

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



Избегай общения с матерщинниками

Дурной пример заразителен!

Чтение

Это полезное увлечение существенно увеличит привычный словарный запас.

Мотивация

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



Управление эмоциями

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

Устранение триггеров

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

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

Если не ругаться не получается — ты можешь обратиться к школьным психологам, мы поможем тебе избавиться от дурной привычки!