

#Мировые тренды в психологии

이
정
화

내
성
적
하
이
의
힘





ли чонхва

Сила детей-
интровертов

Как раскрыть
потенциал
ребенка

Перевод Мадины Долаевой



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Л 55

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается

내성적 아이의 힘

The Power of Introverted Children

Originally published by Book21 Publishing Group

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Russian edition is published by arrangement with Book21 Publishing Group through BC Agency, Seoul

Перевод с корейского языка — Мадина Долаева

Ли Чонхва.

Л55 **Сила детей-интровертов. Как раскрыть потенциал ребенка / Чонхва Ли; перевод с корейского языка М. Долаевой. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2025. — 256 с. — (Мировые тренды в психологии).**

ISBN 978-5-17-167870-8

Для детей-интровертов характерны повышенная чувствительность и восприимчивость. Родителям важно помнить, что это не всегда значит что-то плохое. Это большое преимущество, которое поможет вырасти человеком, внимательным к словам другим, сопереживающим и умело справляющимся с повседневными чувствами.

Обязанность родителей — помочь ребенку проявить свои сильные стороны и врожденные качества.

Эта книга корейского психолога Ли Чонхва — попытка помочь родителям найти верный подход к пониманию детей-интровертов. Как только вы поймете образ мыслей и методы социальной адаптации детей-интровертов, то увидите, что на самом деле у них нет никаких недостатков или слабостей. Они обладают высоким потенциалом, жизненной мудростью и твердой волей.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-167870-8

© Lee, Jeong Hwa, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2025



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ	12
Понять, что такое интроверсия, — значит раскрыть потенциал ребенка.....	12
Узнайте истинную причину поведения вашего ребенка.....	13
Быть родителем интроверта в обществе экстравертов.....	15

Глава 1 МОЙ РЕБЕНОК ИНТРОВЕРТ? 17

ВСЕ ЛИ ИНТРОВЕРТЫ ЗАСТЕНЧИВЫ?.....	19
Стеснительный и робкий ребенок	19
Интроверсия и застенчивость — это разные вещи.....	20
Почему интровертов часто считают робкими	22
РЕБЕНОК НЕ СДЕЛАЕТ НИ ШАГУ, ЕСЛИ НЕ ПОЙМЕТ, ЧТО ОТ НЕГО ТРЕБУЮТ	24
Поглощенный своими мыслями ребенок избегает того, что ему не нравится.....	24
Нужно просто оставить ребенка в покое?.....	25
Копните глубже и обратите внимание на сильные стороны	26
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИСТИННЫЕ МОТИВЫ.....	28
Ребенок-одиночка, которому не нужны друзья.....	28
Участие как мостик.....	29
ОШИБОЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГРУБОСТИ И НЕПРИВЕТЛИВОСТИ ИНТРОВЕРТОВ	31
Ни на что не реагирующий ребенок.....	31
Преимущества естественной, комфортной обстановки	32



ИНТРОВЕРСИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ.....	34
Резкие эмоциональные вспышки	34
Высвободить сдерживаемые эмоции.....	35
РЕБЕНОК НЕРВНО СЛЕДИТ ЗА НАСТРОЕНИЕМ ДРУГИХ. ЭТО ПОТОМУ, ЧТО ОН ИНТРОВЕРТ?.....	37
Тревожный, чувствительный ребенок.....	37
Почему ребенок чувствительнее остальных.....	38
РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ. ЭТО СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ?	40
Медлительный ребенок	40
Интроверсию часто ошибочно принимают за симптом эмоциональных и поведенческих расстройств.....	41

ГЛАВА 2

О ЧЕМ МОЛЧИТ РЕБЕНОК

47

ИНОГДА ЭКСТРАВЕРТ, ИНОГДА ИНТРОВЕРТ	49
Заблуждения об интроверсии и экстраверсии.....	49
Личность — понятие многогранное.....	50
Какой тип личности у моего ребенка?.....	51
ПЕРВЫЙ КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ РЕБЕНКА	58
Отражение мыслей, чувств и действий человека	58
Первое впечатление о мире.....	61
КАК МОЙ РЕБЕНОК СТАЛ ИНТРОВЕРТОМ?	64
Поведение матери определяет личность ребенка	64
Ребенок прав.....	66
КАК ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА ВЛИЯЕТ НА РЕБЕНКА-ИНТРОВЕРТА	69
О чем молчит ребенок.....	69
Мир глазами малыша: тщательное исследование.....	70
Мир глазами ребенка-дошкольника	72

