

Як порозумітися з учнями інтровертами та екстравертами

Поділ на інтровертів та екстравертів не такий вже й чіткий, але все одно різниця в рисах особистостей помітна. Про те, чого очікувати від них під час повернення до шкіл після локдауну, як враховувати потреби, розповідає психолог та коуч Олена Любченко.

Ми сприймаємо світ та поводимося по-різному. Бачили відео, де тварин запускають подолати перепони на шляху — з паперових склянок, стовпчиків LEGO, книжок тощо? Котики, які обережно переступають і повільно проходять лабіринт — це уособлення інтровертів. Собаки, які проносяться, як ураган, розкидаючи лапами все на своєму шляху — це уособлення екстравертів. Тобто — робити швидко, намагаючись охопити якомога більше (обсягу роботи, сфер знань, територій під час прогулянки, кількості людей, підсумкових показників тощо).

Непорозуміння та навіть конфлікти заховані в так званому парадоксі дружби. Найновіше дослідження довело, що екстраверти переоцінюють схильність до спілкування інших людей, а ось інтроверти бачать ситуацію об'єктивніше. Два британські дослідники з Дартмутського коледжу Деніел Фейлер і Адам Кляйнбаум вивчили взаємодію двох ключових факторів у групі з 284 студентів МВА: екстраверсії/інтроверсії та вибіркового ставлення до людей з такими типами особистості. Якщо пояснити простіше: інтроверти з більшою ймовірністю дружитимуть з інтровертами, ніж з екстравертами. І в екстравертів так само. Тож зрозуміло, чому екстраверти вважали, що люди більш екстравертовані, більш схильні до спілкування, ніж це є насправді. А ось інтроверти не думають, що весь світ інтровертований. Чому?

По-перше, тому, що їх менше (у середньому втричі), тож вони зустрічають чимало екстравертів.

По-друге, тому, що соціум нині більше заохочує екстраверсію, тож немає підстав вважати його схильним до інтроверсії.

А по-третє, інтроверти більше налаштовані аналізувати та враховувати деталі, тож частіше складають повнішу картину різноманітності людей.

До того ж дослідники підтвердили, що рівень комунікативної компетентності ніяк не залежить від інтроверсії чи екстраверсії. Просто якщо людина — гарний комунікатор, у першому випадку вона схильна спілкуватися з небагатьма людьми та з малими групами, а ще має робити перерви, а в другому — спілкується з великою кількістю знайомих та з великими групами і повільніше виснажується.

Який же практичний сенс цього дослідження? Воно доводить, що на локдаун та повернення після нього екстраверти та інтроверти реагуватимуть по-різному. Під час самоізоляції екстравертам здаватиметься, що їхнім близьким хочеться поспілкуватися з ними, навіть якщо насправді ті вже втомилися. І немає іншого способу позбутися проблеми, ніж говорити про свої потреби інтровертам та домовлятися разом.

Секрету, як задовольнити і інтровертів, і екстравертів протягом локдауну в одному домі, немає. Але не так складно виділити час на те, щоб розрадити кожного з них. Приміром, коли інтроверт відпочиває на самоті (хоча б на кухні, якщо іншого варіанта немає), екстраверт може спілкуватися з приятелями чи колегами телефоном або через Zoom, Skype.

Головна проблема — в іншому: непорозумінні. Чимало учнів просто не можуть пояснити, що саме їм треба. А інші не помічають їхніх потреб. Тож найважливіші підказки — що відбувається з екстравертами та інтровертами під час та після самоізоляції.

Чого можна очікувати від екстравертів?

1. Вони більше страждатимуть без живого спілкування та скаржитимуться. Важко відчуватимуть обмеження свободи пересування. Якими б свідомими та зрілими не були, у глибині підсвідомості буде бажання зробити навпаки, порушити заборону. Екстравертів просто виснажує одноманітність, тож вони раді спробувати щось нове.

