подготовит ребенка к действиям в реальном мире.

Чем занять интроверта

Удачно подобранные игры развивают уникальные дарования детей-интровертов. С одной стороны, «внутренников» сбивают с толку игры, которые требуют большого количества предметов или участников. С другой стороны, их оставляют равнодушными развлечения, не требующие обдумывания, творчества или изобретательности. Вот несколько советов.

- Держите игрушки в шкафу и периодически доставайте их, чтобы у ребенка появлялось ощущение новизны. Только следите, чтобы игрушек не было слишком много!
- Начните с простого. Очень хороши матерчатые животные, конструкторы «Лего», наборы посуды, машины, пластилин, мелки, карандаши и бумага. Интроверты — творческие натуры с абстрактным мышлением. Самые обычные игрушки, например строительный конструктор, дети-интроверты могут использовать для воплощения своих собственных идей.
- Маленькие интроверты любят играть вдвоем. Пусть ваш малыш играет с другом, подругой или со взрослым, с которым чувствует себя комфортно.
- Развивайте наблюдательность ребенка. Естественная способность разглядеть то, чего не видят другие, — это одно из самых замечательных качеств интровертов. Во взрослой жизни многие дети-интроверты используют эту способность: становятся писателями, учеными, психологами или преподавателями — и это далеко не полный список нужных и важных профессий, требующих особой наблюдательности. Подарите ребенку одноразовый фотоаппарат или набор «шпионских игрушек», играйте с ним в шарады или другие игры на смекалку.
- Дети-интроверты любят возиться в воде и с водой. Не жалейте для них игрушек для ванны, воронок, губок,

кувшинов, чашек и других плавающих безделушек. Кроме того, такие дети любят рисовать пальцами и акварелью.

- Подбирайте игрушки, соответствующие интересам вашего маленького интроверта, будь то животные, солдатики, строительные блоки, музыкальные инструменты или куклы.
- Для детей среднего школьного возраста и подростков игры — это участие в театральных постановках, сочинение песен и рассказов, художественное творчество и поделки. Карточные и другие подобные игры прививают детям важные социальные навыки, учат их следовать правилам, а также выигрывать и проигрывать с достоинством.

Эти назойливые электронные гости

Я нахожу телевидение очень полезным для образования изобретением. Всякий раз, как кто-то из домашних включает телевизор, я выхожу в другую комнату и принимаюсь читать.

Граучо Маркс

Есть несколько вопросов, которые я бы выделила, рассуждая о теме «дети и массмедиа». (Под этим понятием я объединяю телевидение, DVD, кинофильмы, радио, газеты, журналы, видеоигры, компьютерные игры и интернет.) Во-первых, это содержание, во-вторых, сами по себе медийные средства и, в-третьих, то, что ребенок из-за них теряет. Впрочем, бояться массмедиа не нужно — это часть нашего мира, и в жизни каждого найдется место для нее. Дети-интроверты могут использовать медийные средства для того, чтобы просто разгрузить голову. Получая новую информацию, они дают какое-то время передохнуть своему активному разуму. Для «внутренников» это своеобразное средство релаксации. Многие

дети-интроверты смотрят телевизор или слушают музыку на ночь, чтобы быстрее уснуть. В отличие от большинства экстравертов, они действительно чему-то учатся через медиа. Дети-интроверты, как правило, любят научные, зоологические и исторические образовательные телевизионные каналы. Очень часто такие дети сами ищут интересующие их материалы в интернете. Многие интроверты (в том числе и взрослые) любят, когда им читают вслух, и поэтому охотно пользуются аудиокнигами.

Объем потребления массовой информации должен быть строго дозированным. Когда дети смотрят телевизор, их мозг непрерывно бомбардируют грубые, часто манипулирующие коммерческие ролики, специально рассчитанные на юную аудиторию. Конечно, по телевидению показывают много хорошего. Но все же слишком часто по «ящику» мы видим сцены жестокости и насилия, страшные картины и пугающие сюжеты. Дети должны смотреть телевизор вместе со взрослыми, которые могут в любой момент вмешаться и ответить на вопрос ребенка. Очень важно обсуждать с маленькими интровертами спектакли, шоу, игры и другие медийные развлечения, с которыми ребенку приходится иметь дело. Детям нужна помощь, чтобы они могли переварить все, что обрушивается на них с экранов.

Помните, что дети-интроверты очень восприимчивы. Иногда они на лету хватают отрывочные фрагменты информации. Это сбивает их с толку больше, чем если бы перед ними открылась полная картина событий или явлений. Беда в том, что дети часто не знают, как подступиться к взрослым с интересующим их вопросом, и, кроме того, не знают, как его сформулировать.

Я познакомилась с родителями одного шестилетнего мальчика вскоре после событий 11 сентября 2001 года и спросила их, разговаривали ли они об этом с сыном. Они ответили: «Что вы, он вообще почти ничего не знает, мы не разрешаем ему смотреть новости». Я возразила: «Вы, вероятно, удивитесь, если спросите его, что он знает об этом теракте». Действительно, они были поражены, узнав, что их сыну хорошо известны такие понятия,

Экраны, повсюду экраны

Многие современные родители сильно встревожены влиянием электронных средств информации на детей, особенно в свете того, что эти средства стали поистине вездесущими. Однако помимо отрицательного воздействия у электронных средств информации есть и несомненные плюсы. Важное условие — ограничьте время, которое ребенок проводит перед монитором, и обсудите с ним все, что он посмотрел. Например, постарайтесь уговорить ребенка «включить» его способность к здравомыслию и понять, как реклама манипулирует людьми.

Отрицательные аспекты электронных медийных средств

- Зомбируют, вызывают зависимость и перегружают мозг лишней информацией.
- Подавляют воображение и способность к творчеству.
- Пагубно влияют на способность к концентрации внимания.
- Отнимают время от чтения и других полезных занятий.

Положительные аспекты электронных медийных средств

- Позволяют отдохнуть напряженно работающему мозгу интровертов.
- Успокаивают и расслабляют.
- Показывают другие страны, другие культуры, много незнакомого и интересного — это расширяет кругозор ребенка.
- Также телевидение сообщает полезные сведения по истории, естествознанию, точным наукам.
- Расширяют границы воображения и развивают способности рассказчика, если обсудить с ребенком все увиденное.

Что нужно делать

- Ограничить время пребывания перед экраном одним-двумя часами в день.
- Играть в электронные игры вместе с ребенком, чтобы он не превратился в электронного отшельника.
- Обсуждать разницу между реальной жизнью и ее показом по телевизору.
- Объяснить ребенку, что насилие на телеэкране — это чаще всего плод чьей-то фантазии.

- Говорите с ребенком о рекламе; он должен понять, что не обязательно покупать какую-то вещь только потому, что она неплохо выглядит и кто-то вам ее навязывает.
- И, наконец, спрашивайте ребенка, что он благодаря телевидению знает об определенных событиях и предметах. Часто дети знают намного больше, чем вы думаете. Очень важно, чтобы они имели возможность обсуждать свои знания и идеи с взрослыми членами семьи.

как *террорист, самоубийство и угон самолета*. Начав говорить об этих вещах, мальчик начал задавать разумные вопросы, пока не сложил целый пазл из уже известных ему фрагментов и новой информации.

Родителям лучше обсуждать со своими детьми такие вещи. Знания о мировых проблемах могут тяжким бременем лечь на психику вдумчивого ребенка-интроверта. Но возможность задавать нужные вопросы жизненно важна для него, так как ответы на них помогают ему скорректировать и расширить свои знания. В противном случае ребенок будет бесконечно и безрезультатно перемалывать кусочки информации в своей маленькой перегруженной головке, а это непосильная для него работа.

Поговорите с ребенком

Было бы очень мило, если бы для разнообразия хоть что-то в этой жизни имело смысл.

*«Алиса в Стране чудес»,
мультипликационный фильм (1951)*

С маленьким интровертом надо разговаривать не меньше пятнадцати минут в день. Беседа для него — это мощный инструмент связи с вами: так он видит, что тоже является равноправным членом семьи. Разговоры по душам вызывают у ребенка «всплески счастья», внушают ему доверие к вам и помогают лучше понять его собственные мысли и чувства. Слушайте

Искусство поддержания разговора

Иногда бывает трудно начать разговор или, начав, поддержать его. Поэтому позвольте мне предложить несколько полезных советов, которые помогут вашему ребенку-интроверту раскрыться в беседе.

- Избегайте альтернативных вопросов, ответить на которые можно только «да» или «нет». Задавайте вопросы, начинающиеся со слов «почему», «где», «что» или «кто».
- Вопросы должны быть конкретными. «Что сегодня в школе было самым интересным?»
- Интересуйтесь деталями. «Как прошел твой доклад про бабочек?»

ребенка внимательно, обдумывайте то, что он говорит, и серьезно, откровенно ему отвечайте. Вопросы задавайте с искренней заинтересованностью: «Так что произошло на перемене?», «Что нового ты узнала сегодня?», «Как ты думаешь, почему Сьюзи любит играть с тобой?» Не превращайте разговор в допрос, не осуждайте ребенка и не навязывайте ему свое мнение. Спросите его, что *он* думает и как собирается решать свои проблемы. Попробуйте поиграть в ролевую игру: «Если бы можно было все повторить сначала, что бы ты сделал?»

Внимательно выслушивая своего маленького интроверта, вы помогаете ему разделить с другим человеком его внутренний мир. Вы нужны ребенку для того, чтобы «разговорить» его, вовлечь в беседу и обсудить то, что волнует вас обоих. Это растормошит ребенка, не даст ему заикнуться на своих мыслях и чувствах. Ежедневные беседы помогают «внутреннику» понять: ему тоже есть что сказать другим. Он нуждается в безопасном общении, когда собеседник не отмахивается от его мыслей, чувств, оценок и вопросов. Он поймет: «Мои идеи стоят того, чтобы их слушали». Диалог — это мощная стратегия, помогающая вселить уверенность даже в самых юных интровертов.

Время бесед — самое подходящее для тесного сближения с ребенком. Когда вы оба отвлекаетесь от насущных дел во время купания, отхода ко сну или просто приятного ничегонеделанья, это создает превосходные возможности для того, чтобы

Попробуйте книгу!

Дети-интроверты в большинстве своем заядлые книгочеи. В одном онлайн-исследовании интровертов попросили вспомнить их любимое занятие в детстве, и большинство опрошенных на первое место поставили чтение. Им нравилось воображать себя участниками необыкновенных приключений, их восхищали герои прочитанных книг. Воспользуйтесь любовью «внутренников» к чтению как средством сближения с ними. Например, прочитайте какой-нибудь рассказ, а потом обсудите его. Просите детей рассказывать вам о книгах, которые они читают. Поинтересуйтесь, почему им понравилось одно произведение и не нравится другое. Расскажите, что понравилось вам.

В трогательной картине «Истинные ценности» рассказана история матери-экстраверта (Мерил Стрип) и дочери-интроверта (Рене Зеллвегер). В начале фильма их разделяет пропасть. Мать предлагает дочери создать нечто вроде книжного клуба, членами которого станут только они вдвоем. Во время обсуждения прочитанных книг у дочери открываются глаза — она наконец проникает в богатый внутренний мир своей матери.

Интроверты любят, когда им читают вслух. Именно это воспоминание из детства многие мои клиенты называли самым приятным. Выберите книгу, которая нравится вам обоим, и каждый вечерний разговор заканчивайте чтением вслух рассказа или главы книги. Обсуждайте с малышом сюжет и главных героев. Если во время чтения вам вспомнилось какое-то событие из вашей жизни, обязательно поделитесь этим с ребенком.

ваш маленький интроверт удивил вас своими неожиданными умозаключениями. Непринужденный разговор, ненавязчивые вопросы и их совместное обдумывание — все это раскрепощает ребенка. Ищите темы, интересующие ребенка, — иногда одно упоминание о них развязывает ему язык.

Одна из моих пациенток недавно начала уделять пятнадцать минут в день разговорам со своей семилетней дочерью Элизой. И мать, и дочь — интроверты, и отношения между ними никак нельзя было назвать безоблачными. Мать не любит играть и ждет от Элизы «взрослого» поведения. После довольно долгих уговоров мамочка наконец согласилась испробовать новую тактику. Теперь каждый вечер, перед тем как погасить свет, мама с дочкой усаживаются на кровати Элизы и обсуждают прошедший день. Наступает время спокойной задушевной беседы.

Мать удивляется тому, что теперь дочь, как бы между прочим, говорит о чем-то: «Об этом мы можем вспомнить сегодня вечером». Элиза начала делиться с матерью своими чувствами и переживаниями и даже задавать ей вопросы. Стычки между ними стали происходить намного реже.

«Раскидывать умом» надо по частям

У меня, судя по всему, громадные запасы
ума — для того чтобы им пораскинуть,
мне иногда требуется почти неделя.

Марк Твен.

*Простаки за границей, или
Путь новых паломников
(пер. З. Александровой)*

«Мне надо подумать». Это любимая фраза маленьких и больших интровертов. Они, в отличие от экстравертов, не умеют принимать мгновенных решений. Длинные проводящие пути, которые в мозге интровертов отвечают за эту функцию, требуют времени на то, чтобы свести воедино, истолковать воспринятую информацию и сформулировать ответ на нее. На все эти действия интроверту понадобится определенный отрезок времени, а также уютная и спокойная обстановка. В самом деле, вы можете совершенно обескуражить ребенка-интроверта, если потребуете от него немедленного ответа. Но беда в том, что необходимость

Как помочь ребенку-интроверту научиться принимать решения

Ребенка-интроверта можно научить принимать решения самому. В развитии этой способности большое значение имеют ролевые игры.

- Попросите ребенка сформулировать, что мешает ему принять то или иное решение.
«Я хочу поехать в лагерь, но боюсь».
- Услышав ответ, попросите ребенка написать на листе бумаги все «за» и «против».

«За»:

- Там, наверное, будет весело.
- Кaleb и Натан тоже поедут.
- Там есть лошади, и каждый вечер мы будем жечь костер.

«Против»:

- Я ни разу не ездил в лагерь.
 - Меня целую неделю не будет дома.
 - Там может оказаться скучно.
 - Там могут быть задиры и хулиганы.
- Спросите у ребенка, какие возможные решения он видит. Если он сам не может ничего предложить, подскажите ему несколько вариантов.
- Я могу поговорить с братом Натана — он ездил в лагерь в прошлом году и знает, что там делается.
 - Я могу звонить или писать домой.
 - Я могу жить в одной палатке с друзьями.
 - Я могу взять из дома кое-какие любимые вещи.
 - Я могу пожаловаться воспитателю или друзьям, если кто-то начнет меня обижать.
 - Что-то мне будет интересно, что-то — не очень, но в этом нет ничего страшного.
 - Если мне будет совсем плохо, то мама и папа заберут меня домой.
- Не торопите ребенка с ответом; пусть переспит ночь с этим списком.
- Пусть ребенок примет предварительное решение и посмотрит, как он после этого будет себя чувствовать. Если у него возникнут какие-то новые сомнения или страхи, он всегда сможет обсудить их с вами.
- Составьте план. Поздравьте ребенка с принятым решением.

принимать какие-то решения возникает в нашей жизни постоянно. Успокойте ребенка, скажите ему, что, конечно, на улаживание проблем требуется время, но есть несколько приемов, которые позволяют ускорить этот процесс. Во-первых, в принятии решения нет ничего страшного — это умение придет с опытом, а во-вторых, если проблему разбить на несколько

частей, то ее преодоление станет более управляемым процессом и не доставит таких душевных мук. Помимо этого, принятие решения, даже самого незначительного, представляет собой шанс сделать выбор, определить позицию или избавиться от проблемы.

Обсудите с вашим маленьким интровертом какую-нибудь насущную проблему и по ходу разговора спросите: «Что тебя так мучает? Подумай о плюсах и минусах каждого возможного выбора. Что подсказывает тебе интуиция? Вспомни, как было в прошлый раз — не стоит ли поступить так же? А может, тогда ты сделал ошибку, которой теперь хочешь избежать?» Признайте право ребенка на внутреннюю борьбу: «Я знаю, что сделать выбор — это всегда тяжело». В любом случае, обсуждение можно отложить до утра. Интроверту стоит дать время переспать с проблемой — в свете дня он представит ее себе более отчетливо и способен будет составить план действий. Попросите ребенка подумать и вспомнить об удачных решениях в прошлом. Напомните, что идеальных решений просто не бывает, бывают лишь наилучшие, учитывающие имеющуюся информацию. Уверьте ребенка, что отнюдь не все решения окончательны и бесповоротны — при необходимости их можно изменить или исправить.

Расслабиться... и взбодриться

Дети-интроверты каждый день сталкиваются с неприятными, порождающими тревогу ситуациями: с трудностями взросления, с тяжелыми школьными заданиями и с неопределенностью в отношениях с друзьями. Как родители, мы оказываемся перед необходимостью, с одной стороны, помочь детям, а с другой — научить их справляться с проблемами самостоятельно. Радует здесь то, что дети-интроверты, как правило, умеют себя успокаивать, и это очень важно: решать любую проблему лучше с холодной головой. Чем раньше ребенок привыкнет к этому, тем легче ему будет справляться с трудностями и жизненными неурядицами.

Путешествие в кресле

Хочу предложить одно упражнение, которое научит вашего ребенка предпринимать мысленное путешествие и возвращаться из него отдохнувшим и спокойным. Посадите ребенка в удобное кресло и предложите расслабиться. Пусть он представит себе какое-нибудь красивое местечко — например, залитый солнечным светом, покрытый цветами и зеленой травой луг, берег реки или другой пейзаж, который действует на ребенка успокаивающе. Попросите его закрыть глаза и несколько минут живо представлять себе эту сцену, вообразить, что он на самом деле находится там. Напомните ребенку, как светит ласковое солнце, как дует освежающий ветерок, как греет кожу теплый воздух, как шелестят накапывающиеся на берег волны, как щекочет босые ноги мягкая трава. Повторяйте это упражнение всякий раз, когда случаются какие-то неприятности. Пусть ребенок знает, что в любой момент может вернуться в свой райский уголок, отдохнуть и прийти в себя.

Быстрые и легкие способы преодоления стресса

- Напеть любую приятную мелодию.
- Выбрать приятный аромат и вдохнуть его. Это успокаивает и вселяет в ребенка бодрость.
- Встряхнуться всем телом, как вымокшая собака.
- Попинать мяч на улице или побросать мягкие/надувные мячики дома.
- Порвать в клочья старую газету или журнал.
- Включить веселую музыку или потанцевать.
- Поиграть с домашними животными.

Учите ребенка брать себя в руки с самого раннего возраста. Когда малыш сильно расстроен, у родителей всегда возникает порыв самим решить его проблему. Попробуйте не вмешиваться, пусть ребенок сам попытается найти выход. Если ему это удастся или он хотя бы попробует, несмотря на настроение, похлопайте его по плечу и поддержите словами: «Ты все сделал сам, молодец», или «Это задание было ужасно сложным, и я рад, что ты справился».

Если им предстоит сделать что-то новое, дети-интроверты, как правило, испытывают тревогу. Помогите малышу справиться

с ней. Научите его заранее продумывать, что может пойти не так и как ему следует реагировать на возможные трудности. Это успокоит ребенка и внушит ему уверенность в своих силах. К тому же такой подход соответствует психологическому настрою интровертов: «Дайте мне подумать, прежде чем я что-нибудь скажу или сделаю». Составьте несколько сценариев, по которым может развиваться та или иная ситуация, и проиграйте их, посмотрите, какие возможные решения при этом возникают. В результате малыш поймет, что жизнь порой преподносит нам сюрпризы, но бояться их нет никакой необходимости. Помогите ребенку отточить оружие, необходимое для борьбы с неожиданностями. Если вам самим пришлось совершить какое-то активное действие, поделитесь своими былыми опасениями с ребенком: «Я немного нервничала, когда мне пришлось потребовать заново почистить пальто в химчистке. Как ты думаешь, что из этого вышло?» Дети-интроверты должны знать, что все мы испытываем сомнения, имея дело с другими людьми. Такая откровенность придает ребенку уверенность: «Я тоже смогу, как мама».

Как взбодрить ребенка

Иногда ребенка-интроверта надо расшевелить. Время от времени намекайте своему «внутреннику», что ему пора размяться. Когда он тихо сидит в своей комнате и играет в спокойные игры, идея заняться зарядкой может показаться ему не слишком привлекательной. Вам придется аккуратно напомнить ему, что, в принципе, ему нравится кататься на велосипеде, играть в салочки со старшей сестрой или пробежаться с собакой. Пусть он запишет свои любимые занятия на цветных карточках и назовет их: «Что мне нравится делать». Цветная бумага придает больше бодрости, чем белая. В случае если он не знает, чем себя развлечь, то может для подсказки заглянуть в карточки. Попробуйте приучить ребенка рисовать какое-то занятие, прежде чем к нему приступить. Такие рисунки могут послужить, так сказать, мотиватором, инструментом, приводящим в действие центр удовольствий.

Простые и быстрые способы взбодриться

- Поиграть в ветряную мельницу. Покажите ребенку, как можно вращать руками и ногами, чтобы стимулировать кровообращение и ощутить прилив энергии.
- Попробуйте во все горло спеть с ребенком какую-нибудь веселую песенку или посоветуйте ему громко петь в душе, если он стесняется делать это в компании.
- Включите ритмичную музыку и попляшите вместе с ребенком; или просто покажите ему, как это делается; или, если ребенок уже достаточно большой, попросите его научить вас нескольким движениям какого-нибудь модного танца.
- Не бойтесь показаться глупым; улыбайтесь и смейтесь вместе с ребенком. Посмотрите с ним какую-нибудь старую комедию вроде «Обезьяньих проделок» с братьями Маркс. Смех — самый лучший стимулятор.
- Пусть ваш маленький интроверт крутится, вертится или прыгает на пружинном матрасе. Он любит кататься на велосипеде? Отлично! Интроверты любят свободу. Неплохо также поиграть с ними в бадминтон или настольный теннис.

Резюме

- Игра — это энергосберегающий способ практического усвоения новых полезных навыков.
- Интровертам надо крепко подумать над сложной исходной информацией, прежде чем принять решение.
- В ежедневных задушевных беседах у детей-интровертов происходит процесс осмысления их личных переживаний и жизненного опыта.

ЧАСТЬ III

Вариации на семейные темы

Воспитание детей напоминает съемки фильма. Тревоги, во всяком случае, одни и те же. Суждено ли ему увидеть свет? Ждет ли его успех? Найдет ли он достойное место на родине или ему будет лучше вдали от создателей?

Мерил Стрип

Глава 7

Семейное танго

*Семейная гармония зависит от того,
«кто куда танцует»*

Дети никогда не отличались умением
слушать старших, но они неизбежно
подражают своим родителям.

Джеймс Болдуин

Дети-интроверты — люди, крепко привязанные к своим семьям. Они стремятся построить хорошие, гармоничные отношения со всеми родственниками. Вероятно, так происходит от того, что интроверты ориентированы на семью в большей степени, чем экстраверты. Круг общения интровертов, как правило, достаточно узок, и поэтому они сильнее тянутся к семье. Я замечала, что интроверты, часто даже дети, становятся негласным стержнем, вокруг которого сплачивается вся семья. К ним обращаются за помощью, к их мнению прислушиваются. Интроверты, как правило, умеют незаметно, им одним известными способами поддерживать и ободрять своих родных, умеют сглаживать конфликты. Эту роль они получают благодаря своей наблюдательности, принципиальности и умению отличать добро от зла.

Семейный круг — это тренировочная база, на которой маленькие интроверты оттачивают навыки социального поведения. Дети внимательно наблюдают за взрослыми, учатся жизни у своих родителей. Прочные, позитивные отношения укрепляют веру «внутренников» в то, что родственные связи стоят того, чтобы тратить на них душевные и физические силы.

Попросите всех домочадцев ответить на вопросы анкеты, приведенной в первой главе (с. 37). Оцените результат каждого члена семьи. Отражают ли набранные баллы реальное поведение анкетированного? Обсуждение с ребенком характера семейных отношений — занятие познавательное и по-настоящему увлекательное. Дети — особенно интроверты — очень наблюдательны и могут высказывать удивительно интересные суждения...

Диапазон семейных характеров

Я уверена, что по сути все люди одинаковы,
но именно существующие между нами различия
вдохновляют, восхищают и пугают нас.

Агнес Ньютон Кит

У меня есть друг, тоже психолог-интроверт, как и я. Он женат на психологе-интроверте и воспитывает двух дочерей-интровертов. Рэнди со смехом рассказывает об их любимом семейном развлечении. Они все вместе направляются в книжный магазин, где каждый из них выбирает себе книгу. Потом они наскоро где-нибудь перекусывают, возвращаются домой, рассаживаются у камина и принимаются за чтение. Увлекательное времяпрепровождение, вы не находите? Ситуация эта необычна тем, что все в этой семье — интроверты со схожими интересами. Они никогда не спорят о том, чем заняться в свободный вечер!

Люди с похожими характерами и темпераментами обычно отличаются поразительным взаимопониманием, обусловленным общностью взглядов на мир. В таких случаях создается уникальная обстановка предсказуемости, духовной близости, а члены семьи срастаются в единый, неделимый организм. Похожих детей и родителей, как правило, связывают особенно прочные узы. У них одни и те же стремления, поэтому общение дается им легко. Однако слишком большое сходство может осложнять отношения, провоцировать слабость и скованность в поведении. Люди с общими чертами часто охотно наступают

друг другу на большие мозоли. Увы, подобие может порой породить взаимное неприятие.

Истина заключается в том, что дети, близкие нам, и дети, чуждые нам по характеру, вызывают у нас разные эмоции. Я сейчас работаю с семьей, в которой трое детей — экстраверты, а четвертый — классический интроверт. Семья ведет очень активный образ жизни и часто путешествует. Когда они останавливаются в гостинице или едут на экскурсию, сын-интроверт всегда держится в стороне. Он никогда не прыгает вокруг родителей, выражая, подобно своим братьям и сестрам, неумный восторг. На основании такого поведения родители заключают, что поездка ему не нравится. Они расстраиваются и делают вывод, что мальчик просто избалован. Мать недоумевает: «Почему его ничто не интересует и не трогает? Почему он не может радоваться вместе с нами?» Нет нужды объяснять, что этот вопрос вылился в разговор о характере. Теперь родители понимают, что реакция ребенка, оказавшегося в незнакомом месте, может быть не такой, как они ожидали.

В воспитании ребенка исходите из его темперамента, не ждите от него невозможного. Помните, кроме того, что характеры супругов-родителей тоже сказываются на ребенке и влияют на его развитие. Внимательно отслеживайте все камни преткновения в ваших отношениях с детьми — как интровертами, так и экстравертами.

И родители, и дети — интроверты

Если и родители, и дети — интроверты, то им, как правило, хватает маленьких семейных радостей жизни. Они с удовольствием проводят время дома, смотрят кино, читают книги, удобно устроившись на диване, или вообще ничего не делают, просто сидят на кухне и слушают, как дождь барабанит по крыше. Чаще всего у них царит полное согласие и взаимное уважение интересов. Они знают друг о друге все. Правда, подобное единение имеет и отрицательную сторону. Даже в случае необходимости такому семейству порой трудно бывает заставить

себя встряхнуться, подняться и выйти из дома. Без внешних импульсов они могут всю жизнь двигаться по одной и той же наезженной колее. Их круг общения очень узок и не меняется на протяжении многих лет, а то и всей жизни. Они с трудом отваживаются на любые перемены.

Некоторые родители-интроверты прекрасно помнят, как страдали в детстве от одиночества. Они тревожатся за своих детей-«внутренников» и пытаются подкорректировать их характер. Вот как рассказывает об этом один отец-интроверт: «Меня очень беспокоит, что Джордан похож на меня. Он все держит в себе, и я постоянно пытаюсь разговорить его. Может быть, мне стоит чаще выводить его из дома? Но каждый раз, когда я об этом думаю, сразу вспоминаю, как сам страдал, когда родители давили на меня. Я стараюсь показать ему, что быть интровертом — нормально, в этом нет ничего страшного, я сам такой и знаю, каково это».

Одинокие родители

Если родитель-интроверт одинок, то ребенок для него перестает быть ребенком и становится чем-то вроде супруга. Маленькие интроверты — прирожденные слушатели, они мудры не по годам и любят доверительные отношения. Это может обернуться неприятностями, если ребенок — вольно или невольно — берет на себя роль родителя. Дети, которым рано приходится становиться взрослыми, лишаются детства. В результате они не проходят некоторые необходимые стадии развития. Слишком тесная связь с родителем или родителями подрывает уверенность ребенка в себе и усиливает природную склонность интроверта к нерешительности и колебаниям. Позже таким детям будет трудно по-настоящему опереться и вылететь из родительского гнезда. Если же они все-таки женятся или выходят замуж — правда, далеко не все, — то им бывает трудно справляться с родительскими обязанностями и другими заботами зрелой жизни именно потому, что в детстве они были лишены необходимого опыта постепенного взросления. Если вы — родитель-одиночка, то старайтесь решать свои проблемы, не нагружая ими ребенка. Пусть ваш маленький интроверт общается со сверстниками, хотя бы с одним-двумя. Сохраните здоровые отношения «родитель — ребенок» и наблюдайте за их развитием — это самый лучший выход для вас обоих.

И родители, и дети — экстраверты

Такие семьи редко засиживаются на одном месте. Они, как правило, очень активны. Экстраверты со страстью отдаются игре, работе, любят быть в центре внимания и остаются верными своей компании, своему кругу общения. Им нравится находиться в шумном обществе, вести оживленные беседы и беззлобные споры. «Наружникам» нужно видеть плоды своих усилий, обычно в них силен дух соревновательности и стремление быть первыми. Они нравятся людям, а люди нравятся им. Они умеют получать удовольствие от жизни. У меня есть клиенты — экстраверты-родители и экстраверты-дети. Многие из них — обладатели годового абонемента в Диснейленд. Однако зачастую они не чувствуют меру и могут с головой уйти в свои радости, проскочив мимо более существенных вещей, делающих жизнь духовно богаче. Разогнавшись, они уже не могут остановиться, чтобы прислушаться к себе или к другим. Если такие люди не научатся уравнивать периоды активности и покоя, то годы неумной экстраверсии могут довести их до истощения. Если никто из членов семьи или какое-то чрезвычайное происшествие не сбавит темпа их жизни, то через полтора десятка лет вся семья начнет страдать от физического или эмоционального переутомления. При этом не факт, что члены семьи обретут способность к самоанализу и научатся наслаждаться более скромными радостями жизни. Возможно, «наружники» считают, что все вокруг должны мыслить и вести себя так же, как они. Экстраверт, воспитанный экстравертами, рискует вырасти человеком без ощущения собственной индивидуальности, в высшей степени зависимым от чужой оценки.

Поэтому очень важно, чтобы родители-экстраверты, воспитывая своего ребенка-экстраверта, использовали и интровертные струны его психики. Уважение к чужим мыслям и чувствам, умение сострадать — вот что укрепит отношения в семье экстравертов. Детей надо учить выдерживать паузу и обдумывать свои дальнейшие действия, что помогает им принимать верные

решения и добиваться долговременных целей. Опора на внутренние ресурсы позволит экстравертам побороть зависимость от внешнего одобрения.

Родители-интроверты и дети-экстраверты

Родители-интроверты, воспитывающие ребенка-экстраверта, напоминают мне людей, ухвативших тигра за хвост. Приблизительно так чувствовала себя Жаклин Бувьё, выйдя замуж за типичного представителя шального клана Кеннеди и родив ему двоих детей. У Жаклин было много общего с дочерью-интровертом Кэролайн, но отношения с сыном-экстравертом Джоном совсем не ладилась. Биографы Жаклин Кеннеди писали о том, как тяжело поддавалась усмирению его невероятная склонность к рискованным поступкам. Родители-интроверты могут считать своих детей-экстравертов гиперактивными, шумными, капризными, поверхностными и властными. Им кажется, будто дети норовят втиснуть в свой день невероятную массу всяческих дел, объять необъятное. Родители не могут даже установить разумные границы, так как сами выдыхаются задолго до того, как их ребенок почувствует усталость.

Деятельная активность ребенка-экстраверта в сочетании с его крайней вспыльчивостью заставляет родителя-интроверта ощутить себя так, словно он с бешеной скоростью кружится на карусели. «Ты же сказал, что через полчаса мы пойдем домой. Разве полчаса еще не прошли?» Словесный поток «наружника» может перегрузить мозг родителя-интроверта до потери способности мыслить. «Постой, остановись, я уже ничего не соображаю!» Родитель, склонный к созерцательности и тихому времяпрепровождению, может в конце концов решить, что ребенок его просто использует. «Я нужна Айрин только как шофер и личный секретарь».

Напротив, ребенку-экстраверту кажется, что его стесняют и ограничивают, и родители это осознают. «Мою дочь раздражает мое спокойствие, — признаётся отец-интроверт. — Она чувствует, что мы очень разные. Дочка обижается, что я не могу посещать все танцевальные конкурсы, в которых она участвует.

С другой стороны, ей нравится, что я умею ее выслушать, доверяю ей, позволяю уединиться. Иногда я остро ощущаю свое несоответствие, и мне очень хочется стать более легким на подъем. Думаю, дочка именно этого от меня и ждет. Когда мы с ней вдвоем, я часто пугаюсь и буквально физически чувствую, как силы покидают меня. Я стараюсь скрыть свой гнев, но иногда мне так и хочется заорать: «Да замолчишь ты, в конце концов?!»

Родители-экстраверты и дети-интроверты

Порой родитель-экстраверт может засомневаться, все ли в порядке со здоровьем его ребенка-интроверта. «Меня очень беспокоит Габи, — говорит мама одиннадцатилетней девочки. — У нее всего две подруги, и она довольна; а мне бы хотелось, чтобы она нравилась всем. Она много времени проводит в одиночестве. В ее годы я занималась спортом, посещала кружки и участвовала во всех школьных мероприятиях. Боюсь, я что-то упустила. Иногда мне кажется, что Габи не совсем здорова, подавлена; или, может быть, у нее что-то более серьезное — например, аутизм. Мне хочется, чтобы она была со мной откровеннее».

