

Фразы - конфликтогены.



Существуют такие слова - конфликтогены. Они провоцируют другого человека на конфликт. Чаще всего люди используют их неосознанно. Сами по себе эти слова необходимы для отстаивания своих границ, но очень часто их использование при общении формирует конфликт, ссору и отталкивает людей.

Приведём примеры таких фраз и альтернативу, которая не приводит к негативным эмоциям:

<u>Фраза-конфликтоген</u>	<u>Альтернатива</u>
✓ Не «Это не важно», «Какая разница»	➤ а «Я понимаю, что это для тебя важно»
✓ Не «Успокойся» или «Расслабься»	➤ а «Давай мы сейчас с тобой успокоимся»
✓ Не «Что мне сделать, чтобы ты был счастлив?»	➤ а «Давай вместе решим, что делать»
✓ Не «Ты всегдаставляешь меня виноватой», «Ты никогда меня не слушаешь»	➤ а «Я чувствую себя виноватой», «Мне больно от того, что я не могу достучаться до тебя».
✓ Не «От тебя никакого толка»	➤ а «Я не чувствую твоей поддержки или твоего участия»
✓ Не «Не хочу тебя видеть», «Между нами все кончено», «Я все сказала», «Прочь из моей жизни»	➤ а «Мне нужно остыть, а потом я готов(-а) вернуться к разговору»
✓ Не «Ты ошибаешься»	➤ а «Я не согласен с твоим мнением, давай обсудим»