МАРТИ ЛЭЙНИ

# МОЙ РЕБЕНОК — ИНТРОВЕРТ

## КАК ВЫЯВИТЬ СКРЫТЫЕ ТАЛАНТЫ И ПОДГОТОВИТЬ К ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

## Эту книгу хорошо дополняют:

**Преимущества интровертов**
Марти Лэйни

**Интроверты. Как использовать особенности своего характера**
Сьюзан Кейн

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Marti Olsen Laney

# The Hidden Gifts of the Introverted Child

## Helping Your Child Thrive in an Extroverted World

WORKMAN PUBLISHING
NEW YORK, 2005

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Марти Лэйни

# Мой ребенок — интроверт

## Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе

Перевод с английского
Александра Анваера

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л92

*Издано с разрешения Workman Publishing Company, New York*
*На русском языке публикуется впервые*
*Иллюстрация на обложке Яны Франк*

**Лэйни, М.**
Л92 Мой ребенок — интроверт. Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе / Пер. с англ. А. Анваера. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-00057-135-4

Вас интересует, почему ваш ребенок мало с кем общается и так много времени проводит в одиночестве — может быть, его так не любят сверстники? Или он застенчив? Недружелюбен? Нет, просто ваш ребенок — интроверт!

В этой книге вы найдете исследования по теме интроверсии, разнообразные примеры и советы, важные для достижения гармонии в семье. Благодаря опросникам вы сможете определить, где находится ваш ребенок по шкале интроверсии-экстраверсии, чтобы затем помочь ему использовать свои сильные стороны для достижения успеха в спорте, на учебе и в общении в мире экстравертов.

Книга будет интересна родителям, учителям и психологам.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

First published in the United States under the title:
The Hiden Gifts of the Introverted Child
Copyright © 2002 by Marti Olsen Laney
Illustration by Harry Bates
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-135-4

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

# Оглавление

**Посвящение** ... 11
**Благодарность** ... 13
**Введение.** Приглашаем в путешествие ... 15

**ЧАСТЬ I. Понять другого** ... 23
**Глава 1.** Дитя, которое принес вам аист, оказалось интровертом? ... 25
**Глава 2.** Интроверсия и экстраверсия — качества, данные нам от рождения ... 43
**Глава 3.** Преимущества интроверсии в царстве экстравертов ... 75

**ЧАСТЬ II. Воспитание ребенка-интроверта: корни и крылья** ... 101
**Глава 4.** Эмоциональная устойчивость ... 103
**Глава 5.** Любовная забота и хлеб насущный ... 127
**Глава 6.** Игра, беседа и искусство релаксации ... 149

**ЧАСТЬ III. Вариации на семейные темы** ... 167
**Глава 7.** Семейное танго ... 169
**Глава 8.** Улучшаем отношения между братьями и сестрами ... 193
**Глава 9.** Расширяем границы отношений ... 205

**ЧАСТЬ IV. Проявление внутренней сущности** ... 225
**Глава 10.** Дети-интроверты в детском саду и в школе ... 227
**Глава 11.** Поддержите своего ребенка ... 251
**Глава 12.** Социальные навыки интровертов ... 269
**Глава 13.** Помогите интроверту нарастить социальную «мускулатуру» ... 288
**Глава 14.** Тернистый путь общения ... 309

**Заключение.** Размышления в конце путешествия ... 325

**Приложение.** Синдромы и заболевания, которые иногда путают с интроверсией ... 332
**Рекомендуемая литература** ... 336

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

# Посвящение

*Лучше слушаться*
*своего внутреннего голоса,*
*чем следовать мирской моде*
*и непрерывно подавлять*
*свою сокровенную самость.*

Майкл Пасторе

*Эта книга посвящена*
*детям-интровертам всего мира,*
*а также взрослым,*
*готовым их выслушать.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

# Благодарность

Все, что надо сделать, — это сесть за стол, положить перед собой чистый лист бумаги и смотреть на него до тех пор, пока на вашем лбу не выступит кровавый пот.

*Джин Фаулер*

Любое творчество — это неимоверный труд. Приготовление особого блюда, создание фильма, написание книги, воспитание юного интроверта или экстраверта — все это требует времени и самоотверженности. Мало того, никакое творчество невозможно без сотрудничества. Вопреки старой поговорке «Кто над чайником стоит, у того он не кипит», приготовление такого блюда, как книга, требует длительного — в течение месяцев, а то и лет — и тщательного присмотра со стороны толпы умелых поваров. Поэтому я хочу выразить свою искреннюю благодарность замечательным кулинарам дружной семьи издательства Workman Publishing, а также моей семье, друзьям и клиентам. Все они внесли неоценимый вклад в приготовление этого пенного варева.