Родители-экстраверты буквально из кожи вон лезут, стараясь сделать своего маленького интроверта более активным. Но они только даром теряют время. Между прочим, ребенок-интроверт тоже может поставить своих родителей-экстравертов на грань нервного истощения. Родители считают, что черепашья медлительность ребенка мешает ему все делать вовремя. Он действует им на нервы своей дотошностью и бесконечными «почему», «зачем» и «как». Дети-«внутренники» с завидным упрямством ищут ответы на вопросы, о которых родители-«наружники» просто никогда не задумываются, так как не склонны к рефлексии и не любят утруждать себя поисками ответов. Кроме того, на многие темы им говорить неловко. Поведение детей-интровертов часто пугает или раздражает родителей-экстравертов: «Какая разница, ему не надо этого знать», «Почему она не может быть такой, как все?» или «У нас нет времени читать об этом».

В своем стремлении переделать массу дел родители-экстраверты не находят времени для разговоров с детьми. Общение

происходит урывками, и ребенку-интроверту начинает казаться, будто вечно спешащим родителям просто нет дела до того, что он может им сказать. Родители-экстраверты обычно очень энергичны, легко идут по жизни, все успевают и получают от этого удовольствие. Они считают себя хорошими родителями: еще бы, их дети так много «делают»! Но они не замечают, что от такой гонки их чада увядают на глазах.

Родители-экстраверты не понимают, что их детям-интровертам необходимо все обдумать, прежде чем принять решение. «Так определись, ради бога, что ты хочешь делать!» Медлительность интровертов вызывает у экстравертов недоумение, так как скорость принятия решений они связывают с умственными способностями. Родителей-экстравертов озадачивают и заторможенные эмоциональные реакции. Их оскорбляет, если дети не показывают своих чувств: «Почему ты не сказала, что тебе не понравилось в гостях? Ты никогда мне ничего не говоришь!»

Родитель-экстраверт может — совершенно того не желая — показаться своему маленькому интроверту слишком назойливым. Он может войти в комнату ребенка без стука, прервать его занятие и заговорить о чем-то своем — в то время как тот изо всех сил будет стараться адаптироваться к такому вмешательству. Ребенок теряет, если его вдруг «выдергивают» из глубокой задумчивости. Родитель-экстраверт, скорее всего, сочтет это за личное оскорбление, в том случае если не знаком с тонкостями душевной организации своего ребенка. Не зная о потребности малыша в уединении и личном пространстве, он может решить, что ребенок не принимает или даже не любит его.

Как ни печально, иногда родители-экстраверты просто перестают обращать внимание на маленьких интровертов и машут на них рукой, выказывая предпочтение более энергичным детям-экстравертам. «Я больше люблю Робби, мне нравится его отвага», «Питер очень медлительный. У меня такое ощущение, что я волоку его за собой, как мешок картошки. Его целый день приходится подгонять».

Правда, у этих отношений есть и обратная сторона. Мама Габи говорит об этом так: «Думаю, теперь ей легче, потому что я стала терпеливее и помогаю ей общаться с людьми. Нам лучше разговаривать, когда мы что-то делаем вместе: гуляем, обедаем, едем в машине или копаемся в саду. В такие моменты мне проще переносить долгие паузы и молчание дочери».

Родители-интроверты и их дети — «наружники» и «внутренники»

Несколько детей с разными характерами — это настоящий вызов для родителей-интровертов, особенно если семья неполная. Вы разрываетесь на части и все равно не можете угодить всем вашим детям одновременно. Самое удачное решение — найти друга-экстраверта, который мог бы проводить какое-то время с детьми-«наружниками», так как их потребность в светских приключениях должна быть удовлетворена.

Общаться с ребенком-интровертом вам будет несравненно легче, и не надо корить себя за это. Для тесных дружеских отношений с таким ребенком вам не нужны слова. Ребенок-экстраверт, естественно, почувствует разницу и будет недоумевать, почему его брат или сестра удостаиваются особого отношения. Возможно, «наружник» будет считать вас немного отчужденным и не слишком интересным. Поэтому очень важно обсудить с детьми разницу в характерах и темпераментах.

Тринадцатилетняя Элисон — экстраверт с доминирующим левым полушарием. Ее мать — правополушарный интроверт. Сестра и отец — интроверты, но с доминирующим левым полушарием, как и у Элисон, поэтому им довольно легко анализировать и улаживать конфликты, которые возникают в семье. Элисон говорит, что часто чувствовала себя третьей лишней в отношениях между мамой и младшей сестрой. К счастью, мать сумела наладить контакт с дочерью — вовремя вмешался отец. А чтобы отвлечь Элисон от домашней обстановки, родители отдали ее в футбольную секцию и записали в группу герлскаутов, куда девочку водят друзья. Кроме того, Элисон часто бывает в гостях у бабушки и дедушки — экстравертов.

Родители-экстраверты и их дети — «наружники» и «внутренники»

В семье, где родители — экстраверты, а дети обладают разными характерами, ребенок-интроверт может чувствовать себя «чужаком». Он не любит шумных компаний и веселья, охотно сидит дома и наслаждается покоем и тишиной, необходимой ему для восполнения энергии. Но все это не влияет на теплоту отношений, если семья признаёт и понимает потребности ребенка-интроверта. На самом деле, остальные члены семьи могут положиться на «внутренника», как на островок покоя и стабильности в бушующем водовороте экстраверсии. Так как интроверт склонен к сотрудничеству и делает все, чтобы сохранить в семье гармонию, остальные родственники-экстраверты ищут в его лице беспристрастного арбитра, прислушиваются к его мнению, считая его воплощением семейной мудрости и надежным компасом.

Однако если родные не понимают особенностей «внутренника» и не уважают его ценности, то он почувствует себя неприкаянным и лишним. От многих интровертов, выросших среди экстравертов, я слышала рассказы о том, как их изо всех сил пытались превратить в «наружников», или о том, как остальные домочадцы ополчились против них и винули чуть ли не во всех бедах и грехах. Дети-интроверты, как правило, пытаются примирить других членов семьи и становятся из-за этого объектом насмешек. К несчастью, очень многие мои клиенты-интроверты в детстве пережили непонимание со стороны братьев и сестер, которые третировали их при полном попустительстве родителей.

В отношении семьи к детям тон задают родители. Не позволяйте более агрессивным братьям и сестрам объединяться и ополчаться против «внутренника». Раскройте его скрытые таланты. Например, попросите ребенка рассказать о его хобби. Старайтесь обращать внимание других детей на сильные и положительные качества маленького интроверта: «Сынок, а ведь Саманта умеет внимательно слушать, правда?» или

«Вы знаете, какая грандиозная идея пришла в голову Дакоте?» Признайте и цените способность ребенка-интроверта быть якорем семьи, ее столпом. Ребенок-интроверт может привнести гармонию в семью экстравертов, но для этого ему нужна помощь взрослых.

Различия — не порок

Если под одной крышей живут обладатели разных характеров, то от родителей требуется понимание ситуации и недюжинная гибкость. Ребенок, не похожий на других, может потребовать от вас усвоения новых навыков и, возможно, серьезного напряжения сил для того, чтобы правильно его воспитать. Различия — это противовес; это тоже сила, и вы можете вслух ею восхититься: «Закари такой общительный — я в его возрасте был просто буквой!» или «Рэйчел может часами сидеть в углу с книгой. А я бы и десяти минут не усидела на месте!» Вы многому можете поучиться у своего ребенка. Если вы — экстраверт, то подумайте, почему бы вам не отвлечься на время от мирской суеты и не попробовать превратить собственный дом в тихую, надежную гавань.

Присутствие в семье экстравертов и интровертов имеет множество преимуществ — оно придает семье устойчивое равновесие, привносит в ее жизнь разнообразие и позволяет рассматривать проблемы с разных точек зрения. Я понимаю, что мой муж-экстраверт может вытащить меня из дома в какое-нибудь интересное место, а я могу (по крайней мере, иногда) заставить его остановиться и подумать. Однако различия могут привести и к недоразумениям. Дети-интроверты в окружении экстравертов могут чувствовать себя как выброшенные на берег рыбы. Напротив, ребенка-экстраверта в семье интровертов часто воспринимают как буйный, неумный сгусток энергии. «Я всегда чувствовал, что оглушаю их своим шумом и вечно им мешаю», — вспоминает один экстраверт — ныне комик, — выросший в семье интровертов. Такой низкий уровень понимания оставит в душах ваших детей неизгладимый отпечаток.

Родители с характером

Исполнение родительских обязанностей таит массу подводных камней независимо от характера родителей. Ниже я перечислю некоторые барьеры, с которыми сталкиваются как интроверты, так и экстраверты.

Трудности, типичные для родителей-интровертов

- Необходимость учитывать множество внешних факторов: дети, работа, дом и т. д.
- Постоянный дискомфорт от жизни на грани физического и морального истощения.
- Ответственность за нескольких детей в многодетных семьях.
- Постоянное ощущение, что вы не все делаете для семьи.
- Нехватка времени на обдумывание важных вещей.
- Чувство загнанности в угол при необходимости быстро принять решение.
- Чрезмерные траты эмоциональной и когнитивной энергии вовне, в результате чего ее перестает хватать для собственных нужд.
- Трудности от недопонимания с собственным ребенком-экстравертом.
- Необходимость постоянного общения с излишне болтливыми детьми.

Трудности, типичные для родителей-экстравертов

- Обязанность сидеть дома с детьми, которая воспринимается как вынужденное затворничество.
- Вынужденный отказ от необходимых экстравертам внешних вознаграждений.
- Беспокойство из-за того, что, по мнению родителей, их дети недостаточно заняты и имеют мало друзей.

- Постоянная перегруженность из-за неумения ограничить бурную деятельность.
- Пренебрежение интересами семьи из-за стремления помочь окружающим.
- Необходимость молча выслушивать детей.
- Необходимость понять, что детям-интровертам нужна тишина и уединение для восстановления сил.

Ключевое слово — «радость»

Смех — фейерверк души.

Джош Биллингс

Индивидуальность придает остроту семейной жизни, как приправа — блюдам. Каждый новый член семьи появляется, словно подарок на Рождество, в красивой упаковке, скрывающей его тайные дарования, которые только и ждут, когда мы снимем обертку. Дети судят о себе по тому, как к ним относятся другие домочадцы. Во многих семьях единство пытаются построить под лозунгом: «Мы все одинаковы». Но нет таких семей, в которых все были бы в точности похожи друг на друга. Попытка насильно причесать всех под одну гребенку никогда не приводит к созданию здоровой атмосферы в доме и не способствует формированию ярких личностей. Очень важно выявить уникальные таланты каждого и понять, что он может положить в общую копилку достижений семьи.

Любое дело спорится лучше, если делать его с удовольствием. Веселье и смех сплачивают семью, одаривая детей-интровертов атмосферой гармоничных и здоровых родственных отношений. Улыбки и радость остаются в наших теплых воспоминаниях, откуда можно черпать позитивные эмоции. Старайтесь планировать такие мероприятия, которые доставят вашему «внутреннику» истинное удовольствие. Дети-интроверты любят бывать в местах, которые, как нам кажется, интересны только взрослым, — например, в тихих парках, садах и заповедниках. Таких детей

Маленькие радости жизни

Вот небольшой список того, что я очень любила делать в детстве. Посмотрите, может быть, что-то из этого заинтересует вас и ваших родных.

- Собрать в мешочек мелочь и пойти к фонтану или пруду. Раздать родителям, братьям и сестрам по монетке, чтобы они, загадав желание, бросали их в воду. Посоветуйте своему сынишке поделиться монетами с другими детьми, которые окажутся поблизости.
- Кормить уток, голубей или (если поблизости была ферма) домашних животных.
- Гулять по кварталу и спрашивать у родителей, какие дома и дворы нравятся им больше всего. Вы и представить себе не можете, какие разные у вас вкусы!
- Набрать листьев, стручков и веточек, украсить ими праздничный стол.
- Ходить на рыбалку. Отлично, если у ребенка будет с собой фотоаппарат, пусть даже одноразовый.
- Устраивать семейные вечера и делать коллажи о совместных поездках и походах.
- Делать из папье-маше маски членов семьи. Этими масками мы украшали стены холла и лестничных пролетов.

Среди моих клиентов есть интроверты пятидесяти-шестидесяти лет, которые отлично помнят, как готовили с бабушками, шили с мамами или учились вязать у тетушек. Такие мелочи очень много значат для интровертов — хотя, возможно, вы об этом даже не подозревали, живя с ними бок о бок долгие годы! Наполняйте копилку воспоминаний вашего ребенка радостью, духом сотрудничества и принадлежности к семье. Эту привязанность «внутренники» всю жизнь будут носить с гордостью, как знак почета.

интересует история семьи — старые фотографии, дома родителей и прародителей, могилы предков. Интроверты обожают тихие, неприметные музеи старинных автомобилей и самолетов, краеведческие музеи, дома-музеи знаменитых писателей — например, обгоревшие развалины «Волчьего Дома» писателя Джека Лондона. Детей-«внутренников» притягивают

немые свидетели истории. Они любят плавать на парамах или баржах, наблюдать за работой бульдозеров, подъемных кранов и экскаваторов. Они с удовольствием посещают выставки, особенно если аудиогид одновременно рассказывает о творчестве художников.

А иногда ребенок-интроверт просто хочет остаться дома, когда вся семья планирует какую-нибудь поездку. И это тоже в порядке вещей.

Прислушивайтесь к каждому

Сотрудничество можно обозначить одним словом из двух букв. МЫ.

Джордж Верити

«Внутренники» обожают быть востребованными и любят одобрительные оценки своих поступков и слов. Если к ним хорошо относятся, то они чаще всего проявляют естественную склонность к сотрудничеству. Поощряйте вклад ребенка в семейные дела. Спрашивайте его, что он думает по тому или иному поводу, серьезно прислушивайтесь к его идеям и с благодарностью принимайте его помощь. Все дети любят делать что-то по-настоящему полезное — это позволяет им чувствовать себя взрослее. Поручите двух- или трехлетнему интроверту разгрузить стиральную машинку, насыпать кошке сухого корма или протереть стол после обеда. Я никогда не забуду, как светилась от счастья малышка Эмили одним воскресным утром, втащив за собой в комнату газету, которая была чуть ли не больше ее самой. Принимая его помощь, семья будто бы говорит ребенку: «Ты это можешь. Ты делаешь важное дело. Ты нам нужен».

Наш восьмилетний внук обожает мыть посуду. Вы и представить себе не можете, как он рассердился, когда, приехав к нам в гости, обнаружил, что мы не оставили ему пары грязных тарелок, которые он мог бы помыть!

Чем может помочь ребенок

Поручайте дошкольникам несложные обязанности: вытереть пыль, нарвать зелени для салата, вынести мусор, накрыть на стол, сполоснуть ложки.

Детям школьного возраста можно давать и более сложные задания: приготовить еду, загрузить в стиральную машину грязное белье, застелить кровать и собрать свой школьный завтрак. Хвалите детей (даже если не все получилось), чтобы они запомнили ту радость и чувство локтя, которые возникают во время совместной работы: ты моешь посуду, а я вытираю; ты складываешь тарелки, а я убираю их в шкаф. Назначайте вашего «внутренника» ответственным за те или иные домашние дела. А чтобы он не заскучал, меняйте их каждые несколько месяцев.

Обсуждайте с детьми ваши проблемы и интересуйтесь их мнением. Интроверты любого возраста всегда анализируют приобретенный опыт. Они, как правило, внимательно наблюдают и дают ценные советы. Опираясь на выводы, сделанные в прошлом, они решают, как им выходить из затруднительного положения в настоящем. Но этот талант пропадет зря, если вы не обратитесь к интроверту за советом. Мало того, ребенок может даже не знать, что обладает такой ценной способностью!

Не тяните время, говорите даже с маленьким ребенком. Одна из моих клиенток спросила как-то раз своего шестилетнего сына Лео, не знает ли он какого-нибудь тайного средства от неприятного ощущения в животе, возникающего от страха перед выступлением на публике. Малыш ответил: «Ну, я могу одолжить тебе мой тревожный камушек. Положи его в карман. Каждый раз, когда от волнения скручивает живот, надо просто его потрогать. Он такой гладкий и прохладный! Это правда помогает». Мама даже не подозревала, что Лео уже много раз пользовался своей придумкой, когда учитель вызывал его к доске. Внимательно выслушайте любую идею вашего «внутренника» (даже если она вам не пригодится). «Думаю,

твой тревожный камушек мне действительно поможет. Спасибо тебе!»

Обсуждайте со своим ребенком проблемы других детей, узнайте, что он может предложить. Я часто спрашиваю детей-интровертов, с которыми мне приходится работать, что бы они посоветовали другим детям, испытывающим такие же трудности, как они сами. Например: «Девону семь лет, но он почти не разговаривает. Как ты думаешь, чем ему помочь?» «У меня была такая же проблема, когда я был маленьким, — отвечает мне двенадцатилетний Джон. — Мы с папой стали гулять каждый вечер по нашему кварталу. Во время таких прогулок я начал с ним разговаривать. Так что теперь эта проблема в прошлом». Джон ненадолго умолкает, а затем продолжает: «Еще мне помогло мамино изобретение — “Копилка для мыслей”. Я записывал на карточках свои идеи или вопросы и складывал их в банку. Потом, когда мы с мамой о чем-нибудь говорили, я всегда мог засунуть туда руку и найти подходящее решение. Я больше не забывал свои мысли, а мама подбрасывала мелкие монетки в банк моих желаний». «Спасибо, Джон, — поблагодарила я мальчика. — Я обязательно расскажу о твоём опыте Девону».

У семнадцатилетней Триши я спросила совета, как найти себе компанию: «Шарат хочет пойти на выпускной бал, но у нее нет парня, а идти с девчонками она не хочет. Что ей делать?» «Ну, — ответила Триша, — я, например, помогала организовать выпускной и за время подготовки познакомилась там со всеми, так что могла спокойно пойти и одна. Мы дежурили у столов с сувенирами и менялись каждые полчаса. Было очень весело, ведь мы не были привязаны к одному месту и могли отходить. Но тем не менее мы все равно держались вместе. Кстати, некоторые девочки пригласили на бал своих знакомых, а одна позвала брата подруги — студента университета, который пропустил свой выпускной и с удовольствием согласился пойти на наш». «Спасибо, Триша, — сказала я. — Это неплохая идея, я поделюсь ею с Шарат».

Рассказывайте детям истории из своей жизни

Сейте волшебство в душах детей.

Томас Фелан

Мы уже знаем, что с детьми-интровертами необходимо разговаривать. Но иногда мы забываем о важности других бесед — тех, в ходе которых вы рассказываете ребенку о себе, делитесь с ним своими воспоминаниями и жизненным опытом, мыслями и чувствами. Вот пример, показывающий, как живо дети-интроверты интересуются личной жизнью других людей.

Я работала с двенадцатилетней Дженнифер целый год. Порог моего кабинета она всегда переступала с мрачным видом и молча садилась, не обращая внимания на расставленные на столе красивые безделушки. Сидя на стуле, она постоянно накручивала на палец локон своих длинных волос, а на все вопросы отвечала «Да» или «Нет», а чаще всего — «Не знаю».

Родители Дженнифер хотели, чтобы она была такой же общительной, как ее братья и сестры. «Она просто ленится, — говорила мне ее мать. — Она не хочет ничего менять». Проблема заключалась в том, что Дженнифер, единственный интроверт в этом семействе, нуждалась в более глубоком и осмысленном общении. Но достучаться до нее оказалось очень трудным делом. Я купила иллюстрированные журналы для детей среднего школьного возраста, и мы разговорились о фотографии. Я попросила Дженнифер показать мне, как пользоваться новым телефоном, и она меня научила (поверьте, это большое достижение — я с техникой на «вы»). Дженнифер была приветлива и мила, но мне по-прежнему казалось, что в отношениях с ней я все время наталкиваюсь на какую-то невидимую стену.

Однажды я принесла на нашу встречу книгу вопросов по истории семьи. Мы договорились задать друг другу по два вопроса. Выбор девочки меня удивил. Вот что она спросила:

«Какие истории из своей жизни вам рассказывали бабушки и дедушки?» Я вспомнила бабушкин рассказ о том, как их семья, пережив несколько сильных штормов, приехала в США из Дании на пароходе «Скандинавия». Дженнифер слушала меня очень внимательно и все время задавала уточняющие вопросы. Оказывается, она любила читать книги Лоры Инглз Уайлдер, когда была младше. И вот тут-то между нами завязался настоящий диалог. Лед тронулся.

В своих попытках растормошить молчаливого «внутренника» многие родители совершают роковую ошибку, считая, что главное — это заставить ребенка говорить. Они буквально выбивают из ребенка информацию по крупинкам. Но общение никогда не бывает односторонним. В нем должны участвовать двое — эта улица с двусторонним движением. Часто дети-интроверты нуждаются не в том, чтобы отвечать, а в том, чтобы задавать вопросы. Так интроверт может освободить свой разум от оков, выплеснуть свои эмоции и познать мысли и чувства окружающих, которые всегда интересны интровертам. Слушая истории других людей, они приобретают уверенность в себе и начинают получать удовольствие от разговоров.

Взаимоотношения родителей — якорь семейного корабля

Самое трудное испытание для человеческих отношений — это сохранение крепких уз, несмотря на разногласия.

Александра Пенни

Создать крепкую семью — все равно что сконструировать надежный корабль: нужно знать основные принципы работы механизма. Во-первых, должен быть якорь — точка опоры, отвечающая за равновесие всех остальных элементов. Такое же правило лежит в основе семейного благополучия. Многочисленные исследования показывают, что отношения родителей

между собой как раз и являются якорем, придающим семье устойчивость и стабильность.

Прочность уз между родителями — это основание, на котором строятся все другие внутрисемейные связи. Дети учатся терпимости, заботливости, взаимному уважению и умению решать проблемы на примере, который подают им родители. Сегодняшние семьи могут принимать самые разные формы, но одно остается неизменным: не важно, *кто родители*, важно, *как* они обращаются друг с другом. Отношения, как и люди, могут быть разными, и именно способы преодоления этих различий учат детей ценить семью.

Подпитывайте ваши отношения: устраивайте себе романтические свидания, проводите вечера без детей, встречайтесь с другими супружескими парами. Цените редкие моменты, когда вы можете побыть вдвоем, — рассказывайте друг другу о проделках детей, делитесь услышанными на работе анекдотами. Отношения могут меняться изо дня в день, становиться то лучше, то хуже. И вы только выиграете, если возникшие разногласия будете улаживать с взаимным уважением, искренностью и юмором. Причем не обязательно уединяться от остальных членов семьи: это великолепный пример, на котором ваши дети могут поучиться. Маленькие интроверты боятся конфликтов. Они успокаиваются, когда на их глазах родители устраняют трения и при этом сохраняют теплое отношение друг к другу.

Прочный супружеский союз создает надежный и одновременно гибкий мост, соединяющий мужа и жену, несмотря на несхожесть характеров. В семье находится место любому разнообразию. Муж и жена, будь они оба интроверты или экстраверты, могут отличаться друг от друга существенными личностными чертами. Ваши маленькие интроверты в большей степени, чем дети-экстраверты, подмечают все нюансы вашего поведения. «Внутренники» отлично видят, как их родители обращаются друг с другом, и, словно губка, впитывают навыки отношений, которые они наблюдают в семье. Потом, вырастая и покидая родительский дом, они уносят эти знания

с собой и применяют их уже в своей личной и общественной жизни. Это самый ценный дар, который вы можете преподнести своим детям.

Особый случай: усыновление

Ничто так очевидно не подтверждает мощь наследственности, как усыновление. Приемные дети часто обладают иным характером и иным темпераментом, нежели остальные члены их новой семьи. Поэтому особенно важно присмотреться к чертам характера ребенка, которого вы собираетесь взять в свою семью. Интересно, что приемные родители с большей терпимостью относятся к особенностям темперамента. Биологические родители ребенка-интроверта могут испытывать неловкость от того, что их малыш нелюдим и замкнут. Приемные родители этого не чувствуют, так как считают, что они не в ответе за характер ребенка. Одна мама-экстраверт, с которой я работала, говорила: «Если бы Дэн был моим родным сыном, я бы винила себя в том, что он такой молчаливый. Но так как он приемный, я понимаю, что это его врожденная черта, проявление его личности. Моя родная дочь, наоборот, очень общительная и разговорчивая».

В одном интересном исследовании изучали однойцевых близнецов, воспитанных в разных семьях. Одна из сестер попала в профессорскую семью и просто обожала читать. Когда ученые разыскали ее сестру, выяснилось, что она тоже жить не может без книг. Это удивительно, ведь в ее семье читали очень мало. А девочка по собственной воле ездила на автобусе с тремя пересадками в единственную в округе библиотеку.

Некоторых детей усыновляют люди с уже сложившимся представлением о том, каким должен быть их будущий ребенок. Такие родители могут испытать сильное разочарование, если его характер не впишется в заранее нарисованную ими картину. Внимательно присмотритесь к интересам и врожденным качествам ребенка, которого собираетесь принять в свою семью.

Энергетическая несовместимость — еще одна распространенная проблема. Общительность и неумная активность ребенка-экстраверта могут буквально потрясти приемных родителей-интровертов. Таких детей надо познакомить с друзьями или родственниками, которые любят шумное общество. Семья моих знакомых, сплошь состоящая из больших любителей горнолыжного спорта, усыновила мальчика-интроверта, тихоню и домоседа. Теперь, собираясь в горы, родители отвозят ребенка к бабушке и дедушке.

Развод

Мы боимся того, что нас разделяет.

Энн Райс

Если развод, в конечном итоге, благо для родителей, то для детей это всегда тяжелый удар. Привычный мир ребенка рушится, как после землетрясения. Дети-интроверты очень привязаны к семейной повседневности, которая позволяет им беречь душевную и физическую энергию. Даже если в семье царил хаос, насилие, алкоголь или наркотики, избавление, которое испытывают дети после развода, часто меркнет на фоне страданий от расставания с привычной обстановкой. Ребенок больше не уверен в собственной безопасности. Придется сильно постараться, чтобы помочь ему привыкнуть к новой ситуации.

Между тем, родители заняты только собой, постоянно взвинчены и раздражены. Дети-интроверты очень хорошо чувствуют возникшее напряжение; они подавлены, а иногда и вовсе считают себя причиной произошедшего несчастья. Когда-то на шахтах, чтобы предупреждать горняков об опасности, использовали канареек: они способны улавливать запах газа, когда его еще не чувствуют люди. Дети-интроверты похожи на этих канареек — они ощущают растущее напряжение задолго до того, как его осознают сами родители. Ребенок может вообще никак не откликнуться на семейную катастрофу, или его реакция может запоздать, но будьте готовы: она, как вулканическая лава, уже клокочет недалеко от поверхности.

В процессе развода держите себя в руках.

- Не используйте ребенка как орудие в борьбе с супругом (супругой). Ребенок любит вас обоих и не разделяет вас.
- Помните: ребенок-интроверт реагирует на события с задержкой, и ему может понадобиться много времени, чтобы привыкнуть к переменам.

- Будьте корректны в спорах с бывшим супругом; ваш «внутренник» будет уважать вас за это, когда повзрослеет.
- Обсудите причины развода с ребенком (на доступном его возрасту уровне); он должен убедиться, что в разводе нет его вины.
- Спросите, что чувствует и чего боится ребенок; постарайтесь развеять его опасения: «Когда ты будешь у папы, мы всегда сможем созвониться и поговорить».
- Не запускайте повседневные дела; жизнь семьи должна, по возможности, идти своим чередом.
- Жизнь на два дома может стать тяжелым стрессом для ребенка, так как «внутренники» большие домоседы. Сделайте все, чтобы в обоих «гнездах» ребенку было уютно.
- Заведите для своего малыша календарь со стикерами, а для детей постарше — расписание, когда и где ребенок будет по определенным числам. Записывайте все: поездки, школьные праздники, посещения врача и другую важную информацию. Такое расписание должно быть у обоих родителей.
- Ваш «внутренник» будет в душе надеяться, что родители в конце концов воссоединятся. Объясните ему, что это невозможно, чтобы он не питал пустых надежд.
- Никогда не требуйте от ребенка, чтобы он следил за бывшим мужем (или женой), и не используйте его как рупор ваших мыслей.
- Постоянно напоминайте ребенку, что со временем все привыкнут к изменениям, жизнь войдет в новую привычную колею и всем станет легче.

Семья для «внутренника» превыше всего. Дом, где царит гармония, где признают и не осуждают различия между членами семьи, служит надежным убежищем для маленького интроверта. Это его подушка безопасности, которая не раз спасет ребенка в будущих столкновениях с реалиями большого мира.

Резюме

- Дети-интроверты высоко ценят семейные отношения.
- Умение уживаться с людьми, похожими или отличными от него по характеру, пригодится ребенку в будущей взрослой жизни.
- Цените по заслугам всех членов семьи, независимо от их характеров.

Глава 8

Улучшаем отношения между братьями и сестрами

Поощряйте взаимопонимание, устанавливайте границы дозволенного и гасите соперничество

Если вы хотите, чтобы растение расцвело пышным цветом, то сначала ему нужно дать хорошенько укорениться в почве, в которую его посадили.

Карл Юнг

Взаимоотношения братьев и сестер — это уменьшенная копия социальных взаимоотношений в целом. Именно через них дети-интроверты учатся отвечать на вызовы внешнего мира. При грамотном учете особенностей характеров родители могут создать в семье такую обстановку, в которой мирно уживаются и интроверты, и экстраверты. Тогда радости в семье будет больше, чем недовольства и столкновений.

Если дети ссорятся

Каждый из родителей в глубине души — вопреки собственному опыту — лелеет надежду, что между его детьми будут вечно царить мир и согласие. Исследования показывают, что такие ожидания чаще всего не оправдываются. На самом деле, близкие и теплые отношения между братьями и сестрами сохраняются с детства до зрелого возраста в весьма небольшом проценте случаев. Так происходит, конечно, из-за множества факторов,

помимо несходства темпераментов. Но именно характер играет решающую роль в том, как братья и сестры взаимодействуют между собой, как часто они вместе играют, насколько нуждаются в личном пространстве и как оценивают друг друга.

Глядя на детей сквозь призму темперамента, вы научитесь возлагать на их взаимоотношения реалистичные надежды, а значит, более эффективно сглаживать трения между ними. Помогите детям понять и принять разницу в характерах, подчеркивая сильные стороны каждого из них. Для начала попробуйте шуточный подход: «Привет, Нэйт. Познакомься — это твоя сестра Джудит. Она любит лошадей и книжки про Джунни Джонс*. Джудит, это твой брат Нэйт. Он любит бейсбол и Супермена. Интересно, сумеете ли вы поиграть хотя бы час в игру, которая была бы интересна вам обоим? Может быть, в лошадей в плащах?» Я, конечно, шучу насчет церемонных представлений, но если серьезно, то такой подход поможет вам занять нейтральную позицию. Не ввязывайтесь в ссору между детьми. К несчастью, есть родители, которые все время совершают эту ошибку. Лучше помогите детям найти точки соприкосновения. Это не так уж сложно.

Очень важно научить маленьких экстравертов спрашивать у «внутренников», когда они смогут выкроить время на совместную игру. Объясните, что интроверты чем-то похожи на дайверов: они ныряют в глубины своего сознания и наслаждаются открывающимися картинами. Чтобы всплыть на поверхность, дайверу требуется несколько минут, в противном случае он чувствует физический дискомфорт от резкого перепада давления. Интроверту же нужно время для того, чтобы переключиться на групповую игру. Лучше всего обращаться к нему так: «Не хочешь через десять минут поиграть?» или «Давай поиграем в салочки, когда ты сделаешь уроки». Объясните малышу-экстраверту, что он скорее завлечет интроверта в игру, если сбавит обороты и не станет его торопить, не будет врывать к нему в комнату и пугать своей настойчивостью. Пусть «наружник»,

* Героиня серии книг американской писательницы Барбары Парк. *Прим. пер.*

с его фонтаном блестящих идей, немного умерит свой пыл и даст сестре или брату-интроверту предложить свои варианты развлечений. Посоветуйте «наружнику» расспросить «внутренника» о его интересах. Объясните ребенку-экстраверту, что его братишке требуется время для того, чтобы что-то обдумать, начать или закончить.

Интроверты и экстраверты отличаются, в частности, тем, сколько времени они могут выносить совместные игры. Интровертам нравится неиссякаемая энергия и спонтанность экстравертов, но только в малых дозах. Иногда родителям стоит вмешиваться, чтобы проверить, не устал ли «внутренник» от компании брата или сестры. Мне случалось видеть родителей, которым хотелось, чтобы их дети играли друг с другом *все время*, да еще и спали в одной комнате!

Чтобы ваш «наружник» мог выпустить пар, посоветуйте ему погулять или поиграть дома с мячиком. Кроме того, научите его хотя бы некоторое время сидеть спокойно. Пусть читает, слушает музыку или рисует — только не нарушая отдых всей семьи. Если он в комнате один, может оставить дверь открытой. Помогите ребенку ощутить всю прелесть одиночества. Начните с пятнадцати минут раз в несколько дней, постепенно увеличивая время. Этим вы дадите ему образец поведения на всю оставшуюся жизнь.

Объясните экстраверту, что его братья и сестры-интроверты нуждаются в уединении. Ребенок должен знать, что если сестра погружена в чтение интересной книги или занимается каким-то другим делом, то она может просто не замечать никого вокруг. Убедите своих детей-экстравертов не воспринимать это как личную обиду.

Используйте навыки экстравертов

Объясните своим «внутренникам», что экстраверты заряжаются энергией во время активного общения с другими людьми. Пусть «внутренники» учатся с пользой для себя употреблять умение «наружников» не лезть за словом в карман. Если девочке-интроверту пришлось столкнуться с неприятным

одноклассником, который донимает и дразнит ее, она может позвать на помощь своего брата-экстраверта, который не даст обидчику спуску и найдет, чем ему ответить. Обычно «наружникам» нравится играть в семье роль скаутов и первопроходцев. Они первыми забираются на колени к Санта-Клаусу, ведут за собой своих нерешительных братьев и сестер в неизведанные места — например, в дом привидений на Хэллоуин, а в подростковом возрасте становятся заводилами во всяких приключениях. «Наружники» охотно служат рупорами своих родственников-интровертов — например, когда надо вернуть в магазин негодную вещь или на улице попросить взрослого человека о каком-то одолжении.