КОГДА РЕБЕНОК-ИНТРОВЕРТ СТАЛКИВАЕТСЯ С НОВЫМИ ПРАВИЛАМИ.....	76
Мир глазами школьника-интроверта: плохое и хорошее.....	76
Установление четких представлений: мир глазами подростка-интроверта.....	79

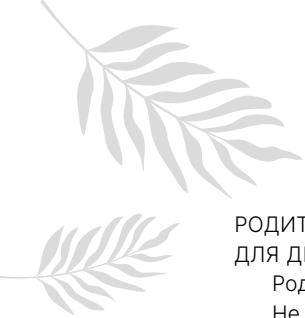
ГЛАВА 3

ЗНАКОМСТВО С ЛИЧНОСТЬЮ РЕБЕНКА

83

ДЕТИ, КОТОРЫЕ НЕ ГОВОРЯТ. РОДИТЕЛИ, КОТОРЫЕ ВСЕ НЕ ТАК ПОНИМАЮТ	85
Нет идеальных родителей	85
Трудности в общении.....	86
Нужно ли наказывать ребенка, который не умеет признавать ошибки?	87
Учитель говорит, что проблема в моем ребенке	89
УПРЯМЫЙ РЕБЕНОК, ВСТРЕВОЖЕННЫЕ РОДИТЕЛИ	90
Сколько еще ждать?.....	90
Ребенок поглощен только собой. Это потому, что он интроверт?	91
Родителям остается лишь принимать вечные «не хочу»?.....	93
СОВМЕСТИМОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ	95
Родители-экстраверты и дети-интроверты	95
Родители-интроверты и дети-интроверты.....	96
Родители-экстраверты и дети-экстраверты.....	98
Родители-интроверты и дети-экстраверты	99
НЕЧТО БОЛЕЕ ВАЖНОЕ, ЧЕМ ВРОЖДЕННЫЕ КАЧЕСТВА.....	101
Любите своего ребенка так, как он того хочет.....	101
Не стремитесь изменить ребенка.....	102
Родители в первую очередь должны взглянуть на себя.....	103
Принцип освобождения	106





РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ, ОПАСНЫЕ	
ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНТРОВЕРТОВ	108
Родители не марафонцы.....	108
Не подгоняйте ребенка под свои стандарты.....	109
Будьте чутки и восприимчивы	111
Знайте границы между домашним и общественным.....	112
ПОСТРОЕНИЕ «БАШНИ ДОВЕРИЯ»	
МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ	114
Побыть наедине.....	114
Первый пример для подражания — это родители.....	116
Замедлите шаг	117

Глава 4

ПОНЯТЬ ЭМОЦИИ РЕБЕНКА — ЗНАЧИТ ВЫЯВИТЬ ЕГО СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

119

РЕБЕНОК, СПОСОБНЫЙ СОПЕРЕЖИВАТЬ		
ЧУВСТВАМ ДРУГИХ	121	
Сопереживать с особой чуткостью	121	
Что ранит интровертов.....	124	
Почему никто не понимает, что у меня на душе?.....	125	
КАК РЕБЕНКУ-ИНТРОВЕРТУ СНЯТЬ СТРЕСС		128
Первые мысли определяют отношение.....	128	
Ребенок, который использует сон как средство защиты.....	130	
ЗАЩИЩАЙТЕ СЕБЯ И СТРОЙТЕ ОТНОШЕНИЯ		132
Ребенок все видит и слышит.....	132	
Играем вместе, но не дружим.....	133	
Дети, чувствительные к мнению окружающих	134	
РАЗГОВОР, ОТКРЫВАЮЩИЙ ДУШУ		
VS РАЗГОВОР, ЗАКРЫВАЮЩИЙ ДУШУ	136	
Как общаться с детьми-интровертами	136	

Метафоры и аналогии помогают понять ребенка	137
Не общаются, если не хотят	139
КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА-ИНТРОВЕРТА.....	141
Избегать то, что не нравится	141
Смелость развивается в контролируемой среде.....	143
Связь с интересами увеличивает мотивацию	145
ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ	
И УЧАТСЯ ЛУЧШЕ	147
Почему развлечения важны для интровертов	147
Дети эмоционально вовлекаются в игру.....	149
Любознательство усиливает эффективность обучения	150
Шаг за шагом!.....	151
Способности проявляются в правильной обстановке	153

