

КАК отучиться ругаться матом.

1. **Следите за своей речью.** Единственный человек, который слышит каждое ваше слово и может контролировать вас 24 часа 7 дней в неделю, - это вы сами. Поэтому самый первый шаг на пути к чистой речи без слов-паразитов – неусыпная самодисциплина. Примите твердое решение говорить правильно и красиво, без слов-паразитов и следуйте ему.
2. **Молчание лучше слов.** Вместо того, чтобы заполнить паузу словом-паразитом, прикусите язык и просто промолчите.

делают ее медленнее и обстоятельнее, заставляют внимательнее прислушиваться к сказанному вами.

3. **Система наказаний.** Если вы не уверены в силе собственной воли или опасаетесь, что ее окажется недостаточно, разработайте для себя персональную систему штрафов, за каждое «несанкционированное» слово надо положить купюру или монету в специально предназначенную для этого банку. Вы можете сделать 5 отжиманий, больно ущипнуть себя за каждое слово-паразит, проскочившее в вашей речи. Или тоже завести аналогичную банку для штрафов – на что хватит вашей фантазии и

способности к самонаказанию. А копилку потом разобьете и купите себе что-нибудь приятное и полезное.

4. **Помощь друга.** Когда собственные силы на исходе, на выручку придет человек, способный взять вас в узду. Попросите приятеля или другого близкого человека следить за тем, что и как вы говорите. Пусть он прерывает вас или как-то иначе останавливает, как только слово-паразит прозвучит из ваших уст. В идеале этот контролер должен обладать правильной и чистой речью. Но можно договориться и с таким же, как вы, грешащим словами-паразитами, и совместными усилиями путем взаимной поддержки избавляться от словесного мусора.



Слово может все!

Человек, которого обругали, оказывается глубоко раненным.

У него начинает колотиться сердце, кровь приливает к лицу, настроение портится. Обида приводит к стрессам, стресс — к нервным расстройствам, а последние — к конкретным болезням и снижению иммунитета.

Ученые установили, что ритмы гармоничной музыки, стихи, звучание молитвы лечат людей, пробуждают в них способности. Под действием звуков молекулы воды

(а наше тело на 80% состоит из нее) начинают выстраиваться в сложные структуры. И в зависимости от ритма и даже смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм.

А вот у тех, кто использует в своей речи мат, очень быстро появляются возрастные изменения на клеточном уровне и различные хронические заболевания.

Но с матом можно и нужно бороться.

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

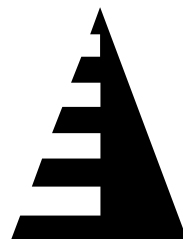
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ



*От гнилого
сердца и
гнилые слова
(Русская
народная
поговорка)*

**Нецензурная
брань в общественном месте
расценивается законом и нормами
морали как проявление явного
неуважения к окружающим людям.**

Публичное произнесение нецензурной брани приравнивается к мелкому хулиганству, ответственность за которое предусмотрена статьей 20.1 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации и влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1 тысячи рублей или административный арест на срок до 15 суток. **Оскорбление** наказывается штрафом до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до ста двадцати часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев, либо ограничением свободы на срок до одного года.



**ТОГБУ «Центр по
оказанию психолого-
педагогических услуг
«Заворонежский»**

Тамбовская обл.,
Мичуринский р-н,
с. Заворонежское,
ул. Социалистическая, 76

Тел. (47545) 5-88-14, 5-84-14

**ТОГБУ «Центр по оказанию
психолого-педагогических услуг
«Заворонежский»**

*«Мат – не наш формат,
или, правда, о
сквернословии»*

Мат - не наш формат!

Сквернословито
прохода не дадим!

Чистая речь -
культурный город!



Мы за чистое
лицо города!

Давайте говорить
красиво!