Приглашайте к себе домой приятелей-экстравертов; но пусть ваши «внутренники» сами решают, стоит ли им присоединиться к большой компании. Учите «наружников» посвящать какую-то часть времени индивидуальным играм, это укрепит их способность получать радость от уединения. При этом следите, как будут развиваться события. Например, два брата-интроверта скорее захотят поиграть вдвоем, без сестры-экстраверта. Дети-экстраверты любят пошуметь и подразнить друг друга. Задача родителей — удерживать громкость на умеренном уровне, чтобы дети-интроверты не раскисали и не капризничали.

Установите границы

Многие струны нашей души звучат,
только когда мы одни.

Энн Морроу Линдберг

Неоценимый дар, который ребенок-интроверт приносит в семью, — это его способность преподавать нам урок, как важно уважать право человека на личное пространство. Дети-интроверты очень покладисты во многих вопросах, но за свою территорию они готовы стоять насмерть. Им просто необходимо такое место, где они могли бы вволю наслаждаться тишиной и покоем и где все расставлено по своим местам.

Меня поражает отсутствие границ во многих современных семьях. Один из клиентов, мальчик-интроверт, жаловался: «Мама вечно врывается в мою комнату без стука. Меня это страшно раздражает, я не могу успокоиться». Во многих семьях не принято стучаться, прежде чем войти в чью-то спальню. Никому не приходит в голову просить младших детей соблюдать тишину, когда старшие делают уроки. Одна девочка-интроверт рассказала мне, что ее сестра постоянно без спроса надевает ее туфли. Она никогда не протестовала, чтобы не провоцировать скандал, но такая бесцеремонность сильно действует ей на нервы. Родители могут, конечно, посмеяться над этими замечаниями, но на самом деле это очень важно — знать, что происходит в душе ребенка-интроверта. Если он почувствует себя абсолютно беспомощным, он станет еще более пассивным и окончательно замкнется в себе.

Установление границ помогает всем членам семьи ощутить равновесие. Дайте понять всем детям, что они должны уважать чужую собственность и чужое личное пространство — стучать в дверь, прежде чем войти, не брать без спроса чьи-то вещи и не отрывать людей от работы или учебы. Уже одно это предотвратит множество ссор между братьями и сестрами. Когда у каждого ребенка есть личное пространство, атмосфера в семье становится более дружелюбной. Кроме того, дети лучше подготовятся к будущей самостоятельной жизни в мире взрослых.

Родители должны показать другим детям пример того, как надо уважать право ребенка-интроверта на его личный «аквариум», в котором он может переварить впечатления и пополнить запасы энергии. Сделайте таблички, которые он будет вешать на дверь своей комнаты: «Батарея заряжается» или «Возвращение на планету Земля ожидается в ...» (с указанием времени «возвращения»). Если у ребенка нет отдельной комнаты, разрешите ему побыть в своей или найдите для него уютный, уединенный уголок. Если ребенок устал, расстроен или голоден, то ему понадобится довольно много времени для «декомпрессии». Могут начаться большие неприятности, если перед ним будут все время мелькать его братья

и сестры — экстраверты, непрерывно вторгающиеся в его личное пространство.

Обязательно объясните детям, что их разные потребности зависят от их характеров. «Наружники» часто обижаются на «внутренников», которые хотят уединиться в своей комнате. Экстраверты чувствуют себя отвергнутыми, их злит, что интроверт не желает подключаться к их источнику «жизненной энергии». Если же экстраверты поймут, что все дело в разной душевной организации, то они перестанут воспринимать особенности интроверта как личное оскорбление. Вы можете объяснить «наружникам», что, как только их сестра-интроверт почувствует прилив сил, она сама охотно присоединится к их играм.

Соперничество и порожденное им недовольство

Лучший способ вырастить хороший сад — это вооружиться лопатой и не бояться ошибиться.

Автор неизвестен

Несходство характеров чревато множеством неприятных последствий — соперничеством, доминированием и подчинением, ревностью, — о которых как-то не принято говорить. Мы живем в мире, где «человек человеку волк»; от детей ждут способности к внешней агрессии. Где-то, например на футбольном поле, соперничество действительно может быть конструктивным. Спорт — это лучший способ направить агрессию в безопасное русло. Но соперничество в обществе заставляет людей смотреть друг на друга как на врагов. Общество расколото, провозглашен принцип «каждый за себя». Конкуренция размывает основу любовных отношений — ощущение, что все мы пассажиры одного корабля.

Я убеждена, что здоровая конкуренция возможна только *внутри* человека, недовольство не должно быть направлено *против* других. При *внешней* конкуренции целью является стать лучшим или победить. Это очень плохая мотивация, потому что

в жизни всегда найдется человек, который сможет превзойти вас. *Внутренняя конкуренция*, напротив, всегда находится под вашим контролем. Она направлена на ваши собственные успехи; она всегда плодотворна, так как вы бросаете вызов самому себе, стремясь отточить свои навыки и пополнить багаж знаний. Эта цель вполне достижима. Любой человек — будь он ребенок или взрослый — может учиться и совершенствоваться. Внутренняя конкуренция строится на самооценке и в результате повышает ее.

Соперничество между братьями и сестрами может оказаться разрушительным. В какой-то степени его можно считать естественным, но сами родители не должны сравнивать своих детей между собой и сталкивать их лбами. Если родители вдохновлены неким идеалом образцового ребенка, то дети будут постоянно чувствовать, что они до него не дотягивают. Если же ребенок вдруг начинает чувствовать себя лучшим, то он будет испытывать постоянный стресс, пытаясь удержаться на этом пьедестале. Это может нанести ребенку-интроверту непоправимый ущерб, потому что он от природы склонен предъявлять к себе повышенные требования.

Никогда не заставляйте «внутренников» вести себя так, как ведут себя другие дети. Так как интроверты часто интернализуют свои проблемы, они думают, что должны стать лучше, чем они есть. Возможно, они и так чувствуют свою неполноценность из-за того, что не могут соответствовать нормам поведения экстравертов, несмотря на сильное давление извне. Дополнительное требование конкурировать с братьями и сестрами может оказаться губительным для интроверта. Он может опустить руки и сдаться или, напротив, заупрямиться. Чтобы избежать этого, постоянно подчеркивайте сильные стороны каждого ребенка и никогда не говорите, что все они должны быть одинаковыми. Побуждайте детей к сотрудничеству, развивайте в них качества, необходимые в самостоятельной взрослой жизни: великодушные, тактичность, восприимчивость, чувство юмора, гибкость и готовность позаботиться о других. Ваше влияние на ребенка-интроверта намного больше, чем вы думаете; воспользуйтесь им для того, чтобы выявить его врожденные преимущества.

Развивайте сильные стороны ваших детей

Исследования темперамента, проведенные на птицах, млекопитающих и человеке, показывают, что экстраверты преимущественно стремятся к доминированию, а интроверты больше склонны к покорности. Экстраверты — бойцы, интроверты — упрямцы-тихони. В надежной семейной гавани дети, независимо от характера, могут научиться ценить свои достоинства и укрощать недостатки. Экстраверты с доминирующим левым полушарием, например, склонны видеть мир в черно-белых тонах, но все мы знаем, что на самом деле он устроен намного сложнее. Такие дети часто терпят крах и обвиняют в этом других. Однако если категоричность «либо черное, либо белое» под влиянием воспитания приобретает новые оттенки, а агрессия направляется в безопасное русло, то из таких детей со временем вырастают умелые и грамотные руководители. Например, положительная сторона стремления к доминированию может сделать ребенка лидером среди его друзей. Признайте это: «Джеймс, у тебя всегда так много отличных идей! Неудивительно, что все дети тянутся к тебе. Я рада, что ты учишь их только хорошему».

Темная трясина зависти

Зависть — это своеобразная форма похвалы.

Джон Гей

Многие дети-интроверты втайне мечтают быть экстравертами и завидуют своим братьям и сестрам — «наружникам». Еще бы, у них много друзей, они так легко идут по жизни! Интроверту может казаться, что даже родители отдают предпочтение детям-экстравертам. Объясните ребенку, что такие чувства вполне нормальны. Так как экстраверты более общительны, они охотно сходятся с людьми. Скажите ребенку, что хорошо понимаете его стремление походить на сестер и братьев, которым все удается гораздо легче. Потом напомните о вещах, которые даются легче именно ему, — ведь дети-интроверты часто сами не знают о своих достоинствах и сильных сторонах. Обсудите трудности, которые испытывают его братья и сестры. Скажите, что и «наружникам» не всегда живется легко, хотя это и не так заметно. Можете поделиться с ребенком тем, что вы знаете о своих сестрах и братьях, или другими

воспоминаниями своего детства. Дайте малышу понять, что вы разделяете его чувства.

«Наружники», со своей стороны, могут завидовать «внутренникам», так как полагают, что у них вообще не бывает проблем. Совсем недавно я разговаривала с одним двенадцатилетним экстравертом. Он считает, что родители несправедливы к нему. Я поняла, почему он так думает — с ним неприятности случаются чаще, чем с его братом-интровертом. Во время беседы я обратила его внимание на моменты, когда он принимал решения, приводившие к нарушению установленных правил. Если он не хочет впредь попадать в неприятные ситуации, то ему следует обдумывать свой выбор. В этом заключается положительная сторона зависти: она может подтолкнуть к принятию верных решений. Проверьте, действительно ли вы с супругом (супругой) одинаково цените и уважаете всех детей в вашей семье. Это самый верный путь искоренить зависть между детьми.

Такие разные двойняшки

У двойняшек совершенно необязательно должны быть одинаковые характеры. Вполне естественно их сравнивать, выявить разницу между ними и сделать из сравнения практически важные выводы. При этом ни в коем случае нельзя раз и навсегда отводить ребенку какую-то определенную роль. Эта тенденция проявляется особенно ярко, когда родители буквально силой заставляют двойняшек все время быть вместе; а это самый верный способ ожесточить одного из них, заставить его с боем отстаивать свою индивидуальность. Бывает и так, что родители, сами того не сознавая, воспитывают в двойняшках противоположные черты, давая каждому характеристику: например, Брианна — зубрилка, а Бетани — непоседа.

Ваше отношение к детям должно быть уравновешенным, чтобы противопоставление не доходило до крайности. Если один из детей — интроверт, то не позволяйте другому — экстраверту — слишком часто выступать от его имени или затмевать его. Напротив, обратите внимание на его сильные стороны: «Слушай, Джереми, ты, кажется, умирил-таки Джейка. У тебя это здорово получается». Двойняшкам необязательно быть все время вместе. Если оба ребенка — интроверты, то они могут настолько сблизиться, что впадут в зависимость друг от друга. У каждого должны быть свои интересы, свои друзья — это поможет им сохранить индивидуальность. Родителям же следует относиться к двойняшкам как к двум самостоятельным личностям. Гуляйте с каждым по отдельности, чтобы побыть «наедине». В такой паре оба интроверта должны иметь свои собственные предпочтения, интересы и хобби.

Обратите внимание своего ребенка-интроверта на его способность к неприметному лидерству. Интроверты не афишируют свое умение влиять на других, если в такой демонстрации нет необходимости. К прямым указаниям интроверты прибегают только тогда, когда ничто другое уже не помогает. Проведенные исследования показывают, что дети-интроверты даже в дошкольном возрасте склонны искать способы мирного улаживания конфликтов. «Наружники», напротив, стремятся подавить соперника. Непременно отметьте талант ребенка-интроверта и похвалите его: «Ребечка, я знаю, что ты не любишь выделяться, но я слышала, что ты сказала, когда Зак и Сэм подрались. Ты придумала хороший способ дать каждому то, чего он хочет. Ты молодец — только благодаря тебе в классе снова наступил мир». Кстати, многие интроверты руководят крупными корпорациями — просто вы никогда о них не слышали!

Не допускайте ссор

Различия между нами — это источник нашей силы, во всяком случае, пока эти различия не направлены против нас.

Джин Бейкер Миллер

Помните, что ваш ребенок-интроверт очень сильно привязан к дому. Дом — это его зарядное устройство, его надежная гавань, его убежище. Поддерживайте в доме гармонию; возникающие конфликты гасите в зародыше и не стесняйтесь в них вмешиваться. Слишком большое напряжение в отношениях вредит всем детям, но особенно сильно страдают от него интроверты, чувствительные к малейшим изменениям в эмоциональной атмосфере. Интроверта могут вывести из равновесия даже такие пустяки, как разногласия по поводу обеденного меню. Думайте о предпочтениях каждого ребенка... но не забывайте и о своих собственных: «Хорошо, Макс. Сегодня у нас будет пицца. Но завтра тебе придется есть курицу». Интроверты вообще любят принимать участие в семейных делах и обсуждениях.

Они не терпят, когда их оставляют за бортом и не замечают. Когда к их мнению прислушиваются, интроверты чувствуют, что могут громко заявлять о своих потребностях и желаниях.

Все дети чувствуют себя в безопасности, когда знают, что родители крепко держат в руках бразды правления и устанавливают в семье определенные правила. «Внутренники» особенно хорошо себя чувствуют в атмосфере предсказуемости, когда конфликты улаживаются честно и без крика. Стремление к гармонии не приравнивается к желанию закрыть глаза на проблему и рассчитывать, что раздражение волшебным образом исчезнет само собой. Но нельзя впадать и в другую крайность — грубо вмешиваться в конфликт между детьми. Обычно в применении более строгих правил и ограничений больше нуждаются «наружники», чем «внутренники», так как экстраверты ведут себя более раскованно. В отношениях с детьми-интровертами вы можете слегка отпустить вожжи, так как чрезмерной строгостью их легко загнать в угол и лишить всякой инициативы. Обсудите этот вопрос со всеми детьми, чтобы экстраверты не чувствовали себя ущемленными.

Дети-интроверты обычно покладисты и неконфликтны, поэтому часто не могут постоять за себя — это требует от них слишком больших усилий. Если вы видите, что ваш «внутренник» упорно стоит на своем, то похвалите его. «Мэт, мне очень понравилось, что ты не отдал Джудит свои конфеты. Ты поступил правильно!» Иногда, правда, стоит и вмешаться. Если у вашего маленького интроверта есть властные братья и сестры, то он может просто им подчиниться: «Ладно, все нормально. Я не против еще раз посмотреть “Мистера Магу”^{*}». В этом случае родителям пора вступить в игру — все должно быть по-честному: «Питер всегда соглашается смотреть то, что вы хотите, но сегодня его очередь выбирать». В результате «внутренник» поймет, что его поддержат, если он решится потратить драгоценную энергию в попытке отстаивать свои интересы. Властный брат в этом случае

^{*} Mr Magoo — комедия производства Walt Disney Pictures, 1997 год, с Лесли Нильсеном в главной роли. *Прим. пер.*

тоже получает полезный урок: нужно уметь прислушиваться к чужому мнению, идти на компромисс и договариваться.

Подчас ребенок-интроверт испытывает большие трудности, отвоевывая свое право на личное пространство и тратя душевные силы на споры с братьями и сестрами. Но такой опыт очень полезен, так как он готовит ребенка-интроверта к взаимоотношениям с людьми во взрослой жизни.

Резюме

- Не удивляйтесь стычкам и ссорам между братьями и сестрами с разными характерами.
- Побуждайте членов семьи к признанию сильных сторон и достоинств каждого ребенка.
- Никогда не позволяйте детям высмеивать, обижать или ставить в неловкое положение братьев и сестер.

Глава 9

Расширяем границы отношений

Поощряйте близкие отношения с дедушками и бабушками, с другими членами семьи, друзьями дома, воспитателями и учителями

Если ты обладаешь огнем знания, то позволь и другим зажечь от него свои свечи.

Маргарет Фуллер

Прочные узы с близкими и дальними родственниками обогащают всех детей, но особенно полезны они для маленьких интровертов, которые с рождения ориентированы на семью и всеми силами способствуют ее сохранению и укреплению. Тесные отношения с бабушками и дедушками, дядями и тетями, крестными и близкими друзьями родителей внушают детям чувство безусловной любви, ощущение причастности, приучают к семейным ценностям и открывают окно в другие времена и миры. В своей классической книге о воспитании детей «Точки соприкосновения» доктор Берри Бразелтон утверждает, что дети платят страшную цену за лишение связей с представителями старших поколений. Бразелтон ратует за сохранение семейной преемственности, за непрерывность традиций. Без этого дети-интроверты вырастают покинутыми, никому не нужными чужаками в нашем назойливом, бестактном мире.

Так быть не должно. Добрые отношения вашего ребенка с любящими родственниками и друзьями могут убедить малыша в его

Дар бабушек и дедушек (и других любимых взрослых)

Всему свой срок, и время всякому делу под небом.

Экклезиаст 3: 1

Несколько лет назад я опросила тридцать взрослых интровертов об их отношениях с бабушками и дедушками. Быстро выяснилось, что независимо от характера отношений они были привлекательны для внуков возможностью расширения кругозора. Мы с вами уже убедились, что дети-интроверты способны уважать различия между людьми. Те, кого я опрашивала, многому научились у представителей старшего поколения родственников, узнали об их вкусах, интересах и стиле общения. Например, художница Марсия рассказала мне:

«Моя бабушка выращивала стolistную розу. Ее цветами было украшено в доме все, вплоть до пола. Я тоже любила эти цветы. В жаркие дни мне нравилось лежать на прохладном линолеуме террасы и разглядывать розовые кусты на фоне бездонного синего неба. В нашей семье никто больше не любил дивные лепестки стolistной розы, кроме нас с бабушкой. Брат и сестра часто дразнили меня за то, что я даже для обоев в своей комнате выбирала орнамент из пышных розовых цветов».

Эта связь едва ли нуждается в пояснении, и для Марсии она имела огромное значение. Она чувствовала, что не похожа на остальных членов семьи, и только благодаря бабушке могла быть самой собой. Теперь Марсия — единственная художница в семье, а ее дом весь украшен живыми и нарисованными бутонами ее любимой розы.

собственной значимости в этом мире. Родные и друзья — это спасательный круг, который не даст ребенку утонуть в пучине событий его взрослой жизни. Они позволяют детям по-иному взглянуть на родителей и своим примером показывают, что существует не *один*, а *множество* разных способов бытия.

Детей-интровертов завораживает разнообразное богатство миров старших поколений. Именно бабушки и дедушки* хранят

* Для простоты изложения (а также, потому что это совершенно особая связь) я ограничилась описанием отношений прародителей с внуками. Однако многое из того, что здесь будет сказано, можно отнести и к отношениям с другими близкими родственниками и друзьями. — *Прим. авт.*

историю семьи, рассказывают о своих удивительных увлечениях, интересах, привлекают умением шутить и делятся своим поучительным жизненным опытом. «Внутренники» же, как губки, готовы впитывать любую информацию. Дети-интроверты осознают ценность истории, мудрости и знаний пожилых людей. Для бабушек и дедушек — будь они интроверты или экстраверты — важна сама возможность поделиться с внуками своими дарами, чтобы оставаться молодыми в душе. В своих внуках они видят самих себя: общение с детьми открывает для них новые грани их собственной личности.

Интроверты и экстраверты старшего поколения обладают разными достоинствами и по-своему влияют на развитие своих маленьких внуков. Сейчас мы рассмотрим эти различия.

Бабушки и дедушки — интроверты: глоток свежего воздуха для внуков

Самое главное — это то,
чему мы можем научиться у жизни.

Дорис Лессинг

Для ребенка-«внутренника» интроверты старшего поколения — это глоток свежего воздуха. Пожилые люди щедро одарены свободным временем и могут позволить себе быть терпеливыми. Дедушки и бабушки могут делать то, на что физически не способны вечно занятые родители: как выражается современная молодежь, «оттягиваться». Для «внутренников» это настоящее спасение, а для «наружников» — полезная социальная практика. Общество дедушки или бабушки — надежное убежище для ребенка-интроверта, так как он по своей природе склонен к медлительности, к простым радостям жизни, а в поведении проявляет понимание и нежность. Старшие родственники-интроверты порой сами не осознают, какой хороший пример для подражания они подают детям.

Попросите своих родителей-интровертов пустить вашего ребенка в мир своих увлечений, интересов — всего, что

доставляет им радость. Одна из моих дочерей получала огромное удовольствие, копаясь в огороде вместе с родителями моего мужа. Пропалывая и поливая грядки, они обсуждали истории из прошлого и настоящего. Если у ваших родителей нет хобби, к которому можно было бы приобщить ребенка, то вы можете сами придумать какое-нибудь интересное занятие, рассказав родителям о склонностях малыша. «Эдди обожает русалок. Как думаешь, не сходить ли вам в библиотеку за книжками о русалках? Ей это очень понравится».

Ваши родители-интроверты могут своими рассказами разбудить воображение маленького «внутренника», подарить ему целый мир приключений.

Недавно я обедала вместе со своим внуком-интровертом. Мы обсуждали, где может жить зубная фея. У Кристофера как раз недавно выпал первый резец, и этот вопрос сильно его волновал. В конце концов, мы решили, что она живет в Волшебном Царстве вместе с десятью тысячами других фей. Мы подумали, что фей и в самом деле очень много; ведь они должны успеть забрать все молочные зубы у детей во всем мире. Криса очень интересовало, как фея ухитряется вытащить из-под подушки зуб и положить туда монетку, не разбудив ребенка. Воображение Криса разыгралось, и он решил, что фея знает волшебное слово: «Пуф!» — и зуб сам вылетает из-под подушки. «Пуф!» — и под подушку ныряет монетка.

Нам потребовалось несколько часов, чтобы сочинить правдоподобную историю о том, где и как живут зубные феи. Сегодня такие неспешные разговоры большая редкость, а жаль. Прогуляйтесь с ребенком по кварталу, внимательно изучите муравейник, соберите опавшие листья, понюхайте цветы, поболтайте с соседями и рассмотрите их дома — это приятные мелочи, способные обогатить душевный мир ребенка-интроверта.

Сильные стороны бабушек и дедушек-интровертов

- Они понимают потребности ребенка-интроверта.
- Умеют сосредоточиться на одном-единственном ребенке.

- Помогают ребенку оценить его внутренний мир.
- Поощряют ребенка в развитии его интересов.
- Умеют вести содержательную беседу.
- Не жалеют времени на поиск совместных решений.

«Неувядающие» бабушки и дедушки — экстраверты

У людей было бы много свободного времени, если бы они не находили себе занятия, которые его съедают.

Пег Браккен

Многие экстраверты обожают вести непринужденные беседы с кем угодно, даже с незнакомцами. Они легко и без видимых усилий находят общий язык с любым человеком. Но поскольку они привыкли искать опору в окружающем мире, они очень болезненно реагируют, если их отвергают. Становясь бабушками и дедушками, экстраверты часто сталкиваются с трудностями в общении с внуками-интровертами, так как из-за несовпадения характеров им кажется, что дети не желают иметь с ними ничего общего.

У моей клиентки Джун есть внучка — Карин. Однажды Джун пожаловалась: «Карин меня совсем не любит». Я поинтересовалась, на основании чего она сделала такой вывод, и она ответила: «Карин все время отворачивается и не хочет смотреть мне в глаза». Для меня это означало, что Карин пребывает в том юном возрасте, когда боятся всех незнакомцев. «Я понимаю ваше беспокойство, но дело в том, что для восьмимесячного ребенка это норма, — сказала я. — Карин показывает, что она сильно привязана к родителям. Не воспринимайте это как личное оскорбление, тем более, этот страх скоро пройдет». Позже выяснилось, что Карин — интроверт. Джун немного успокоилась и стала ждать, когда Карин сама проявит к ней

интерес. Бабушка больше не обижалась на Карин за то, что девочка, завидев ее, пряталась за родителей. Со временем Карин сблизилась с Джун, по достоинству оценив ее любовь и чувство юмора.

«Внутренникам» нравятся неиссякаемые идеи «наружников», их активность и пылкость. Дети-интроверты любят узнавать подробности жизни бабушек и дедушек, переживая вместе с ними их былые приключения, и самое главное здесь — соблюдать меру и не слишком докучать ребенка. Внуки-интроверты могут научить своих старших антиподов сбавлять обороты и вникать в нюансы. Экстраверты, как правило, думают, что все вокруг должны радоваться жизни так же, как они. Объясните своим родителям, что ваш ребенок — другой, что его больше привлекают, например, неспешные прогулки и кормление уток. Если бабушка-экстраверт хочет взять с собой вашего сына-интроверта на какое-то мероприятие, то расскажите ей, что именно может заинтересовать ребенка, иначе в выборе занятия она будет ориентироваться на свой вкус, не поинтересовавшись, понравится ли это внуку-«внутреннику». Один мой клиент-экстраверт взял своего внука на морскую экскурсию — посмотреть на китов, не зная, что внук страдает морской болезнью. Надо ли говорить, что незадачливый дед больше никогда не повторял таких попыток.

Сильные стороны бабушек и дедушек-экстравертов

- Они могут придумать много интересных занятий для ребенка.
- Это дружелюбные и увлекающиеся натуры.
- Они спонтанны и искренни.
- Умеют занимать нескольких внуков в течение долгого времени.
- Ценят живость и энергию детей-экстравертов.
- Не скупаются на любовь и теплоту, щедры на комплименты.

Закладываем прочную основу

Я страшно любила их дом. Все в нем дышало стариной, было изрядно потертым, но прочным и добротным, и весь он пропах ароматом простой еды.

Сьюзан Страсберг

По многим причинам некоторые дедушки и бабушки очень неохотно сближаются со своими внуками. Возможно, у бабушки были напряженные отношения со слишком назойливой свекровью, когда она сама воспитывала детей, и теперь она не желает повторять эту ошибку. Иногда дело в нерешительности, застенчивости или нежелании брать на себя ответственность. Или ваши родители до сих пор не могут забыть старых конфликтов и не понимают, что теперь-то они нужны и востребованы. Некоторые просто не умеют пользоваться новомодными предметами ухода за детьми. Многие из них, воспитав уже четырех внуков, так и не научились раскладывать и складывать современную прогулочную коляску. Некоторые бабушки и дедушки ждут приглашения от детей, чтобы сблизиться с внуками.

Дело здесь еще и в том, что даже в наше время матери берут на себя роль сторожа и родителей отца подпускают к детям не так охотно, как своих родителей. Если свекровь продолжает предъявлять права на сына, то невестка скорее станет такой же собственницей по отношению к своим детям. При совместном проживании эти проблемы лишь усугубляются.

Одна из моих клиенток, Кери, была сильно обижена, когда ее мама-интроверт отказалась сидеть с ее тремя детьми. Я убедил Кери спокойно поговорить с мамой и выяснить, в чем дело. Мама призналась, что очень уверенно чувствовала себя с двумя первыми внучками, которые, как и она, родились интровертами; но когда появился внук-экстраверт Джейк, с которым проблемы были и у родителей, женщина просто испугалась. Она подумала, что не сможет с ним справиться, что обидит Джейка. После этого разговора Кери все поняла. Теперь родители привозят всех трех детей, только когда за ними может присмотреть папа Кери.

Простите своих родителей

Иногда сами родители препятствуют близким отношениям детей с бабушками и дедушками. У каждого на это свои причины. Некоторые родители боятся, что бабушки и дедушки окажутся лучшими наставниками и воспитателями для их детей, чем они сами. Мне доводилось встречать взрослых людей, которые так и не изжили обиду на родителей за давние ошибки, в частности за то, что их в детстве, как им кажется, обделили. Они не принимают родителей, даже уже состарившихся. Если ваши родители не законченные эгоисты, не психически больные и не алкоголики, если они не причиняют вам теперь никакого вреда, то постарайтесь простить им прошлые грехи. Многих из нас в детстве разочаровывали собственные родители, но, как правило, это были уставшие от жизни, раздавленные невзгодами люди, мало что понимавшие в воспитании детей. Не бередите старые раны, помните, что ваши родители тоже повзрослели и поуменели. Сделайте подарок своим детям. Они припомнят этот урок, когда повзрослеют и обзаведутся собственной семьей.

Однажды мне пришлось столкнуться с родителями, которые ревновали своих детей к старикам и другим родственникам. Рано или поздно это приведет к трагедии. Ревность вернется, как бумеранг, и испортит отношения родителей с их собственными детьми, когда те вырастут. Многие клиенты рассказывали мне, что до сих пор не могут простить своих родителей, которые не давали им общаться с бабушками и дедушками. Нет ничего страшного в том, чтобы время от времени отдавать маленького ребенка бабушкам и дедушкам — ведь это не навсегда. К тому же имейте в виду, что ребенок будет расти и неизбежно отдаляться от вас. Дедушки и бабушки знакомят внуков с новыми для них моделями поведения, на которые можно равняться; они учат детей любить *больше*, а не *меньше*. Впоследствии ваши же дети скажут вам «спасибо».

Дети все равно бывают у бабушки довольно часто — но только по одному. От этого узы, связывающие маму Кери с ее внуками, стали еще прочнее.

Вот несколько способов укрепить мосты, соединяющие разные поколения.

- Поймите: чем больше вокруг вашего ребенка любящих людей, тем лучше.
- Скажите своим родителям, что вы благодарны им за попытки понять ваших детей.

- Если вы воспитываете детей не так, как ваши родители воспитывали вас, то признайте, что время идет и они могли измениться в лучшую сторону. Дайте им понять, что вы цените их способность учиться новому.
- Обсудите с родителями проблему разницы в характерах, особенно в том, что касается вашего ребенка-интроверта. Пусть родители знают, как много значат для вашего ребенка их любовь, привязанность и интерес. Предложите им ответить на вопросы анкеты (с. 37) и поинтересуйтесь, чувствуют ли они влияние характера на свою личную жизнь.
- Объясните, что ребенок-интроверт по-разному ведет себя в незнакомой и знакомой обстановке. Расскажите родителям, что нужно вашему маленькому «внутреннику», чтобы он чувствовал себя комфортно.
- Убедите ваших детей посылать бабушкам и дедушкам поздравительные открытки, электронные письма, рисунки или поделки.
- Не забывайте благодарить за подарки: «Энди очень понравились книги, которые вы ему прислали».
- Старайтесь поддерживать тесное общение ваших детей с их бабушками и дедушками.

Мало удобрений — много растений

Ключ к переменам — это избавление от страха.

Розанна Кэш

Фирма Miracle-Gro выпускает интересное удобрение под названием «Долгоиграющее питание для растений» (Shake 'n Feed Continuous Release Plant Food). Рекламный слоган гласит: «Мало удобрений — много растений». Фирма обещает волшебный эффект: насыпал чуть-чуть, и — оп! — молодой побег сразу начинает интенсивно тянуться вверх. Эту рекламу с таким же успехом можно применить к бабушкам и дедушкам.

Сближение

В наше время большинство детей — за исключением немногих счастливых — живут вдалеке от своих бабушек и дедушек. Однако, несмотря на расстояния, вы можете помочь детям сохранить с ними живое общение, хотя это потребует от вас определенных усилий. У одной из моих подруг есть внучка-подросток, которая живет в другом городе. Они почти ежедневно обмениваются письмами по электронной почте, и подруга помогает этому застенчивому ребенку-интроверту продираться сквозь колючие заросли мира экстравертов. К сожалению, чаще всего дети-интроверты лишены возможности общаться с живущими в других городах бабушками и дедушками. Вот несколько советов, которые помогут вашим детям сохранить теплые отношения с бабушками и дедушками даже на расстоянии.

- Попробуйте воспользоваться «Замкнутой цепочкой». Например, дедушка ведет дневник или записывает какие-то свои мысли и отправляет их внучке. Внучка получает письмо, продолжает его или дополняет своими рассуждениями, задает вопросы и отправляет деду. Получается интерактивный дневник, письменный диалог, который можно сохранить на память.
- Сами покупайте своим пожилым родственникам со скромными доходами телефонные карточки.
- Когда к вам в гости приезжают бабушки и дедушки, готовьте вместе их коронные блюда. А если после соберетесь приготовить их сами, говорите о бабушке и дедушке с ребенком, предложите позвонить им и уточнить рецепт.
- Пишите традиционные письма. Как это ни удивительно, но обычная почта все еще работает. Вы не представляете, как это приятно — доставать долгожданные письма из почтового ящика.
- Чаще обменивайтесь электронными письмами, наиболее интересные и памятные сохраняйте, чтобы потом их перечитывать. Фотографируйте своих детей, фотографируйтесь сами и отправляйте снимки бабушкам и дедушкам.

Иногда приходится и старого мудреца учить новым трюкам. Если ваши родители или другие родственники полагают, что все дети радуются шумным компаниям и вообще ведут себя, как подобает маленьким экстравертам, то объясните им, что до вашего ребенка можно достучаться лишь тремя способами:

оставить в покое, почитать ему вслух или что-нибудь рассказать.

Недавно мне пришлось поработать с супружеской парой — Эллен и Дэном, родителями умной и очень ранимой девочки-интроверта Зары. Родители Дэна считали, что все внуки в семье обязаны вести себя примерно одинаково. Они должны быть разговорчивыми, целоваться при встрече и расставании, получать удовольствие от шумных семейных посиделок, съедать из тарелок все до последней крошки и прыгать от радости, разворачивая подарки. Но реальность разительно отличалась от их ожиданий. Зара пугалась шума, не желала целоваться и общалась только под страхом наказания. Во время визитов к бабушке с дедушкой она часто закатывала истерики. Родители Дэна ругали молодых супругов за то, что они вконец «избаловали» Зару.

Дэн поговорил с родителями и попросил их немного опустить планку своих требований. Неужели им трудно взглянуть на вещи шире и понять, что не все рождаются одинаковыми? Подобно цветам, дети бывают совершенно разными — любых, скажем так, форм и оттенков. Откажутся ли бабушка и дедушка от своих пустых надежд, возложенных на внучку-интроверта, осознают ли, что она просто не может измениться? Супруги рассказывали родителям Дэна о научных исследованиях на эту тему, объясняли, что интроверсия — врожденная особенность.

Эллен и Дэн приложили массу усилий, чтобы научить бабушку и дедушку понимать Зару. Если она смотрит в одну точку, не моргая, не значит ли это, что она перегружена? Может быть, она сейчас начнет капризничать? Или она отвлеклась на какие-то свои мысли? Может, она просто переутомилась и устала? Видят ли старшие, что ей необходимо время, чтобы все обдумать и принять решение? Если они будут задавать себе эти вопросы, то, скорее всего, научатся понимать Зару, и отношения их в конце концов наладятся.

