# Экстравертность и интровертность

Существует 9 параметров характера:

* Эмоциональность
* Упорство
* Чувствительность
* Впечатлительность
* Пунктуальность
* Энергия
* Первая реакция
* Настроение

Каждый из них может быть условно представлен на оси – от слабой реакции проявления до сильной. У каждого человека свой собственный темперамент, свой уникальный стиль поведения. Норовистые дети стремятся к сильному краю оси, но и остальные могут туда попасть по одной или нескольким характеристикам.

Помните идеального темрерамента не существует. Есть свои положительные и отрицательные проявления во всех характеристиках темперамента. Родители могут помочь реализовать его индивидуальные качества наиболее выгодным способом. Просматривая характеристики, думайте о типичных, естественных реакциях вашего ребенка.

Одна из важнейших индивидуально- психологических характеристик человека это **экстравертность/интровертность.** Эта характепистика отражает направленность личности на мир внешних объектов, либо на явления собственного субъективного мира.

**Экстравертный** отражает обращенность личности на окружающий мир, который подобно магниту притягивает к себе интересы, жизненную энергию человека. Экстравертам свойственны импульсивность , инициативность, гибкость поведения, общительность, легкость вхождения в группу людей.

**Интровертный** тип характерен интересом к собственному миру, который является для него высшей ценностью. Интровертам свойственны необщительность, замкнутость, склонность к самоанализу, затрудненное вхождение в коллектив.

Другими словами,понятие экстраверт/ интроверт объясняет,как человек предпочитает взаимодействовать с окружающим миром: с людьми, с природой, с собой.

Чтобы понять мир ребенка, интересно определить, к какой из 2-х групп он относится. Это поможет объяснить его поведение, его потребности либо в интенсивном общении (экстроверт), либо в одиночестве (интроверт).

***Интроверты***

Интроверты получают энергию,находясь в одиночестве или в обществе одного-двух избранных друзей,взаимодействуют с окружающим миром внутри себя, и лишь потом делятся своими мыслями и чувствами с другими. Если им удается подзарядиться в одиночестве, они хорошо играют с другими детьми и более общительны. Если нет, они становятся противными и неуживчивыми.

**Норовистому ребенку- интроверту нужно говорить:**

* Ты думаешь, прежде чем сказать
* Ты любишь играть один
* Для хорошего самочувствия тебе нужно побыть одному

**Подсказки родителям:**

* Постарайтесь обеспечить ребенку возможность побыть одному некоторое время
* Помогите ему понять,что он нуждается в свободном пространстве и научите его просить об этом,а не расталкивать других
* Давайте вашему интроверту время подумать над ответом
* Старайтесь не отрывать его от работы

**Если вы тоже интроверт:**

* Осознайте свою нужду в одиночестве
* Объясните другим,что вам нужно время для ответа

***Экстраверты***

Экстраверты получают энергию от других. Они предпочитают взаимодействовать с окружающим миром, говоря с людьми, обмениваясь мыслями и переживаниями. Если они не имеют возможности пообщаться, становятся раздражительными и привередливыми, потому что у них «кончается завод».

**Норовистому ребенку- экстраверту надо говорить:**

* Ты отзывчивый
* Ты любишь делиться своими мыслями и чувствами
* Ты любишь быть с людьми
* Окружающим с тобой легко

**Подсказки родителям:**

* Вашему экстраверту нужны другие люди
* Обеспечьте ребенку множество похвал
* Обсуждайте с ним проблемы, чтобы помочь решить их

**Если и вы тоже экстраверт:**

* Избегайте оказаться в изоляции дома с маленькими детьми. Планируйте встречи с другими родителями и детьми. Помните, что для подзарядки вам нужно проводить время с другими взрослыми.
* Прежде чем принять окончательное решение, обсудите свои дела с окружающими
* Объясните окружающим, что вы нуждаетесь в их одобрении, а не просто надоедаете им.