

Вступ

Запрошуємо в подорож

Дитина-інтроверт: дріб нерішучого барабанщика

Я — солодкий рогалик в тарілці
порізаної кільцями цибулі.

*Барбра Стрейзанд в ролі Фанні
Брайс, «Смішне дівчисько»*

Дозвольте мені познайомити вас з дівчинкою, схожою на безліч інших дітей-інтровертів, з якими мені доводилося зустрічатися і працювати.

З самого раннього дитинства цю дівчинку страшно втомлювали такі заходи, як, наприклад, дні народження, які заряджають енергією купу інших дітей. В гостях вона відразу починала щосили тягнути маму за рукав і проситися додому. У дитячому садку їй подобалося спостерігати за іграми інших дітей, але сама приєднувалася до них лише після досить довгих вагань. Вона сильно ніяковіла, коли її фотографували, а іноді з плачем намагалася сховатися за дверима або найближчим кущем.

Ходити в школу для неї означало щодня покидати затишний дім і відправлятися в наповнений гучними криками простір, що викликало лише похмурі побоювання і розгубленість: клас представлявся їй справжнім цирком. Дівчинка насилу слухала вчителя і ще менше була здатна думати. Вдома вона без зупинки повторювала всю таблицю множення, але в класі всі числа миттєво зникали з її голови. Дівчинці були ненависні великі скупчення людей. Їй ставало нестерпно страшно щоразу, коли її викликали до дошки. У другому класі початкової школи

вона придумала спосіб ухилитися від питань вчительки: «впустити і сховатися». Як тільки вчителька задавала питання і приймалася оглядати учнів, у дівчинка «випадково» падав олівець і вона пірнала за ним під стіл. Як тільки вчителька викликала свою «жертву», олівець в ту ж мить знаходився, і дівчинка виринала з-під столу.

У школі вона була тихіше води і нижче трави, зате вдома могла базікати без упину. Дівчинка і сама не розуміла, чому часом вона тріщала, як сорока, а іноді зовсім не знала, що сказати. У такі моменти вона відчувала себе як Аріель з «Русалочки», у якої зла Урсула забрала голос.

Звідки я так добре знаю цю дівчинку? Ще б мені її не знати — адже я описую власне дитинство.

Як і більшість дітей-інтровертів, я легко підкорялася своєму внутрішньому ритму, але взаємодія з величезним, гучним і настирливим зовнішнім світом мене страшно стомлювала. Таке сприйняття життя привело мене до деяких невтішних висновків про мою особистість. Якщо я неохоче приєднуюся до колективних ігор, значить, я дивна дівчинка. Якщо я, навіть знаючи матеріал, сумніваюся в правильності моєї відповіді, значить, або у мене погана пам'ять, або взагалі я не дуже розумна і кмітлива. Так як в присутності великої кількості людей я віддавала перевагу мовчати, я прийшла до висновку, що мені просто нічого їм запропонувати.

Такої ж думки про себе дотримуються багато дітей, схильні до інтроверсії. Саме таким дітям я хочу допомогти. На підставі власних переживань і двадцятирічного досвіду клінічної практики я знаю, що у дітей-інтровертів немає ніяких проблем ні з розумом, ні з пам'яттю. Не можна ігнорувати особливості їх характеру, махнувши рукою на їх замкнутість і посередні успіхи в навчанні. Цим дітям є що запропонувати соціуму, але для того, щоб їх таланти розквітли, вони потребують допомоги батьків і

інших дорослих. Придивіться: ми живемо в стрімко минучому, безцеремонному, гримучому світі, немов спеціально пристосованому виключно під екстравертів. Проте, зрозумівши природу інтроверсії, батьки, вчителі та родичі дітей-інтровертів зможуть допомогти їм в повній мірі проявити неабиякі таланти в усіх областях людської діяльності.

