

**ОКУ «Курский центр соцпомщи «Возрождение»  
Семейный многофункциональный центр**

**ПАМЯТКА  
«Как избавиться от сквернословия?»**



## **СКВЕРНОСЛОВИЕ – это что?**

**СКВЕРНА** - мерзость, гадость, пакость, все гнусное, противное, отвратительное, непотребное, нечистота, грязь и гниль, тление, мертвечина,

извержения, кал;

-смрад, вонь;

-непотребство, разврат, нравственное растление;

-все богопротивное.

**СКВЕРНОСЛОВИТЬ** - вести непристойные, зазорные, постыдные речи;

-срамно, похабно ругаться.



## **КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СКВЕРНОСЛОВИЯ?**

- ✓ **Перестать ругаться самому, выработать отвращение и безгливость к сквернословиию.**
- ✓ **Осознать, ценить и беречь свой авторитет, поддерживать имидж достойного человека.**
- ✓ **Избегать общения с людьми, которые употребляют нецензурные слова.**
- ✓ **Научиться отдыхать, овладеть приемами снятия стресса.**
- ✓ **Заниматься само**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ** и само**РАЗВИТИЕМ!!!****
- ✓ **Не бояться противостоять среде, противодействовать употреблению мата в твоём присутствии.**
- ✓ **Тренируйся в вежливой и красивой речи.**
- ✓ **Читать русскую классическую литературу, расширять словарный запас для выражения эмоций.**
- ✓ **Запоминать афоризмы, пословицы, поговорки и стихотворения.**

Повторять в качестве кредо «Мои мысли, моя речь – это моё зеркало, и оно будет чистым».

Настоящий контроль – это контроль изнутри. Не скупитесь на добрые, ласковые слова. И люди вокруг вас тоже будут добрые и внимательные.

**Помните! Речь – это показатель ума!**



**Наши контакты:**

**Семейный МФЦ**

**305044, г. Курск, ул.Республиканская д.50М**

**Центр соцпомощи «Возрождение»**

**305044, г.Курск, ул. Краснознаменная д.20,  
тел. 7 (4712) 34-34-80.**

**Наш электронный адрес (e-mail): [zentr-nl@mail.ru](mailto:zentr-nl@mail.ru)**