



ДИНА АДАМС

# МАМА- ИНТРОВЕРТ

КАК НАЙТИ СИЛЫ НА  
ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ?

12+

Дина Адамс

**Мама-интроверт. Как найти  
силы для общения с ребенком?**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Дина Адамс**

Мама-интроверт. Как найти силы для общения с ребенком? / Дина Адамс — «ЛитРес: Самиздат», 2020

В мире людей делят на экстравертов и интровертов. Одни - общительные и активные, другие - любят тишину и уединение. Сложно быть интровертом в хаотичном мире, особенно когда ты - мама. Детский мир полон движений и шума. Мама с типом мышления интроверта часто устают от занятий с детьми. Что делать? Как найти силы для общения со своим ребенком? Если в твоей голове крутится такой вопрос, то обязательно прочти эту книгу. Ты научишься принимать себя такой, какая ты есть. А также получать удовольствие от общения со своими детьми.

# Содержание

Привет, прекрасная мама на свете!	5
Глава 1. Как понять, действительно ли я мама-интроверт?	6
1.1. Кто такой интроверт?	7
1.2. Психологические особенности мамы-интроверта	8
1.3. Тест на интровертность: проверь себя	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

## **Привет, прекрасная мама на свете!**

Если ты взяла эту книгу в руки, значит, ты хочешь стать лучше для себя и для своего ребенка. Ты – большая молодец.

Для начала давай представлюсь. Меня зовут Дина. И я интроверт. У меня двое прекрасных детей. Они очень активные и любознательные непоседы. За ними глаз да глаз нужен.

Но у меня совсем не хватает на них сил. Стыдно признаться, но иногда я не хочу с ними общаться. Просто сильно устаю от них. И, конечно, чувствую вину перед ними.

Однако я не считаю себя никудышной матерью. Ведь я люблю своих детей и желаю им только лучшего. Считаю, что уставшая и раздражительная мама плохо влияет на них. Поэтому я постоянно работаю над собой.

И я приглашаю тебя присоединиться ко мне. Уверена, вместе мы станем лучше. А для этого нужно сначала познать себя.

Ты считаешь себя интровертом, который не любит большие скопления людей, и чрезмерная детская общительность истощает тебя? Это не беда. Переделывать себя не нужно. Просто научись принимать себя такой, какая ты есть.

Я в этом тебе с удовольствием помогу. Для этого и написала эту книгу.

Итак, начнем.

## **Глава 1. Как понять, действительно ли я мама-интроверт?**

Иногда и ярким экстравертам нужна передышка от чрезмерного общения. Это нормально. А бывает так, что интроверт жаждет общения. Это тоже нормально.

Так, как же понять, интроверт ты или нет? Давай узнаем вместе.

## 1.1. Кто такой интроверт?

Интроверт – это человек, погруженный в свой внутренний мир. Отличается тем, что больше всего погружен в свои мысли нежели, чем в общение.

Но это не означает, что интроверт не любит общение. Это не так. Просто интроверту по душе слушать и наблюдать за людьми. Но при этом по возможности старается избегать больших скоплений людей. Особенно с малознакомыми людьми.

Интроверт открывается тому человеку, которому всецело доверяет. Если привязывается к людям, то надолго. Он – хороший и верный друг.

Интроверт бывает мечтателен. Любит пофантазировать о будущем, об идеальной жизни или о том, как бы он жил, если бы он был экстравертом.

Тщательно планирует свои действия. Спонтанность – это не про него. Терпелив, умеет контролировать эмоции. Из-за чего его иногда могут посчитать холодным и даже мрачным.

Интроверт очень внимателен к своим близким и друзьям. У него практически всегда есть совет на любой случай жизни.

Он довольно раним. Может долго держать обиду, крутить в голове неприятные воспоминания. Однако интроверт особо не зависит от мнения окружающих. Потому, что он не стремится всем понравится.

Интроверт – усидчивый и ответственный работник. Он умеет сосредотачиваться, поэтому он достигает поставленных целей.

Люди могут посчитать, что интроверт – это тихоня, скромный и очень застенчивый человек, который боится выйти из дома. Но, конечно, это не так.

Да, интроверт любит побыть наедине с собой, своими мыслями. Но также он любит познавать окружающий мир и открывать новое. Возможно, поэтому многие известные личности являются интровертами.

Например, Барак Обама, Хилари Клинтон, Марк Цукерберг, Билл Гейтс, Илон Маск, Майкл Джордан, Стивен Спилберг, Киану Ривз, Леди Гага, Джонни Депп. Все они являются яркими представителями интровертов.

## 1.2. Психологические особенности мамы-интроверта

Есть люди, которые с настороженностью относятся к мамам с чертами интроверта. Я бы даже сказала с подозрительностью.

Для окружающих либо мы мрачные и нелюдимые, которые держат в тисках своих детей. Либо мы просто тупо пофигисты, которым лень заниматься с ребенком.