Здатність до глибокого осмислення, до рефлексії і близьким довірливим відносинам з іншими людьми — зворотний бік характеру інтровертів. Інтроверт здатний зосередитися; вміє слухати співрозмовників; прагне краще пізнати людей. Коли в дитинстві мені доводилося грати за правилами екстравертів, я відчувала себе розгубленою і зайвою. Але все кардинально змінювалося, як тільки я починала грати за своїми правилами. Батькам не складе великих труднощів змінити обстановку в сім'ї, але для дитини така зміна буде вирішальною: вона дозволить їй знайти голос і зрозуміти саму себе.

Допоможіть своєму малюкові

Багато читачів моєї першої книги «Переваги інтровертів» писали, що вона справила на них незабутнє враження. Вони часто повторюють: «Шкода, що я не знав цього, коли був дитиною. Це позбавило б мене від багаторічних сумнівів в моїх розумових здібностях». Боляче слухати історії про нерозуміння і нехтування, з якими стикаються інтроверти в дитинстві і юності. Дорослі інтроверти, з якими мені доводилося розмовляти, шкодують про те, що їм вчасно не змогли допомогти батьки, родичі, вчителі, консультанти-психологи і священники. Пережиті в дитинстві і юності відчуження і самотність представляються ще більш трагічними тому, що їх можна було уникнути.

Батьки дітей-інтровертів часто запитують мене, як їм підтримати свого «закритого у собі» малюка. Вони хочуть допомогти, але просто не знають, що і як робити. Нерідко мені доводиться чути скарги батьків-інтровертів на труднощі у вихованні дітей, схильних до екстраверсії. Моя мета — зменшити прірву між інтровертами і екстравертами, навчити батьків, вихователів і вчителів мови інтровертів. Я бачу, як реагують люди на моїх онуків-інтровертів, чую, що говорять діти-інтроверти і їх батьки на психотерапевтичних сеансах. Пам'ятаю я і власний досвід, мої відчайдушні спроби знайти вихід із скрутного становища.

Батьки і вихователі, яким доводиться жити і працювати з дітьми-інтровертами, часто задаються питанням: «Чи зможуть ці діти досягти успіху в світі екстравертів, якщо залишаться інтровертами? Чи не можна переробити їх — хоча б частково — в екстравертів?» Я однозначно відповідаю: «Ні!» Спроба зламати особистісну основу інтроверта призведе до зниження його самооцінки, посилить почуття провини і сорому за свою гадану нікчемність, змусить ще більшою мірою соромитися своєї інтроверсії. Насправді ж дитина-інтроверт — це маленьке диво. Прийміть її такою, якою вона є. Допоможіть їй відкрити її таланти. Інтроверсія і впевненість в собі — це не виключаючі одне одного поняття. Впевнені в собі діти-інтроверти, виростаючи, живуть, як правило, осмисленим, повним і творчим життям.

Але варто сказати, що таланти дітей-інтровертів розквітають з деякою затримкою. Так відбувається тому, що функції головного мозку, що керують спрямованістю психічного розвитку, розвиваються у їх в останню чергу (як і чому це відбувається, я поясню в розділі 2). Мозок людини, схильної до інтроверсії, самою природою запрограмований на кар'єру в мистецтві або в професіях, що вимагають довгих років для

навчання і вдосконалення. Інтроверти домінують в таких професійних областях, як наука, архітектура, педагогіка, програмування, поодинокі види спорту, психологія, живопис, література, акторська майстерність і — ви не повірите — військова справа. А все тому, що вони володіють чудовою здатністю концентруватися і глибоко досліджувати будь-який предмет. Всупереч широко поширеній думці, інтроверти часто стають відмінними керівниками, менеджерами, акторами, телеведучими, видатними спортсменами і політиками. Інтроверти вміють досягати успіху. Багатьом з них не довелося б страждати в дитинстві від нерозуміння, якби дорослі допомагали їм усвідомити їх сильні сторони і розвивати їх здібності. Від такого підходу виграють усі: інтроверти зможуть відмітитись як особистості, а наш світ стане багатшим.

