

Психологический бюллетень

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение СК
«Буденновский медицинский колледж», НОЯБРЬ 2022, № 10



Привычка материться по поводу и без: как от нее избавиться

Слова – не пустой звук: они передают энергию, следовательно, хорошие наполняют пространство добротой, а плохие/нецензурные – грубостью и злостью. И от тебя зависит, насколько позитивным будет мир вокруг.

В древности, до принятия христианства, мат был языком общения с демонами – нецензурные слова входили в состав заклинаний, и их имел право произносить только мужчина-жрец. Во все времена использование нецензурных выражений осуждалось и наказывалось.

Каждый знает, что сквернословие недопустимо в цивилизованном обществе, тем не менее некоторые люди бранные слова используют. Подростки считают, что таким образом проявляют независимость, «учат» нерадивых, следуют некой моде. И мало кто догадывается, что сквернословие, как и хамство, — орудие неуверенных в себе людей, скрывающее слабость и уязвимость.

Сегодня употребление нецензурных слов – не столько способ обидеть человека, сколько желание сделать свою речь более экспрессивной, обратить на себя внимание. В этом случае отказаться от брани не составит большого труда. Если же привычка укоренилась, то придется поработать над собой.



Способы избавления от сквернословия

✓ Самоконтроль

Твердое решение не употреблять в речи бранные слова — самое действенное. Если привычка настолько сильна, что ты не замечаешь «вылетающих» ругательств, попроси близких концентрировать на них внимание.

✓ Виртуальный контроль

В минуты злости, раздражения, когда вот-вот бранное слово сорвется с губ, представь, что на тебя смотрит человек, при котором ты никогда не позволяешь себе грубых слов, например, мама.

✓ Управление эмоциями

Возможно, что привычка сквернословить – следствие раздражительности и стресса. Учись «властвовать собой»! Найди успокаивающее хобби – оно снизит уровень агрессии.

✓ **Мотивация**

Представь, что делаешь мир лучше. Матерщина основана на оскорбительном употреблении слова мать, и это – еще один повод заставить себя не употреблять эти слова.

✓ **Устранение триггеров**

Проанализируй, как и при каких обстоятельствах ты материшься, и старайся убрать стрессовые ситуации. Учись адекватно на них реагировать.

✓ **Обновление лексики**

Ищи замену бранным словам. Учи пословицы, афоризмы, поговорки, запоминай мысли интересных людей, чтобы блеснуть ими в разговоре.

✓ **Чтение**

Это полезное увлечение существенно увеличит привычный словарный запас.

✓ **Избегай общения с матерщинниками**

Дурной пример заразителен!

По материалам сайта Детского Телефона Доверия

С наилучшими пожеланиями,

Педагог-психолог

Лукьянова Ю.Н.