

Имате интровертно дете



Чувствате се объркани от детето си – то не се държи по същия начин, по който вие сте се държали като дете. То е тихо и резервирано. Вместо да се потопи в игрите, предпочита да гледа от страни другите деца. Понякога ви говори, друг път предпочита да мълчи. Прекарва много време само в стаята си, социалният му живот се ограничава до двама души и което е още по-странно за вас – то се чувства добре от това. Определено имате интровертно дете вкъщи!

Много често екстровеернтните родители се тревожат за интровертните си деца и дори се чудят дали децата им са психически и емоционално здрави. Естествено децата могат да страдат от раздразнение и депресия подобно на възрастните, затова е добре да се запознаем със симптомите на депресията, за да можем да я разграничим от интровертния темперамент.

Интровертните деца ще бъдат много щастливи, ако приемете тяхната вродена затвореност. Предлагаме ви списък с неща, които ще ви помогнат по-добре да посрещнете нуждите на интровертното си дете:

- ☞ Приемете, че няма нищо необичайно или срамно в това да си интровертен – според изследвания около 30% от населението е интровертно. Такъв темперамент имат известни личности като Бил Гейтс, Уорън Бъфет, Кристина Агилера, Ейбрахам Линкълн, майка Тереза, Махатма Ганди.
- ☞ Приемете, че темпераментът на детето ви е вроден – доказано е, че двата типа хора използват различни части от нервната си система – екстровеертите предимно симпатиковата нервна система, а интровертите – парасимпатиковата. Интровертите имат повече сиво вещество във фронталния кортекс, който се свързва с абстрактното мислене и вземането на решения. Това обяснява защо интровертите са по-внимателни и резервираны, когато вземат решения.
- ☞ Въвеждайте детето в нова среда и го запознавайте с нови хора постепенно – интровертите се чувстват напрегнати и раздразнени в нова среда и сред непознати хора. Опитайте се да пристигнете по-рано за парти, за да има време детето ви да опознае средата или му разкажете предварително къде отивате, какво ще правите там и кой ще присъства. Независимо към каква

новост се опитвате да го приспособите, важно е да уважавате границите му, но не и да се откажете от събитието.

- ☞ Напомняйте на детето, че може да си почине от общуването, ако се измори и претовари – общуването е силно зареждащо за екстровертите, но за интровертите то може да бъде крайно изтощително. Следете детето за признаци на умора.
- ☞ Похвалете детето, когато предприеме стъпки към социализация – кажете му, че се възхищавате на опитите му да общува и го поощрете.
- ☞ Припомнете му моменти, когато в началото се е страхувало от нещо, а после му е било забавно – позитивният опит ще даде повече сигурност и ще намали чувството на страх и изнервеност у интроверта
- ☞ Помогнете на детето да култивира желанията си – вашето дете може да има уникални интереси, дайте му възможност да ги развива. Вгълбяването в някаква дейност може да донесе радост и самоувереност на детето и да му даде шанс да общува с други деца с подобни интереси (вероятно със същия темперамент).
- ☞ Поговорете с учителя на вашето дете за неговия темперамент – това ще помогне на учителя да разбере поведението му и да насърчи взаимодействието му с другите.
- ☞ Научете детето да отстоява себе си – научете го да казва „не“, когато друго дете му вземе играчката или да потърси помощта на възрастен, ако е тормозено от други деца. Важно е да покажем на интровертното дете, че гласът му има значение.
- ☞ Уверете се, че детето ви се чувства изслушано – ако нямат родител, който да ги изслушва и да отразява това, което мислят подобно на ехо, интровертите могат да се загубят в мислите си.
- ☞ Разберете, че детето може да не ви помоли за помощ – интровертите имат склонност да се затварят в проблемите си, те не говорят за тях и не искат помощ. Изслушвайте детето и му задавайте въпроси.
- ☞ Не слагайте на детето етикета „срамежливо“ – това определение има негативен нюанс и ако се използва в присъствие на детето, то добива усещането, че това е нещо фиксирано, което не може да се контролира. Освен това слагането на етикети не помага на детето да разбере истинската причина за своята свитост – а именно интровертния си темперамент.
- ☞ Не се притеснявайте, ако детето ви има само един или двама близки приятели – то предпочита задълбочените връзки и тесния кръг от приятели и не се вълнува от това да бъде известно.
- ☞ Не се засягайте, когато детето ви има нужда да остане насаме със себе си – всяко нещо, което изкарва детето извън вътрешния му свят го изтощава (като ходене на детска градина, общуване с хора, нова рутина). Не се чувствайте наранени, ако детето ви има нужда да прекара малко време без вас – да разгледа книга, да си играе въображаема игра, да поседи пред компютъра. След като си почине, вероятно само ще пожелае да прекара малко време със семейството си.
- ☞ Празнувайте темперамента на детето си – бъдете готови не само да приемете темперамента на детето си, а да го приемете като съкровище. Интровертните деца обикновено са мили, внимателни, съсредоточени и могат да бъдат много интересна компания, когато ги предразположите.