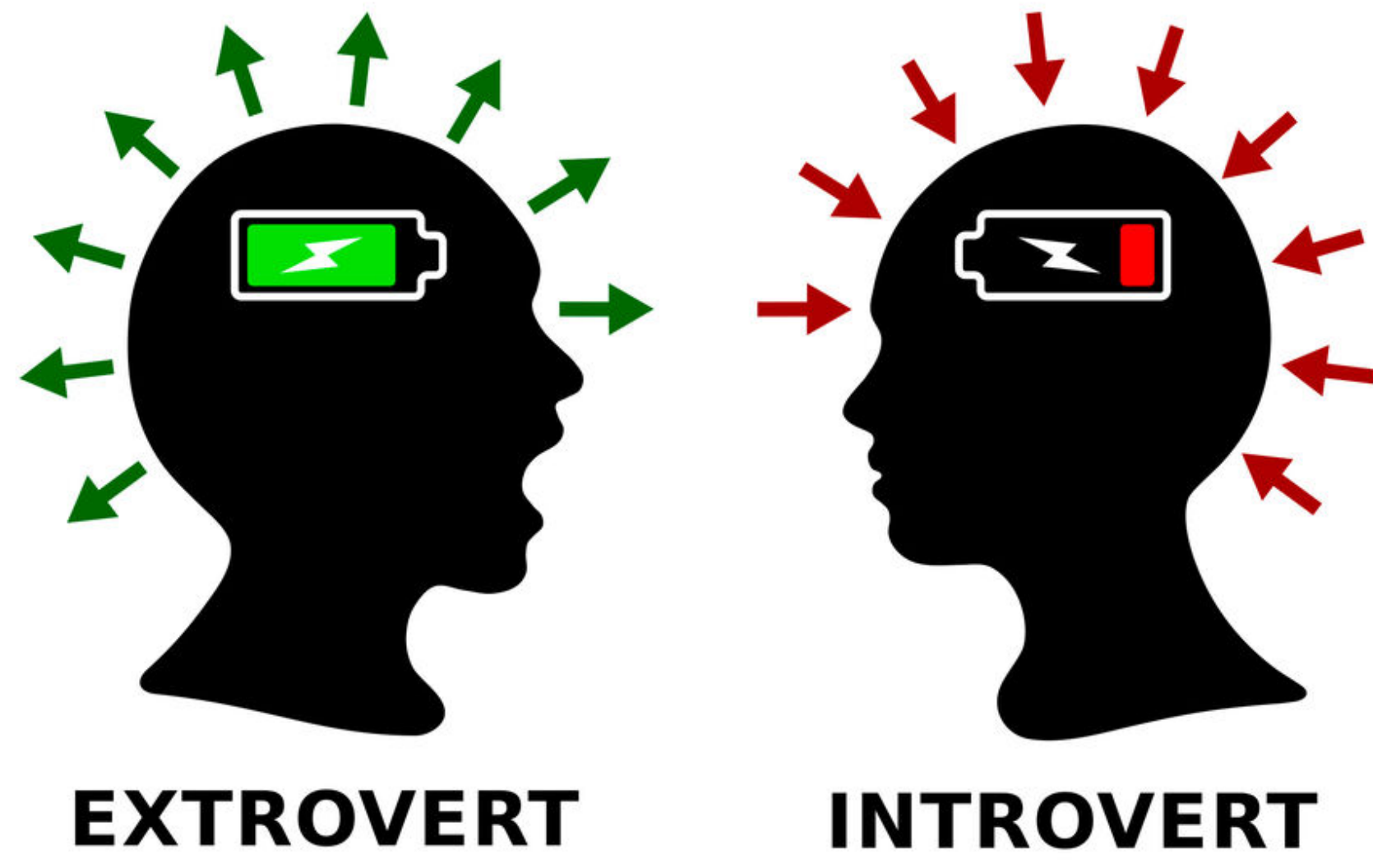


29 мая 2026 10:49 Стиль

Россиянам рассказали, как ужиться экстраверту с интровертом

Психолог Юрченко: союз экстраверта и интроверта — один из самых гармоничных

Ксения Антоненко



© Shutterstock

Одни из самых крепких отношений могут построить экстраверт и интроверт. Об этом «Газете.Ru» рассказала медицинский психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Виолета Юрченко.

«Экстраверт помогает интроверту открываться новому, легче выходить в мир и не закикливаться на переживаниях. Интроверт, в свою очередь, учит экстраверта глубже чувствовать, слушать и ценить спокойствие. Их различия способны создавать баланс», — рассказала она.

Врач добавила, что если рассматривать не пару, а отношения «родитель — ребенок», то ситуация несколько сложнее.

«Родитель-экстраверт может считать тихого ребенка слишком замкнутым и пытаться насильно «вытолкнуть» его в общество. Родитель-интроверт, наоборот, может уставать от активности экстравертного дитя и требовать чрезмерной тишины. В обоих случаях главное — принять природу ребенка, а не ломать ее. Это станет залогом гармоничных отношений в семье», — отметила эксперт.

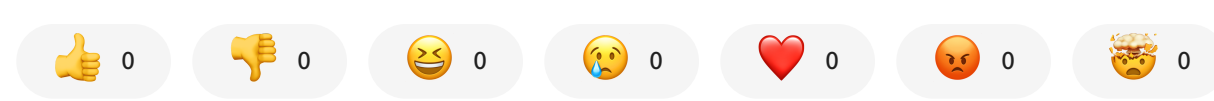
По ее мнению, чтобы жить долго и счастливо, нужно уважать потребности друг друга. Психолог порекомендовала чередовать встречи с друзьями и вечера дома.

«Говорите о своих чувствах прямо и спокойно, не обвиняя друг друга. Цените ваши различия, ведь именно они помогают дополнять друг друга и смотреть на мир шире. И самое главное, не пытайтесь перевоспитать партнера или ребенка, так как темперамент — это часть личности», — посоветовала Юрченко.

По словам психолога, современные исследования показывают, что жесткое деление людей на интровертов и экстравертов довольно условно. Большинство людей находятся где-то посередине этого спектра, сочетая в себе качества обоих типов и называется это — амбиверт.

«Амбиверты отличаются гибкостью: они могут наслаждаться как общением, так и одиночеством, легко адаптируются к ситуации и умеют находить баланс между разными стилями поведения», — заключила Юрченко.

Ранее врачи **объяснили**, как проблемы с нервной системой могут помешать зачатию ребенка.



24СМИ