Особенно я благодарна ученым, которые всю жизнь занимаются тем, что «стоят над чайниками». Я всегда преклонялась перед их способностью находить точные ответы на самые разные вопросы. Исследования физиологии мозга пролили свет на его функции, определяющие врожденное соотношение экстраверсии и интроверсии на шкале психологического континуума

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

характеров. Надеюсь, что понимание этих механизмов поможет разрушить многие вредоносные стереотипы, с которыми приходится сталкиваться в жизни детям-интровертам.

И наконец, мне хочется от души поблагодарить всех родителей, учителей, психологов, священников и вообще всех, кто хочет по-новому взглянуть на детей-интровертов.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

# Введение

## Приглашаем в путешествие

### *Ребенок-интроверт: дробь нерешительного барабанщика*

> Я — сладкий рогалик в тарелке порезанного кольцами лука.
>
> *Барбра Стрейзанд в роли Фанни Брайс, «Смешная девчонка»*

Позвольте мне познакомить вас с девочкой, похожей на множество других детей-интровертов, с которыми мне приходилось встречаться и работать.

С самого раннего детства эту девочку страшно утомляли такие мероприятия, как, например, дни рождения, которые заряжают энергий массу других детей. В гостях она сразу начинала изо всех сил тянуть маму за рукав и проситься домой. В детском саду она любила наблюдать за играми других детей, но сама присоединялась к ним лишь после довольно долгих колебаний. Она сильно смущалась, когда ее фотографировали, а иногда с плачем пыталась спрятаться за дверью или ближайшим кустом.

Ходить в школу для нее означало каждый день покидать уютный дом и отправляться в наполненное оглушительными воплями пространство, вызывавшее лишь мрачные опасения и растерянность: класс представлялся ей настоящим цирком. Девочка с трудом слушала учителя и еще меньше была способна думать. Дома она без запинки повторяла всю таблицу умножения, но в классе все числа мгновенно улетучивались из ее головы. Девочке были ненавистны большие скопления

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

людей. Ей становилось невыносимо страшно всякий раз, когда ее вызывали к доске. Во втором классе начальной школы она придумала способ уклоняться от вопросов учительницы: «уронить и спрятаться». Как только учительница задавала вопрос и принималась оглядывать учеников, девочка «случайно» роняла карандаш и ныряла за ним под стол. Как только учительница вызывала свою «жертву», карандаш тотчас находился, и девочка выныривала из-под стола.

В школе она была тише воды и ниже травы, зато дома могла болтать без умолку. Девочка и сама не понимала, почему временами она трещала, как сорока, а иногда решительно не знала, что сказать. В такие моменты она чувствовала себя как Ариэль из «Русалочки», у которой злая Урсула отняла голос.

Откуда я так хорошо знаю эту девочку? Еще бы мне ее не знать — ведь я описываю собственное детство.

Подобно большинству детей-интровертов, я легко подчинялась своему внутреннему ритму, но взаимодействие с огромным, шумным и назойливым внешним миром меня страшно утомляло. Такое восприятие жизни привело меня к некоторым неутешительным выводам о моей личности. Раз я неохотно присоединяюсь к коллективным играм, значит, я странная девочка. Если я, даже зная материал, сомневаюсь в правильности моего ответа, значит, или у меня плохая память, или вообще я не слишком умна и сообразительна. Так как в присутствии множества людей я предпочитала молчать, я пришла к выводу, что мне просто нечего им предложить.

Такого же мнения о себе придерживаются многие дети, склонные к интроверсии. Именно таким детям я хочу помочь. На основании собственных переживаний и двадцатилетнего опыта клинической практики я знаю, что у детей-интровертов нет никаких проблем ни с рассудком, ни с памятью. Нельзя игнорировать особенности их характера, махнув рукой на их замкнутость и посредственные успехи в учебе. Этим детям есть что предложить социуму, но для того, чтобы их таланты расцвели, они нуждаются в помощи родителей и других взрослых. Присмотритесь: мы живем в стремительно несущемся, бесцере-

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

монном, грохочущем мире, словно специально приспособленном исключительно под экстравертов. Тем не менее, поняв природу интроверсии, родители, учителя и родственники детей-интровертов смогут помочь им в полной мере проявить недюжинные таланты во всех областях человеческой деятельности.

Способность к глубокому осмыслению, к рефлексии и близким доверительным отношениям с другими людьми — оборотная сторона характера интровертов. Интроверт способен сосредоточиться; умеет слушать собеседников; стремится лучше узнать людей. Когда в детстве мне приходилось играть по правилам экстравертов, я чувствовала себя потерянной и лишней. Но все кардинально менялось, как только я начинала играть по своим правилам. Родителям не составит большого труда изменить обстановку в семье, но для ребенка такая перемена будет решающей: она позволит ему обрести голос и понять самого себя.

