

В помощь родителям: что делать, если подросток матерится



Сейчас мат слышен повсюду: в общественных местах, в транспорте и даже в стенах учебных заведений – сквернословие превращается в привычку.

У подростков проблема нецензурной лексики чрезвычайно актуальна, потому что матерщина у взрослеющих парней и девочек – это возможность не подчиняться запретам, демонстрация взрослости.

К сожалению, во многих семьях дети, слыша от родителей бранную речь, именно дома к ней приучаются.

Понаблюдайте за собой:

- **Есть ли у вас такая привычка?**
- **Бранитесь ли вы дома?**
- **Как на это реагируют домочадцы?**
- **Насколько комфортно вы себя при этом чувствуете?**

Пример взрослых во многом формирует культуру общения ребёнка, поэтому борьбу за чистоту речи родителям стоит начать с самоконтроля. Каждый раз, как произнесёте нецензурное слово, ущипните себя или щёлкните по запястью резинкой.

- **Заведите словарь с правильными словами – он обогатит речь, поможет корректно выражать мысли и эмоции.**
- **Попросите родственников и знакомых не употреблять мат в вашем доме и при вас.**
- **Старайтесь не бывать в местах, где часто употребляются бранные слова.**

Некоторые способы избавления от сквернословия можно посмотреть у подростков <https://telefon-doveria.ru/privychka-materitsya-po-povodu-i-bez-kak-ot-nee-izbavitsya/>.

Как же бороться со сквернословием детей?

- **В общении с детьми демонстрируйте отвращение к ненормативной лексике.**

- Пресекайте мат! Психологи рекомендуют действенный метод: ребёнку следует написать своей рукой 10 синонимов того ненормативного выражения, которое он использовал. Проверяйте, обсуждайте, делайте выводы.
- Определите наказание за мат. Это может быть уменьшение карманных денег, ограничение прогулок с друзьями, сокращение времени за компьютером.
- Сделайте традицией регулярное посещение театров, выставок и других интересных событий.
- Помогайте подростку подобрать замену матерным выражениям – слова, которые он сможет употреблять в минуты сильного волнения, удивления или боли.
- Приведите в пример человека, которого уважает юный сквернослов, обратив внимание на то, что этот человек никогда не выражается неприлично.

Иногда подростки используют сквернословие как возможность снять напряжение, что приводит к своеобразной зависимости – по-другому выражать эмоции им будет всё сложнее. Нужно учить детей правильно снимать напряжение <https://telefon-doveria.ru/kak-kontrolirovat-svoi-emocii-i-povedenie-tehniki-samoregulyacii/>.

Не пускайте общение с подростком и сложности его взросления на самотек, и непростая проблема сквернословия решится в вашу пользу!

Если у вас есть вопросы – звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 – специалисты готовы на них ответить!