

Я очень много болтаю! Как с этим бороться?

«Очень люблю общаться. Беда в том, что во время разговора, чтобы заинтересовать собеседника, я могу наговорить лишнего — того, что говорить не стоило бы, и потом жалею об этом, конечно. В общем, язык мой – враг мой. Возможно как-то избавиться от этого?» — с таким вопросом обратилась в службу Детского телефона доверия пятнадцатилетняя Вера.

Психолог посоветовал девочке составить список сдерживающих аргументов. Например:

человека болтливого не воспринимают всерьез и, соответственно, не уважают – в нём нельзя быть уверенным. «Молчание – золото» — гласит народная мудрость.

Если посвящать в свои планы всех вокруг, то возможность их реализации существенно снижается.

В девушке должна быть загадка, а какая таинственность в Вере, если она рассказывает, и как просыпается, и чем кота кормит, и с кем о чём беседует...

Информация о тебе наверняка распространяется — не ты одна любишь поболтать — и может достичь ушей тех, кто готов использовать полученные данные в недобрых целях. Давая информацию о себе другим, ты становишься слабее и беззащитнее.

Болтуны утомляют, поэтому многие будут избегать общения с тобой.

Эти доводы нужно читать несколько раз в день и вспоминать всякий раз, как захочется взболтнуть лишнего.

Есть ещё несколько психологических приемов, которые помогут приучить себя меньше разговаривать.

Как держать язык за зубами

Для того, чтобы замолчать, достаточно силы воли. Развивай её <https://telefon-doveria.ru/kak-trenirovat-silu-voli/>.

Проводи больше времени в одиночестве — так ты сможешь понять свои чувства, мысли и наметить шаги по изменению характера.

Считай. Как только захочется рассказать о чём-то, медленно считай до десяти — за это время или передумаешь, или забудешь то, о чем хотела сообщить.

Читай — будет чем заинтересовать собеседника.

Больше слушай – всем нравится, когда их слушают. Но не затягивай своё молчание, а то собеседник заскучает. Учись говорить по существу.

На вопросы о себе отвечай туманно, подбирай слова тщательно. Всегда помни, что эту информацию нужно фильтровать.

Набирай в рот воды. В прямом смысле. Носи с собой бутылочку с водой, и как только тяжело будет сдерживать в себе информацию, набирай её в рот.

Веди дневник — записывай там мысли, с которыми не следует делиться с другими.

Займись каким-либо полезным делом, спортом, найди новое хобби. Это отвлечёт тебя от бесконечных разговоров ни о чём.

Формирование новой привычки – процесс длительный, а впереди — более эффективный уровень общения!

Если потребуется помощь — Детский телефон доверия **8 800 2000 122** всегда на связи — звони!