ГЛАВА 5

**ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ
ЕЩЕ ОДИН ШАГ НАВСТРЕЧУ**

157

САМООЦЕНКА ЗАВИСИТ ОТ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ.....	159
У экстравертов и интровертов разная самооценка	159
Будьте зеркалом для ребенка	162
Если бояться провала, то никогда не сможешь преодолеть себя.....	163
Похвала, как лекарство, и похвала, как яд	166
Техника признания для повышения самооценки вашего ребенка	167
РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЫХ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ, В КОТОРЫХ РЕБЕНОК ИГРАЕТ ВЕДУЩУЮ РОЛЬ	169
Завести друзей не так-то просто	169
Выбор ребенка — самый важный	170
Будьте открыты и восприимчивы	171
Коммуникативные навыки, позволяющие распознавать позитивные намерения	173





ДЕТИ, КОТОРЫЕ УВЕРЕННО ВЫРАЖАЮТ СВОЕ МНЕНИЕ, ХОРОШО ОБЩАЮТСЯ.....	175
Баланс сотрудничества и напористости	175
Избегая конфликта, от него не избавиться.....	178
Как защитить себя	179
ЭМПАТИЯ ВАЖНА ДЛЯ ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА.....	182
Первый шаг к эмпатии — умение слушать.....	182
Как вести беседу с главным акцентом на ребенка	183
Быть сильнее обстоятельств	186
Зарядка аккумулятора — это основа!	187
Не существует единственно верного ответа.....	189
ДРУГОЙ СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА-ИНТРОВЕРТА.....	192
Ставьте реальные цели	192
НЕТ простому заучиванию!.....	194
Дети смотрят глубже	197
Практика и подготовка — ключевые моменты	199
МУДРЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ОТ МУДРЫХ РОДИТЕЛЕЙ.....	200
Техники обратной связи, которые не предполагают критики и указаний	200
Всегда устанавливайте правила вместе с ребенком.....	201
Выждать или бросить себе вызов. Соблюдение баланса	202

Глава 6
ВОСПИТАНИЕ
РЕБЕНКА-ИНТРОВЕРТА
205

В ЧЕМ ИНТРОВЕРТЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ХОРОШИ	207
У каждого есть сильные стороны.....	207
Вдумчивые дети	208
Ребенок с необычными творческими способностями.....	209

Чуткий ребенок.....	211
Честный и высоконравственный ребенок.....	212
РОДИТЕЛИ ПРЕВРАЩАЮТ	
СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В ТАЛАНТЫ.....	214
Родители раскрывают потенциал	214
Уникальный способ раскрытия потенциала.....	215
Как мотивировать ребенка	216
Позитивная речь хорошо влияет на ребенка	218
РОДИТЕЛИ, КОТОРЫМ НЕ ВСЕ РАВНО	221
Завоевать доверие ребенка-интроверта.....	221
Умение видеть возможности.....	222
Любознательность и тяга к исследованию.....	224
Это нормально — не быть идеальным	225
ТРЕНИРОВКА ОСОЗНАННОСТИ	
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ.....	228
Используйте инструменты	
для выражения эмоций	228
Найдите подходящий вид спорта для ребенка	229
Обучение контролю над гневом.....	230
Синхронизируйте свои чувства, ощущения	
и цели.....	232
Язык тела и уверенность	233
ГАРМОНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ СО СВОИМ «Я».....	236
Ценность индивидуальности.....	236
Быть собой — быть лучшим родителем.....	238

Приложение

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ЗАБОТЫ РОДИТЕЛЕЙ. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ 241

«ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ В ТАКИЕ МОМЕНТЫ?».....	243
--	-----





Пролог

Понять, что такое интроверсия, — значит раскрыть потенциал ребенка

«Мой ребенок такой застенчивый и боязливый. Даже когда он жалуется на скуку и мы идем на детскую площадку, он не играет с другими детьми, а просто прячется за мной».