Хорошие отношения с внуками — это не только разговоры, это еще и умение быть гибким и подстраиваться под ребенка. Если дети устали, не стоит заставлять их активизироваться (пусть даже вы целый день ждали возможности поиграть

с ребенком в новую замечательную игру). Выключите это желание — у каждого человека есть соответствующая кнопка. Дайте ребенку отдохнуть. Не надейтесь, что в большой компании ваш внук-интроверт будет общаться с вами так же, как наедине. Ограничьтесь кивком, подмигните ему или просто помашите рукой. Поговорить вы сможете позже, в каком-нибудь укромном уголке.

Сохранять бдительность

Человек, однажды подержавший за хвост быка, знает о жизни в 60, а то и в 70 раз больше, чем тот, кто этого не делал.

Марк Твен

Первейшая задача родителей — это защищать и оберегать своих детей. Мы хотим быть их надежными стражами, бдительно оберегающими от любых потенциальных опасностей. Некоторые из нас в детстве были лишены родительской защиты и поэтому не очень хорошо справляются с этой задачей. Бывает и другая крайность — когда мы стремимся чрезмерно опекать своих чад. Для детей-интровертов лучше всего выбрать золотую середину — поощрять самостоятельность и незаметно охранять.

Гигантский шаг, который мы делаем, прощаясь с юностью и становясь зрелыми людьми, начинается с того, что мы в своей семье беремся отстаивать интересы наших детей. В психологии этот процесс называют дифференциацией. Сделать этот шаг — все равно что взять быка за рога или за хвост: настолько трудно, что многие люди так и не решаются на это. Нас сковывает страх — мы боимся, что нас за это просто затопчут. Но каждый в какой-то момент сталкивается с необходимостью освободиться от опеки породившей его семьи, стать по-настоящему взрослым человеком, личностью. Обычно для этого требуется громко сказать «нет», чтобы защитить своего ребенка от других членов семьи. Как ни парадоксально это звучит, но умение сказать «нет» настолько раскрепощает и освобождает нас, что мы обретаем способность еще больше ценить членов нашей семьи.

Дети-интроверты на больших семейных праздниках

Большие семейные торжества, на которые собираются все родственники, могут ошеломить кого угодно, а тем более детей-интровертов. Они теряют последнюю энергию от массы впечатлений и всеобщего внимания. Вот несколько полезных советов, которые, возможно, исправят положение.

- Объясните членам семьи, что ваш ребенок — интроверт и поэтому может показаться недружелюбным. Но дело здесь не в личной неприязни — просто малыш так устроен.
- Так как физическая и моральная усталость сильно сказывается на способности «внутренников» к общению, позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошенько отдохнул и поел перед мероприятием.
- Когда дети становятся старше, советуйте им в ответ на приветствия махать рукой, улыбаться или кивать. Поговорить можно и позже.
- Дети-интроверты становятся разговорчивее в маленьких компаниях, поэтому найдите для них небольшую группу. В толпе «внутренники» ведут себя отчужденно, даже если знакомы со всеми присутствующими.
- Постарайтесь оградить ребенка от тесных контактов с родственниками, держите их на дистанции. Общение на близком расстоянии истощает детей-интровертов.
- Предупредите родственников, чтобы они не ждали поцелуев и объятий от ребенка — ему надо дать время освоиться.
- Не заставляйте своего маленького интроверта распаковывать подарки на глазах у всех гостей. Он с удовольствием сделает это в тесном кругу самых близких людей.

Во многих случаях семейные правила — явные и скрытые — не очень подходят для детей-интровертов. Сюда относятся такие директивы, как «Ты должен доесть все, что лежит в тарелке», «Ты должен на прощание поцеловать тетю Эдну» (которую ребенок толком и не знает); «Ты должен поиграть со своими двоюродными братьями» (которых не видел год); «Ты должен раскрыть подарки при всех и сказать, как они тебе понравились». Любой человек с удовольствием следует правилам, если это не вызывает у него физического дискомфорта. Но иногда семейные порядки наносят ребенку большой вред.

Мой клиент Милт воспитывался в доме, где все следовали принципу «посуда любит чистоту». Выполнение этого правила Милту давалось без труда: он вымазывал хлебом свою тарелку до зеркального блеска; но его дочь, интроверт Сильвия, оказалась очень придирчивой. Она мало ела при родителях, но еще меньше — на больших семейных торжествах, что постепенно ополчило против нее других родственников. Она нарушила священное правило семьи. Однажды — это было в День благодарения — отец Милта рассердился на внука за плохой аппетит. Он сказал Сильвии, что она не встанет из-за стола до тех пор, пока не доест все, что положили ей в тарелку.

Милт почувствовал, что ни дед, ни внука не собираются отступать. Он собрался с духом и схватил быка — собственного отца — за рога. Он сказал: «Мы готовы следовать всем правилам твоего дома, но боюсь, что правило “посуда любит чистоту” для Сильвии не подходит. Она не будет вылизывать свою тарелку». За праздничным столом наступила гробовая тишина. Отец был страшно недоволен: еще ни разу никто не осмеливался ему перечить. Милт сказал Сильвии, что она, если хочет, может выйти из-за стола. Дед еще какое-то время хмурился, но молчал. Он больше не вспоминал об этом инциденте. Зато с тех пор ни разу не говорил Сильвии, что посуда любит чистоту.

Сильвия почувствовала, что отец всегда готов защитить ее. Она была безмерно удивлена тем, что папа заступился за нее перед бабушкой, и безумно счастлива, что ей не придется запихивать в себя все это жирное, залитое пряной подливкой мясо. Правда, она понимала, что ей все же придется соблюдать некоторые правила в доме бабушки, хотя они ей и не нравились. На жену Милта его поступок тоже произвел впечатление. Ведь Сильвия на примере отца увидела, как надо заступаться за своих детей. Этот опыт наверняка пригодится ей во взрослой жизни. Сам же Милт ощутил себя более независимым и взрослым, выиграв этот поединок с семьей.

Уход за детьми-интровертами

Воспитатели и няни так же, как и члены родной семьи, могут устанавливать теплые и тесные отношения с детьми-интровертами. Хорошая няня может стать другом семьи и часто может предложить ребенку то, чего не могут дать родители. Именно поэтому не стоит брать няню с улицы. Особенно это касается детей-интровертов, которые очень настороженно присматриваются к окружающим взрослым. При подборе кандидата на эту роль крайне важно учитывать совместимость характеров. Иногда приходится потрудиться, чтобы найти для малыша надежную, добрую, внимательную и покладистую няню.

Лучше всего, если ребенка-интроверта в возрасте до трех лет воспитывает один человек — уравновешенный, добрый и заботливый, который никогда не злится, не нервничает и приходит к вам домой. Так будет спокойнее и вам, и малышу. Если вы не можете себе этого позволить, то убедитесь, что выбранная вами няня занимается только небольшой группой тихих, некапризных детей.

Я знаю, что многие мои клиенты обращались к милым, уравновешенным женщинам средних лет, воспитавшим своих собственных детей, которые уже выросли и разлетелись из родительского гнезда. Такие женщины обычно покладисты, охотно забирают детей из школы, возят их на разные занятия, выполняют мелкие поручения и играют с малышами. Чтобы уменьшить расходы, договоритесь с семьей, которой тоже нужна няня для ребенка-интроверта. Можно поискать и среди студентов — будущих психологов, учителей, воспитателей, а также среди работников детских садов.

Заранее расскажите об особенностях характера ребенка няне или воспитателю в детском саду. Это поможет избежать ошибок и недоразумений. Предупредите няню, что ваш ребенок не слишком общителен и нуждается в отдыхе после каких-то трудных дел. Чем больше няня знает об интроверсии, тем легче будет ей понять вашего ребенка. Попробуйте предложить ей

ответить на вопросы анкеты, приведенной на с. 37. Понимание детских характеров поможет няне успешно работать не только с вашим ребенком, но и с другими.

Разговорная практика и развитие речи

Первые три года жизни — самый важный период для развития речи. Я считаю, что няня непременно должна в совершенстве владеть родным языком ребенка. Можно, конечно, нанять няню-иностранку, и тогда, возможно, ваш ребенок вырастет двуязычным, но мне думается, что это большой риск. Я бы все же посоветовала вам следить за тем, чтобы няня не говорила на вашем языке с сильным акцентом, так как это может нарушить речевое развитие ребенка. (При анализе речи дети-интроверты пользуются длинными проводящими путями головного мозга, и поэтому у ребенка могут возникнуть трудности с пониманием.)

Объясните няне, что она должна как можно больше разговаривать с ребенком. Как мы уже выяснили, детям-интровертам общение нужно как воздух.

Дисциплина

Обязательно обсудите с няней такой щекотливый момент, как соблюдение дисциплины. Обратите внимание, насколько внимательно няня слушает то, что вы ей говорите. Она должна хорошо понимать потребности своего подопечного и блюсти его интересы. Не разрешайте няне бить, ругать или стыдить ребенка. Обсудите возможность установить определенные рамки, если ребенок в них нуждается.

Социализация ребенка

Когда ребенок подрастет, запишите его в какой-нибудь кружок, куда он будет ходить вместе с няней. Но сначала убедитесь, что няня понимает свою роль: поощрить ребенка к общению, в игровой, развлекательной форме помочь ему сделать первые неуверенные шаги в большом мире. Когда я водила внучку

в младшую группу детского сада, остальные дети были там с нянями. Большинство из них практически не обращали внимания на своих подопечных, а разговаривали главным образом между собой. Но малыши постоянно нуждаются во внимании со стороны взрослых — только так они научатся подниматься по крутым ступеням социальной лестницы.

Контролируйте работу няни

Хотя мне неловко говорить об этом, но все же я рекомендую устанавливать в квартире скрытую камеру, чтобы знать, как няня справляется со своими обязанностями. Не каждый человек способен долго присматривать за детьми, и вы должны убедиться, что у няни на первом месте интересы ребенка. Взрослый человек может порой сорваться, общаясь даже с очень покладистыми и спокойными детьми. Скрытая камера — это страховка именно на такой случай, ведь ребенок может быть слишком мал и не способен рассказать вам о поведении няни. Еще один способ проверить работу няни — это неожиданно, без предупреждения прийти домой или попросить об этом родственников и друзей.

Будьте все время на связи

Напоминайте ребенку, что хотя вы и находитесь далеко, но все время думаете о нем. Звоните ему в течение дня, а когда он станет старше, оставляйте ему утром записки или пишите письма по электронной почте.

Встречи и расставания

Ребенку-интроверту очень трудно сказать «до свидания», когда вы утром уходите на работу. (Такие дети часто капризничают, плачут и злятся, расставаясь с родителями.) Попробуйте заранее подготовить малыша к вашему уходу и создайте ритуал прощания, на который сможет опереться ребенок. Если он еще мал, можно ограничиться коротким прощанием: «Ну, пока!» При этом подставьте ему ладони, пусть он хлопнет по ним

Тревожные сигналы

Всегда спрашивайте ребенка о его впечатлениях от общения с няней. Слушая его рассказ, будьте внимательны, чтобы не пропустить намеков на проблему. Насторожитесь, если ребенок жалуется на няню. Если у него резко портится настроение от встречи с няней, или он проявляет к ней враждебность, или не хочет идти в детский сад, то вам пора вмешаться. Если ребенок жалуется на боль в животе, отказывается от привычной пищи, но вы не видите никаких других изменений, то внимательно присмотритесь к няне.

своими ладошками, а потом наоборот — он подставит, а вы хлопнете. Скажите няне, чтобы она за несколько минут до вашего возвращения предупредила об этом ребенка. Малыш может не выказать особого восторга по поводу вашего прихода, но это обманчивое впечатление — на самом деле он страшно рад вас видеть.

Запасной план

Составьте список «запасных» нянь на случай болезни ребенка или «основной» няни, для каких-либо других непредвиденных ситуаций. Когда малыш станет старше, знакомьте его с этими запасными планами, рассказывайте ему, что вы собираетесь делать в тех или иных обстоятельствах, — это уменьшит тревогу ребенка. Поставьте в известность как минимум двух взрослых людей, проживающих недалеко от школы или от дома няни, о состоянии здоровья вашего ребенка на случай, если возникнет экстренная ситуация, а ни вы, ни ваш супруг не можете в данный момент приехать к ребенку.

Вечерние отлучки

Если вы куда-то уходите вечером, позаботьтесь о том, чтобы ребенок был хорошо знаком с человеком, который будет за ним присматривать, пока вас нет. Если возможно, пусть этот человек предварительно несколько раз побывает у вас в гостях и пообщается с ребенком в вашем присутствии, прежде чем

вы оставите их наедине. Подготовьте ребенка, дайте ему время обдумать, что ему может понадобиться в ваше отсутствие. Оставьте ребенку номер телефона и записку, которую он прочтет перед сном. В виде исключения разрешите ему поспать в вашей кровати или поставьте палатку в гостиной. Пусть время отсутствия родителей станет для него своего рода забавой. Несколько раз скажите ребенку, что вы скоро вернетесь и что, если произойдет какая-нибудь неприятность, он всегда может вам позвонить. Намекните, что и ему неплохо было бы немного отдохнуть от вас!

Няня или сиделка — это взрослый человек, с которым у ребенка могут сложиться такие же доверительные отношения, как с бабушкой, дедушкой или другом семьи. Если вы будете уверены, что за ребенком хорошо присматривают, не сомневайтесь и в том, что общение с новым человеком расширит кругозор ребенка и позволит ему больше узнать о мире.

Резюме

- Поощряйте дружеские отношения детей-интровертов с членами вашей семьи.
- Родственники — как интроверты, так и экстраверты — расширяют кругозор вашего ребенка.
- Детям-интровертам необходимы заботливые, понимающие няни и воспитатели.

ЧАСТЬ IV

Проявление внутренней сущности

Если ты вдруг обнаружил путь,
на котором не встречаешь препятствий,
то, скорее всего, это — путь в никуда.

Фрэнк Капра

Глава 10

Дети-интроверты в детском саду и в школе

Если вы поймете, что позволяет интровертам хорошо учиться, то сможете помочь им успешно одолеть школьный курс

Однажды расширив границы нашего разума для новой идеи, мы никогда не вернем его в прежние рамки.

Оливер Холмс

Мать Джулианны не могла понять, что происходит с дочерью. Девочка с удовольствием ходила в подготовительный и первый класс. Однако во втором классе стала очень неохотно ходить в школу, жаловалась на учительницу и получала плохие оценки. Девочка возвращалась домой грустная, по вечерам плакала, отказываясь на следующий день идти в школу. «Я ненавижу эти унылые физиономии», — жаловалась она. Мама поговорила с учительницей, миссис Чан, которая сказала, что девочку, видимо, следует снова перевести в первый класс. Мать Джулианны была потрясена: этого не может быть, ведь дочка так хорошо училась в первом классе! Миссис Чан ответила, что Джулианна больше не участвует в обсуждениях, перестала воспринимать сказанное учителем и вынуждена часто переспрашивать. Девочка оставалась в классе даже на переменах, потому что не успевала выполнять задания. Услышанное потрясло маму Джулианны.

К сожалению, это типичный пример конфликта между ребенком-интровертом и учителем — сторонником жесткого

стиля преподавания. Миссис Чан гордилась тем, что начала учебный год с совершенно новой темы. Она превыше всего ценила быстроту в усвоении школьного материала и ничего не объясняла по два раза. Если ребенок в чем-то не разобрался, значит, он просто невнимательно слушал учителя. Миссис Чан была очень строгой и к тому же говорила с акцентом. Прежних учителей Джулианна понимала намного лучше.

Мы попытались вместе разработать стратегию действий. Перевести девочку в другой второй класс не удалось, поэтому мама попросила миссис Чан назначить одну из одноклассниц Джулианне в помощницы, чтобы девочка всегда могла уточнить задание или что-то переспросить. Ассистентка миссис Чан тоже сыграла положительную роль, так как по отношению к детям проявляла больше мягкости и понимания. Мать Джулианны постоянно разговаривала с дочерью, стараясь объяснить, почему ей требуется больше времени на учебу, чем другим. Мама сумела убедить дочку стараться изо всех сил и не расстраиваться, если что-то не будет получаться. Семилетняя девочка с трудом одолела второй класс. У нас с ее мамой душа разрывалась. Джулианна выбилась из сил и возненавидела школу. Она казалась себе глупой и ни на что не способной. Девочка считала дни, оставшиеся до летних каникул. У Джулианны постоянно болел живот, а под глазами появились темные круги.

За лето Джулианна воспряла духом, но с приближением нового учебного года на душе у нее становилось все тревожнее. Мама обратилась к директору школы с просьбой перевести дочь в другой класс. Девочке повезло, и она попала к более мягкой учительнице, понимавшей, что не все дети одинаковы. Через шесть недель Джулианна наконец сказала маме: «Знаешь, мне снова нравится ходить в школу».

Слабость и сила интровертов

В школе все дети сталкиваются с трудностями, но особенно это касается детей-интровертов. Во-первых, им приходится

находиться вне дома и концентрировать внимание на внешних событиях, уже одно это истощает энергетический потенциал «внутренников». Детям некомфортно, и поэтому им бывает нелегко проявить свои лучшие качества. Пребывание в классе заставляет детей-интровертов сжигать галлоны горючего; там шумно, полно зрительных раздражителей и к тому же приходится близко контактировать с чужими людьми, постоянно напрягать слух, потому что эти люди говорят либо слишком быстро, либо с акцентом. Но самое главное — в классе нет ни времени, ни места, чтобы «подзарядить батарейки».

«Внутренники» вынуждены переваривать большой объем информации, общаться против воли и быстро справляться с любым делом. Детей оценивают по способности на лету схватывать задания и выполнять их за определенное время. Интроверты постоянно оказываются в самых некомфортных для себя ситуациях — им приходится отвечать у доски, следовать чужим правилам поведения, терпеть, когда их перебивают, быстро перескакивать с темы на тему и работать в группе. Кроме того, дети-интроверты часто выпадают из поля зрения учителей, которые больше внимания уделяют шумным и бойким ученикам.

Учителя, особенно экстраверты, часто неправильно трактуют поведение детей-интровертов и недооценивают их способности. «Внутренник» может не сразу ответить на вопрос учителя, так как просто не успевает обдумать ответ. Оказавшись в цейтноте или ощущая иное давление, интроверт теряется, а учитель оценивает это как отсутствие у ребенка интереса к предмету или мотивации к его изучению. Истинные чувства и мысли детей-«внутренников» остаются непонятыми. Так как — и я уже писала об этом — у детей-интровертов проводящие пути обработки слуховой информации длиннее, чем у экстравертов, они могут не усвоить сказанное с первого раза и производят впечатление умственно отсталых. Такого ребенка в классе считают не слишком сообразительным, апатичным и вялым, упрямым,

независимым; он неразговорчив со сверстниками, а учителям задает много ненужных вопросов.

Пожалуй, это все возможные проблемы. Правда же заключается в том, что большинство «внутренников» тянутся к знаниям, а учителя часто распознают это стремление и помогают детям. Так было и со мной, и со многими моими клиентами-интровертами. Некоторые учителя сближаются с учениками-интровертами: им нравится способность «внутренников» к серьезным разговорам, их острая наблюдательность и проницательность. Ученики-интроверты могут даже стать любимцами учителей, потому что всегда готовы им помочь, соблюдают дисциплину и сами ищут их общества. Например, мой внук искренне любил — именно *любил* — своих воспитателей в детском саду, а когда пошел в школу, все уши прожужжал нам рассказами о мисс Макдональд — своей первой учительнице. Маленькие интроверты проявляют повышенный интерес к учителям, потому что с ними у детей намного больше общего, чем с одноклассниками. В самом деле, многие «внутренники» предпочитают разговоры со взрослыми общению со сверстниками. Даже учителя-экстраверты бывают очарованы своими учениками-интровертами, если постараются заглянуть в их внутренний мир.

Многие интроверты считают школу прекрасным дворцом знаний, несмотря на то что учеба требует от них напряжения всех сил. «Внутренники» любят учиться. Причем некоторые из них изобретают оригинальные способы справиться с повышенной нагрузкой. Часто они находят какой-нибудь укромный уголок, где могут «подзарядить батарейки». Например, во время обеда прячутся в библиотеке, если там тихо и немногочленно. Кто-то из интровертов, с которыми мне приходилось работать, отправлялся во время большой перемены в подготовительный класс и читал детям вслух. Кто-то ходил поболтать к школьным медсестрам. Лично я скрывалась чуть ли не в подсобке. А одна из моих дочерей, когда училась в средней школе, на переменах помогала учителям младших классов делать наглядные пособия.

Самое главное — то, что впереди

Вспомните, что у интровертов доминируют пути, ведущие в исполнительные области мозга, то есть в его передние отделы, где возникают и синтезируются сложные идеи и понятия. По мере того как интроверты растут и развиваются, происходит интеграция мыслей, эмоций и чувственного опыта, благодаря чему «внутренники» приобретают благословенную способность полноценно использовать сложные ментальные функции. Передний мозг, *капот*, генерирует представления, принципы социального и нравственного поведения, творческие способности и то, что можно считать нашим величайшим даром, — пронизательность, умение понимать чувства, мысли и душевные переживания других людей, угадывать их намерения. Это самый сложный тип эмоционального интеллекта, которым чаще всего обладают именно интроверты.

Как учатся дети-интроверты

Я уверен, что в развитии ребенка все взаимосвязано — то, что было раньше, то, что происходит сейчас, и то, что случится в будущем.

Фред Роджерс

От того, является ли ребенок интровертом или экстравертом, в большой степени зависит, как он усваивает знания. Экстраверты формируют свои представления из *внешнего* прошлого опыта, который интегрируется в задних отделах мозга — в его *багажнике*. Интроверты же черпают опыт *изнутри*, из собственных мыслей и переживаний, которые обрабатываются в *капоте* мозга, в его передних отделах. Обучение — это сложный процесс, в котором задействованы почти все участки мозга. В каком-то смысле усвоение знаний напоминает катание на американских горках. Сейчас мы разберемся, как этот процесс протекает у интровертов и экстравертов.

Интроверты по большей части обращают внимание на то, что их интересует. Они получают информацию от тела и мозга

по медленным проводящим путям нервной системы, фактически на подсознательном уровне. Мозг интроверта работает ассоциативно, опираясь на долговременную память. Чувственные опыты из прошлого и настоящего сравниваются в передних отделах головного мозга. Сложные восприятия формируются в течение ночи, во сне, когда происходит обработка поступившей за день информации, а данные из долговременной памяти интегрируются в текущий опыт. Во сне мысли синтезируются, что приводит к формированию идей и составлению планов действия. Интровертам требуется время и поощрение со стороны окружающих для того, чтобы показать свои знания, а для расширения кругозора им необходимо испытать свои идеи на практике.

Экстраверты получают информацию извне, из того, что привлекает их внимание. Сигналы из внешнего мира поступают в мозг по быстрым путям и сразу осознаются. Полученные данные тут же сравниваются с прежним опытом — хорошим и плохим — и оперативно обрабатываются в задних отделах мозга. Экстраверты могут принимать поспешные решения или действовать — говорить, писать или менять свою оценку, — опираясь на этот небольшой объем данных. Полученная информация быстро обрабатывается в кратковременной памяти — которая способна удержать лишь семь объектов — и так же быстро забывается. Для того чтобы пополнить свои знания, экстраверту надо сделать паузу, подумать и связать полученную информацию воедино в передних отделах мозга, как и интроверту — для того чтобы сформировать сложные представления, выработать план и разумно действовать.

Хорошее преподавание надо понимать, как искусство стимулирования мозга к обучению. Собственно, мозг самой природой создан для обучения. В свою очередь, обучение влияет на мозг, изменяет его, образуя новые связи между нейронами. Сначала ребенок строит основу своего чувственного опыта, соприкасаясь с домашней обстановкой и внешним миром. Потом этот фундамент надстраивается за счет вновь поступающей инфор-

мации. В результате новый фрагмент знания и новый букет ассоциаций становятся неотъемлемой частью ментального инвентаря ребенка.

Обучению ребенка-интроверта благоприятствует его способность к ассоциативному мышлению. «Внутренники» обладают природной склонностью к образованию связей. Учителя, давая ребенку новые знания, помогают ему соединить одной линией уже существующие в мозгу опорные точки. У ребенка начинает формироваться целостная картина, и информация органично вписывается в контекст прошлого опыта ребенка.

Миссис Чан не повторила пройденное в первом классе, и в результате Джулианна осталась без точек, которые можно было бы соединить в законченный рисунок с помощью линий нового материала. Таким образом, этот новый материал выпал из контекста прошлого опыта, превратившись в набор бесполезных сведений. Соединение точек означает, что у ребенка возникают ассоциации (например, «Если я буду учить математику, то смогу считать деньги в магазине» или «Буду заниматься ботаникой — научусь выращивать подсолнухи»). У детей-интровертов великое множество крючков, на которые можно закреплять новые знания. Но для того, чтобы ими воспользоваться, обучение должно быть последовательным.

Дети хорошо усваивают новые знания, если они подтверждены практикой, действиями в реальной жизни — такой метод стимулирует работу мозга. Например, правдивые истории сводят воедино и согласовывают все функции детского мозга: эмоции, познание, осмысление и память. Механическое заучивание не закрепляет знаний и не способствует развитию творческого мышления. Истинное обучение затрагивает все отделы и области мозга, все его уровни. Такой подход превращает простое раскладывание информации по полочкам в более сложный процесс: прием информации, ее осмысление и *создание* нового знания, которое формируется у детей-интровертов после обработки информации в передних отделах головного мозга.

Какие условия наиболее благоприятны для раскрытия талантов интровертов?

Детям-интровертам требуется достаточно времени и места, а также возможность работать в свободном темпе. Так как «внутренники» черпают энергию, гармонию и удовлетворение внутри себя, они буквально расцветают в классах, где царит порядок и спокойствие, а учебный материал разбирается поэтапно и основательно. Они ведут себя дисциплинированно (не потому, что от них этого ждут, а для того, чтобы сберечь энергию и лучше понимать учителя). Дети-интроверты на уроках сидят тихо, с бесстрастными лицами (опять-таки, для экономии сил), внимательно слушают объяснения. Иногда они отводят взгляд или опускают глаза (чтобы облегчить себе усвоение информации). Шум и посторонние разговоры мешают им сосредоточиться.

«Внутренники» хорошо себя чувствуют в атмосфере понимания и терпения. Если ребенку-интроверту объяснить что-то и сразу же задать вопрос по теме, то он затруднится ответить. Но это не значит, что он ничего не усвоил — ему просто нужно время, чтобы переварить полученную информацию. Если же на «внутренника» не давить, то он по прошествии какого-то времени сам будет тянуть руку. В доверительной, благожелательной обстановке он может поразить всех окружающих глубиной и обстоятельностью своего ответа. Вот пример: в четвертом классе, где учился Джонатан, на одном из уроков проходили историю авиации. Джонатан — этот тихоня — вдруг поднял руку и удивил всех своим развернутым и содержательным рассказом: «Вы знаете, что было построено сто бомбардировщиков Б-1Б? Это самолеты-невидимки. Они летают очень низко над поверхностью земли, недоступны для радаров, после взлета убирают крылья. Четыре самолета потерпели крушение из-за птиц, которых затянуло в турбины. Но их усовершенствовали и использовали во время войны в Ираке». От изумления никто и слова не мог сказать. А учительница, придя в себя, принялась расспрашивать Джонатана о самолете Б-1Б.

«Внутренники» склонны к уединению; им необходимо чувство обладания: мое место, мои вещи. Если детям-интровертам приходится делить свое личное пространство с кем-то другим, то у них может возникнуть ощущение посягательства на их свободу. В некоторых школах ученики сидят за партами по двое. От такого близкого соседства дети-интроверты утомляются и теряют способность к концентрации внимания. Десятилетний Тони, например, не может спокойно читать, если чувствует, что кто-то заглядывает ему в книгу. Он просто теряет способность думать! Иногда мне удавалось убедить учителей, с которыми я работала, выделять детям-интровертам отдельные места в классе, и «внутренники» начинали учиться лучше.

Дети-интроверты любят четкие инструкции и ясно изложенную информацию. Как только «внутренник» уясняет полученное задание, дальше он предпочитает работать сам. Мотивация интроверта усиливается, если он находит в задании свой личный интерес. Хейден, ученик пятого класса, увлекается скалолазанием. На уроке географии, посвященном Южной Америке, он расспрашивает учителя о самом высоком пике этого континента и о вершинах, покоренных альпинистами. Любопытство Хейдена так велико, что на большой перемене он бежит в библиотеку, чтобы найти дополнительные сведения о горах Южной Америки в справочниках и в интернете.

Дети-интроверты любят шлифовать свои знания, доводить их до блеска. Если для этого не хватает школьной программы, «внутренники» ищут дополнительные сведения в интернете, в фильмах и книгах, а также обсуждают интересующие их вещи с людьми, которым доверяют. Прежде чем заговорить о каком-либо предмете публично — пусть даже в присутствии одного человека, — интроверт должен подготовиться и отрепетировать выступление. Двенадцатилетняя Вероника блистательно сыграла в школьном спектакле роль короля Лира, удивив даже собственную маму. Она и не подозревала, какую огромную самостоятельную работу над шекспировским текстом проделала ее дочь.

Выбор школы

Самое лучшее, что вы можете дать ребенку, помимо хорошего воспитания, — это хорошие воспоминания.

Сидни Харрис

Детям-интровертам в школе нужна спокойная, доброжелательная и теплая атмосфера. Многие мои клиенты-интроверты учились в школах, где царили соперничество, предрассудки, высмеивания, косность и грубость. В таких условиях дети-интроверты, как правило, замыкаются в себе, перестают учиться, не успевают и, что самое печальное, начинают считать себя умственно отсталыми. Таким детям нужна школа, где персонал всех детей принимает с радостью (к несчастью, сегодня это редкость) и где в каждом ученике видят личность. Нужны понимающие учителя, способные найти индивидуальный подход к каждому отдельно взятому ребенку. Нужна обстановка дисциплины и порядка, способствующая раскрытию талантов детей-интровертов. Чем меньше в классе детей, тем лучше. Если учителя готовы предоставить ребенку время и место для размышлений, то лучшего для ребенка-интроверта не придумаешь.

Многие родители лишены возможности выбрать подходящую школу. Если же у вас есть такая возможность, найдите школу, в которой детей обучают без принуждения. Домашнее обучение или свободное посещение школы может оказаться самым подходящим для ребенка-интроверта, если придерживаться индивидуального подхода к методам изложения и усвоения материала. Правда, в случае домашнего обучения ребенку-интроверту придется каким-то образом компенсировать недостаток социальных навыков. Школы для одаренных детей — например, художественные или математические — вполне устроят интровертов, если там не правит бал конкуренция, не предъявляются завышенные требования и не ограничивается свобода самовыражения.

Оптимальная обстановка для обучения детей-интровертов — это...

- Дисциплина и порядок в классе, когда можно не опасаться разных сюрпризов и неожиданностей.
- Время и место для неторопливых размышлений, обработки информации и подготовки ответов.
- Первым делом — ознакомление с общей картиной предмета, а затем — демонстрация его связи с реальной жизнью учеников.

- Предоставление выбора: как выполнять задание — в группе или индивидуально; с кем из одноклассников готовить контрольную работу.
- Наличие специальных учебных кабинок — отдельного пространства, оснащенного монитором, наушниками и беспроводной гарнитурой.

Дети-интроверты готовы обсуждать сложные вопросы с другими людьми и прислушиваться к их мнению только в тех случаях, когда сами полностью разбираются в теме. «Внутренников» интересуют чужие идеи, но они должны быть озвучены в нужное время. Слишком большой поток информации ребенок не успевает обдумать, что может нарушить его способность к формированию целостной картины. Особенно чувствительны дети-интроверты к информации, которая обесценивает силы и время, затраченные ими на формулирование собственных выводов. Если же дети чувствуют, что их идеи одобряют, то проявляют готовность к взаимодействию и диалогу.

Награда придет к тому, кто умеет ждать

В свое время психолог из Колумбийского университета Уолтер Мишел провел знаменитое исследование, в котором изучил способность группы четырехлетних детей сопротивляться искушению съесть конфетку. Способность детей удержаться колебалась от нескольких секунд до пяти минут и более. Эти же дети были обследованы, когда стали подростками. Оказалось, что те из них, кто в раннем детстве проявил большее терпение, лучше сдавали школьные экзамены и обладали более развитыми социальными навыками, спокойнее переносили стресс и разочарования, чем их менее терпеливые сверстники. Авторы исследования сделали вывод: существует прямая связь между способностью маленького ребенка ждать и его дальнейшим эмоциональным и когнитивным развитием. Некоторая заторможенность, которую большинство родителей считает недостатком, дает интровертам преимущество в виде самоконтроля, врожденного умения ждать. Это умение обеспечивает детям-интровертам надежный фундамент, на который они смогут опереться в достижении учебных и практических целей.

Класс как ловушка для интроверта

Обстановка в классе негативно влияет на способности интровертов. Традиционная обстановка в школьном классе отнюдь не способствует проявлению лучших черт «внутренников». Обычно там слишком много всего: шума, людей, яркого света, суматохи... Детям-интровертам трудно перевести дух, подумать и сосредоточиться на том, что они делают; из-за этого они не всегда успевают сдать работу вовремя.

Многие учителя не понимают интровертов. Учителя начальных и средних школ в подавляющем большинстве своем — экстраверты. Это объяснимо, так как учителю требуется масса энергии на то, чтобы выдержать даже самый обычный день в школе. Поэтому большинство преподавателей не понимают «внутренников». Они путают два совершенно не связанных между собой понятия — «умный» и «быстрый». Исследования показывают, что в большинстве случаев учитель на обдумывание заданного вопроса дает всего несколько секунд и, если ученик не отвечает, переходит к следующему вопросу или обращается к другому ребенку. «Внутренники» в такой ситуации чувствуют себя участниками забега, темп которого им не под силу выдержать. К сожалению, при подобном подходе раскрывается лишь ничтожно малая часть способностей детей-интровертов.

Некоторые учителя ошибочно трактуют поведение учеников-интровертов и расценивают его как проявление непослушания, глупости, апатии или нежелания общаться. Некоторые приходят в отчаяние, считая, что просто не могут «достучаться» до ребенка. Печально, что учителя и одноклассники сосредоточенность интровертов на своем внутреннем мире часто принимают за негативное проявление и пренебрежение к окружающим. На самом же деле, ребенок-интроверт просто пытается переработать полученную извне информацию. Поведение ребенка-интроверта не обязательно отражает то, что происходит в его душе.