## Помогите своему малышу

Многие читатели моей первой книги «Преимущества интровертов» писали, что она произвела на них неизгладимое впечатление. Они часто повторяют: «Жаль, что я не знал этого, когда был ребенком. Это избавило бы меня от многолетних сомнений в моих умственных способностях». Больно слушать истории о непонимании и пренебрежении, с которыми сталкиваются интроверты в детстве и юности. Взрослые интроверты, с которыми мне приходилось беседовать, жалеют о том, что им вовремя не смогли помочь родители, родственники, учителя, консультанты-психологи и священники. Пережитые в детстве и юности отчуждение и одиночество представляются еще более трагичными оттого, что их можно было избежать.

Родители детей-интровертов часто спрашивают меня, как им поддержать своего «ушедшего в себя» малыша. Они хотят помочь, но просто не знают, что и как делать. Нередко мне приходится слышать жалобы родителей-интровертов на трудности в воспитании детей, склонных к экстраверсии.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Моя цель — уменьшить пропасть между интровертами и экстравертами, обучить родителей, воспитателей и учителей языку интровертов. Я вижу, как реагируют люди на моих внуков-интровертов, слышу, что говорят дети-интроверты и их родители на психотерапевтических сеансах. Помню я и собственный опыт, мои отчаянные попытки найти выход из трудного положения.

Родители и воспитатели, которым приходится жить и работать с детьми-интровертами, часто задаются вопросом: «Смогут ли эти дети преуспеть в мире экстравертов, если останутся интровертами? Нельзя ли переделать их — хотя бы отчасти — в экстравертов?» Я однозначно отвечаю: «Нет!» Попытка сломать личностную основу интроверта приведет к снижению его самооценки, усилит чувство вины и стыда за свою кажущуюся никчемность, заставит в еще большей степени стесняться своей интроверсии. На самом же деле ребенок-интроверт — это маленькое чудо. Примите его таким, какой он есть. Помогите ему взрастить его таланты. Интроверсия и уверенность в себе — это не исключающие друг друга понятия. Уверенные в себе дети-интроверты, вырастая, живут, как правило, осмысленной, полной и творческой жизнью.

Но надо сказать, что таланты детей-интровертов расцветают с некоторой задержкой. Так происходит потому, что функции головного мозга, управляющие направленностью психического развития, развиваются у них в последнюю очередь (как и отчего это происходит, я объясню в главе 2). Мозг человека, склонного к интроверсии, самой природой запрограммирован на карьеру в искусстве или в профессиях, требующих долгих лет для обучения и совершенствования. Интроверты доминируют в таких профессиональных областях, как наука, архитектура, педагогика, программирование, одиночные виды спорта, психология, живопись, литература, актерское мастерство и — вы не поверите — военное дело. А все потому, что они обладают превосходной способностью концентрироваться и глубоко исследовать любой предмет. Вопреки широко распространенному мнению, интроверты часто становятся отличными руководителями, менеджерами, актерами, телеведущими, выдающимися

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

спортсменами и политиками. Интроверты умеют добиваться успеха. Многим из них не пришлось бы страдать в детстве от непонимания, если бы взрослые помогали им осознать их сильные стороны и развивать их способности. От такого подхода выиграют все: интроверты смогут состояться как личности, а наш мир станет богаче.

## Как родилась эта книга

> Только благодаря твоему истинному «я» ты — это ты, и никто другой.
>
> *Дарио Нарди*

После выхода в свет моей первой книги я встречалась и беседовала со многими интровертами в США и Канаде. Со всего света я получала тысячи электронных писем, в которых интроверты высказывали свои мысли. Кроме того, я опрашивала родителей, учителей и — самое главное — детей-интровертов, делившихся со мной своими интереснейшими переживаниями.

Одновременно я штудировала научную литературу. Ученые обнаружили, что из всех индивидуальных личностных черт самой выраженной соответствует четко определенное деление на шкале континуума «экстраверсия — интроверсия». Устойчивость этой черты заставила исследователей задуматься над следующим вопросом: каковы физиологические основы интроверсии и экстраверсии? В попытках выявить физиологические процессы, делающие людей экстравертами или интровертами, были проведены тысячи экспериментов. Еще сравнительно недавно все, чем мы располагали для определения характера, — это только теории и личностные тесты, такие как классификатор типов Майерс-Бриггс (Myers-Briggs Type Indicator, MBTI). Теперь у нас появились такие точные методы исследования, как магнитно-резонансная томография (МРТ), позитронная эмиссионная томография (ПЭТ) и другие, позволившие визуализировать протекающие в мозге процессы, изучить последствия повреждения мозга у перенесших инсульт больных и провести многолетние

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

исследования психики близнецов. Все эти работы помогли нам понять, исследовать и уточнить конкретные механизмы работы головного мозга и других органов человеческого тела.

