



изгоните его оттуда. В приличном обществе так себя не ведут. Вполне возможно, что у вас впереди неожиданная вершина, отличная карьера, любовь прекрасного человека. И всего одно слово, сказанное по привычке, закроет заветную дверь в новую жизнь, где вы могли бы реализовать в ином качестве. Конечно, ругательства не являются чем-то настолько преступным, за что человека нужно изгонять, жёстко карать. Но они отталкивают других людей, создают негативное впечатление.

использовать мат в качестве замены неизвестных слов, эпитетов. Зачем вам этот примитивный язык? Научитесь быть выше мата.

Держите себя в руках. Не позволяйте эмоциям владеть вами. Вы – хозяин положения.

Ведите счёт промахам и победам. Заведите дневник. Записывайте туда каждый случай, когда вы были вынуждены ругаться. Это – ваша ошибка. Не забывайте отмечать и достижения: вы были уже на грани, но сдержались и не стали материться. Вы владеете собой, избавляетесь от вредной привычки.

Ищите альтернативу. Придумывайте забавные слова, используйте причудливую лексику. Считайте про себя до десяти, если ощущаете, что уже с трудом себя контролируете.

Тренируйтесь. Занимайтесь регулярно одним упражнением. Сядьте, сосредоточьтесь и вспомните основной мат, который вы использовали. Представьте, что всё это говорится в ваш адрес. Появилось неприятное ощущение? Вы поняли, что мат несёт только негатив? Упражнение можно прекращать. Постепенно вы привыкнете относиться к мату отрицательно, у вас возникнет необходимая стойкая ассоциация нецензурной лексики и ситуации, когда оскорбляют вас. Ведь так и есть: когда человек матерится, он сам себя оскорбляет.



Учимся жить без мата

1. Взрослейте, развивайтесь, но не доказывайте свою точку зрения, используя мат. Вы покажете ваше неумение вести спор, общаться! Попытки настоять на своём, дерзость и ругательства сразу выдают в человеке его страх, неуверенность. Учитесь производить достойное впечатление.

2. Избавляйтесь от нервного напряжения, не позволяйте агрессии брать над вами верх, но никогда не применяйте мат в качестве инструмента. Так вы вызовете в очередной раз неожиданную реакцию: драку вполне может начать другой человек, услышав ругательства в свой адрес. Более солидный и юридически подкованный гражданин способен поразить вас иначе. Получив повестку в суд, где разбирается дело об оскорблении личности, многие любители мата удивляются. Но незнание закона не освобождает от ответственности.

3. Выделяйтесь положительными, а не отрицательными чертами. Если мат уже вошёл в ваш обычный лексикон, немедленно



Несколько рекомендаций:

Думайте. Приучите себя сначала обдумывать ответ, а уже потом говорить. Не высказывайтесь спонтанно.

Не отвечайте тем же. Никогда не отвечайте на ругательство, грубость матом. Вы обижены? Тогда не опускайтесь до низкого уровня вашего обидчика.

Читайте. Пополняйте ваш словарный запас. В этом поможет чтение книг. Не стоит

Сквернословие – это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика, лексика «телесного низа» и др. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова «скверна».

В словаре В. Даля сказано:

«Скверна — мерзость, гадость, пакость, все гнусное, противное, отвратительное».



Матерная брань – это не только набор непристойностей, подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека.

Многие из вас даже не догадываются, что сквернословие, как и хамство, оружие неуверенных в себе людей.



Работайте над собой, избавляйтесь от вашей привычки. Тогда вы сумеете перестать ругаться матом, научитесь держать себя в руках и общаться корректно. Мат – это серьёзная помеха для любого человека, стремящегося получить от жизни больше возможностей.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Уваровщинская сош» Кирсановского района

**ПИЛОТНАЯ ПЛОЩАДКА
«ПОДРОСТОК И ОБЩЕСТВО»**

**Скажи «НЕТ!»
СКВЕРНОСЛОВИЮ**



Памятка для учащихся

Кирсановский район, 2019 г.