**ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ТОКСИЧНИМИ ЛЮДЬМИ**

Протягом життя кожен з нас зіштовхується з абсолютно різними людьми. Хтось із них викликає в нас симпатію, хтось – ні.

Які основні правила спілкування з людьми, поряд з якими ви почуваєтеся незатишно?

Постійне спілкування з токсичними людьми може:

* негативно вплинути на ваш емоційний стан,
* зруйнувати віру в себе, ваші переконання, цілі,
* викликати почуття спустошення й неспроможності ні на що,
* сприяти виникненню конфліктів між вами та вашим оточенням.

Здається, що ідеальний варіант у такому разі – повністю припинити всіляку взаємодію з цією людиною.

І це насправді так, але далеко не завжди є змога так вчинити, адже не рідко токсичними можуть бути ваші колеги, начальник, одногрупник, або – родич.

Наступні рекомендації можуть полегшити вам життя, якщо з тих чи інших причин ви не маєте змоги уникнути токсичного спілкування:

* Не чекайте від такої людини змін.
* Набагато простіше будувати діалог, коли ви чітко розумієте, що токсичний співрозмовник навряд чи колись стане поводитися інакше.

2 Окреслюйте чіткі кордони, адже улюблене заняття токсичної людини – тиснути своїми емоціями й порушувати особистий простір інших. Відкиньте ввічливість і позначте межі допустимого.

3 Беріть контроль над розмовою на себе.

Токсичні люди вправні маніпулятори, тому розуміючи це – слідкуйте за напрямом бесіди, щоб не потрапити в "пастку". Це не так складно, як здається. Наприклад, можна спритно змінити тему розмови, щоб охолодити співрозмовника.

4 Не давайте чіткі відповіді на незручні запитання.

5 Будьте стримані.

Токсичні люди обожнюють захоплювати інших у "воронку негативних емоцій". Якщо ви потрапите в неї, то станете жертвою провокацій і будете відповідати негативом на негатив. А отже, втратите рівновагу.

6 Будьте прямолінійні.

Чітке формулювання своєї позиції дуже часто лякає токсичних людей. Відкрито кажіть, що вас не влаштовує.

7 Фільтруйте інформацію про себе.

Токсичні люди часто "надмірно відверті". Це один із прийомів втертися в довіру. І цілком нормально, що у вас виникне бажання бути відвертими у відповідь. Але пам'ятайте, що надана вами особиста інформація потім може бути використана проти вас.

8 Скоротіть тривалість спілкування, якщо не маєте змоги повністю відмовитися від нього.

9 Намагайтесь із співчуттям ставитися до токсичних людей, бо вони не народилися такими, але з тих чи інших причин не навчилися задовольняти свої потреби екологічним шляхом.

Розуміючи це, ви допоможете передусім собі не стати жертвою провокацій і дистанціюватися від такої людини з почуттям співчуття, а не злості, ненависті, роздратування.

*Юлія Ворман, практичний психолог*