2. Спілкування з однокласниками, друзями під час локдауну спробують надолужити телефонними розмовами та Zoom. Соцмережі та інші текстові форми спілкування, де немає обміну емоціями, їх не задовольняють.

3. Повернуться з локдауну з гарним багажем. Спробують навчитися багато чого нового — дивитимуться освітні чи хобі-курси, адже постійно люблять «прирошувати площу». Перевагу віддаватимуть саме відео (навіть начитаний екстраверт під час такого голоду за емоціями

захоче побачити людину, а не текст). Якщо запитати їх про те, чого дізналися на самоізоляції, запропонувати зробити презентацію, доповідь, це може бути корисним для всього класу.

4. На самоізоляції будуть вигадувати сюрпризи, нові справи, щоб якось розворушити родину. А після неї до класу повернуться з жагою дій, нових проєктів, практичної діяльності — варто це використати. Також надаватимуть перевагу роботі у парах та групах.

5. Матимуть сенсорний голод, тобто їм не вистачатиме обіймів та дотиків. І річ не в стосунках з родиною. Навіть якщо поруч батьки, які обіймають по сто разів на день, екстравертам потрібні нові подразники: потискання рук з однолітками, обійми з подругами чи навіть почуття ліктя в натовпі.

6. Дуже багато балакатимуть. До самоізоляції цей обсяг слів ділився на колег, друзів та ще багатьох людей (у магазині, наприклад). Не так часто вдома батьки, брати чи сестри ладні терпляче все це слухати. Тож в дітей накопичилося незадоволення від вимушеного мовчання. Якщо цього не врахувати, розмов на уроках, що відривають від справ однокласників, побільшає. Краще ввести диспути, усні обговорення тощо.

7. Усе захочуть обговорити разом: глобальні питання, свої ідеї, інтернет-новини, кіно, свої дії під час прибирання тощо. А відмову без пояснень сприйматимуть як байдужість до себе.

8. Якщо поруч приємна людина, яка нічим не зайнята, автоматично вважатимуть, що вона буде рада з ними поспілкуватися.

Чого можна очікувати від інтровертів?

1. Інтроверти, навіть якщо самоізоляція не подобається, можуть звикнути до такого стилю життя. Вони не захочуть ходити до школи та повертатися до звичайного життя, або робитимуть це через силу.

2. Потребують часу помовчати, побути на самоті. Якщо для цього немає місця та часу, їм буде важко відновити сили. Хоча б у перший період і хоча б для початкової школи після локдауну було б правильно дозволяти їм перерви з усамітненням, завести зону усамітнення.

3. Уникатимуть нового, адже локдаун — це і так незвично, а різноманітні зміни лише збільшують тягар. Після повернення до школи варто наголошувати на звичних речах, що заспокоюють: розклад, ритуали (на кшталт ранкового кола). Їм треба більше часу на повторювання матеріалу, навіть якщо вони все пам'ятають: так психологічно комфортніше.

4. Якщо інтроверти не встигають відновлюватися на самоті, вони можуть поводитися ззовні неприємно. Насправді вони просто «економлять слова», а точніше психічну енергію — виникає така собі алергія на спілкування.

5. Звикли щось обговорювати лише після глибоких роздумів, коли кожному є що сказати. Тому уникатимуть обговорень, а якщо не знайдуть правильних слів, щоб передати своє ставлення, промовчать. Варто давати їм шанс: час на роздуми під час обговорень, можливість відповісти письмово, коли йдеться не про знання, а формування позиції (під час диспуту, приміром), ставити питання, давати орієнтовні варіанти.

6. Вважають мовчання частиною особистої психологічної території людини. Їм потрібен вагомий привід, щоб порушити мовчання, розпочати розмову. Вони частіше запитують, чи не зайняті, чи є змога поспілкуватися. Такого самого ставлення очікують до себе. Якщо інтроверт мовчить, він може бути заглиблений у роздуми і не налаштований на спілкування. Це мають розуміти однокласники.