Учитель может просмотреть и упустить «внутренника». Интроверты часто бывают примерными учениками: они спокойны,

сосредоточены, не нарушают порядок. Из-за этого учитель не уделяет им должного внимания, сосредоточившись на обучении их шумных и непоседливых одноклассников.

Годы воспитания и обучения

Любопытство — это неповторимая
общеобразовательная школа природы.

Смайли Блантон

Школа у нас ассоциируется с чтением, письмом, арифметикой, частично с естественными науками и историей. Но ребенок в школе — не просто ученик, он *цельная* личность. Способность ребенка к обучению зависит не только от того, что написано на доске, но и от великого множества факторов: эмоциональных подъемов и спадов, чувства локтя, наличия или отсутствия друзей, уверенности в себе, отношения с учителями — и это лишь небольшая часть списка. Ниже я вкратце опишу несколько периодов, через которые предстоит пройти вашему ребенку-интроверту за годы обучения. Зная, что его ожидает, вы сможете облегчить ему этот путь.

Дошкольный возраст

Ранний дошкольный возраст — это время, когда ваш «внутренник» пытается подстроиться под окружающих экстравертов. Дети-интроверты учатся правильно вести себя в незнакомой обстановке, налаживают отношения за пределами привычной, комфортной семейной зоны; они учатся регулировать расход энергии и привыкают к потоку внешних раздражителей.

В младшую группу детского сада «внутренники» обычно попадают в возрасте около трех лет. Вначале их водят туда, скажем, на полдня три дня в неделю. Так они и привыкают к новой обстановке и дома проводят достаточно времени. Лучше всего, если в группе не больше десяти–четырнадцати детей и как минимум две воспитательницы. Правильный режим и тщательно

разработанная программа обучения помогут вашему маленькому интроверту легко вписаться в группу. Отлично, если в садике есть уютный уголок, где можно уединиться. Опытные воспитатели понимают разницу в характерах разных детей и знают, какие задания они могут выполнять на каждой стадии своего развития. Собственно, именно этому и учат будущих работников дошкольного образования. Вы должны иметь возможность находиться в группе вместе с ребенком до тех пор, пока он не адаптируется к ней. Обычно «внутренники» нуждаются в помощи при смене домашней среды на обстановку детского учреждения, особенно если в это время на них оказывают влияние какие-то стрессовые факторы — например, рождение брата или сестры. Одним достаточно для привыкания недели, другим может потребоваться больше месяца. Даже после недолгого перерыва, например после болезни или каникул, детям понадобится помощь, чтобы снова влиться в жизнь коллектива.

Покажите ребенку детский сад до того, как вы отведете его туда в первый раз. Например, сходите в выходной день на игровую площадку, поговорите о будущих играх и развлечениях. Заранее готовьте вашего «внутренника» ко всем будущим переменам, например к каникулам и к окончанию детсадовского периода жизни.

Обсуждайте с ребенком происходящие в детском саду события. Выясните, не огорчают ли они его. Предложите ребенку рассказать остальным членам семьи обо всем, что ему нравится и не нравится, что волнует его в детском саду. «Я слышала, что сегодня к вам приходил заклинатель змей. Расскажи нам о нем». Обязательное условие — сначала ребенку надо дать отдохнуть.

Постоянно общайтесь с воспитателями. Попросите, чтобы они приглашали других детей играть с вашим маленьким интровертом, если он слишком много времени проводит в одиночестве. Если воспитательница говорит, что ваш ребенок покорно терпит, когда у него отбирают игрушки или ломают его постройки, то разыграйте дома похожую сценку. Выберите время, когда ребенок будет бодрым и отдохнувшим, и предложите ему поиграть со строительным конструктором. Сделайте вид,

что собираетесь сломать его постройку, и научите его громко говорить: «Не делай этого!» Затем поменяйтесь ролями и сместите акцент на сотрудничество — например, соорудите мост и предложите ребенку построить рядом другой. Расскажите ему, как вы сами в детстве ссорились и дрались на игровой площадке. Это поможет ребенку понять, что не ему одному приходится сталкиваться с такими неприятностями.

Иногда маленькие интроверты расстраиваются из-за того, что другие дети не могут долго играть в одну игру и начинают вести себя импульсивно. Если ваш малыш пожалуется на такое поведение сверстников, то это хороший повод обратить его внимание на уникальность характера каждого человека, поговорить о том, что любой ребенок развивается в собственном темпе. Обсудите со своим ребенком его сильные стороны и скажите, что его друзья или подруги, несмотря на импульсивность, обладают массой положительных качеств, просто они — другие.

Старшая группа детского сада и подготовительный класс

В пять лет дети бывают просто восхитительны — это чудесный возраст. Интроверты учатся сравнивать свой внутренний мир с миром внешним, наблюдают за поведением сверстников и старших, стараются освоить то, чему их учат, и осуществить свои идеи. Дети начинают анализировать свои переживания и формировать личный жизненный опыт. Все это требует от ребенка больших затрат энергии.

Если ребенок-интроверт не успел завести одного-двух друзей в младшей группе детского сада, то они появляются, как правило, в старшей группе. Теперь, когда ваш маленький интроверт акклиматизировался в учебном заведении, он может со всей своей наблюдательностью изучать сверстников. Ребенок начинает понимать, почему с одними ему играть интересно, а с другими — нет. Он улавливает связь между намерениями и поведением других детей; учится улаживать конфликты.

Многие дети-интроверты, особенно те, у кого есть старшие братья и сестры, боятся идти в школу. Чтобы рассеять страх,

до начала учебного года сходите туда с ребенком, обойдите с ним все здание, покажите туалеты, столовую, учительскую. Пусть увидит, как весело может быть в классе. Не забудьте сказать ребенку, чтобы он поздоровался с учителем. Попросите кого-нибудь из детей постарше — друга, брата или сестру — отвести вашего малыша на какой-нибудь школьный праздник.

Теперь детям-интровертам приходится учиться в условиях постоянного прессинга, который несовместим с их природными склонностями. Иногда они жалеют о младшей группе и хотят туда вернуться. Помогите ребенку приспособиться к новой обстановке, признав эту трудность. «Я понимаю, что в классе очень шумно, это мешает тебе сосредоточиться». Помогите «внутреннику» найти решение проблемы. «Как ты думаешь, что можно сделать?» Маленькие интроверты подчас оказываются очень изобретательными.

Когда ваш ребенок освоится в классе и почувствует себя более комфортно, предложите ему подарить учительнице цветок или красивую открытку. (Это совершенно естественно, если ребенок попросит вас помочь ему наладить отношения с учителем.) Если вы всей семьей едете в отпуск, привезите какие-нибудь сувениры — например, красивые ракушки, — которые ваш ребенок сможет раздать остальным детям. Это покажет им, что ваш маленький интроверт ценит их и считает себя частью коллектива. Устраивайте ребенку совместные игры с детьми, которые ему нравятся. Не жалейте времени на душевные разговоры о школе, помогите малышу разобраться в его мыслях и чувствах. Так вы сможете рассеять его скрытые опасения. Дело в том, что даже в таком нежном возрасте дети склонны к интернализации и самообвинениям. Например, вы можете спросить: «Ты думаешь, что Немо Второй (рыбка в классном аквариуме) умер по твоей вине?» «Да, — ответит ребенок, — мне кажется, это я его перекармлил». Здесь вы должны успокоить ребенка: «Очень хорошо, что ты мне об этом рассказал. Миссис Кларк объяснила мне, что это не твоя вина. Немо был уже очень стареньким».

Начальная школа

Переход в начальную школу — это серьезная перемена в жизни любого ребенка-интроверта. Внешний прессинг усиливается, количество учебных предметов растет — и все это может буквально ошеломить его. Ребенка надо убедить в том, что постепенно все наладится и ему станет легче (так оно и будет на самом деле). «Внутренникам» проще учиться, если они могут связать новую информацию с фундаментом уже имеющихся у них знаний. Маленькие интроверты лучше усваивают материал, если он разбит на небольшие порции. Им подойдут творческие формы обучения: игры с развивающими карточками, рисование, сочинение незамысловатых стихов или песенок и, конечно, повторение предмета по дороге в школу. Чтение, письмо и математика — это фундамент знаний, помогите ребенку сделать его прочным. Кратковременная память, очень важная для произведения операций с числами, — слабая сторона «внутренников», поэтому им надо постоянно практиковаться в сложении и вычитании, повторять таблицу умножения. Нарботка этих основных навыков у детей-интровертов продвигается медленно, так как одновременно они вынуждены справляться с массой внешних раздражителей, преследующих их в классе. Но когда ребенок успешно справится с базовыми знаниями, отстранитесь, предоставьте ему свободу, и увидите, как он сделает самостоятельный рывок. Именно в это время у многих «внутренников» просыпается настоящая любовь к учебе. Главное — научить ребенка говорить у доски, не бояться выражать свои мысли.

Помогите ребенку организовать свою учебу так, чтобы он не тратил энергию на страхи и тревогу, что подрывает его способность мыслить. Многим «внутренникам» нравится держать свои учебники и тетради по разным предметам в цветных ящиках и корзинах — так они всегда знают, где что лежит.

Если учитель говорит, что ваш ребенок на уроке рисует в тетради, витает в облаках и не участвует в обсуждениях, — задумайтесь, в чем здесь дело. Возможно, так ребенок старается направить активность мозга на то, чтобы слушать, или же, наоборот, пытается отвлечься от происходящего. Последнее —

это повод поговорить с ним, выяснить, что происходит. Ему неинтересен материал? Он растерян? Перегружен? Он отстал и не понимает, о чем идет речь? Может быть, в классе очень шумно? Обсудите с ребенком его проблемы, и тогда вы сможете вместе решить их.

Средняя школа

В средней школе многим детям-интровертам приходится бороться с ощущением, что они — не такие, как все. В этот период необходимо обращать внимание ребенка на его сильные стороны, так как он, без сомнения, начинает отдавать себе отчет в том, что не является воплощением современного идеала. Доказано: большинство детей — экстраверты. Осознание этого факта помогает ребенку принять свою непохожесть на других, но при этом развязывает ему руки, позволяя быть самим собой. Признание со стороны семьи и нескольких близких друзей, увлекательные занятия и хобби в итоге могут компенсировать горечь ребенка от того, что он — не самый популярный и выдающийся ученик в классе.

Средняя школа требует от детей-интровертов массы энергии. Сложность заданий, количество предметов и связанное с этим напряжение растут. В средней школе закладываются основы следующей группы навыков, которые пригодятся ребенку в старших классах и в университете. Например, умение конспектировать лекции. «Внутренникам» оно дается с трудом, так как обработка слуховой информации у них замедлена. Есть один способ, который может оказаться полезным для вашего ребенка, — это система записи конспекта в три колонки. Разделите лист бумаги на три столбца. Предложите ребенку записывать информацию таким образом: основную мысль — в одну колонку, поясняющие детали — во вторую, а третью оставить для мыслей, которые придут в голову уже дома, после занятия. Помогите ребенку организовать свою домашнюю работу: научите его выполнять самые важные задания в первую очередь, а объемные работы разбивать на более короткие фрагменты.

Социальный и эмоциональный комфорт в немалой степени влияет на успехи в учебе, и нигде это не ощущается сильнее, чем в средней школе. Дети в этом возрасте могут отдалиться от родителей, если те ослабят свое внимание. Непремененно проявляйте интерес к тому, что ваш ребенок в данный момент проходит в школе. Если он изучает великих художников, сводите ребенка в музей, пойдите вместе с ним в библиотеку, выберите книги об этих художниках. Показывайте ему образец дружелюбного поведения, например во время шумного застолья с массой незнакомых людей вокруг. Вы можете шепнуть своему маленькому интроверту: «Ну что, поехали?» Затем громко обратитесь к собравшимся за столом: «Привет всем! Это моя дочка Гретхен, а я — Линдси. Отличный обед, вы не находите?»

Именно в эти годы возрастает роль внешкольной деятельности ребенка — он может стать скаутом, записаться в творческие кружки или найти какое-нибудь другое занятие. На каждое полугодие ребенок может выбирать что-то новое.

Помните, что ребенок учится как в школе, так и вне ее. Средняя школа — это особенно тяжелый период, в это время *все* дети испытывают трудности подросткового возраста. Не уставайте напоминать своему ребенку о его достоинствах и дарованиях и при необходимости вмешивайтесь в его внутренние монологи, чтобы не допустить излишней самокритики. Ребенок еще не сформировался, он пока только движется к осознанию собственного «я».

Старшие классы

Многие «внутренники» рассказывают мне, что ненавидели выпускные классы средней школы за невыносимый шум и нарастающий социальный прессинг. Дети-интроверты часто выпадают из коллектива, так как уже готовы к более глубокому обучению, обгоняя в этом одноклассников-экстравертов. Самое лучшее, что можно сделать в такой ситуации, — это опереться на сильные стороны характера интроверта. Умение прислушиваться к ритму внутреннего барабанщика и шагать с ним в такт

делает более терпимым пребывание в старших классах. Кроме того, помогает уверенность, что в университете будет лучше.

В старших классах интровертам труднее всего сбалансировать личное время и время общения с другими. Побуждайте детей к дополнительному отдыху, даже если они будут протестовать. Главное — сон: научные исследования показывают, что для развития мозга подросткам просто необходимо много спать.

Подросток-интроверт может сильно расстраиваться из-за того, что в классе его считают ботаником или чокнутым. Посоветуйте ребенку заняться чем-нибудь, не относящимся к учебе, — например, фотографией — или какой-нибудь деятельностью, в которой он будет работать совместно со многими другими детьми: играть в ансамбле, выпускать школьную газету, выступать за спортивную команду класса или школы. Это позволит вашему ребенку познакомиться с новыми друзьями и в другом свете показать себя тем, кто его уже знает. Некоторые интроверты любят дискутировать, так как это позволяет упорядоченно обсуждать вопросы, в которых они чувствуют себя достаточно уверенными. Волонтерство — еще один неплохой вариант для интроверта: такая деятельность приучает к ответственности. Если же ваш ребенок уже проявляет интерес к какой-то определенной профессии, то попытайтесь устроить его на бесплатную стажировку в профильную фирму, где он мог бы помочь в работе и присмотреться к ней.

Некоторым интровертам в старших классах становится скучно. Им хочется изучать только их любимые дисциплины. Попробуйте каким-то образом связать школьный материал с увлечениями вашего ребенка. Обсуждайте с ним эту идею, посмотрите, не поможет ли она изменить отношение интроверта к школе. Это настоящий талант — не только знать, что нас интересует, но и уметь сделать интересным любой предмет. В жизни не всегда приходится заниматься тем, что нам по душе. Если, например, ребенок проходит в школе какой-то исторический период, совершенно не вызывающий у него интереса, оживите для него эти сухие факты. Познакомьте ребенка с биографиями

видных деятелей той эпохи, попробуйте исследовать собственное генеалогическое древо или сводить ребенка в музей.

На успеваемость ребенка в старших классах могут негативно повлиять еще два фактора. Первый — это страх выделиться. Особенно это касается девочек, которые часто скрывают свои таланты, чтобы не привлекать внимания и не прослыть выскочками. Второй фактор — это бунт. Он вырастает из низкой самооценки, а иногда из гнева, направленного против родителей, учителей и других авторитетов. А возможно, ваш интроверт просто боится становиться взрослым и поэтому намеренно плохо учится.

Помните, что «внутренники» лучше всего чувствуют себя, когда они подготовлены. Они, прежде всего, должны овладеть навыками самоорганизации и умением распоряжаться временем. А это, в свою очередь, внушит подростку-интроверту уверенность в том, что он готов к самостоятельной жизни. Оставайтесь его верным союзником, пока он пробивается сквозь заросли средней школы, пусть временами он отвергает и вас, и вашу помощь. Тем не менее ребенок продолжает нуждаться в вашем участии во многих вещах: в организации своего труда, в планировании своего расписания и выборе учебных приоритетов. Оказывая ребенку помощь в решении его проблем, не переступите черту, за которой он перестанет чувствовать личную ответственность за все происходящее.

Лес и деревья

Логика помогает нам в доказательстве,
но открытия — дети интуиции.

Анри Пуанкаре

Как мы уже обсуждали в главе 2, левое и правое полушария головного мозга могут работать независимо друг от друга. Правое полушарие воспринимает лес целиком; левое видит и оценивает каждое отдельное дерево. Однако оба полушария должны действовать согласованно для того, чтобы объединить

и интегрировать такие функции, как мышление и чувственное восприятие, обработка информации на уровне сознания и подсознания. Средняя школа, а в особенности ее старшие классы, буквально создана для экстравертов с преобладающим левым полушарием — именно они и составляют большинство населения земного шара. Школьные учителя тоже чаще всего оказываются левополушарными экстравертами.

Один из ведущих специалистов в исследовании мозга Дэниел Зигель заявляет: «Кто-то, в конце концов, должен был встать на защиту правого полушария! Вспомните, что именно оно обрабатывает всю информацию, важную для процессов саморегуляции, самосознания и эмоциональной связи с другими людьми». В школе, наряду с интровертами, большие трудности испытывают также дети с доминирующим правым полушарием. Некоторые специалисты-психологи считают, что синдром дефицита внимания — это не патология, а скорее отражение доминирования правого полушария. Мне представляется, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью — это проявление экстраверсии при доминировании правого полушария, а синдром дефицита внимания — проявление интроверсии при доминировании правого полушария. В таком случае данные синдромы — не более чем проявления разных свойств мозга, а не серьезных патологий.

Левое полушарие у человека отвечает за умение читать, писать и считать, а также за линейное мышление, логику и речь. Однако такая ориентация имеет свои ограничения и недостатки — например, слишком большое внимание к деталям, категоричность мышления, неприятие новой информации и неумение охватить картину целиком. Правое полушарие отвечает за распознавание шаблонов, физических и эмоциональных ощущений, за восприятие целостных картин, понимание символов, художественное творчество и восприимчивость к новой информации. В то же время правое полушарие не распознаёт членораздельную речь, не умеет выделять детали и не справляется с большими объемами информации.

Зная, какое полушарие — ведущее у вашего ребенка, вы сможете содействовать развитию его сильных сторон и объяснить ограниченность его возможностей. Я постараюсь изложить

принципы обучения детей в зависимости от того, какое полушарие — правое или левое — у них доминирует.

Дети с доминирующим правым полушарием лучше учатся, если вы...

- При объяснениях пользуетесь наглядными пособиями, метафорами и музыкой.
- Не устанавливаете жестких временных рамок при выполнении заданий.
- Помогаете ребенку распределять время и разрешать конфликты.
- Не ограничиваете его спонтанные реакции на полученную информацию.
- Проявляете гибкость — даете ребенку возможность выполнять альтернативные задания или творчески подходить к стандартному уроку.
- Цените умение ученика сочувствовать другим и уважаете уникальность его характера.
- Связываете материал с фактами из жизни других людей или с личным опытом ребенка.
- Чаще прибегаете к поощрениям, чем к критике, использовать которую следует осторожно и в малых дозах.
- Цените такие качества людей с доминирующим правым полушарием, как любопытство и склонность к творчеству.

Дети с доминирующим левым полушарием лучше учатся, если вы...

- Четко структурируете время занятий, ясно задаете перспективу и критерии оценок.
- Используете при обучении конкретные причинно-следственные связи.
- Цените такие качества людей с доминирующим левым полушарием, как подвешенный язык и умение оперировать числами.

- Даете ребенку возможность критически мыслить и самостоятельно решать проблемы.
- Используете в обучении такие методы, как дебаты и устные доклады.
- Поощряете склонность ребенка к гибкости и обдумыванию возможных вариантов перед принятием решения.
- Прививаете ребенку уважение к различиям между людьми и навыки работы в группе.
- Поощряете пытливость ребенка при выполнении самостоятельных работ.
- Не допускаете необоснованной критики других людей, вещей и идей.
- Вознаграждаете за успехи и не акцентируете внимание на неудачах.
- Находите разумный баланс между склонностями к сотрудничеству и соперничеству.

Образование не может быть универсальным, оно не располагает методиками, одинаково подходящими для всех детей без исключения. Пока мы еще изучаем, каким образом влияют на успеваемость учеников различные методы, стили и условия обучения. Разобравшись, как ваши дети-интроверты воспринимают школу и усваивают знания, вы сможете помочь им извлечь максимальную пользу из среднего образования.

Резюме

- Дети-интроверты, как правило, посещают школы, в большей степени подходящие для экстравертов.
- Дети-интроверты достигают успеха, если родители и педагоги понимают, как именно им лучше учиться.
- Способности интровертов к обучению во многом зависят от того, какое полушарие у них доминирует — правое или левое.

Глава 11

Поддержите своего ребенка

*Будьте готовы подставить плечо
и поддержать ребенка в отношениях
с учителями, в учебе и в спорте*

Ребенок — это не сосуд, который надо наполнить,
а огонь, который надо разжечь.

Рабле

Дети-интроверты — прирожденные ученики, такими их создала сама природа. Они спокойны, хладнокровны и наблюдательны, предпочитают работать самостоятельно и склонны к рефлексии. Они нуждаются в притоке информации, которая активизирует проводящие пути их мозга. Если родители и учителя понимают эти особенности детей-интровертов, то те добиваются выдающихся успехов в школе.

К сожалению, «внутренникам» приходится тратить массу энергии на школьную программу, потому что традиционные учебные заведения созданы будто бы специально для экстравертов. Очень часто дети-интроверты не получают в школе необходимой поддержки, так как их не замечают и неверно толкуют их поведение. Мудрые родители просто обязаны позаботиться о том, чтобы их детей-интровертов учили подходящим для них способом. Родители должны активно участвовать в школьном образовании своих детей — это принесет пользу как самим детям, так и их семьям.

Не позволяйте учителям отгораживаться от ваших детей

Вам следует поговорить с учителями вашего ребенка о его характере и его естественных наклонностях. Если учитель поймет вас, то, скорее всего, сможет найти подход к вашему ребенку, раскрыть его дарования и таланты. Постарайтесь сделать учителя своим союзником. Расскажите ему о потребностях ребенка, о его поведении в семье — возможно, это прольет свет на ситуацию, в которой ребенок оказывается в школе. Убедите учителя в том, что ваш ребенок хочет учиться — просто он делает это в своем темпе. Вспомните случаи, подтверждающие интерес ребенка к учебе, — например, ваш оживленный разговор на какую-нибудь учебную тему. Этим вы, возможно, удивите учителя и заставите его пересмотреть отношение к вашему ребенку. Если какие-то методы преподавания, например быстрый переход от одной темы к другой, вызывают затруднения у ребенка, обсудите эту проблему с учителем. Предвидя те или иные сложности, вы можете либо лучше подготовить ребенка к ним, либо найти обходные пути их преодоления. Спросите учителя, что, по его мнению, вы можете сделать, чтобы обучение вашего ребенка стало более продуктивным.

Разговаривая с учителем, постарайтесь понять, интроверт он или экстраверт. Это позволит вам говорить с ним на его языке, а значит, более эффективно отстаивать интересы ребенка (см. раздел «Учите язык эмоций. Как говорить с интровертами и экстравертами», с. 298). Спокоен ли учитель на уроке, организует ли работу учащихся в небольших группах, поддерживая в классе дисциплину? Если да, то он, видимо, интроверт. Учитель пышет энергией, привлекает к работе весь класс целиком, затевает общие дискуссии и поддерживает в классе живую, бурную атмосферу? Тогда он, скорее всего, экстраверт.

Обязательно поговорите с учителями музыки, физкультуры и другими наставниками. Например, многие спортивные тренеры — это экстраверты, считающие, что у детей такой же уровень энергии и мотивации, как у них самих.

Подбираем «ключи» к учителям

- С самого начала установите доверительные отношения с руководством и персоналом школы, где учится ваш ребенок.
- Участвуйте в делах класса, оказывайте школе посильную помощь (например, материальную). Это покажет и учителям, и ребенку, что школа очень важна для вас.
- Помните, что быть учителем — это очень трудная и ответственная работа. В присутствии ребенка не крикуйте и не обвиняйте учителя. Не забывайте время от времени говорить ему «спасибо» — по электронной почте или лично.
- Заранее планируйте, что вы хотите рассказать учителю о вашем ребенке-интроверте и об интроверсии вообще. Например, можно сделать такую заготовку: «Вы очень нравитесь Пэт, она любит свой класс. У нее бойкий ум, но она устает от избытка информации. Если дать ей время на размышление, она сможет хорошо ответить. Вот увидите, она еще удивит вас! Как вы думаете, какой способ обучения лучше всего подходит для Пэт?»
- Примите к сведению мнение учителя: «пусть будет выслушана и другая сторона».

Одна только уверенность в том, что дома есть союзник, готовый при необходимости вступить за него, поможет ребенку справиться с возникающими в школе трудностями. Иногда дело в учителе, не понимающем ученика-интроверта, как это было с Джулианной, о которой мы говорили в начале предыдущей главы. Иногда проблема в том, что ребенка вечно торопят и он не успевает справиться с заданием. Бывает, что ребенка несправедливо наказывают за привычки, являющиеся следствием его характера, а не злого умысла.

Отнюдь не всегда учитель находит лучший способ «достучаться» до вашего ребенка, и полностью полагаться на такую надежду не стоит. В роли адвокатов лучше выступают

родители-экстраверты. Родители-интроверты часто отправляют на беседы с учителем своих супругов-экстравертов или во время переговоров сами стараются взять на себя роль «наружника». Если вы поймете суть проблемы, с которой сталкивается в школе ваш ребенок, то сможете помочь ему, организовав семейный мозговой штурм и найдя творческое решение. Вряд ли учитель сочтет ваше вмешательство оскорбительным — напротив, он поблагодарит вас за него.

Секретное оружие интровертов

Дети-интроверты, как правило, обладают достаточной настойчивостью и способностью к концентрации внимания. Но, как и всем детям, интровертам нужна помощь в выработке полезных привычек, касающихся организации учебы в присутствии именно им, «внутренникам», стиле. Вот несколько советов, как построить учебный процесс, отталкиваясь от сильных сторон детей-интровертов.

Запоминание

Дети-интроверты используют преимущественно долговременную ассоциативную память. Они лучше запоминают, когда могут связать новую информацию с полученной ранее, а также при использовании зрительной и слуховой памяти. Слабое место интровертов — кратковременная память, ограниченность которой мешает им быстро подбирать слова и выполнять в уме арифметические действия.

Есть, однако, несколько приемов, которые могут облегчить запоминание.

- Свяжите новый материал с тем, что ребенок уже знает (делению обучайте на примере целых и разрезанных фруктов, счету — на примере карманных денег и т. д.).
- Придумывайте сокращения, ассоциации, сочиняйте простые стишки. Ребенку легче будет извлечь из памяти информацию, если она усвоена в ассоциативной форме.
- Используйте хранящиеся в долговременной памяти зрительные образы. Например, пока ребенок учит

биографию Линкольна, показывайте ему портреты президента тех лет, о которых идет речь.

- Повторяйте, повторяйте и снова повторяйте пройденный материал.

Учеба

Мне больно слышать, когда ребенок говорит, что он недостаточно умен, только потому что для усвоения материала ему надо много заниматься. Это наглядно отражает свойственное нашей культуре мнение, будто самое главное в обучении — скорость. Но быстрее — это не всегда лучше. Умение учиться жизненно важно для детей-интровертов, которым проще дозировать новую информацию, переходя от простого к сложному.

- Проследите, не отлынивает ли ваш ребенок от занятий, чтобы избежать стресса избыточной стимуляции. Обычно «внутренники» любят учиться и делают уроки без лишних напоминаний. Правда, иногда они не углубляются в работу, так как боятся, что их отвлекут. А это всегда неприятно — отрываться от интересного дела или книги и возвращаться к суете внешнего мира. Кроме того, мозг интроверта, как правило, очень активен, и изучение чего-то нового может вызвать у него сильное волнение. Чтобы избежать этого дискомфорта — который он даже не всегда осознает — и не «перегреть» мозг, «внутренник» как бы самоустраивается от занятий. Объясните ему этот странный феномен и научите бороться. Пусть скажет самому себе: «Так, мозг, остановись, иначе утонешь в мыслях». Это помогает ребенку передохнуть и прийти в себя.
- Посидите с ребенком, когда он приступает к домашнему заданию, или вместе разделите объемные задания на небольшие порции, с которыми ему будет легче справиться. Намного лучше делать маленькие шаги, чем пытаться усвоить весь материал сразу.
- Пользуйтесь яркими маркерами или стикерами. Люди с преимущественно визуальным восприятием мира —

а таковы в большинстве своем интроверты — хорошо запоминают цвета. Кроме того, выделяя прочитанное цветным маркером, ребенок разбивает информацию на маленькие, легко запоминающиеся фрагменты.

- Дети-интроверты опираются в основном на зрительную и/или слуховую память. Им полезно слушать записи или смотреть фильмы на изучаемую тему. Позвольте ребенку слушать музыку во время приготовления уроков, если это помогает ему успокоиться и сосредоточиться.

Ищите ободряющие слова

Выясните, как ваш ребенок разговаривает сам с собой, и помогите ему создать модель позитивного внутреннего монолога. Такой монолог важен для повышения самооценки любого человека, но детям-интровертам он просто необходим, так как главные проводящие пути их мозга проходят через центры внутренней речи. Посмотрите, как можно научить ребенка в несколько шагов переходить от негативного внутреннего монолога к позитивному.

1. Попросите ребенка сформулировать свою негативную мысль: *«Я такая неспособная!»*
2. Пусть подумает, что скрывается под этим утверждением: *«Я разочарована и расстроена тем, что не получила более высокую оценку».*
3. Используйте ободряющее слово: *«Разочарование — это нормальное чувство, в нем нет ничего странного. Я много работала над докладом. Может быть, мне стоит еще позаниматься, чтобы получить более высокую оценку. Это не последний доклад, их будет еще много».*

Есть и другие ободряющие слова на разные случаи жизни.

«Это ужасно расстраивает, но судьба не всегда справедлива к нам».

«Мне это не нравится, но я справлюсь».

«Я делаю все, что в моих силах».

«У всех иногда случаются неприятности».

«Сегодня мне грустно, но и это пройдет».

И напоследок — мое любимое: *«Люди вообще странные существа, я всего лишь один из них».*

Помогайте своим детям дома

Дома вы тоже можете развивать способности ребенка-интроверта к учебе. «Внутренники» нуждаются в атмосфере живых бесед, где образы возникают перед глазами один за другим, а на любой вопрос всегда готовы ответить. Интровертам также требуется пространство и время для того, чтобы играть со своими мыслями, мечтать и созерцать. Любая деятельность, соответствующая их идеям и способностям, будет «соединять опорные точки» и стимулировать восприятие, мышление и воображение. Ваша задача — объяснить ребенку, как ему будет легче всего учиться. Более того, такая помощь со стороны членов семьи укрепляет взаимное доверие и усиливает природное упорство интроверта.

Вот некоторые способы укрепить любовь интроверта к учебе и поддерживать его работоспособность.

- Не важно, сколько ребенку лет — читайте ему вслух, а в машине включайте аудиокниги. Создайте дома уголок для чтения. Берите с собой книги, когда ведете ребенка к зубному врачу или в любое другое место, где вам придется сидеть в очереди. Если ребенок учится грамоте, просите его читать вам вслух все, что попадется на глаза, — от вывесок до этикеток.
- Читая ребенку вслух книгу, остановитесь незадолго до конца и спросите: «Как ты думаешь, что произойдет дальше?» или «А как бы ты закончил историю?» Фантазия разыграется, ребенок будет свободно размышлять о разных возможностях и альтернативах.
- Собираясь всей семьей за обедом, возьмите за правило обсуждать все текущие события и рассказывать, как идут дела на работе, в школе или университете.
- Играйте в игру «Что если...?». Каждый участник записывает на карточке свой вопрос, например: «Что если бы я жил на Луне?» или «Что если бы у меня был ручной слон?» Выберите одну карточку и обсудите ее всей семьей.
- Оставляйте ребенку записки: например, подкладывайте их в пакет со школьным завтраком или приклеивайте к предметам, которые ищут во время «охоты за мусором»*. «Внутренники» любого возраста обожают находить или оставлять записки.

* Scavenger hunt — игра, в ходе которой участники должны найти ряд предметов по списку. *Прим. пер.*

Экзамены

Чтобы сдать экзамен как можно лучше, интроверт должен чувствовать себя на сто процентов подготовленным. Экстравертам нравится холодок страха перед экзаменами, и это чувство стимулирует их. Но у «внутренников» адреналин и допамин отбивают всякую способность думать и хорошо отвечать на экзаменах, поэтому спешку лучше оставить «наружникам».

- Проследите, чтобы ребенок как следует отдыхал и полноценно питался.
- Научите ребенка успокаиваться, делать перерывы и правильно дышать.
- Научите ребенка правильно обращаться с внутренним голосом: он должен ободрять, а не критиковать без причины.
- Убеждайте ребенка, что он обязательно вспомнит все, что учил.
- Пусть он внимательно прочтет все задания и примечания к ним, а отвечать начнет с того, что хорошо знает. Как только откроется доступ к долговременной памяти, он вспомнит и все остальное.

Обсуждения в классе

Дети-интроверты держатся в тени во время обсуждений в классе и теряются, когда их вызывают к доске. Следующие советы могут помочь им обрести уверенность в себе и самим тянуть руку.

- При чтении материала лучше разбивать его на небольшие фрагменты и обращать внимание на основную мысль каждого из них. Так ребенку будет проще комментировать все прочитанное, самому задать вопрос по тексту или ответить на вопрос учителя.

- Пусть ребенок подготовит ответы по двум ключевым вопросам темы, запишет их, выучит и несколько раз расскажет вам вслух.
- Пусть ребенок заранее подготовит один вопрос по теме, а затем задаст его в классе.

Работа в группе

При работе в коллективе дети-интроверты часто выполняют бóльшую ее часть, так как любят глубоко исследовать любой предмет и делают это очень добросовестно. Если другие члены группы не отличаются усидчивостью, то «внутренник» выполняет все за них. Я знаю много детей-интровертов, которые готовят доклады вместе с детьми-экстравертами, выполняют львиную долю работы, но представлять ее перед классом делегируют партнера-«наружника».