Мне знакомы такие ситуации. Как-то раз к нам в гости приходил одноклассник моего старшего сына вместе со своей мамой. Мы мило посидели, поболтали. Поиграли с детьми во дворе. И Энн (мама одноклассника моего сына) говорит: «А я думала, ты не любишь людей».

Да, прямо так и сказала. Я была в смятении. Но отшутилась, мол, я думала все нормальные люди вымерли, а оказалось, нет. Мы посмеялись и сейчас до сих пор дружим семьями.

К чему эта история? Я хочу сказать, что быть интровертом – это нормально. Это не какое-то психологическое отклонение. А особый стиль мышления. Ничего плохого в том, чтобы быть интровертом, нет. И насиловать, чтобы изменить себя в сторону экстраверта не нужно.

Принимайте себя такими, какими вы есть. Но помните о своих психологических особенностях.

Во-первых, мы крайне ревностно относимся к своему личному пространству. Мы не пускаем туда всех подряд. Потому и окружающие думают, что заслужить доверие интроверта – длительный и тернистый путь.

Это так. Но не стоит носить маску недоверчивости во всем. Ты – мама. Ребенка твое чрезмерное недоверие может испортить. Он любознателен, все ему интересно, верно? Так пускай ребенок свободно изучает мир. А от тебя требуется только, чтобы быть рядом и любить его таким, какой он есть.

Конечно, можно предупреждать. Давать советы. Но не устанавливай слишком узкие границы. Помни, мир ребенка гораздо шире нашей. Это мы, став взрослыми, ограничиваем себя определенными рамками. Но став матерью, мы получаем возможность вновь расширить свой мир.

Во-вторых, мы – ранимые существа. Если нас задеть за живое, то так просто мы не простим. И очень зря. Ведь не прощая и отпуская свои обиды, мы копим в себе весь негативный багаж. Возможно, из-за этого мы и кажемся мрачными и нелюдимыми. Научитесь прощать и отпускать обиды.

И последнее, что мне хотелось бы отметить, у нас, как у интровертов, большой потенциал. В нас скрыты лидерские качества. Да, именно. Мы можем быть лидерами. Причем очень даже хорошими. Но чтобы реализовать данный потенциал, нам необходимо научиться контактировать с другими и забывать плохое.

У нас богатый внутренний мир. Так зачем держать его в себе? Ведь мы – мамы. И можем поделиться своими знаниями со своими детьми. Они скажут только «спасибо». Но без навязывания. Помни, ребенок сам вправе выбирать, как ему жить.

Просто покажи достойный пример на себе. Покажи, как ты перешагиваешь через себя, свои слабости и становишься лучше. Для этого необязательно становится у руля руководящей должности. Достаточно стать лидером в своей жизни.

Ты ведь и так прекрасно умеешь принимать решения, когда нужно. Не зависишь от мнения окружающих. Ты живешь так, как хочется тебе, верно? Если нет, то никогда не поздно начать. Ребенок увидит, как ты увлеченно учишься новому и обязательно захочет и сам научиться.

### 1.3. Тест на интровертность: проверь себя

Таких тестов много. И ты, наверняка, не раз их уже проходила. Но на всякий случай укажу свой любимый тест. Он простой и понятный. И, по-моему, один из первых в своем роде. Отвечать желательно быстро, поддавшись первой реакции.

#### Тест на определение интроверта и экстраверта

(автор: Ганс Айзенк)

1. Вас можно назвать спокойным и сдержанным человеком?  
А) Да (1 балл) Б) Нет (0 баллов)
2. Вы очень разговорчивый человек?  
А) Да (0 баллов) Б) Нет (1 балл)
3. Вы довольно жизнерадостный?  
А) Да (0 баллов) Б) Нет (1 балл)
4. Вам неприятно находиться в компании, где все постоянно подшучивают друг над другом?  
А) Да (1 балл) Б) Нет (0 баллов)
5. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?  
А) Да (0 баллов) Б) Нет (1 балл)
6. Можете ли вы, как правило, отпустить себя и развлечься на оживленной вечеринке?  
А) Да (0 баллов) Б) Нет (1 балл)
7. Обычно вы проявляете инициативу при знакомстве с новыми людьми?  
А) Да (0 баллов) Б) Нет (1 балл)
8. Можете ли вы легко получить удовольствие даже на довольно скучной вечеринке?  
А) Да (0 баллов) Б) Нет (1 балл)
9. Вы склонны держаться на заднем плане в различных мероприятиях?  
А) Да (1 балл) Б) Нет (0 баллов)
10. Вам нравится много суеты и волнения вокруг вас?  
А) Да (0 баллов) Б) Нет (1 балл)
11. Находясь с другими людьми вы обычно молчите?  
А) Да (1 балл) Б) Нет (0 баллов)
12. Окружающие люди считают вас очень жизнерадостным человеком?  
А) Да (0 баллов) Б) Нет (1 баллов)
13. Вы можете устроить вечеринку?  
А) Да (0 балл) Б) Нет (1 балл)
14. Вы скорее предпочтете чтение книг или просмотр фильмов, чем встречи с людьми?  
А) Да (1 балл) Б) Нет (0 баллов)

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.