Исследования, пролившие свет на природу и происхождение интроверсии, поразили меня. Они показали, что люди рождаются интровертами вследствие объективных физиологических причин, и подтвердили мое убеждение, что попытки превратить интроверта в экстраверта не только бесполезны, но и вредны. Многие интроверты стесняются того, что стиль общения, легко доступный другим, доставляет им невероятные мучения. Научное объяснение интроверсии поможет убедить

## Двенадцать знаменитых интровертов

У многих знаменитостей большие уши.

*Из мультфильма «Дамбо»*

Принято думать, что актеры, президенты и другие знаменитости, постоянно находящиеся в центре общественного внимания, обязательно должны быть экстравертами. Тем не менее многие из тех, чьи имена красуются на афишах и первых страницах газет, являются по своему характеру интровертами. Вот лишь двенадцать примеров.

— *Диана Сойер, телеведущая*, сказавшая однажды: «Люди считают, что нельзя быть интровертом и работать на телевидении. Они ошибаются».

— *Уоррен Баффет, инвестор и CEO** компании Berkshire Hathaway. «Уоррен Баффет — любознательный интроверт» (Роберт Хагстром, «Как 5 долларов превратить в 50 миллиардов»).

— *Джулия Робертс*. Она обожает спать во время обеденных перерывов. «Сон делает меня более сносным в общении человеком», — говорит она.

— *Джонни Депп*. Когда его спросили, почему он переехал во Францию, актер ответил: «Все очень просто. Там на меня никто не обращает внимания».

* CEO (от англ. Chief Executive Officer) — генеральный директор. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

детей-интровертов и их родителей в том, что это не патология и трудности возникают вовсе не от неумения или нежелания что-то изменить.

Десятки тысяч физиологических и психологических исследований остаются неизвестными широкой публике (за исключением тех, что своей сенсационностью привлекли внимание средств массовой информации). Я постаралась привести в этой книге важные для интровертов данные, полученные специалистами по физиологии, анатомии, нейробиологии, методам уменьшения стресса, исследованиям личности, природы творчества и раннего развития, по психоанализу, генетике, по теории познания,

— *Жаклин Кеннеди*. Из книги Тины Флэгерти «Чему нас научила Джеки» (Tina Flaherty, What Jacky Taught Us): «Она держит себя с вами на равных и, слушая, заставляет вас почувствовать, что для нее в мире нет ничего важнее ваших слов».

— *Билл Гейтс*. Уолтер Айзексон в своем очерке «В поисках настоящего Билла Гейтса» (Walter Isaacson, In Search of the Real BilGates) вспоминает интересный случай. Когда Билл учился в шестом классе, его мать-экстраверт была уверена, что сын нуждается в помощи психотерапевта. Она никак не могла понять, почему мальчик проводит столько времени в своей комнате в подвале. Когда мать спрашивала, что он там делает, он с раздражением отвечал: «Я думаю».

— *Стив Мартин, актер*. Из книги давнего друга Мартина писателя Морриса Уокера «Стив Мартин: Чудесные годы» (Steve Martin: The Magic Years): «Теперь Мартин стал ценителем и знатоком живописи. Многие часы он проводит в комнате с полотнами, которые успокаивают его. Мартин вообще склонен к уединению и рефлексии».

— *Киану Ривз*. Журнал Entertainment Magazine назвал его «последним интровертом Голливуда».

— Одри Хепберн. В интервью журналисту Рексу Риду она призналась: «Я интроверт».

— *Джоан Аллен*. Вот что она сама говорит о себе: «Моя карьера не была стремительной, скорее, ее можно было бы назвать неторопливой, что вполне соответствовало моему характеру». Компания Аллен называется Little by Little («Мало-помалу»).

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

эволюционной психологии, наркологии и социологии. Я проводила опросы родителей и учителей, беседовала с детьми-интровертами об их личных переживаниях.

Для ребенка-интроверта самая большая опасность — заблудиться в своем внутреннем мире и остаться незамеченным в мире внешнем. Если родители не жалеют времени на разговоры со своими детьми-интровертами и не ленятся их слушать, то такие дети постепенно начинают с легкостью ориентироваться в своем мире и находят нити, связывающие их с миром окружающим. Если такие дети получают навык непринужденного общения в семейном кругу, то с возрастом они обретают веру в себя и уже никогда не будут страдать от заниженной самооценки. Они научатся умело расходовать свое «горючее» и справляться с многочисленными внешними раздражителями. Прочитайте эту книгу, и вы поймете, *почему* дети-интроверты ведут себя именно так, а не иначе и *как* вы можете помочь им раскрыть их дарования.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

**Почитать описание и заказать в МИФе**

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