Так сказала мама Чжихуна на нашем сеансе. Семилетний Чжихун с раннего детства был стеснительным. Мама объясняла это возрастом, и активно поощряла сына к общению со сверстниками. Мальчик не только не стал смелее, наоборот, все больше прятался, пока вовсе не перестал выходить на детскую площадку. Однажды мама привела его туда в попытке сподвигнуть к общению. Чжихун оттолкнул мамину руку и заплакал. Она забеспокоилась, что у сына могут быть проблемы с социальными навыками, и обратилась за консультацией.

Мама Арым, ученицы третьего класса, также выразила беспокойство по поводу проблем в общении с дочерью.

«Она очень медлительная. Чтобы вытянуть из нее что-то, приходится очень долго ждать».

Всякий раз, когда Арым расстраивается, она уходит в свою комнату и перестает разговаривать. Мама хотела бы решить все здесь и сейчас, но дочка, как бы та ее ни утешала, как бы ни сердилась, молчит. Женщина вся как на иголках из-за несговорчивости ребенка. Борьба между ними продолжается, когда приходит время идти в школу. Мама не может понять, почему дочка неторопливо собирается, когда уже давно нужно сидеть в классе. Естественно, Арым часто опаздывает на уроки, за что мама ее непременно ругает.

В последнее время к специалисту обращается множество родителей детей, похожих на Чжихуна и Арым. Синдромы разнообразны: некоторые, подобно первому ребенку, боятся незнакомых мест и играют в одиночестве, другие отличаются медлительностью и не любят школу. Есть дети, испытывающие патологическое отвращение к публичным выступлениям и склонные к внезапным вспышкам гнева.


Узнайте истинную причину поведения вашего ребенка

Почему Чжихун и Арым так себя ведут? Может с ними что-то «не так», как считают их мамы? На самом деле их поведение типично для детей-интровертов. Им, как Чжихуну, требуется много времени на адаптацию к новому и они, как Арым, строго придерживаются собственных представлений. Это не свидетельствует о наличии какой-то проблемы. Ребенок просто ведет себя в соответствии с особенностями темперамента.





ли чонхва



Проблема возникает, когда мамы не воспринимают ребенка-интроверта таким, какой он есть, а оценивают его с позиции экстраверсии. В приведенном выше примере мама Арым не прислушивается к мнению дочери, а вместо этого заставляет ее соответствовать тому, что сама считает правильным. Арым действует спокойно и неторопливо, в соответствии со своими представлениями. Она предпочитает помалкивать о том, за что не несет ответственности или в чем не уверена. Особенно в момент огорчений, ей требуется время наедине с собой лишь потому, что так она успокаивается. Мама же считала поведение дочери ненормальным.

Это не единичный случай. За десять лет работы я встречала больше детей, чей темперамент и особенности характера было принято считать социально неприемлемыми, чем тех, у кого действительно наблюдалась явная патология. Поскольку их темперамент кажется окружающим отклонением от общепринятой нормы, они вынуждены соответствовать родительским стандартам и школьным нормам. Дети, воспринимающие особенности своего характера как недостаток, страдают от сильного стресса и низкой самооценки.

Родители детей-интровертов переживают не меньше. Они боятся, что дети станут изгоями. И в то же время часто беспокоятся о том, как обращаться с теми детьми, кто испытывает трудности в повседневном общении.

Конечно, нелегко наблюдать, как ваш ребенок медленно развивается в этом быстроменяющемся

мире. Но в проблему это превращают родительские и общественные стандарты. С объективной точки зрения, это вовсе и не проблема. Таким детям просто требуется больше времени на поиск ключа к пониманию окружающего мира. Вместо того чтобы заставлять ребенка-интроверта вести себя как экстраверт, мамам и папам следует разобраться в образе их мышления и способах выражения себя.

Быть родителем интроверта в обществе экстравертов

Современный мир представляет собой общество экстравертов. Считается, что они необходимы нам как лидеры, благодаря их способности быстро адаптироваться к окружающей обстановке, достигать поставленных целей и вдохновлять других своими успехами. Родители также считают, что дети-экстраверты, обладающие хорошими социальными навыками, лучше приспособиваются к миру, потому что они проворные, сообразительные и общительные.

Однако мудрый родитель сосредоточится на «уникальности» и «способностях», а не на «скорости» и «адаптации». Вместо того чтобы пытаться определить кто лучше, — экстраверты или интроверты — предоставьте ребенку возможность спокойно проявить себя.

Потенциал ребенка раскрывается благодаря уважению и поддержке родителей. Эти компоненты