Как избежать катастрофы при выполнении домашних заданий

Домашние компьютеры выполняют ныне множество полезных функций — например, они могут проглотить выполненное домашнее задание, что раньше с успехом делали собаки.

Даг Ларсон

Чтобы домашнее задание не превращалось в сплошную муку для ребенка, он должен уделять ему достаточно времени и внимания. Попытка решить дюжину математических задач за пять минут до отхода ко сну потерпит крах — работа все равно будет сделана не до конца или плохо. Чтобы этого избежать, выберите вместе с ребенком самое подходящее время для уроков. Обратите внимание: когда он испытывает прилив энергии, а когда у него наступает спад? Какой предмет дается ему труднее всего, а какой — легче? С какого предмета лучше начать? Как его выбрать? Хочет ли ребенок получить десерт в качестве

награды? Не устанавливайте слишком жестких временных рамок, не торопите ребенка. «Внутренники», как правило, не способны мобилизоваться в условиях прессинга, они от этого теряются. Дети-интроверты охотно делают уроки, если они не устали и хорошо понимают материал. Составляя распорядок дня, проявляйте гибкость, не делайте из выполнения домашнего задания фетиш — у ребенка должно быть достаточно времени для отдыха и творчества.

Будьте готовы к тому, что ребенок-интроверт:

- может попросить вас посидеть с ним, пока он делает уроки;
- захочет сначала перекусить и побыть в одиночестве;
- лучше справится с заданием, если будет время от времени прерываться. Начните с решения математических задач; после этого устройте паузу — например, отведите другого ребенка в музыкальную школу; потом займитесь остальными предметами;
- может начать готовить домашнее задание прямо в машине, по дороге из школы;
- напротив, предпочтет делать уроки после обеда или после ванны;
- захочет сначала отдохнуть, особенно после возвращения с продленки.

Как помочь ребенку с домашним заданием

Посоветуйте своему маленькому интроверту разбить задание на небольшие фрагменты и заниматься ими в течение нескольких дней. Например, в понедельник ознакомиться с требованиями и подготовить необходимые материалы. Во вторник внимательно изучить тему. В среду выписать основные идеи. В четверг набросать черновик работы. В пятницу просмотреть черновик вместе с родителями и внести исправления. Закончить работу можно на выходных, а в понедельник — сдать. Вот еще несколько советов.

- Ребенку следует делать уроки в спокойной обстановке, где его ничто не отвлекает, а все необходимые пособия под рукой. Кроме того, ребенок должен иметь возможность в любой момент перекусить.
- Не допускайте перфекционизма. Скажите ребенку, что все люди, в том числе и вы, не застрахованы от ошибок.
- Чтобы лучше усвоить информацию, «внутреннику» надо поспать ночь. То, что он прочитал вечером, перед сном, он будет отлично знать утром.
- Если ребенок не хочет делать уроки, спросите, что случилось и чем вы можете ему помочь. Задавайте конкретные вопросы, чтобы ребенок разобрался в своих мыслях и чувствах. Не думайте, что вы знаете о них больше, чем он, — отвечать в классе придется ему, а не вам.
- Для того чтобы подстегнуть память ребенка, помогите ему образно представить себе изучаемый материал.
- Свяжите новый материал с тем, что ребенок уже хорошо знает. «Здесь написано, как работают в организме клетки, так? Разве не удивительно, что эти крошечные клеточки, работая вместе, образуют органы, а из органов составляется человек — такой, как ты или я».
- Задавайте наводящие вопросы, чтобы помочь ребенку глубже разобраться в теме, но не делайте всю работу за него. Например: «Как ты думаешь, что здесь главное? Почему ты думаешь, что учитель спросит именно об этом? Как, по-твоему, это происходит?»
- Помогите ребенку составлять позитивные внутренние монологи: «Я могу это сделать», «Я справлюсь с этим шаг за шагом», «Сегодня я знаю больше, чем вчера».
- Помогите ребенку связать материал урока с реальной жизнью. Если он, например, изучает деньги, спросите его: «Сколько батончиков “Бэби-Рут” (или его любимых шоколадок) можно купить на два доллара?»

Интроверты и одаренность

Можете быть уверены в одаренности своего ребенка, если он просит подарить ему на день рождения энциклопедический словарь.

Джуди Гэлбрейт

Мнение коллектива играет с детьми-интровертами злую шутку. Учителя, не понимающие физиологических особенностей таких детей, часто — как мы уже видели — считают их заторможенными и недалекими. Для общества это может обернуться большими потерями. По меньшей мере, 70 процентов одаренных детей — интроверты. Если вы разберетесь в их особенностях, то легко поймете почему.

Надо сказать, что многие экстраверты обладают мощным и разносторонним интеллектом. Но в таких сферах, как наука, вычислительная техника, медицина, инженерное дело, архитектура, психология и высшее образование, доминируют интроверты в силу своей необычной способности сосредоточиваться на сложной информации. Альберт Эйнштейн по этому поводу как-то сказал: «Мое величайшее преимущество состоит в том, что я могу долго думать об одном предмете».

У детей-интровертов может появляться ощущение острого одиночества — это обратная сторона их одаренности. Даже в собственной семье им трудно найти родственную душу — человека, готового разделить их мысли, чувства и эмоции. Одаренные интроверты теряют мотивацию, если их таланты остаются незамеченными. Кроме того, если «внутренник» не определит свой приоритетный интерес и не сосредоточится на нем, то он может и не узнать о своих интеллектуальных способностях. Именно поэтому многие умные и одаренные дети становятся в конце концов наркоманами — так они пытаются убежать от одиночества и бесполезных поисков смысла жизни. Очень важно разглядеть в ребенке его таланты, заставить их проявиться и помочь одаренному интроверту найти единомышленников среди взрослых и сверстников.

Но даже в тех случаях, когда талант ребенка-интроверта замечают, на его пути могут возникать непредвиденные препятствия. Мне приходилось работать с интровертами, отобранными в Калифорнии для учебы в школах для одаренных детей. Самое удивительное, что некоторые из них, попадая в эти школы, начинали чувствовать себя не такими умными. Все дело в том, что программа построена на жестком прессинге, предметы изучают в ускоренном темпе, а главное внимание уделяется быстрой подготовке к стандартизованным тестам.

Как интроверту выжить и преуспеть в университете

Многие дети-интроверты буквально расцветают, попадая в университет. Заранее помогите ребенку выбрать, куда пойти учиться и какая специальность больше всего соответствует его характеру и способностям. Некоторые интроверты еще в детстве начинают копить деньги на свое образование. Переход из школы в университет — это переломный момент, который перевернет жизнь интроверта с ног на голову, поэтому ему будет полезно заранее ознакомиться с особенностями высшего образования. Сделать это он может только с вашей помощью. Я бы посоветовала по максимуму использовать летние каникулы. Своих внуков я возила на спортивные соревнования и лекции, побывали мы и в планетарии при местном университете. Мы вместе осматривали здания, а я рассказывала малышам, как сама когда-то училась в университете. Попросите друзей и родственников поделиться своим опытом с вашими детьми. Что было в учебе хорошо, а что — плохо? Почему вы выбрали именно этот университет, а не другой?

Превратите для ребенка выбор «Куда пойти учиться?» в приключение, ведущее к волнующему открытию. Сравните разные варианты, не жалея времени, обсуждайте все возможные аспекты будущего обучения. Обычно ребенку-интроверту требуется много времени для принятия любого решения, поэтому лучше начинать поиск заранее.

Вот некоторые факторы, которые следует учитывать при выборе учебного заведения: его размер, царящую в нем атмосферу и философию отношений, условия проживания, местоположение, профилирующие дисциплины и количество студентов. Мне приходилось сталкиваться с интровертами, выбравшими большие университеты, где в отношениях между студентами господствовал дух соперничества. Состояние этих людей было просто жалким. После первого года они меняли место учебы, переводились в небольшие институты и только там находили близких им по духу однокурсников и преподавателей. Местоположение университета тоже немаловажно, так как интровертам, особенно поначалу, хочется чаще бывать дома. Кроме того, небольшой городок покажется интроверту более уютным, чем большой столичный мегаполис.

Меня удивляют родители, которые считают непрестижным обучение в университетах. Для многих интровертов (как это было и в моем случае) университет становится хорошей первой ступенью лестницы, ведущей в большую науку. Некоторые университеты пользуются превосходной репутацией, ваша задача — просто выбрать подходящий.

Проживание в общежитиях, учеба в большом коллективе и питание в столовых — это нешуточный вызов для интровертов. Очень важна психологическая совместимость с соседом по комнате, так как им предстоит достаточно долго жить вдвоем. Студенту-интроверту необходимо найти укромный уголок, где он мог бы подзарядиться энергией и спокойно готовиться к занятиям. Неплохо оставаться в общежитии на выходные дни и каникулы, когда большинство студентов разъезжаются по домам. В наше время при расселении студентов в общежитии учитывают многие факторы, в том числе психологическую совместимость. Причем одно из проведенных исследований показало, что учет сходства характеров при расселении повысил академическую успеваемость студентов и на 65 процентов снизил количество просьб о переезде в другие комнаты.

Студентам-интровертам требуется больше времени для профессионального самоопределения, чем экстравертам.

Мне думается, так происходит из-за того, что «внутренникам» просто не хватило опыта, чтобы определиться с собственными интересами. Значит, нужно еще в школе выяснить, какие предметы привлекают вашего ребенка сильнее всего. Проведенные исследования показывают, что, оказавшись в стенах университета, интроверты не очень склонны к общению и реже обращают внимание на представителей противоположного пола. Поэтому заранее убедите ребенка, чтобы он не переживал из-за своего нежелания быть душой студенческой компании. Пусть он лучше сосредоточится на своем образовании. Высшее образование — это отдушина для интровертов, потому что они любят учиться и глубоко разбираться в изучаемых предметах.

Занятия спортом

Спорт не формирует характер,
он его раскрывает.

Хейвуд Хэйл Браун

Многие люди ассоциируют понятие «спорт» только с его командными, соревновательными видами. На самом деле, существует великое множество видов спорта, которыми можно заниматься на улице и в помещении, и детям с любыми склонностями есть из чего выбирать. Согласно данным Американской академии педиатрии, детям младше шести-семи лет не стоит заниматься командными видами спорта, так как они задают ненужные пока приоритеты — высокую организацию игры и установку на выигрыш любой ценой. При этом физической подготовке ребенка и выработке у него индивидуальных навыков уделяется сравнительно мало внимания. Если спортивные занятия организованы взрослыми, то от детей ожидают коллективизма, который не свойственен им в таком раннем возрасте. Более того, становясь частью команды, ребенок теряет возможность играть самостоятельно и свободно — а именно это ему больше всего и требуется.

Дети-интроверты чаще предпочитают индивидуальные виды спорта — боевые искусства, туризм, катание на коньках и греблю на байдарках. Я работала с одним подростком, который уже примирился было с тем, что его считают чудаком. Но потом он решил заняться плаванием. Он попытался совместить в себе крепкого парня и чудака, и ему это удалось. Чувствуя удовольствие от первых успехов в плавании, он стал легче сходиться с людьми.

В наши дни, когда родители наперебой расхваливают друг перед другом достижения своих детей в футболе или бейсболе, надо остановиться, остудить свой пыл и задать простой вопрос: в чем смысл детского спорта? Только не перепутайте при ответе свои интересы с интересами ребенка. Спорт для ребенка — это прежде всего полезные физические упражнения, общение со сверстниками во время игры в команде и возможность разобраться, что ему на самом деле нравится. Иначе говоря, это практика, обучение чему-то новому и удовольствие — если не считать тех относительно редких случаев, когда спорт становится профессией на всю жизнь. Не мешайте ребенку продвигаться в спорте методом проб и ошибок. Не ждите, что он обязательно займется тем же, чем вы в детстве, и не переживайте, если ему не удастся определиться в выборе с первого раза.

Многих «внутренников» ужасно раздражает, когда тренеры отбирают детей, например, для школьной футбольной команды. Интровертов часто туда не берут. Будет неплохо, если вы обсудите дома эту ситуацию и попытаетесь найти решение. Может быть, вашему ребенку стоит почаще играть в мяч у себя во дворе, чтобы увереннее чувствовать себя с ним в школе. Кроме того, вселить в ребенка уверенность в себе могут и занятия индивидуальными видами спорта. Дети не будут чувствовать себя ущемленными из-за того, что их не взяли в ту или иную спортивную команду.

Если ваш интроверт все же играет в команде, то обязательно присмотритесь к тренерам. Чаще всего они оказываются вполне адекватными и квалифицированными, но некоторые

из них проявляют излишнюю жесткость и во главу угла ставят победу, а не спортивное мастерство. В таких случаях родителям необходимо вмешаться: достижения — это скорее для тренера, а не для ребенка.

Одна моя знакомая девочка-интроверт несколько лет с удовольствием занималась гимнастикой. Но однажды Миа вдруг заявила родителям, что хочет бросить. По дороге на тренировку она все время плакала и не хотела даже входить в спортзал. Мама Миа была поражена и обратилась ко мне с вопросом: что делать? Я посоветовала ей просто послушать, что скажет сама Миа. После того как девочка немного успокоилась, мама стала выяснять причину столь внезапной перемены, по крупицам вытягивая информацию. Я предложила женщине поговорить с другими родителями, с тренерами Миа и поискать возможные причины изменения настроения Миа. Может быть, у нее сменился тренер? Вдруг на занятиях ее дразнили или задирали? А может, сильно возросла нагрузка? Или тренер перестал обращать на нее внимание?

Оказалось, что в секции просто усложнились тренировки, так как группа вышла на более высокий уровень мастерства. Миа — интроверт, а значит, склонна к перфекционизму. Девочка просто-напросто испугалась, что не сможет соответствовать новым требованиям. Она не знала, что тренер считал ее одной из лучших в группе. Мама попросила тренера поддержать Миа, подбодрить ее. Поговорив с другими девочками, которые тоже сильно переживали из-за последних перемен, Миа поняла, что не ей одной трудно. Результат превзошел все ожидания — она до сих пор успешно занимается гимнастикой.

Если ваш ребенок вдруг решает бросить занятия спортом, постарайтесь выяснить, что происходит. Если, собрав нужные сведения, вы решите, что он прав, предложите ему продержаться до конца сезона, а потом прекратить занятия. Если же ситуация остается для вас неясной, то проследите за ней еще пару недель — может быть, настроение ребенка изменится, и он передумает сам.

Резюме

- Расскажите о характере ребенка учителям и воспитателям.
- Помогите ребенку-интроверту разобраться, как работает его мозг.
- Помните, что интроверты значительно чаще, чем экстраверты, получают высшее образование.

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 кровати 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 немало 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 пыльным 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.

Глава 13

Помогите интроверту нарастить социальную «мускулатуру»

Практика помогает сохранить хладнокровие и уверенность в себе даже в самых щекотливых ситуациях

Хороший друг и имя твоё мультяшными
буквами напишет, и бантик к нему пририсует.

Эмили Барнетт, шесть лет

Многие родители считают, будто социальная арена находится вне зоны их контроля. Но вы все-таки можете оказать мощное позитивное влияние на способность вашего ребенка-интроверта к общению. В конце концов, именно общаясь с вами, ребенок приобретает первый опыт взаимоотношений с другими людьми. Вы можете помочь ему нарастить социальную «мускулатуру», если оцените его дар общения и усилия, которые ребенок на него затрачивает. Своим личным примером вы можете привить ребенку навык общения и укрепить его уверенность в своих силах в любой ситуации. Со временем ребенок начнет свободно распоряжаться этой уверенностью.

Учимся переходу

Друзей не создают, их узнают.

Гарт Хендрикс

Когда ребенок-интроверт вступает в мир общения с другими людьми, этот переход становится для него тяжким испытанием.

нием. Детям необходимо время, чтобы подумать о грядущих событиях и как следует подготовиться к ним. Как я уже говорила в главе 2, интроверты преимущественно пользуются той частью мозга, которая отвечает за предварительное планирование их действий. Потом они анализируют все, что произошло в действительности и насколько реальность соответствовала их представлениям. Вашему ребенку потребуется время на обдумывание будущих встреч, способов сбережения энергии и переноса внимания на внешние объекты. Чем лучше он осведомлен о том, что ему предстоит, тем меньше окажутся его потери. Если вы не подготовите ребенка, то он станет тратить энергию на попытки представить себе будущее, а это не вызовет у него ничего, кроме тревоги. Более того, он, скорее всего, будет тешить себя надеждами и испытает сильнейшее разочарование, если эти надежды не оправдаются. «Бен, что с тобой? Кажется, ты расстроен». «Я думал, что Ноа пойдет со мной в бассейн, но оказалось, что у него футбольная тренировка». Если вы выясните, чего ждет ваш интроверт, то можете сгладить недоумение и уменьшить разочарование. «Да, это плохо. Давай посмотрим расписание тренировок Ноа и выберем время, когда он сможет пойти с тобой в бассейн». Если вы не будете задавать ребенку вопросов, то никогда не узнаете, что его тревожит.

Всегда предупреждайте ребенка-интроверта о будущих событиях за два-три дня, чтобы он успел к ним подготовиться. «Знаешь, Мария, послезавтра к нам придут Нана и ее папа». «Внутренники» реагируют на изменения в рутинном распорядке, например на приход гостей, по-разному, в зависимости от степени заряженности его «батарей», от отношения к этим людям и от других обстоятельств. Обычно прием гостей — это суета и хлопоты. Ребенок-интроверт тратит много сил даже на тех гостей, которых любит, так как вынужденное тесное общение с множеством людей буквально высасывает из «внутренника» всю энергию.

Заранее расскажите ребенку, что его ожидает, — это уменьшит его тревожность и избавит от страха перед неизвестностью. «Давай возьмем календарь и приклеим разноцветные стикеры

на те дни, которые остались до их приезда, и на те дни, когда они будут здесь». Затем вы можете вместе с ребенком составить список необходимых покупок или приготовить для гостей шоколадный пирог. Пусть малыш нарисует, чем он хочет заняться с ними. «Внутренники» часто рисуют в своем воображении картины будущих событий. Если вы пообещаете воплотить замысел ребенка, который он изобразит на бумаге, то ему будет легче перенести визит родственников. («Помнишь, что мы делали, когда они приезжали в прошлый раз? Мы ходили в музей. А теперь ты нарисовал зоопарк — значит, туда мы и пойдём».) Время от времени спрашивайте, как ребенок относится к предстоящему визиту гостей. Одна девочка-интроверт говорила мне: «Я люблю, когда приезжают Нана и ее папа, но мне не нравится спать не в своей кровати». Зная об этом, вы можете по-другому распределить спальные места.

Договоритесь с ребенком о системе сигналов. Например, если он устал, он может незаметно для всех поднять большой палец. Иногда такая смена настроения происходит внезапно. Ребенок быстро утомляется, он может обессилеть в один миг, неожиданно для самого себя. Заранее подготовьте пути к отступлению — это избавит вас от ненужных капризов, скандалов и приступов плохого настроения.

Ребенок может не просто наблюдать со стороны — сделайте его активным участником предстоящего события. Допустим, вы едете с ребенком на свадьбу близкой родственницы. Заранее познакомьте его с виновниками торжества. Если у вас есть их фотографии, покажите их ребенку. «Видишь эту молоденькую девушку? Это моя двоюродная сестра Энн. Она — невеста. Когда-то мы вместе с ней прокрадывались на кухню и тайком объедались мороженым». В голове ребенка должна сложиться верная картина предстоящего события. Ребенку будет легче расспрашивать о незнакомых людях, если у него уже есть какое-то представление о них. «Внутренники» расходуют меньше энергии и избавляются от тревожности, если наперед знают «состав действующих лиц».

Если в предстоящем событии будут участвовать другие дети, то хороший способ помочь вашему ребенку наладить с ними контакт — это купить какие-нибудь игрушки, которые он

сможет при встрече подарить им. Получив такой сувенир, ребенок сразу принимается с ним играть, и это разряжает обстановку неловкости первых минут знакомства. Такую же тактику можно применять и в других неформальных ситуациях. Используйте, как я их называю, «игрушки-приманки» — все без исключения дети обращают на них внимание, слетаются на них, как пчелы на мед. Когда я привожу внуков в наш местный лягушатник, то первым делом разбрасываю по воде надувные игрушки, и дети как по команде начинают весело гоняться за ними. А еще у меня есть пластмассовая коробочка с «драгоценными» камушками, за которыми дети ныряют, когда я бросаю их на дно бассейна. Однажды шестилетний Кристофер, не самый общительный мальчик, практически сразу принялся играть с какой-то девочкой, которой тоже понравилась охота за сокровищами. Они вообразили себя пиратами Карибского моря — Джеком Воробьем и его подругой. Детишки могли часами нырять за «бриллиантами».

Зоркий взгляд в прошлое

Ретроспективный взгляд на прошедшее событие может быть таким же полезным, как его предварительное планирование. Через пару дней, улучив момент, когда ребенок будет отдохнувшим и полным сил, обсудите с ним все, что произошло, и помогите разобраться в его чувствах и мыслях. Иначе у ребенка сложится негативное представление, он не сможет извлечь нужных уроков и в будущем станет избегать общественных мероприятий. Вместо обратной связи у «внутренника» возникнет мощная негативная обратная реакция, особенно если впечатление подкрепляется неверным внутренним суждением. Разговаривая с ребенком, как бы невзначай спросите: «Прошла целая ночь, и что ты теперь думаешь о вчерашнем?» «Ну, — отвечает Эбби, — я, кажется, слишком много болтала». (Это обычная тревога «внутренников», которые неожиданно для себя разговорились с кем-то.) «И что, твои подруги от этого потеряли к тебе интерес?» «Нет, вряд ли, но было так странно — я говорила, а они смотрели на меня. Мне было очень неловко». Теперь

Как сломать стену отчуждения

Даже взрослым бывает невероятно трудно начать разговор. Обучите своих детей мастерству задавать правильные вопросы. Обычно на них очень легко ответить, и цель их вполне прозрачна: «Я хочу узнать тебя получше». Эти вопросы предполагают положительный ответ, потому что «нет» скорее означает конец общения. Самая эффективная тактика — задавать вопросы, относящиеся к текущему моменту (например, «Как вода, теплая?»). Неплохо поинтересоваться мнением другого ребенка. («Тебе что больше нравится: качели или шина?», «Почему ты выбрал карате?», «Что вчера сказала учительница? Меня не было, поэтому я не знаю».) Можно выбрать какие-то общие для вас темы. («О, у тебя такая же футболка со “Звездными войнами”. Где ты ее взял?»)

ваша очередь подправить это неверное впечатление. «Думаю, девочки смотрели на тебя, потому что им был интересен твой рассказ».

В ситуациях, когда дети-интроверты пугаются, чувствуют себя незащищенными или сильно нервничают, они склонны видеть один негатив. За усвоение подобной информации у интровертов отвечает слуховая система, которая выделяет и сохраняет отрицательный опыт. Поскольку «внутренники» отличаются запаздывающей эмоциональной реакцией, они могут неправильно истолковать поведение других детей, когда они тоже нервничают или устают от избытка впечатлений. Вы можете помочь ребенку пересмотреть ситуацию, когда он отдохнет и будет способен оценить истинное отношение к нему других. Иногда, когда я начинала такой разбор полетов, дети-интроверты говорили: «Все пошло не так», а потом признавали: «В конце концов, все не так уж плохо. Я же занял первое место!» И я нисколько не преувеличиваю.

Другие способы помочь

Один из самых действенных способов помочь маленькому интроверту приобрести необходимые социальные навыки — это показать ему свой интерес к другим. Будьте приветливы

и дружелюбны со всеми, с кем свела вас судьба, в том числе и с людьми не из вашего круга.

Старайтесь запоминать имена друзей вашего ребенка и интересуйтесь их делами, хорошо отзывайтесь о своих друзьях. Похвалы и комплименты должны быть искренними. Демонстрируйте умение общаться, когда к вам в гости приходят приятели вашего ребенка. Например, вы можете предложить какую-то общую игру или другое занятие, а перед приходом гостей вместе с ребенком приготовить для них легкую закуску. Обсудите запасной план: что вы будете делать, если гостям не понравится выбранная вами игра или им станет скучно. Есть еще несколько способов помочь вашему интроверту освоиться в общественной жизни.

Отвлекайте ребенка от ненужной интернализации

«Внутренники», как и следует из этого понятия, склонны к интернализации конфликтов и многие вещи воспринимают как личную обиду. С одной стороны, в этом есть определенные преимущества — интроверты не склонны обвинять других в своих неудачах и поэтому каждый конфликт используют для собственного роста и развития. Они знают, на что в первую очередь нужно обратить внимание. Тем не менее, поскольку интроверты по большей части живут своими переживаниями и мыслями, они воображают, что неприятности возникают только у них («Я правильно ответил, но учительница не обратила на это никакого внимания», «Я никогда не знаю, что сказать», «Меня туда не пригласили»). С этим впечатлением можно и нужно бороться.

Поговорите с ребенком о тех аспектах общественной жизни, на которые он способен повлиять, и о тех, на которые повлиять невозможно. Во-первых, нельзя управлять другими. Но можно выявить некоторые закономерности и предугадывать реакции людей в тех или иных ситуациях. Посоветуйте ребенку немного приглушить самокритику и не винить себя в случаях, если кто-то из одноклассников не позвал его в гости. Очень важно убедить «внутренника» в том, что он не может изменить поведение

других детей, но он волен сам решать, кому из них доверять, а кому нет. Уверьте ребенка, что он умеет быть верным другом и не виноват в том, что остальные дети выбирают себе в друзья не его.

Ваш ребенок может сам выбирать, когда и как долго он хочет общаться. Дети-интроверты меньше подвержены влиянию внешнего мира и не всегда стремятся участвовать во всех затеях экстравертов. Чаще это всего лишь вопрос экономии энергии. Например, в субботу днем Оливия позвала к себе подругу Эшли, а вечером ей пришлось заниматься музыкой. В воскресенье Сара пригласила Оливию в гости — пообедать и пойти в кино на очередную серию «Звездных войн». Оливия не хочет идти, и, когда мама спрашивает ее почему, девочка отвечает: «У Сары очень большая семья, и мне неловко будет уйти, если я устану». Мама нашла компромиссное решение: Оливия пойдет на обед, но не пойдет в кино.

Как растормошить домоседа

«Райан, мы уходим. Собирайся! Райан... Райан! ПОШЛИ!» Мама Райана начинает заводиться. Одиннадцатилетний сын смотрит на нее так, словно теряет последнего верного друга. «Я не хочу никуда идти. Мне надо дочитать книгу». Дети-интроверты в большинстве своем домоседы. Дом — это их надежное убежище, где все им знакомо. Здесь не надо попусту тратить энергию и можно углубиться в любимое занятие. Суэта внешнего мира давит на «внутренников»; их психика не приспособлена к интенсивному воздействию внешних раздражителей. Так как для интроверта выход из дома — это почти всегда мучение, ребенка надо предупреждать об этом заранее. «Райан, через пятнадцать минут мы уходим». Время от времени идите ребенку навстречу — оставляйте его дома с няней, с кем-то из родных или одного, если он уже достаточно взрослый.

Выход из дома — это испытание на прочность для социальных навыков интроверта. Проще говоря, бывают моменты, когда «внутреннику» приходится буквально отрывать себя

от насиженного места. Здесь надо проявить максимальную дипломатичность и умение искать компромисс. «Сегодня утром ты осталась дома, но вечером мы все вместе пойдем к дяде Джону. Я знаю, что тебе не хочется, но уверена, что тебе понравится играть с двоюродной сестричкой Либби». Посмотрите, как пройдет мероприятие. Вернувшись домой, удержитесь от высказываний вроде «Я же говорила!», но стоит заметить: «Иногда трудно принять решение, правда? Ты хотела остаться дома, но в гостях тебе было весело». Возможно, вспомнив об этом, ваш ребенок в следующий раз не откажется от предложения куда-нибудь пойти.

Помогайте ребенку чередовать пребывание дома и вне его. Слишком частые выходы в свет могут вылиться для ребенка-интроверта в тяжелую аллергию на общество. Но если ребенок очень много времени проводит дома, то иногда он и сам стремится выйти «на люди». Всякий человек устает от постоянного сидения в четырех стенах, просто ребенку-интроверту надо периодически об этом напоминать.

Научите его выбирать друзей

Дети-интроверты, как правило, легко подмечают особенности людских характеров и выбирают подходящих друзей. Возможно, им нужны разные друзья, и критерии их выбора могут меняться с возрастом. Поделитесь с ребенком своими впечатлениями о его друзьях, спросите, что он сам о них думает: «Вы с Кейси настоящие фантазеры! Она так здорово придумывает сказочные страны», или «Сынок, вы с Кевином так интересно обсуждали космические корабли. Мне кажется, он очень внимательно тебя слушает и запоминает все, что ты рассказываешь. Ты заметил?» Совместное обсуждение заставит вашего ребенка по-новому посмотреть на друзей и научит его больше их ценить. Так вы закладываете фундамент будущих отношений вашего ребенка во взрослой жизни.

Дети-интроверты лучше всего общаются с одним-двумя друзьями, такими же интровертами. Хороший друг «внутренника» — ребенок, готовый вести с ним содержательные беседы.

Тем не менее с годами ему становится нужен друг-экстраверт, способный иногда вытащить его из привычного болота интроверсии и заразить жаждой приключений. В общении с экстравертом «внутреннику» стоит соблюдать осторожность, чтобы не растратить и без того скудные запасы энергии. В нужный момент он должен суметь сказать «нет» и выйти из игры. Пребывание в окружении многих экстравертов едва ли сможет удовлетворить ребенка-интроверта, так как ему трудно рассеивать внимание и поддерживать долгие пустые разговоры. В этой ситуации, как правило, возникают ссоры.

Наводим мосты

Однажды я забрала из школы восьмилетнего сына своей подруги Зейна и повезла его домой. По дороге мне надо было заскочить к другой моей подруге и отдать ей подарок. Я сказала Зейну, что мы не пробудем там долго — просто поздороваемся и поедем дальше. Он ответил: «Я не люблю встречаться с незнакомыми людьми и буду стесняться». Я сказала ему, что в этом нет ничего страшного; я неплохо знала этого мальчика. Каково же было мое удивление, когда Зейн приветливо поздоровался с моей подругой, а потом проявил неподдельный интерес к интерьеру дома и задал массу вопросов о ее собаках.

Позже, когда я проанализировала этот эпизод, я поняла, что Зейн, предупредив меня о неловкости, которую он испытывает от встреч с незнакомыми людьми, разгрузил себя на эмоциональном уровне. Мальчик смог освободить необходимое ему психологическое пространство, что помогло ему уютно чувствовать себя в чужом доме. Он поделился со мной своими опасениями, и я приняла это как факт. Его высказывание послужило мостом между его нежеланием встречаться с незнакомкой и реальным общением с ней.

Вот еще несколько советов по наведению мостов.

- Возьмите ребенка на руки (за руку или положите ему руку на плечо — в зависимости от возраста), дайте понять, что вы разделяете его тревогу и стараетесь приободрить.

- Приветливо и дружелюбно говорите с незнакомцем, продолжая одновременно подбадривать ребенка прикосновением и взглядом.
- Объясните своему собеседнику: «Тиму надо немного времени на разогрев, когда он встречает незнакомого человека».
- Не заставляйте ребенка быть приветливым, если он не готов к этому.
- По возможности уменьшите число незнакомых людей, с которыми вашему маленькому интроверту приходится встречаться за один раз.
- Представьте своего ребенка почтальону, продавцу ближайшего магазина, соседям и знакомым.
- Пусть первая встреча будет короткой, веселой и дружелюбной.
- Не торопитесь говорить за ребенка и не перебивайте его. Проявите разумный баланс: вмешивайтесь вовремя, когда надо что-то сказать за ребенка, но дайте и ему возможность вставить словечко. Слегка его подтолкните: «Ты ведь тоже любишь это телешоу, правда?»

Учитывайте природные социальные склонности ребенка

Дети-интроверты в большинстве своем — прирожденные слушатели. Для умения заводить друзей это способность номер один. Именно поэтому интроверты часто достигают больших высот в профессиях, где требуется налаживать контакты между людьми. Похвалите вашего «внутренника» за то, что он потрясающе хорошо умеет слушать и запоминать: «Как хорошо, что ты напомнил, что у Джека аллергия на клубнику», «Ты отличный друг, умеешь выслушать. Мне это очень нравится в тебе». Уделяйте внимание вопросам, которые задает ваш ребенок-интроверт. «Внутренники» часто бывают весьма проницательными.

По манере разговора можно определить, какое полушарие мозга доминирует у вашего маленького интроверта. Ребенок с доминирующим правым полушарием лучше разбирается в своих ощущениях и чувствах других людей. «Ты знаешь, что случилось с длиннохвостым попугаем моей подруги Эмбер? — спрашивает меня Кэрри. — Он умер от какой-то инфекции, которой заразился еще в зоомагазине. Эмбер думала, что это она виновата. Продавец объяснил ей, что это не так, и подарил другого попугая. Но она все равно скучает по Элу — так она назвала первую птичку. Я сказала ей, что тоже переживала, когда умер мой хомячок».

Дети-интроверты с доминирующим правым полушарием обладают высоким коэффициентом эмоционального развития, эмоциональным IQ. Они легко могут поставить себя на место другого человека. Такая способность называется эмпатией. Человек поймет, что его услышали и прониклись сочувствием к его переживаниям. Нет ничего важнее для друга, чем чей-то искренний интерес к его мыслям и ощущениям.

Если ваш «внутренник» не такой талантливый слушатель и не очень способен к эмпатии, то у него, скорее всего, доминирует левое полушарие. Такой ребенок предпочитает эмоциям факты. Тем не менее уровень эмоционального развития левополушарных интровертов можно повысить. Научите ребенка в разговоре повторять собеседнику суть того, что он от него услышал, делая такой акцент: я тебя понял. Подскажите ребенку, как «прочитывать» собеседника, когда будете общаться с ним наедине. «Как ты думаешь, что чувствовала Эшли?» — «Мне показалось, что ей было грустно». — «Мне тоже. Как ты думаешь, почему?» — «Потому что у нее заболела собака».