Як народилася ця книга

Тільки завдяки твоєму істинного «я»
ти — це ти, а не хтось інший.

Даріо Нарди

Після виходу в світ моєї першої книги я зустрічалася і розмовляла з багатьма інтровертами в США і Канаді. З усього світу я отримувала тисячі електронних листів, в яких інтроверти висловлювали свої думки. Крім того, я опитувала батьків, вчителів і — найголовніше — дітей-інтровертів, що ділилися зі мною своїми найцікавішими переживаннями.

Одночасно я вивчала наукову літературу. Вчені виявили, що з усіх індивідуальних особистісних рис найвираженіший відповідає чітко визначений поділ на шкалі континууму «екстраверсія — інтроверсія». Стійкість цієї риси змусила дослідників задуматися над наступним питанням: які фізіологічні основи інтроверсії і екстраверсії? У спробах

виявити фізіологічні процеси, що роблять людей екстравертами або інтровертами, були проведені тисячі експериментів. Ще порівняно недавно все, що ми мали для визначення характеру, — це тільки теорії і особистісні тести, такі як класифікатор типів Майерс-Бріггс (Myers-Briggs Type Indicator, MBTI). Тепер у нас з'явилися такі точні методи дослідження, як магнітно-резонансна томографія (МРТ), позитронна емісійна томографія (ПЕТ) і інші, які дозволяли візуалізувати процеси, які протікають у мозку, вивчити наслідки пошкодження мозку у хворих, які перенесли інсульт, і провести багаторічні дослідження психіки близнюків. Всі ці роботи допомогли нам зрозуміти, досліджувати і уточнити конкретні механізми роботи головного мозку і інших органів людського тіла.

Дослідження, що пролили світло на природу і походження інтроверсії, вразили мене. Вони показали, що люди народжуються інтровертами внаслідок об'єктивних фізіологічних причин, і підтвердили моє переконання, що спроби перетворити інтроверта в екстраверта не тільки не приносять користі, а й шкідливі. Багато інтровертів соромляться того, що стиль спілкування, легко доступний іншим, приносить їм неймовірні муки. Наукове пояснення інтроверсії допоможе переконати дітей-інтровертів і їх батьків в тому, що це не патологія і труднощі виникають зовсім не від невміння або небажання щось змінити.

Десятки тисяч фізіологічних і психологічних досліджень залишаються невідомими широкому колу осіб (за винятком тих, що своєю сенсаційністю привернули увагу засобів масової інформації). Я постаралася привести в цій книзі важливі для інтровертів дані, отримані фахівцями з фізіології, анатомії, нейробіології, методом зменшення стресу, дослідженням особистості, природи творчості і раннього розвитку, з психоаналізу, генетики, по теорії пізнання, еволюційній

Зміст

Вступ	4
Частина I. Зрозуміти іншого	13
Розділ 1. Дитя, яке приніс вам лелека, виявилось інтровертом?	13
Розділ 2. Інтроверсія і екстраверсія — якості, дані нам від народження	33
Розділ 3. Переваги інтроверсії в царстві екстравертів	67
Частина II. Виховання дитини-інтроверта: коріння і крила	95
Розділ 4. Емоційна стійкість	95
Розділ 5. Любовна турбота і хліб насущний	122
Розділ 6. Гра, бесіда і мистецтво релаксації	146
Частина III. Варіації на сімейні теми	165
Розділ 7 Сімейне танго	165
Розділ 8 Покращуємо відносини між братами і сестрами	191
Розділ 9 Розширюємо межі відносин	204
Частина IV. Прояв внутрішньої сутності	225
Розділ 10 Діти-інтроверти в дитячому саду і в школі	225
Розділ 11 Підтримайте свою дитину	252
Розділ 12 Соціальні навички інтровертів	271
Розділ 13 Допоможіть інтроверту наростити соціальну «мускулатуру»	293
Розділ 14 Тернистий шлях спілкування	316
Додаток. Синдроми і захворювання, які іноді плутають з інтроверсією	342
Рекомендована література	345