



### Как избавиться от сквернословия:

1. Не говорить плохих слов самому.
2. Не копировать других, не говорить, как все, сохранять самобытность и помнить: “Не то, что входит в уста, оскверняет их, а то, что выходит из уст”.
3. Тренировать себя, говорить вежливо и красиво.
4. Использовать в своей речи как можно больше позитивных высказываний (похвалу, поощрения, высказывание добрых позитивных чувств и мыслей).
5. Снимайте стрессы занятиями спортом, музыкой, рисованием, коллекционированием, добрыми делами.
6. У того, кто сквернословит, есть два пути: первый – зная, что это плохо, продолжать нецензурно выражаться, тем самым включить программу самоуничтожения. И второй путь – путь духовного роста, самосовершенствования, путь красоты. Закон свободной воли даёт право выбора – по какому пути идти. Но попытайтесь хотя бы месяц обойтись без бранных слов и внимательно проследите за изменениями в вашей жизни.
7. Доброе слово преображает и говорящего, и слушающего, создает жизнь, а не разрушает ее. По слову преподобного Макария Великого: “Худое слово и добрых делает худыми, а слово доброе и худых делает добрыми”.

### Заключение

Человек преступает границу добра и зла чаще всего через слово — через неправильное, неподобающее, противоестественное его употребление.

Важнейшее из человеческих усилий — стремление к нравственности — это длительный процесс. На протяжении всей жизни человека может наблюдаться как повышение уровня самоактуализации, так и деградация личности, может происходить перестановка приоритетов. Поэтому изменения нравственных показателей непросто измерить.

Сегодня, неизмеримо усиливается, увеличивается ответственность всех нас, тех, кто любит свой родной язык и охраняет чистоту русского слова. «Надо вдумываться в речь, в слова», — говорил А.П. Чехов. «Надо воспитывать в себе вкус к хорошему языку, как воспитывают вкус к гравюрам, хорошей музыке», — убеждал А.М. Горький. Для повышения речевой грамотности необходимо больше читать. Давно и мудро сказано: «Можно научиться хорошо говорить, читая тех, кто хорошо писал».

Так давайте же все вместе сделаем так, чтобы наши слова несли в мир только радость, свет, добро и любовь!