Проводящие пути в головном мозге интровертов устроены таким образом, что дети могут пользоваться самой совершенной системой порождения эмоций, расположенной в правой лобной доле мозга. Там происходит интеграция интеллектуального анализа и эмоционального восприятия. Способность угадывать чужие чувства и намерения лежит в основе многих умений

и навыков. Однако эта способность ребенка-интроверта может остаться невостребованной, если он не научится разбираться в собственных ощущениях. Родители могут помочь детям усовершенствовать это мастерство с помощью игр, настраивающих эмоциональную антенну, — «Угадай чувство» и «Угадай главное». Дайте ребенку угадать, что вы чувствовали и что было главным для вас в событиях прошедшего дня. Потом поменяйтесь ролями и попробуйте разобраться в рассказе ребенка. Это даст ему то, что мы в психотерапии называем «прочувствованным опытом», — ощущение, что собеседник понял нас.

Попробуйте для наглядности прочитать переживания и мысли другого члена семьи или друга. Например, Бен, друг Эндрю, громко, с жаром рассказывает о своей новой игровой приставке. Слова сыплются, как из рога изобилия. Мама Бена говорит: «Эндрю, смотри, как у Бена сияют глаза, как он радуется новой игрушке! Кажется, он сильно взволнован. Я права, Бен?» «Да, о-о-очень!» — кричит Бен и принимается носиться вокруг стола. Все смеются, а Бен и Эндрю убегают играть. Это хорошо еще и тем, что Бен сможет немного успокоиться и остыть, так как его услышали и поняли.

Объясните своему ребенку, что характер сильно влияет на манеру говорить и поведение любого человека. Тогда ребенок сможет приспособиться к любому эмоциональному «диалекту», стать фактически эмоциональным полиглотом. Это очень важно — так ваш ребенок-интроверт сумеет понять поведение экстравертов, а их в нашем мире подавляющее большинство. Кроме того, это очень мощное оружие. Выучив чужой эмоциональный язык, ребенок-интроверт начинает разбираться в мыслях и чувствах экстравертов, понимать, как с ними общаться и взаимодействовать. При таком подходе «наружники» тоже осознают, что не все дети похожи на них. Становясь полиглотами, они одновременно обретают возможность взглянуть на мир глазами интроверта. Мало того, экстраверты подмечают у «внутренников» положительные черты, которых раньше не видели.

Учите язык эмоций. Как говорить с интровертами и экстравертами

Разговаривая с детьми-интровертами, попробуйте:

- говорить медленно, тихо и с паузами;
- спокойно относиться к молчанию ребенка;
- использовать в речи более развернутые предложения;
- не подгонять их;
- не перегружать их своими эмоциями.

Разговаривая с детьми-экстравертами, постарайтесь:

- говорить быстро;
- употреблять короткие фразы;
- во время разговора сокращать дистанцию между вами и собеседником;
- говорить громко;
- быть экспрессивными.

Слушая ребенка-интроверта, надо:

- концентрировать на нем все внимание;
- не перебивать его;
- повторять его слова;
- понимать, что все сказанное было хорошо обдумано;
- при необходимости попросить разъяснений и терпеливо дожидаться ответа.

Слушая ребенка-экстраверта, надо:

- немедленно реагировать на сказанное;
- кивать, смеяться и улыбаться;
- не бояться перебить его в случае необходимости;
- хвалить ребенка и делать ему комплименты в ходе разговора;
- не считать все сказанное окончательным и бесповоротным решением.

Чтобы праздники были в радость

Каждый, у кого есть хотя бы малейший жизненный опыт, знает, что общаться с друзьями лучше поодиночке, а не со всеми сразу.

П. О'Рурк

Несколько лет назад я взяла нашу четырехлетнюю внучку Кэти на день рождения в «Чаки-Чиз»*. Приехав, мы попытались найти именинницу, но ее нигде не было. Наконец мы обнаружили ее мать, беседовавшую с огромным пушистым Чаком. «Где Брианна?» — закричала Кэти. Мать ответила: «Она сидит под столом и не хочет выходить». «О нет, только не это, — подумалось мне. — Еще одна катастрофа на дне рождения».

Исполняйте мечты своих маленьких интровертов

Соблюдение интересов ребенка очень важно для формирования его социальных навыков и уверенности в общении. Джед был помешан на кино и мечтал узнать, как его делают. В пять лет он написал режиссеру последнего фильма о Гарри Поттере письмо, в котором сообщил, что тоже хочет стать режиссером, когда вырастет. Мама Джеда, вернее, будущего Стивена Спилберга, устроила ему пышный праздник по случаю седьмого дня рождения. Всем гостям сшили костюмы пиратов. Джед написал сценарий пьесы, в которой приняли участие все его гости. Родители Джеда сняли спектакль на видео, а копии раздали всем маленьким актерам. Самому Джеду на день рождения подарили недорогую видеокамеру. Джед напомнил мне Питера, мальчика-интроверта из фильма «Волшебная страна» (Finding Neverland), написавшего театральную пьесу для себя и своих братьев. Малыш произвел такое сильное впечатление на Джеймса Барри, что писатель сделал его прототипом своего героя — Питера Пэна.

* Chuck E. Cheese's — американская сеть семейных развлекательных центров. Посетителям предлагается меню быстрого питания, игры, просмотр видео и многие другие шумные забавы. Символ — мышь Чак. *Прим. пер.*

Миф о популярности

Многих родителей беспокоит, что у их детей-интровертов всего один-два друга. Родители задаются вопросом, не стоит ли их детям завести больше друзей? Не надо ли детям быть более популярными?

Научные исследования показывают, что многие наши представления о популярности попросту неверны. Открылся интересный факт: нравиться людям и быть популярным — это совершенно разные вещи. В ходе одного из исследований детям задавали два вопроса: кого они считают популярными и кто им нравится. Испытуемые смогли без проблем назвать популярных в их окружении детей. Но ученые были действительно удивлены тем, что не все они нравились испытуемым. Часто они внушали страх или неприязнь, потому что свою популярность использовали для приобретения власти, а не дружбы. Таких детей чаще всего считали злыми, властными лидерами групп «не для всех». Это подтверждает выводы других исследований о том, что в дальнейшей жизни популярные в школе дети отнюдь не всегда добиваются реальных успехов. Властность уменьшается по мере того, как приобретает умение дружить. Дети становятся взрослыми, и для того, чтобы общаться с другими, им нужны общечеловеческие навыки — способность слушать, сочувствовать людям и уважать их точки зрения.

В другом исследовании ученые изучали еще один миф: если хочешь нравиться, то будь со всеми и ни с кем. Однако выяснилось, что дети, которые нравятся другим, нуждаются в общении меньше, чем можно было бы ожидать. Других детей в них привлекает не столько коммуникабельность, сколько искренняя доброта.

Очень важно умение создавать, поддерживать дружеские отношения, взаимодействовать с другими детьми в учебе и игре. Но это не обязательно сделает ребенка заметным и привлекательным для других. Не следует переоценивать популярность. Пусть у ребенка будет мало друзей и сравнительно мало занятий — в любом деле важно качество, а не количество. Многие родители не жалеют времени и средств на приобщение детей к спорту, науке и другим видам деятельности. Все это полезно, но не забывайте, что дом — это самое лучшее место для формирования надежных и стабильных навыков коммуникации.

Конечно, такой день рождения требует от родителей немалого труда, и не все готовы на подобные жертвы. Но обратите внимание: мать Джеда учла склонности сына и показала ему, как его интересы могут сблизить его с другими детьми.

Дни рождения детей стали в наши дни важными событиями — весьма напряженными для самих виновников торжества. Иногда они превращаются в пышные мероприятия с участием десятков гостей — детей и взрослых — и длятся, кажется, целую вечность. Помогите своему маленькому интроверту подготовиться к предстоящему празднику. Как только вы получите приглашение, поговорите с ребенком. Если приглашений много и дни рождения следуют чередой, разрешите ребенку пропустить один или два, если он чувствует, что на все ему не хватит сил. Если ребенок согласен пойти на день рождения, то отметьте стикером этот день в календаре. Разузнайте, сколько детей будет на празднике и чем взрослые планируют их занять, и расскажите ребенку. Пусть он поможет выбрать подарок, упаковать и сам напишет поздравительную открытку — это поможет ему ощутить себя активным участником торжества. Надо сказать, что дети-интроверты часто хорошо и со вкусом подбирают подарки, любят их упаковывать.

С утра обсудите предстоящий праздник. Спросите: «Нам скоро ехать. Как ты себя чувствуешь? Может, тебя что-нибудь тревожит?» «Я волнуюсь, но надеюсь, что там будет не очень много детей», — отвечает Риз. «Ну, — можете ответить вы, — если ты вдруг почувствуешь, что толпа тебя раздражает, делай дыхательные упражнения». Убедитесь, что ребенок отдохнул и хорошо поел. Еще раз напомните ему, что скованность, недомогание и неприятное ощущение в желудке пройдут, как только он успокоится и адаптируется к незнакомой обстановке. Не заставляйте ребенка общаться с другими детьми до тех пор, пока он не будет к этому готов. Отпустив ребенка от себя, продолжайте незаметно следить за ним. Иногда бывает полезно приехать на день рождения заранее, чтобы успеть поздороваться с именинником и освоиться в незнакомом доме до прихода других гостей. Напомните ребенку, что, если он устанет от толпы, то всегда может уединиться на кухне, в пустой комнате или посидеть немного на крыльце. Если праздник затягивается и ребенок изъявляет желание уехать домой, не настаивайте на том, чтобы остаться до конца.

Единственное, что от вас требуется на празднике, — это быть открытыми и приветливыми. Если вы сами будете разговаривать с другими детьми, то, скорее всего, и ваш ребенок немного погодя присоединится к беседе. Договоритесь, что когда он почувствует себя готовым к разговору, то пусть взмахнет рукой, кивнет или поздоровается. С возрастом ребенок научится сам улыбаться другим детям и завязывать беседы.

Если вы приглашаете гостей к своему малышу-интроверту, то помните, что праздник должен быть простым, коротким и приятным. Пусть ребенок сам выберет тему и поучаствует в подготовке, что часто доставляет ему больше всего радости. Мама и папа семилетнего Тодда предполагали, что на день рождения сына придут как экстра-, так и интроверты. Во дворе поставили батут, а в гостиной приготовили конструктор «Лего» и игрушечных динозавров. Дети, уставшие от прыжков и возни, могли отдохнуть в доме. Они приходили в комнату, а потом, подзарядившись, снова убегали во двор. Два мальчика-интроверта большую часть времени провели в гостиной, играя с динозаврами. Одним из этих мальчиков был сам именинник.

Становясь старше, дети-интроверты заводят себе одного-двух близких друзей, с которыми ходят в кино, на пляж или катаются на лыжах. В возрасте восьми-девяти лет дети часто остаются ночевать у друзей. Празднование детских дней рождения можно разбить на части: семья — отдельно, друзья — отдельно. В нашей семье дни рождения детей отмечают по два раза: в один день мы приглашаем родственников с маминой стороны и нескольких друзей, а в другой день — родственников с папиной стороны и остальных друзей. Мы не обязательно отмечаем праздник день в день, а всегда договариваемся.

Первые влюбленности

Интроверты, погруженные в себя и свои переживания, не очень любят открывать свои сокровенные чувства другим. Ходить на свидания они начинают позже экстравертов, отчасти из-за того, что в меньшей степени поддаются влиянию сверстников.

Опасности в отношениях «отцов и детей»

Многие интроверты любят разговаривать со старшими — это помогает им чувствовать себя взрослыми. А для родителей они часто становятся самыми душевными собеседниками. В этих случаях родители могут, сами того не сознавая, удерживать детей от первых влюбленностей, чтобы подольше не отпускать их от себя. Имейте это в виду.

Особенно это касается мальчиков-интровертов. Исследования показывают, что и после школы интроверты ходят на свидания реже, чем экстраверты, хотя и мечтают о них. Не раздражайте ребенка и не задевайте самолюбие, намекая на объект его симпатии. Поддерживайте в нем позитивный настрой: «Я уверена, что ты будешь встречаться с мальчиками, когда окажешься морально готова», «Как ты представляешь себе идеальное свидание?» Дети-интроверты с высоким уровнем самооценки легче переносят первые влюбленности. Говорите о них с уважением. Отвечайте на самые сокровенные вопросы о романтических встречах и о половых отношениях, рассказывайте истории из своей юности. Мне приходилось работать со многими детьми-интровертами, родители которых пользовались большим успехом у представителей противоположного пола в средней школе. Эти родители, вероятно, думали, что подбодрят своих неуверенных детей, пробудив в них большие надежды. Но на деле безудержное родительское хвастовство их только деморализует.

Подростки не всегда рассказывают о своих влюбленностях родителям, но как же здорово, когда они это делают! Моя младшая дочь-интроверт всегда дружила с мальчиками, но интересоваться ими по-настоящему начала только в шестнадцать лет. Однажды она попросила подвезти ее к торговому центру (до восемнадцати она сама не садилась за руль). Дочка хотела, чтобы я увидела мальчика, который ей нравился. Встречались они редко, но много переписывались. Мы проходили мимо кафе Orange Julius, и дочь сказала: «Он работает здесь. Вон он стоит

за стойкой. Высокий, в коричневой рубашке и оранжевой шапочке. Но ты не смотри туда, не хочи, чтобы он нас видел». Я косилась на него, пытаюсь не привлечь внимания. Дочка же все время шептала: «Ну, ты посмотрела? Ты посмотрела?» Я ответила: «Вроде да, но там пять мальчиков, похожих по описанию — все в форме Orange Julius! Хотя, кажется, я его все же видела. Думаю, это хороший выбор». Вскоре у них состоялось первое свидание, перед которым оба страшно нервничали. Вот уже пятнадцать лет, как они женаты. Это и правда был хороший выбор.

Самое трудное, причем даже для экстравертов, — это набраться смелости и пригласить девочку или мальчика на свидание. Ваш интроверт может тренироваться, тренироваться и тренироваться, приглашая девушек на танец или в кафе на стаканчик колы. Посоветуйте сыну позвать девочку посмотреть видео у вас дома, он будет увереннее чувствовать себя в родных стенах. Можете намекнуть ему, что вас какое-то время не будет дома. Составьте вместе план свидания, чтобы облегчить ему первый, самый трудный шаг. Его внутренний голос должен его подбадривать, как группа поддержки, а не критиковать, как строгий судья. Предупредите ребенка, что он не застрахован от отказа. Робеющие перед свиданиями интроверты, конечно, не большие мастера пустой болтовни, зато умеют говорить интересно и содержательно, а это залог прочных, длительных отношений. Не впадайте в панику, если ваш сын признается вам, что он — гей. Он доверил вам нечто очень сокровенное. Говорить об этом тяжело. Помогите ему разобраться в его чувствах. Он испытывает влечение к одному своему другу? Или он ощущает тягу к представителям своего пола уже давно? До десяти процентов подростков предрасположены к этому от природы. Это может стать причиной одиночества, поэтому лучше помогите ребенку найти друзей той же ориентации. Приглашайте их к себе домой. Если вам трудно смириться с тем, что ваш ребенок имеет нетрадиционную сексуальную ориентацию, то вступите в группу родителей, у которых такие же дети.

Братья наши меньшие

Животные могут стать для ваших детей верными друзьями. Они учат нас терпению, ответственности, показывают нам, как играть и наслаждаться жизнью, дарить и принимать любовь. Общение с животными уменьшает стресс, тревожность и даже боль. К тому же животные учат нас достойно переносить утраты. Дети-интроверты часто с удовольствием берут на свое попечение собак, кошек, птиц, мышей, хомяков или рыб. Без сомнения, кошки и собаки — верные друзья вашего ребенка и могут остаться ими на всю жизнь.

При своем бешеном ритме жизни и невероятной занятости многие родители считают содержание животных дополнительной нагрузкой и ненужными расходами. В результате сегодня домашних животных заводят намного реже, чем раньше. Но ребенку-интроверту они просто необходимы; ему будет кому дарить переполняющую его любовь. Выберите питомца, который может стать верным товарищем вашему ребенку, — он не должен быть своенравным, злобным или нервным. Вы будете вознаграждены, когда увидите, как маленький интроверт играет со своим питомцем и заботится о нем. Вы удивитесь, наблюдая, с каким старанием ваш «внутренник» будет ухаживать за своим любимым животным.

Подростки-интроверты серьезно относятся к своим увлечениям и не любят случайных связей. Отношения очень важны для интровертов, и они тяжело переносят разрывы. Уважайте чувства своего ребенка, поймите, что потеря друга или подруги для него — трагедия. Мягко успокойте его, что со временем станет легче и новая любовь обязательно придет. Будьте внимательны, не допустите, чтобы ребенок впал в продолжительную депрессию. Если подросток находится в подавленном состоянии больше двух месяцев, то его следует показать психотерапевту. Еще одна проблема, с которой, по моим наблюдениям, часто сталкиваются подростки-интроверты, — страх перед любимыми, даже кратковременными разлуками. Они задикиваются на своей второй половине. Напоминайте детям, что любовь не должна отменять другие отношения и обязательства.

Существует множество аспектов приобретения навыков общения и множество способов самого общения. Внимательно присмотревшись к социальным интересам ребенка, вы сможете

ему научиться получать радость от дружбы и комфортно чувствовать себя в коллективах.

Резюме

- Прививайте детям социальные навыки в домашней обстановке.
- Подчеркивайте в общении с детьми сильные стороны социальных склонностей интровертов и экстравертов.
- Помогайте интровертам заранее готовиться к переменам, праздникам и первым свиданиям.

Глава 14

Тернистый путь общения

*Научите вашего ребенка-интроверта
улаживать конфликты, давать отпор задирам
и справляться с остальными трудностями*

Другие постоянно жалуются, что у роз есть шипы; я же не устаю благодарить судьбу за то, что у шипов есть розы.

Эмброуз Карр

Дружба невероятно обогащает нашу жизнь, но отношения с другими людьми не обходятся без колючих шипов. Разногласия возникают неожиданно, и порой они — столь же неожиданно — могут способствовать улучшению отношений, их созреванию. Однако, если разногласия не удастся вовремя преодолеть, они перерастают в конфликт. Часто конфликты возникают из-за стресса, недопонимания, несбывшихся надежд, неудовлетворенных чувств, несовместимых потребностей или неумения найти взаимоприемлемое решение. Умение сглаживать разногласия и разрешать конфликты поможет детям-интровертам в дальнейшей жизни, расширит их способность сотрудничать с другими людьми.

Интроверты и экстраверты по-разному реагируют на конфликт. Если экстраверт оказывается в конфликтной ситуации, его центральная нервная система приказывает ему *сражаться*. Он вступает в спор или предпринимает какие-то другие немедленные действия. Если противник молчит, экстраверт понимает: его вызов принят. Во время конфликта в кровь и центральную

нервную систему экстраверта выбрасывается много адреналина и допамина. Из-за этого многие дети-экстраверты сознательно провоцируют ссоры, которые их оживляют и заряжают энергией.

Когда под обстрелом оказывается интроверт, центральная нервная система приказывает ему *отступить*. Он стремится обдумать ситуацию, прежде чем отреагировать на нее. Он молчит, потому что в его голове еще не созрел ответ. Исследования показывают, что конфликты отнимают у интровертов массу энергии и требуют много времени на ее восстановление. Становится понятно, почему у экстравертов и интровертов возникают неожиданные проблемы, когда они вступают в конфликт друг с другом.

Очень важно научить ребенка понимать реалии жизни. Некоторые дети совсем не ангелы. Миролюбивые интроверты думают, что и все остальные тоже стремятся к гармонии. Даже повзрослев, интроверты с трудом осознают, что многими людьми движет внутренняя агрессия. Факт остается фактом: жизнь среди сверстников — не сахар, и не все играют по правилам. Кто-то умеет дружить, кто-то нет. Дружба отнюдь не всегда предполагает стабильные отношения: они могут изменяться с годами, а в детстве и вовсе — за месяц или даже за неделю. Друг может отвернуться от вас или даже грубо оскорбить. А иногда дружба просто изживает себя.

От краха дружбы никто не застрахован. Отношения с людьми — это всегда риск; иногда он оправдывается, иногда — нет. Интровертам полезно знать, что отвергнутая дружба — это нормальное и довольно частое явление, которое имеет и положительную сторону. Каждая неудача побуждает человека всеми силами улучшить свой имидж в отношениях и карьере. Некоторые интроверты (особенно те, у кого доминирует правое полушарие) болезненно переносят разрыв. Они подчас буквально из кожи вон лезут, чтобы сохранить дружеские отношения с людьми, которые этого не заслуживают. А интроверты с доминирующим левым полушарием обычно легче переживают разрывы с друзьями, так как держатся с людьми достаточно высокомерно и отчужденно. Поделитесь с ребенком-интровертом своим неудачным опытом в дружбе. Пусть он знает, что если вы смогли пережить разрыв, то сможет и он.

Очень важно объяснить интроверту, что если его кто-то обзывает или дразнит, то это происходит не по его вине. Так как интроверты склонны к интернализации и персонализации того, что с ними происходит, они в первую очередь думают: «Должно быть, я сделал что-то не так», «Наверное, я был невежлив, и теперь они меня дразнят», «Они видят во мне что-то плохое и поэтому не дружат со мной». Так как для интровертов очень важны отношения с семьей и друзьями, то их глубоко ранит, когда их игнорируют, дают обидные прозвища и злобно дразнят. Вы можете сказать: «Некоторые дети не умеют сдерживаться, поэтому так себя ведут, и это очень плохо для них самих» или «Я понимаю, что тебе обидно, но поверь, это пройдет, и все будет хорошо». Невозможно знать заранее, с кем сведет судьба и как себя с ним вести. Все мы делаем глупости, пока учимся правильно выстраивать отношения. Это и есть метод проб и ошибок.

Несчастье интровертов заключается в том, что им приходится жить в мире, будто бы специально созданном для экстравертов. Как я уже упоминала, экстраверты предпочитают иметь дело с экстравертами, так как они друг от друга «заправляются». Низкооктановое «топливо» интровертов им не годится. Экстраверты на подсознательном уровне чувствуют раздражение от поведения интровертов и поэтому избегают или отвергают их. С другой стороны, сам экстраверт чувствует себя отвергнутым, если интроверт ведет себя отчужденно или дистанцируется от него. Такие недоразумения воздвигают еще один барьер на пути интровертов к социальной адаптации.

Как бороться с раздорами

Друг — это тот, кто не задирает нос.

Хлоя Крейвенс, семь лет

Социальные связи очень хрупкие. Забота об отношениях — это единственное, что может их укрепить, и именно потому людей привлекают интроверты. Они умеют беречь отношения. Отчасти это обусловлено их врожденной способностью к адаптации. Иногда интровертов считают пассивными, потому что они

охотнее «уклоняются, чем дерутся». Ваш ребенок-интроверт должен знать, когда можно быть гибким и податливым, а когда надо проявить твердость. Даже в младенческом возрасте интроверты и экстраверты по-разному реагируют на агрессию, если у них, например, отнимают игрушки. Напомните ребенку, что он вправе защищать себя и свои вещи. Одноклассник сильно толкает Джареда. Мальчик вспоминает, что папа учил его в таких ситуациях громко говорить: «Отстань от меня!» Джаред понимает, что учитель его слышит и может при необходимости вмешаться, и поэтому не стесняется постоять за себя. Задира отступает.

Интроверты должны знать, что доброта срабатывает в отношениях не со всеми детьми и не во всех ситуациях. У разных детей разные намерения. Некоторые стремятся к крепкой дружбе, другие ищут просто товарища по играм, третьим необходимы приятели, но есть дети, которым нужна группа рабов, которыми можно повелевать.

Игра может спровоцировать агрессию, если поблизости нет взрослых или если они вовремя не вмешаются. Обычная мальчишеская возня в этой ситуации может перерасти в настоящую драку. Стайка девочек может что-то весело и оживленно обсуждать, как вдруг неизвестно почему одну из девочек грубо выгоняют из компании. Помогайте вашим детям учиться распознавать чужие чувства и намерения, предугадывать развитие ситуаций, чреватых открытой враждебностью. Ссора может возникнуть стремительно, без видимой причины. Шестое чувство должно вовремя подсказать ребенку, что пора поиграть с кем-нибудь еще или присоединиться к другой группе.

Напомните своему маленькому интроверту, что конфликты возможны даже при общении с глазу на глаз. Найти выход из такой ситуации столь же приятно, как решить трудную задачу. Первым шагом должно стать желание и умение выслушать претензии другого ребенка. «Ах, ты хочешь быть капитаном Крюком?» Интроверты часто готовы пойти на уступки. «Ладно, ты будешь капитан Крюк». Но все хорошо в меру: если ребенок уступает всегда и во всем, то в итоге загонит себя в угол. Самый лучший способ научить ребенка-интроверта сохранять

Проверенные способы разрешения конфликтов

Научите ребенка этим простым способам нейтрализации не в меру агрессивных сверстников.

Что надо делать

1. Понять беспокойство и недовольство другого ребенка и высказать ему это вслух.
2. Постараться поставить себя на его место: «О, так ты хотел посмотреть мои карточки!»
3. Предложить компромиссное решение: «Я дам тебе карточки, если ты попросишь меня об этом. Не хватай их без спроса».
4. Обсудить ссору после того, как все ее участники остыли: «Ты был очень зол вчера. Может, поговорим сегодня?»

Чего делать не надо

1. Пытаться урезонить другого ребенка, особенно если он сильно разозлен.
2. Возражать ему или уговаривать его отказаться от своих намерений.
3. Недооценивать или высмеивать его проблемы.

уверенность в себе при разрешении конфликтов — это подать правильный пример в семье. Исследования показывают, что дети, обладающие твердыми социальными навыками, способны уладить свои и чужие проблемы и обосновать свои действия. Ребенок может сказать: «Подожди, пока я высажу с корабля этого предателя, а потом ты станешь капитаном Крюком. А пока ты, если хочешь, тикай, как часы, в животе у крокодила».

Обсуждайте дома конфликты, которые возникают у вашего ребенка в школе. «Меган не хочет, чтобы Джейд участвовала с нами в конкурсе талантов. Мне очень не нравится, что ее выгоняют». Признайте чувство ребенка. Поговорите о том, как уладить конфликт, чтобы все были удовлетворены результатом. Помогите ребенку отрететировать, что надо сказать, ведь он должен донести свои мысли и предложения до остальных. Об этом шаге дети-интроверты часто забывают.

Напряженные и скованные

Это безумие — раз за разом делать
одно и то же, надеясь на новый результат.

Рита Мэй Браун

Многие ситуации, включая конфликты и разногласия в общении, ставят детей в тяжелое положение. При этом интроверты и экстраверты по-разному реагируют на стресс. Прочтите представленные ниже советы и посмотрите, нужна ли вашему ребенку помощь в преодолении сложностей.

Если ваш маленький интроверт испытывает стресс, вы заметите, что он:

- уходит от решения проблем или избегает их;
- перестает о них говорить;
- проявляет несвойственное ему прежде упрямство или становится пассивным;
- выглядит перегруженным и заторможенным;
- становится скованным и раздражительным;
- винит себя во всем;
- испытывает физическую усталость и жалуется на напряжение в мышцах.

Если ваш маленький экстраверт испытывает стресс, вы заметите, что он:

- винит во всем других или сложившуюся ситуацию;
- хочет немедленно выговориться;
- становится одержимым и импульсивным в делах;
- не делает пауз, действует не раздумывая;
- жалуется на недомогание и плохое самочувствие;
- становится колючим и сердитым;
- впадает в беспокойство и тревожность.

Помогите детям восстановить душевное равновесие в состоянии стресса. Если вы видите, что ребенок злится, хандрит, упрямится или отказывается говорить и теряет чувство юмора, то поинтересуйтесь, в чем дело. Обычно это помогает; во всяком случае, ребенок осознает, что у него есть проблема, и одно это уменьшает остроту стресса. Экстраверты умеряют свой пыл, а интроверты выбирают из защитной скорлупы. После того как ребенок восстановит душевное равновесие, обсудите, что предшествовало стрессу. Возможно, вам удастся научить его заранее распознавать взрывоопасную ситуацию и разрешать ее. Вот несколько советов по этому поводу.

Как помочь ребенку-интроверту справиться со стрессом

- Дайте ему обдумать конфликт или другую причину стресса.
- Помогите ему понять, что плохое настроение и утомление вызваны неразрешенным конфликтом.
- Дайте ему возможность, не стесняясь, выговориться. Некоторым детям удобнее делать это в форме письма.
- Проявляйте терпение. Для того чтобы выразить свои мысли и чувства, ребенку может потребоваться некоторое время.
- Помогите ребенку расслабиться. От стресса ребенок испытывает сильное напряжение, и эта скованность мешает ему говорить.

Как помочь ребенку-экстраверту справиться со стрессом

- Дайте ему выговориться о конфликте или иной причине стресса.
- Помните, что ребенка могут беспокоить несколько конфликтов или иных неприятностей. А вам он расскажет лишь о самых для него важных.
- Будьте всегда в зоне доступа. Он захочет обсудить проблему и решить ее немедленно.

- Не удивляйтесь, если его отношение к проблеме будет меняться по ходу разговора. Ни одно из его суждений нельзя считать окончательным.
- Не мешайте ребенку двигаться во время разговора. Это помогает ему думать.

Распознавание моделей поведения

Интровертов надо с самого раннего возраста учить различать маски, которые люди надевают в зависимости от обстоятельств. «Внутренники» — прирожденные детективы; они наблюдательны и настойчивы, что помогает им разбираться в манере и оттенках человеческого поведения. А это в свою очередь укрепляет и развивает социальные навыки ребенка. Побуждайте своего «внутренника» думать о том, как надо вести себя с товарищем по играм. Весело ли с ним? Можно ли ему доверять? Можно ли играть с ним долго? Готов ли он пойти на уступки? Не разбалтывает ли доверенные ему секреты? Радуют ли вашего ребенка эти совместные игры? После них он усталый, но счастливый или просто валится с ног и ничего не хочет?

Обсуждайте с ребенком поведение других детей и взрослых. Очень часто родители избегают таких разговоров, не видя в них ничего, кроме критики и сплетен. Такие родители делают вид, что все люди одинаковы или что любое поведение взрослого человека приемлемо. Но ребенка-интроверта не обманешь. Он очень хорошо чувствует нюансы поведения взрослых, и нужно поддержать его в этом. Выслушивайте ребенка, оценивайте его впечатления, обсуждайте с ним выводы, которые он делает, наблюдая за выражениями лиц, эмоциональными проявлениями и языком жестов. Польза от таких обсуждений несомненна: они укрепляют способность детей оценивать людей по достоинству.

Вы можете вслух поразмышлять о поведении ваших друзей или родственников: «Должно быть, сегодня тетя Эдна была чем-то расстроена. Буквально все ей действовало на нервы». После этого опишите свою реакцию. «Я всегда с удовольствием хожу к ней в гости, но сегодня я смогла выдержать очень недолго». Затем можете обсудить опыт ребенка: «Эшли была сегодня

очень оживлена, но мне кажется, что ты устала от нее. Она совсем не умеет слушать. Она слишком громко говорит и все время перебивает. Тебя это не раздражало?» Проявите уважение к мнению ребенка, если оно отличается от вашего. Не надо навязывать ребенку свою точку зрения, он должен сам определить, что в поведении других детей ему нравится, а что — нет.

Очень полезно обратить внимание детей-интровертов на то, как другие дети реагируют на их стиль поведения: «Из-за того что ты не ответил Брэду сразу, он так и не понял, что у тебя на уме. Давай подумаем, как теперь объяснить ему, что ты по-прежнему хочешь с ним дружить». У детей-интровертов не всегда получается озвучить, что им нужно и чего они хотят: они полагают, что все и так догадаются. А игра в детектива человеческих душ помогает им научиться высказывать вслух свои наблюдения, что способствует развитию полезных навыков общения.

Усмирить забияку

Тот, кто уважает себя, защищен от нападок:
он носит броню, которую никто не может
пробить.

Генри Лонгфелло

Несомненно, задиры и забияки — настоящий бич мира детства. Увы, они повсюду. Они могут быть стереотипными — глуповатыми и драчливыми здоровяками, или вредными тихушниками. Они могут быть толстыми и худыми, мальчиками и девочками, умными и не очень. Каждый из нас хоть однажды пострадал от хулиганов и драчунов. В третьем классе я была самой маленькой, и у одной девочки по имени Одри — видите, я даже запомнила, как ее звали, — была любимая забава: подбежать ко мне, схватить и поднять в воздух. Чтобы еще больше меня унизить, она громко кричала: «Смотрите, какая я сильная!» Однажды я решила не терпеть безропотно это издевательство и стала изо всех сил брыкаться. Одри потеряла ко мне интерес и тут же опустила меня на землю. Она была уверена, что я, как всегда, покорно сдамся, но я оказалась

По каким признакам можно определить, что ребенка обижают

Одной из моих самых больших проблем является то, что я все держу в себе. Я не могу выплеснуть свой гнев и вместо этого выращиваю в мозгу опухоль.

Вуди Аллен

Многие дети не рассказывают родителям о том, что их задирают. Им, особенно «внутренникам» с их гипертрофированной самокритикой, неловко и даже стыдно жаловаться. Дети часто винят во всем самих себя: «Наверное, я что-то не так сказал, и Джим с друзьями напал на меня и отобрал деньги на обед. Впредь мне надо держать язык за зубами». Вот несколько признаков, по которым можно определить, что на вашего ребенка нападают:

- он все время находится в подавленном состоянии;
- он начинает без всякой видимой причины плохо учиться;
- он приходит домой в рваной одежде, его вещи начинают пропадать;
- он перестает обедать, так как у него отбирают деньги;
- ему снятся кошмары или возникает детский энурез;
- он возвращается домой с синяками;
- он начинает часто болеть.

сопротивление, на которое она не рассчитывала. Демонстрация силы провалилась, и Одри с тех пор не никогда не пыталась обходиться со мной, как с живой штангой.

Ваш ребенок должен чувствовать себя в безопасности дома, в школе и по дороге из школы домой. Интроверт — легкая мишень для хулигана, потому что «внутренник» чаще оказывается в одиночестве, без компании. В прошлом мы учили детей не обращать внимания на задир и даже быть с ними вежливыми. Но это тупиковый путь, и, кроме того, он не работает. Ребенка-интроверта надо учить справляться с задирами. Не будьте пассивны, действуйте, если на вашего ребенка постоянно нападают.

