**Сварка гарантована: які фрази не можна казати близьким людям**

(**Часто ми самі собі організовуємо стресові ситуації**)

Токсичне спілкування рано чи пізно призведе до сварки. Адже немає такого терпіння, яке витримало би безкінечні знецінення, провокації та маніпуляції. Часто ми навіть не помічаємо, як поводимось токсично. На жаль, це наслідок виховання. Поколіннями люди звертали недостатньо уваги на свій психологічний добробут, але тепер ми можемо подбати і про це. До речі, це не настільки складно. Для початку можна просто припинити вживати фрази, які призведуть до скандалу.

OBOZREVATEL публікує список таких фраз. І пояснює, що з ними не так.

**"Ти тільки не ображайся"**. Її вживають саме перед тим, як свідомо чи не дуже сказати щось образливе. Краще думку переформулювати. Наприклад, перетворити її на я-повідомлення. "Ти тільки не ображайся, але ти жахливо вдяглася", заміняєм на: "Мені не подобається твоя спідниця/блузка/хустка". Це звучить прямо і переносить претензію з особи на річ, яку досить просто замінити.

**"Вічно ти робиш усе по-своєму"**. Людина може робити і робить все тільки так, як вона вміє. Хочете допомогти – запропонуйте навчити чомусь новому, покажіть, як краще.

**"Ти поводишся, як дитина/Коли ти вже нарешті подорослішаєш"**. Діти теж поводяться дуже по-різному – хтось справді тільки й робить, що бешкетує, а хтось розсудливіший за своїх батьків. Тому принижувати людину, порівнянням з дитиною неправильно і недоречно.

**"Із таким характером/зовнішністю/звичками тебе ніхто не полюбить"**. Але ж вас із вашою токсичністю, хтось полюбив. Любов штука загадкова, і ви ніколи не вгадаєте, звідки і до кого вона прийде.

**"Ти можеш хоч раз мене послухати?"**. Ця фраза тим менше привертає уваги, чим частіше її застосовують. А застосовують її, як правило, у кожній сварці. Кращою заміною стане ввічливе прохання: "Послухай мене, будь ласка".

**"А я тобі казав/казала"**. Спроба самоствердитись за рахунок самооцінки іншого – це дуже неоригінально. І надзвичайно неприємно. Просто забудьте цю фразу назавжди.

**"Це і так всі давно знають, не треба відкривати Америку/винаходити велосипед"**. Це чудово, що для вас якісь речі настільки очевидні, але часом проговорити їх додатково буває дуже корисно. Але якщо так відмахуватись від співрозмовника, діалог точно не складеться.

**"А ось такий-то/така-то давно навчились це робити, чому ти так не можеш?"**. Метод порівняння хороший, коли ви обираєте собі якусь річ. З людьми це не працює. Порівняєте в гіршу сторону – знецінення і провокування комплексів, порівняєте в кращу сторону – заохочення нездорової конкуренції. Якщо людина для вас справді важлива, терпляче повторюйте певні дії чи поради, поки у неї не почне виходити. Після цього похваліть за докладені зусилля і вдалий результат. Нехай вона бачить, що спроможна своєю працею домагатись успіхів, хоча це не завжди просто.

**"Якби ти мене любив, ти би не поводився так"**. А звідки ви знаєте, що така поведінка – не чистий прояв любові? Ви не можете змусити людину постійно поводитись так, як вам потрібно. Тут краще знову повернутись до я-повідомлення. "Мені неприємно і боляче, коли ти так робиш". Людина, яка вас любить, після цього сама постарається не провокувати у вас негативні емоції.

**"Якщо тобі щось не подобається, можеш іти".** Цим ви показуєте, наскільки низьку цінність має для вас людина. І заразом уникаєте вирішення проблеми, через що вона з часом тільки загострюється. Два в одному. Тому цієї фрази теж краще позбутись назавжди. Бо в один прекрасний день людина і справді піде. І потім вже не повернеться.

**"Ти постійно повторюєш одне і теж, придумай щось нове".** Уявіть на хвилинку, що цими повторами людина намагається достукатись до вас, а ви не звертаєте на це уваги і дратуєтесь тільки на факт повторів. Можливо, настав час поговорити детальніше про це одне і те ж? Бо скидається на те, що проблема і справді серйозна. Джерело: news.obozrevatel.com