



**Чтобы перестать материться, можно попробовать самоанализ, изменить окружение или использовать психологические методики.**

Важно осознать, что употребление мата — привычка, и чтобы избавиться от неё, нужно сформировать новую, конструктивную привычку.

### **Самоанализ**

- **Понять, ради чего хочется отказаться от употребления мата.** Можно выписать вопросы: что произойдёт, если оставить мат в речи, что произойдёт, если отказаться от мата и т. д. К этим вопросам надо подходить рационально и подробно ответить на каждый.

• **Отслеживать моменты, когда в речи становится особенно много ругательств.** Возможно, мат — способ снизить уровень тревоги или страха, или человек ощущает злость, когда ругается.

• **Записать свою речь на диктофон** и прослушать — это поможет понять, где и как нужно менять речь.

• **Спросить у близких** — как «смотрится» ненормативная лексика в речи, что они думают по поводу ругательств. Их оценка позволит лучше понять, стоит ли что-то менять в повседневном общении.

### **Изменение окружения**

• **Общаться в кругах, где не принято выражаться ненормативной лексикой.** Если матерящийся человек — близкий, можно предложить ему вместе отказаться от использования мата.

• **Если не получается поменять коллектив,** в котором принято разговаривать матом, можно найти другой коллектив (например, связанный с хобби), в котором вежливость и уважение к собеседнику — ценности.

• **Почистить цифровое окружение** — перестать смотреть сериалы и ролики, в которых герои не выбирают выражения.

### **Психологические методики**

• **Заменять нецензурные слова на альтернативные выражения** из нормального русского языка. Для привыкания понадобится немного тренировки и терпения.

• **Устанавливать лимит на мат** — определённое количество употребляемых матерных слов и выражений в день, постепенно вводить более жёсткие рамки.

• **«Отрабатывать» мат** — каждый раз что-то делать после того, как человек выругался матом: например, сделать десять приседаний или сразу перевести 100 рублей на благотворительность.

• **Составить личный словарь синонимов**

### **Альтернативные способы снятия стресса**

• **Освоить несколько экологичных способов снимать стресс** — спорт, быстрая ходьба, медитация, чтение, время на природе. Если эти занятия взять за практику, то через некоторое время общий эмоциональный фон станет спокойнее, а реакция на стресс — уравновешеннее.

• **Контролировать эмоции** — например, считать мысленно до десяти прежде, чем ответить неприятному человеку или отреагировать на сложившуюся ситуацию.

**Важно не ждать эффекта на следующий же день** — отучить себя использовать мат — дело не быстрое, потребуется время, терпение, усилие воли.