Как родители, вы можете многое сделать, чтобы помочь ребенку. Во-первых, служите ему примером. Дети, которые видят агрессию и насилие в семье, обычно сами становятся либо задирами, либо их жертвами. Детей нельзя оскорблять и обижать. Во-вторых, объясните ребенку, что сам он с проблемой не справится — надо прибегнуть к авторитету взрослых. Если ребенок находится под угрозой, то скажите ему, чтобы не стеснялся просить помощи у учителей, тренеров, воспитателей или других старших. В-третьих, когда на ваших глазах сильный обижает слабого, реагируйте немедленно.

Великолепной стратегией борьбы с уличным хулиганством является программа «домов Макграффа*» (McGruff Safe Houses). Граждане, учреждения и магазины, участвующие в этой программе, предоставляют ребенку убежище, если ему грозит опасность на улице. Вы тоже можете организовать такую программу с помощью школьной администрации. Следует проводить тренинги для учителей и другого школьного персонала, так как они зачастую и сами не знают, что делать с хулиганами и задирами. Школы должны воспитывать в учениках благородство и готовность прийти на помощь детям, которых обижают. В идеале, во всех школах должны быть предусмотрены наказания за хулиганство. Хулиганы и задиры, как кровопийцы, питаются чувством собственного достоинства своих жертв. Когда другим плохо, задирам хорошо. Ради этого они используют разнообразную тактику. Они бьют, толкаются, щиплются, дразнят, придираются, хвастаются, язвят, приводят в смущение, манипулируют, запугивают, перебивают, оскорбляют, нервнируют, сплетничают, обижают, угрожают, мучают, издеваются, клеветуют, высмеивают, подмечают мелкие промахи, навязывают свое мнение и устрашают. Задиры нетерпеливы и легко срываются. Часто они расценивают чужое поведение как оскорбительное, даже если это не так.

* Макграфф — мультипликационный герой, созданный в 1980 году в США по заказу Национального совета по предотвращению преступности. Бладхаунд в форме детектива в доступной детям форме рассказывал им о наркотиках, кражах, хулиганстве и других неудобных темах. *Прим. пер.*

Недавние исследования показывают, что некоторым детям самой природой предназначено стать задирами. Они с рождения бесстрашны и крайне агрессивны. Если с такими детьми плохо обращаются, они становятся хулиганами. Вопреки распространённому мнению, у задир часто бывает много друзей, они становятся лидерами, причем довольно популярными. Дети считают их веселыми, забавными и неистощимыми на выдумки. Обычно задиры верховодят в своих компаниях, которые со временем могут завоевать такой авторитет, что с ними трудно справиться. Тем не менее есть способы, которые позволят вашему «внутреннику» избежать роли жертвы.

Защитите своего ребенка-интроверта от хулиганов

- Научите его распознавать задир. Вот некоторые типичные признаки: задиры пытаются запугать потенциальную жертву, говоря громким голосом и пристально глядя в глаза. Сегодня он может быть приветлив, а уже завтра — груб.
- Объясните ребенку, что некоторые дети по природе своей задиры и поэтому не обязательно дружить со всеми.
- Объясните, что нельзя ни в коем случае терпеть издевательства. Надо всегда говорить о них взрослым.
- Помогите ребенку подружиться с несколькими другими детьми. У задиры нью на одиночек.
- Объясните ребенку, что задиры ревниво относятся к чужим достижениям. Успех другого заставляет задиру чувствовать себя неудачником.
- Расскажите ребенку, как ведут себя настоящие друзья. Объясните, что задиры стремятся не к дружбе, а к главенству — они хотят быть вожаками стаи.
- Научите ребенка пропускать мимо ушей злые замечания задир, не обращать внимания на устрашающие взгляды, цель которых подорвать самооценку потенциальной жертвы. Не уставайте напоминать ребенку, что поведение задиры — это поведение незрелого человека, предложите

ему представлять себе хулигана в образе крикливого младенца в памперсе. Дети-интроверты ни в коем случае не должны допускать, чтобы задира задевал их чувства. Скажите ребенку: задира хочет, чтобы тебе стало плохо — не доставляй ему этого удовольствия. Пусть внутренний голос повторяет: «Ты не можешь обидеть меня. Я не дам тебе командовать мной». Дети чувствуют свою силу, когда внутренний голос становится их союзником.

- Говорите детям, чтобы они обходили стороной компании задир.
- Научите ребенка, чтобы в случае, если ему угрожают задиры, он шел в полицию, на почту, в библиотеку или в другие места, где есть взрослые, которые защитят его.
- Запишите ребенка на борьбу, чтобы он обрел уверенность в себе. Интроверт, который не съезживается при виде задиры и сохраняет уверенность в себе, реже подвергается опасности нападения.
- Устраивайте дома ролевые игры. Научите ребенка смотреть задире прямо в глаза и твердо говорить: «Отстань!», «Прекрати, или я на тебя пожалуюсь». Скажите ребенку, чтобы он не стеснялся кричать и звать на помощь.
- Поговорите с руководством школы, если задиры донимают вашего ребенка. Во многих школах есть программы борьбы с хулиганством.
- Скажите ребенку, что о приставаниях задир надо рассказать всем. Это остужает пыл хулиганов.
- Скажите ребенку, что нет ничего зазорного в том, что он испугался или расстроился. Но пусть он изо всех сил держится, чтобы не заплакать перед задирой, так как именно этого тот и добивается. Надо взять себя в руки и постараться уйти.
- Будьте вежливы с детьми, с которыми ваш ребенок возвращается из школы. Общайтесь с ними дружелюбно и приветливо. Задиры редко пристают к детям, родители которых хорошо к ним относятся.

Дети-интроверты на экране

В фильмах убедительно показывают трудности, неудачи и успехи детей. Фильмы про детей немного старше вашего ребенка очень для него поучительны. Недавно мы с моим восьмилетним внуком посмотрели фильм «Останься со мной» (Stand by Me), правдиво рассказывающий о проблемах десяти-одинадцатилетних подростков, которые живут в очень непохожих семьях. Главный герой — Горди, интроверт, наблюдательный, умный книголюб. Он умеет предложить хорошие практические идеи, важные для всей компании. Крис — экстраверт, сильный, но добрый лидер. Вместе с Горди они ведут группу друзей сквозь приключения и испытания, обсуждают возможные решения и сохраняют дружбу, несмотря на опасности и жалких задира.

Еще один хороший фильм для детей постарше (он довольно грустный) — «Мой пес Скип» (My Dog Skip). Уилли Моррис, маленький замкнутый интроверт, которого понимает только мать, а с отцом отношения не ладятся, получает на день рождения подарок — собаку. Пес Скип показывает Уилли, как заводить друзей даже среди задира. Фильм «Моя девочка» (My Girl) — трогательная история дружбы двух интровертов, Вейды и Томаса. Они понимают друг друга без слов. Вейда — необычная девочка, которой пришлось пережить много утрат. Она не скрывает, что влюблена в учителя. Со своими чувствами она справляется самостоятельно. Местами фильм очень грустный, поэтому не рекомендую его маленьким детям. «Подкоп в Китае» (Digging to China) — прекрасный фильм о девочке-интроверте Гарриет, живущей неустроенной жизнью в обшарпанном мотеле с алкоголичкой-матерью и старшей сестрой. Гарриет не по годам развита, у нее множество фантазий, но не с кем даже поиграть. У нее появляется друг — умственно отсталый парень по имени Рики. Взрослые неверно истолковывают их дружбу.

Если смотреть внимательно, то можно заметить, что во многих фильмах главные герои — «внутренники». Как и в детских книгах, авторы которых чаще всего тоже интроверты. Решения знакомых им проблем, показанные в фильмах, сослужат добрую службу многим интровертам. Фильмы позволяют им проникнуть во внутренний мир других детей и взрослых. Особенно полезны такие фильмы тем детям, которые лучше усваивают визуальную информацию.

Обсудите увиденный фильм с детьми, но лучше делать это через несколько дней после просмотра. В особенности это касается упомянутых выше фильмов с грустными и трогательными сюжетами о проблемах отношений, утратах, разногласиях и жестокости. Моему внуку тоже пришлось столкнуться с задирами, и у нас с ним состоялся интересный разговор о том, почему некоторые дети — прирожденные лидеры,

что объединяет детей в группы и что значит быть хорошим другом. Посмотрев «Останься со мной», он сказал: «Они — хорошие друзья, потому что поддерживают друг друга. Даже если поссорятся, они сразу помиряются».

Задиры в Сети

Хулиганство в интернете набирает обороты и поражает многих детей, особенно подростков. Мне пришлось работать с одной девочкой, шестиклассницей Тиффани, ученицей частной школы. Эта девочка подверглась преследованию через интернет. Она поссорилась со своим другом Ником, и он, желая отомстить за обиду, создал сайт о Тиффани с фотографиями и намеками на ее дурное поведение, а также с угрозами в ее адрес. Ник разослал адрес сайта всем знакомым. Тиффани просто сгорала от стыда, так как считала себя виноватой в ссоре с Ником. Когда одноклассники стали избегать Тиффани, поверив всему, что было на сайте, она поделилась с матерью. Мама поговорила с родителями Ника, но они не стали вмешиваться. Тогда расстроенная мама привела дочь ко мне.

К сожалению, хамство и хулиганство в интернете становятся все более распространенным явлением, но с ним тоже можно бороться. Отнеситесь к этому серьезно. Обратитесь к интернет-провайдеру или в местное отделение полиции. Там знают, как реагировать на подобные случаи.

Луч надежды

Лучше вовремя ошибиться, чем невовремя поступить по уму.

Кэролин Уэллс

Разногласия и конфликты — неизбежная часть нашей жизни. Каждое столкновение с чужим мнением дает нам возможность познать что-то новое. Умение разрешать конфликт, вместо того чтобы его избегать, поможет детям-интровертам стать уверенными в себе и своих силах взрослыми. В этом состоит

польза раннего обучения детей-интровертов жизненно важным социальным навыкам. Особенно приятно вам будет увидеть, что ребенок умеет творчески подходить к решению сложных социальных проблем. Дети-интроверты поймут, что некоторые конфликты стоят того, чтобы тратить на них энергию. Не бывает роз без шипов.

Резюме

- Везде, где есть люди, неизбежно возникают конфликты.
- Конфликт — это одна из возможностей улучшить отношения.
- Детей-интровертов можно научить правильно использовать энергию для разрешения конфликтов и усмирения задир и хулиганов.

Заключение

Размышления в конце путешествия

Возможно, мир станет иным, из-за того что я оставил какой-то след в жизни моего ребенка.

Форест Уиткрафт

Независимо от характера, ребенок всегда обладает талантами. Другое дело, что выявить и развить эти таланты может быть трудно. Дарования детей-экстравертов лежат ближе к поверхности — немного света, воды, чуть-чуть удобрений, и талант расцветет пышным цветом. Основная трудность в воспитании экстраверта — умение вовремя и аккуратно срезать лишние побеги. Дети-интроверты — это совершенно другая история. Их дарования выявить намного сложнее, и родителям надо учиться этому искусству. Чтобы зачатки талантов дали полноценные ростки, нужен тщательный и заботливый уход. Главное при этом не спешить с подрезкой. Должно быть, по ходу чтения этой книги вы не раз удивлялись тому, что за характером кроется намного больше, чем видится на первый взгляд. Воспитание ребенка-интроверта сопряжено с определенными (и немалыми) трудностями, так как родителям приходится иметь дело с собственными предубеждениями, которые им привили их родители в мире экстраверсии. Трудно растить ребенка, не вписывающегося в общепринятый шаблон. Для правильного воспитания детей-интровертов требуется время, понимание и терпение. В предыдущих главах я попыталась снабдить вас средствами, пользуясь которыми вы сможете помочь своим детям всегда крепко держаться на ногах. Самое важное — это стратегия опоры на собственные сильные стороны

и формирование высокой самооценки. Характер дается нам от рождения и на всю жизнь; годы его не изменяют. Следовательно, умение принять свой характер таким, какой он есть, и научиться соответствовать социальным и энергетическим требованиям окружающего мира откроет перед ребенком более светлую перспективу.

Вашему интроверту нужны вы

Для мира вы, возможно, просто один из людей, но для одного человека вы — весь мир.

Мак Андерсон и Лэнс Ваббелс

В нашем вечно спешащем и обезличенном мире вы временами остро чувствуете свою ничтожность. Если вам повезло и у вас есть ребенок-интроверт, то помните, что по крайней мере для него вы — весь мир. Это утверждение верно для всех детей, но для интровертов оно верно вдвойне, потому что, хотя на первый взгляд это и незаметно, интроверты в жизни в первую очередь опираются на эмоциональные связи в семье. Ребенку-интроверту нужны вы. Для того чтобы развить свои таланты, детям-интровертам необходимы глубокие, осмысленные и содержательные отношения. Сильные стороны детей-интровертов раскрываются только при хороших отношениях с родителями.

Никогда не забывайте: вы очень важны для вашего маленького интроверта.

Чего от вас на самом деле требует ваш интроверт?

Чем лучше вы понимаете потребности и нужды своего ребенка, тем легче его воспитывать. Зная, на чем следует сосредоточиться и куда направить энергию, легко экономить силы и получать удовлетворение. Такое знание служит прочным фундаментом для решения повседневных проблем. Ваша любовь и поддержка — вот в чем, по сути, нуждается ваш ребенок. Ниже мы рассмотрим десять способов помочь вашему ребенку преуспеть.

Родительский капкан

Воспитание ребенка требует от родителей, интровертов и экстравертов, огромных усилий. Позвольте вам напомнить, как сберечь энергию, чтобы не опустошить баки и не остаться без горючего. Нет ничего эгоистичного в том, чтобы уделять себе время. На самом деле, ни один родитель не может обойтись без подзарядки собственного «аккумулятора». Без этого его надолго не хватит.

Заботу о себе следует тщательно планировать:

- ведите здоровый образ жизни;
- научитесь физической и психологической релаксации;
- не отказывайте себе в общении с друзьями и родственниками;
- периодически освобождайте свой разум от балласта. Для этого можно десять минут побыть в темной комнате, заняться медитацией, почитать любимую книгу или послушать хорошую музыку;
- старайтесь придерживаться определенного режима. Это нелегко, но неорганизованность лишает вас энергии;
- пусть в вашей душе никогда не гаснет огонь романтики.

1. Время

Для ребенка слово «любовь» является синонимом слова «время». Время, которое вы проводите с вашим маленьким интровертом, — это материал, из которого лепятся связывающие вас узы. Время общения с ребенком нельзя выкраивать, его нужно выделять. И его должно быть достаточно для создания связи между вами, в чем так нуждается ребенок-интроверт. Естественно, у вас есть масса обязанностей, которые буквально рвут вас на части. Как и всякий родитель, вы страстно мечтаете о том, чтобы в сутках было больше двадцати четырех часов. Но нельзя жертвовать временем, которое вы проводите с вашим маленьким интровертом, — эти потери могут оказаться невозполнимыми. Сделайте общение с ребенком приоритетом — это пойдет ему на пользу, а вы не прозеваете его замечательные таланты и дарования.

2. Доверие

Возможно, об этом страшно даже подумать, но вы влияете на ребенка самым фактом своего существования. Это действительно

так, ибо для вашего ребенка вы — главный образец для подражания. Если вы нечестны, то не ждите, что честным будет ваш ребенок. Если вы нарушаете обещания, данные ребенку, то не надейтесь, что он станет поступать по-другому. Мне приходилось работать со многими родителями, которые не испытывали никаких угрызений совести, обманывая детей, но при этом искренне возмущались, что дети им лгут. Связать эти два пункта воедино родителям почему-то трудно. При этом надо помнить, что дети-интроверты полагаются на ваше слово больше, чем дети-экстраверты. «Внутренники» не только замечают ложь, но и верят обещаниям, поэтому особенно важно быть честными именно с интровертами. Ложь подрывает отношения и делает невозможным доверие.

3. Стабильность

Детям-интровертам как воздух нужны устойчивость и постоянство. Повседневная жизнь требует от них меньше энергии, если она протекает в обстановке полной предсказуемости. Надежность и стабильность мира вашего ребенка целиком и полностью зависит от вас. Если вы сами неорганизованны, то и его жизнь грозит превратиться в хаос. Если ребенок будет постоянно зависеть от перемены вашего настроения или гадать, когда вы придете домой, то у него не хватит энергии на главное — рост и развитие, надежным фундаментом которых как раз и является стабильность.

4. Уверенность в своих возможностях

Учитесь учиться у вашего ребенка-интроверта. Учитесь наблюдать и слушать. Присматривайтесь к мельчайшим нюансам. Замечаете ли вы, что ребенок расстроен или утомлен? Знаете ли вы, что на следующей неделе ему предстоит делать в школе доклад? Знаете ли вы, что нравится и что не нравится вашему ребенку? Помогите вашему малышу осознать его интересы и таланты. Интроверты обладают богатым внутренним потенциалом. Вы сможете помочь ребенку реализовать его, только если очень хорошо его узнаете.

5. Неторопливость

Если не ради себя, то хотя бы ради ребенка *сбавьте обороты*. Дети-интроверты теряют способность говорить и думать, если ощущают прессинг. Они проявляют свои дарования в спокойной атмосфере, и ваша задача — ее создать. Суэта и напряженность буквально лишают «внутренников» кислорода. Не дайте стрессу завладеть вашей жизнью. Перестаньте торопиться, и вы увидите, что ваш маленький интроверт приоткрывает для вас дверь в свой внутренний мир.

6. Настойчивость

Самой природой в детях-интровертах заложена настойчивость. Вы можете отшлифовать эту черту в ваших детях своим личным примером. «Сынок, знаешь, меня сильно расстроила начальница. Я уже хотела сдаться, но через два дня мы обе остыли и поговорили серьезно. Она меня поняла и согласилась со мной, и теперь я очень рада, что не отступила». Отметьте решимость и упорство ребенка и похвалите его: «Мне понравилось, что ты три раза спросила, когда будет твоя очередь покачаться на качелях. И он наконец уступил тебе место».

7. Мужество перед лицом неприятностей

Ребенку-интроверту нужно понять, что трудности — это неотъемлемая часть жизни. Помогите ему с достоинством переносить последствия его неудачных решений. Не перегибайте палку. Не создавайте ребенку тепличных условий — пусть он сам отвечает за свои действия, но и не допускайте, чтобы неудачи раздавили его. Ни в коем случае не терпите жестокого к нему отношения. Обсуждайте с ним свои проблемы, рассказывайте, как вы с ними справились или как вам удалось их обойти. «Внутренник» умеет извлекать уроки из таких рассказов, если они посылают ему отчетливый сигнал: «Я с тобой». Если вы умеете справляться с проблемами, то, скорее всего, сумеет и ваш ребенок.

8. Признание ошибок

Уверена, вы согласитесь, что никто не совершенен в этом мире. Ваше умение признавать ошибки и извиняться — бесценное наследие, которое вы можете передать вашему ребенку. Правда, дети-интроверты обычно принимают все очень близко к сердцу и склонны обвинять в неудачах прежде всего самих себя. Поэтому очень важно уверить ребенка, что в происшедшем нет его вины, если он действительно ни в чем не виноват. Признание своих ошибок, неудач и разочарований учит вашего ребенка понимать, что ошибки совершают все. Так мы учимся жизни.

9. Одобрение

Ребенок-интроверт должен быть уверен, что родители всегда поддержат его — и в горе, и в радости. Уясните себе, в чем состоит цель ребенка, и помогите ему достичь ее. Покажите ребенку, что вам небезразличны его трудности, его устремления. Научите его оценивать реальные возможности и расставлять приоритеты. Успех надо заслужить. Помогите ребенку найти цель, которая его захватит, и поощряйте отношения, способствующие росту и развитию. И тогда вам останется только наблюдать за тем, как он будет становиться зрелым взрослым человеком.

10. Радость

Мне всегда грустно видеть родителей, которые не радуются своим детям. Конечно, временами они способны вывести из себя, но мне думается, что ничто в жизни не может сравниться с радостью, которую мы испытываем, когда держим ребенка за руку, любимся спящим в кроватке, смотрим на него и видим перед собой самостоятельную, рожденную нами личность. Дети — это чудо. Так как интроверты ориентированы на свои внутренние восприятия и ощущения, они способны на удивительные прозрения. Они обладают тонким чувством юмора и часто предлагают оригинальные решения. Дети-интроверты любят, когда их родители не сдерживают себя с ними. Чаще играйте с детьми, пусть они покажут вам чудеса, мимо которых

так часто равнодушно проходят другие. Даже если вы устали, не отмахивайтесь от ребенка, когда он просит выслушать его, посмотреть на него или просто побыть с ним. Реальная жизнь состоит из отдельных моментов, не упустите ни одного из их.

Буду рада пообщаться с вами

Сделайте из своего ребенка уникальную личность.

Лавони Нефф

Надеюсь, после прочтения этой книги вы стали немного лучше понимать своего ребенка-интроверта, себя, а возможно, и некоторых своих родственников. Я с удовольствием познакомлюсь с вашими впечатлениями. Связаться со мной можно по электронной почте MartiLaney@theintrovertadvantage.com или по почте — P. O. Box 6565, Portland, Oregon 97228-6565, USA. Мне будет очень приятно почитать рассказы о ваших детях. Цените своих «внутренников», они ваш ни с чем не сравнимый дар.

Приложение

Синдромы и заболевания, которые иногда путают с интроверсией

Интроверсию, особенно у детей, часто не в силах распознать даже специалист. По этой причине ребенку-интроверту могут ставить неверные диагнозы заболеваний, которыми он не страдает. Знание этих синдромов поможет вам лучше разобраться в состоянии вашего ребенка и избежать последствий неверной диагностики.

Ниже перечислены некоторые синдромы и расстройства, которые часто путают с интроверсией, а также указано, чем она отличается от них.

Дисфункция сенсорной интеграции. Дети, страдающие этим сравнительно недавно описанным заболеванием, не переносят громких звуков, прикосновений, плотно прилегающей одежды, грязных рук и некоторых видов пищи. А иногда они испытывают противоположные чувства и *стремятся* к тем же прикосновениям, громким звукам и сильным ощущениям. Дисфункция сенсорной интеграции, обусловленная недоношенностью или наследственными факторами, может развиваться в детстве как у интровертов, так и у экстравертов. Дети-интроверты очень внимательны к своим сенсорным ощущениям, но все же не в такой степени, как пациенты, страдающие дисфункцией сенсорной интеграции.

Повышенная чувствительность нервной системы. У каждого ребенка есть своя зона комфорта, в которой внешние раздражители не вызывают неприятных ощущений. Помните

Златовласку, которая искала то, что будет «в самый раз»? У детей с повышенной чувствительностью нервной системы этот «подходящий» диапазон очень узок. При малейшем отклонении в интенсивности раздражители вызывают у них сильный дискомфорт. Считается, что это расстройство, поражающее 15–20 процентов населения, имеет генетическую природу и может усугубляться неблагоприятными условиями жизни. Люди, страдающие повышенной чувствительностью нервной системы, — в большинстве своем интроверты, но 30 процентов случаев приходится на долю экстравертов. Дети-«внутренники» от природы склонны избегать интенсивных внешних раздражителей. Тем не менее при чистой интроверсии не наблюдают такой острой непереносимости раздражителей, как при повышенной чувствительности нервной системы.

Синдром дефицита внимания и синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Дети, страдающие этими синдромами, отличаются пониженной способностью к концентрации внимания, к сосредоточенности и упорству в выполнении заданий. Такие дети, как правило, импульсивны, мечтательны и рассеяны. Если при этом ребенок еще и непоседлив, то говорят, что он страдает синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Этими расстройствами страдает около 5 процентов детей. Исследования показывают, что причиной обоих этих синдромов служат генетические факторы, действие которых усиливается условиями внешней среды. Часто детей-интровертов, погруженных в собственные мысли, считают рассеянными. Экстравертам обычно ставят диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, а интровертам — диагноз синдрома дефицита внимания.

Аутизм и синдром Аспергера. Эти синдромы включают в себя ряд таких симптомов, как расстройства способности к общению, к поддержанию отношений с окружающими и склонность к стереотипному поведению. В фильме «Человек дождя» роль мужчины, страдающего тяжелой формой аутизма, прекрасно исполнил Дастин Хоффман. У детей-аутистов нет друзей, они

не способны к соперничеству и не проявляют интереса к общению с другими людьми. Тем не менее у таких детей могут быть выдающиеся способности, например в счете или в обработке зрительной информации. Диагноз «синдром Аспергера» ставят в случаях, когда вся эта симптоматика выражена не так сильно. Научные исследования выявили участки мозга, которые чаще всего поражаются при этих синдромах, но об их причинах пока ничего не известно.

Родители могут заподозрить, что у их ребенка-интроверта аутизм, только потому что он не очень склонен к общению. Из-за внимания, которое стали уделять аутизму и синдрому Аспергера СМИ, ко мне с подобными опасениями все чаще стали обращаться родители детей-интровертов. Должна сразу сказать, что между интроверсией и аутизмом нет ничего общего. Дети-интроверты вступают в нормальные отношения с людьми, отличаются сильной привязанностью к родителям и сверстникам. Интроверты не склонны к стереотипному поведению, например, не раскачиваются из стороны в сторону и не бьются головой о стену, что очень характерно для аутизма. Кроме того, среди «внутренников» редко встречаются дети с одним ярко выраженным талантом, например способностью запоминать длинные последовательности случайных чисел.

Социальная тревожность и другие виды тревожных расстройств. Дети, страдающие социальной тревожностью, испытывают непреодолимый страх перед скоплениями людей, с которыми на самом деле были бы не прочь пообщаться. При этом они сами выискивают признаки негативного к себе отношения и находят их, тем самым подтверждая обоснованность своих опасений. Это калечит их нормальную повседневную жизнь. Ребенок-интроверт просто предпочитает творить свое собственное внутреннее пространство. Это не влияет на его самооценку или на способность общаться с другими людьми. Все формы тревожности сопровождаются беспокойством и повышенной нервозностью, порождающей порочный круг. А ребенок-интроверт не нервничает — он всего лишь желает уединиться и побыть в тишине.

На самом деле к тревожности больше склонны как раз экстраверты, а не интроверты. Дело в том, что тревожность запускается проводящими путями симпатической нервной системы. Экстраверты часто получают удовольствие от вызванного норадреналином и адреналином возбуждения. Интровертам же неприятна даже легкая тревога.

Рекомендуемая литература

Ниже приводится список книг и статей, которые показались мне полезными для прочтения. Надеюсь, они помогут вам в воспитании детей-интровертов. В конце списка перечислены книги, которые будет полезно почитать и самим детям.

О характере

Курчинка М. Ш. Ребенок «с характером». Настольная книга родителей. СПб. : Питер Пресс, 1996.

Майерс-Бриггс И., Майерс П. MBTI. Определение типов. У каждого свой дар. М. : Бизнес Психологи, 2012.

Тайгер П., Бэррон-Тайгер Б. Какого типа ваш ребенок? Как вырастить здорового, счастливого ребенка в соответствии с его типом. М. : Астрель, 2005.

Burruss, Jill D. and Lisa Kaenzig. Introversion: The Often Forgotten Factor Impacting the Gifted. Virginia Association of Gifted Newsletter, 21; 1: 1999.

Greenspan, Stanley with Nancy Lewis. Building Healthy Minds. Massachusetts: Perseus, 2000.

Greenspan, Stanley. The Secure Child: Helping Our Children Feel Safe and Confident in a Changing World. Massachusetts: Da Capo, 2002.

Murphy, Elizabeth. The Developing Child: Using Jungian Type to Understand Children. California: Davies-Black Publishing, 1992.

Neff, Lavonne. One of a Kind: Making the Most of Your Child's Uniqueness. Florida: Center for Applications of Psychological Type, 1995.

Neville, Helen and Diane Johnson. Temperament Tools: Working With Your Child's Inborn Traits. Washington: Parenting Press, 1998.

Penley, Janet and Diane Stevens. The M.O.M.S. Handbook: Understanding Your Personality Type in Mothering. California: Penley, 1998.

Siegel, Daniel and Mary Hartzell. Parenting From the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive. New York: Putnam, 2003.

О воспитании и образовании

Hellyer, Regina, Carol Robinson and Phyllis Sherwood. Study Skills for Learning Power. New York: Houghton Mifflin, 2001.

Lawrence, Gordon. People Types and Tiger Stripes. Florida: CAPT, 2000.

Mamchur, Carolyn. A Teacher's Guide to Cognitive Type Theory and Learning Style. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development, 1996.

Marshall, Brian. The Secrets of Getting Better Grades. Indiana: JIST, 2002.

Radencich, Marguerite and Jeanne Schumn. How to Help Your Child with Homework. Minnesota: Free Spirit Publishing, 1997.

Thompson, Thomas. Most Excellent Differences. Florida: CAPT, 1996.

О социальных навыках

Фабер А., Мазлищ Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М. : Эксмо, 2013.

Фабер А., Мазлищ Э. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно. М. : Эксмо, 2011.

Giannetti, Charlene and Margaret Sagarese. Cliques: 8 Steps to Help Your Child Survive the Social Jungle. New York: Broadway Books, 2001.

Luvmour, Josette and Sambhava Luvmour. Win-Win Games for All Ages: Cooperative Activities for Building Social Skills. Canada: New Society Publishers, 2002.

McNamara, Barry and Francine McNamara. Key to Dealing With Bullies. New York: Barron's Educational Series, 1997.

Romin, Trevor. Bullies Are a Pain in the Brain. Minnesota: Free Spirit Publishing, 1997.

Книги на смежные темы

Bruno, Frank. Conquer Shyness: Understand Your Shyness — and Banish It Forever. New York: Macmillan, 1997.

Galbraith, Judy and Pamala Espeland. You Know Your Child Is Gifted When... A Beginner's Guide to Life on the Bright Side. Minnesota: Free Spirit Publishing, 1995.

Sears, William and Lynda Thompson. The A.D.D. Book: New Understandings, New Approaches to Parenting Your Child. New York: Little, Brown & Co, 1998.

Sherlock, Marie. Living Simply with Children. New York: Three Rivers Press, 2003.

Книги и статьи по нейропсихологии

Brebner, J. "Extraversion and the Psychological Refractory Period." *Personality and Individual Differences.* 1998; 28: 543–551.

Curry, Daniel. "The Power of a Leader: Analysis of Introversion as a Good Trait for a Leader." *School Administrator.* 2000; Vol. 57: 12: 50–55.

Dugatkin, Lee Alan. "Homebody Bees and Bullying Chimps." *Cerebrum.* 2004; 5: 2: 35–50.

Henjum, Arnold. "Introversion: A Misunderstood 'Individual Difference' Among Students." *Education.* 2001; Vol. 101: 1: 39.

Johnson, D., et al. "Cerebral Blood Flow and Personality: A Positron Emission Tomography Study." *American Journal of Psychiatry.* 1999; 156: 252–257.

Lester, David and Diane Berry. “Autonomic Nervous System Balance and Introversion.” *Perceptual and Motor Skills*. 1998; 87: 882.

Lieberman, Matthew. “Introversion and Working Memory: Central Executive Differences.” *Personality and Social Differences*. 2000; 28: 479–486.

Rammsayer, Thomas. “Extraversion and Dopamine: Individual Differences in Response to Change in Dopamine Activity as a Biological Basis of Extraversion.” *European Psychologist*. 1998; 3: 37–50.

Singh, Ramadhar, et al. “Attitudes and Attraction: A Test of Two Hypotheses for the Similarity/Dissimilarity/Asymmetry.” *British Journal of Social Psychology*. 1999; 38: 427–443.

Springer, Sally and Georg Deutsch. *Left Brain, Right Brain: Perspectives from Neuroscience*. New York: W.H. Freeman, 1998.

Книги для детей-интровертов

Милн А., Заходер Б. Винни-Пух и все-все-все. М. : АСТ, 2012.

Обитатели Зачарованного леса представляют все разнообразие человеческих характеров.

Роллинг Дж. К. Серия книг о Гарри Поттере. М. : Росмэн, 2007.

Гарри Поттер — классический интроверт.

Сникет Л. Серия книг «Тридцать три несчастья». СПб. : Азбука-классика, 2003.

Двое из сирот Бодлер — типичные интроверты с их жадой познания и способностью к концентрации внимания.

Лоури Л. Дающий. М. : Розовый жираф, 2011.

Книга для старшеклассников. Джонас — юный интроверт, который учится оценивать многообразие человеческих характеров.

Cain, Barbara. I Don't Know Why... I Guess I'm Shy. Washington, D. C.: Magination Press, 2000.

Для детей от 4 до 8 лет. В книге говорится о том, как помочь ребенку преодолеть нерешительность, и о пользе домашних животных в воспитании детей-интровертов.

Farris, Diane. Type Tales. Florida: CAPT, 2000.

Очаровательные рассказы, проиллюстрированные оригинальными фотографиями. В книге описаны разнообразные характеры детей в возрасте от 5 до 10 лет.

Meiners, Cheri J. The Learning to Get Along Series. Minnesota: Free Spirit Publishing.

Отлично иллюстрированная серия книг для детей 4–8 лет. В книге множество советов для детей-интровертов: как присоединиться к группе, как выказывать заботу о других, как приступить к новому делу и как разобраться в своих чувствах.

Michelle, Lonnie. How Kids Make Friends... Secrets for Making Lots of Friends, No Matter How Shy You Are. Illinois: Freedom Publishing Co., 1995.

Для детей старше 8 лет. В книге подробно описана разница между интроверсией и застенчивостью, а также даются советы, как заводить друзей.

Montross, David. Career Coaching for Your Kids. California: CPP, 2004.

В книге представлены упражнения для детей и советы для родителей — как помочь ребенку определиться с выбором профессии.

MacLachlan, Patricia. Sarah, Plain and Tall. New York: Harper Collins, 1987.

Для детей 8–11 лет. На основе этой книги снят фильм «Сара в поисках счастья» (1991). Первая часть чудесной серии, описывающей жизнь большой семьи в прериях.

Wells, Rosemary. The Edward the Unready Series.

Эдвард привыкает ко всему новому медленнее, чем его сверстники.

Wells, Rosemary. The Voyage to Bunny Planet Series.

Дети-интроверты учатся использовать свои внутренние ресурсы.

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlozite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Марти Лэйни

Мой ребенок — интроверт

Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе

Руководитель редакции *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Анастасия Потапова*

Литературный редактор *Людмила Смилевска*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн переплета *Яна Франк*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректоры *Мария Молчанова, Наталья Витько*