**НАДМІРНЕ ВЖИВАННЯ ЛАЙЛИВИХ СЛІВ: ЯК УНИКНУТИ ЇХ, АЛЕ ПРИ ЦЬОМУ ДАВАТИ ВИХІД ЕМОЦІЯМ**

Мабуть, кожен із нас помітив, що під час війни лайку можна почути набагато частіше, ніж у мирний час.

І це не дивно, адже одна із функцій лайливих слів – швидке відреагування сильних, інтенсивних негативних почуттів, що у свою чергу допомагає знизити емоційний накал.

Та що робити, якщо потреба у вираженні емоцій є, але використовувати для цього лайку ви не хочете?

У такому разі спробуйте зробити наступне:

* випишіть на листок усі лайливі слова, що ви найчастіше вживаєте;
* навпроти кожного зазначеного вами нецензурного слова напишіть слово-замінник, яке є прийнятним у суспільстві;

Це може бути не тільки слово, а, наприклад, фраза, прислів'я, висловлювання, афоризм.

Коли наступного разу виникне потреба у вираженні емоцій через лайку – зробіть це, використовуючи слово/фразу-замінник.

Пам'ятайте, що на те, щоб перевчитися, потрібен час. Тому не засмучуйтесь, якщо не зможете відразу отримати бажаний результат.

*Юлія Ворман, практичний психолог*