**Влияние мата на здоровье , сознание, жизнь человека**

Здравствуйте, меня зовут Колесникова Н.Б., я работаю социальным педагогом в Боровичском психолого-педагогическом центре. И сегодня я хочу поговорить о таком важном, но к сожалению, негативном явлении как мат. Особенно актуально среди подрастающего поколения.

Русский язык всегда отличался от других красотой, гибкостью и разнообразием, недаром его называют великим и могучим. Но огромное число русскоговорящих взрослых и даже детей зачастую вставляют в свою речь мат. Молодые люди и девушки свободно сквернословят в своих компаниях. Дети, слыша брань родителей, засоряют свой язык, даже не понимая смысла произносимых слов . Сегодня мат проник в литературу, на телевидение, в интернет.

По моему мнению, сквернословие является одной из основных проблем у современной молодежи, т.к. подростки в процессе использования матов портят красоту своего диалога с собеседником. Чаще всего они используют эти слова, не понимая их истинного смысла, поэтому их речь слышится менее грамотной и менее информативной.

Данная тема является актуальной, потому что чистота речи – одна из острых, ключевых проблем, волнующих не только ученых, но и каждого уважающего себя человека. Чистая, культурная речь не может допускать сквернословия. Меня очень тревожит проблема сквернословия, особенно среди молодежи, людей, от которых зависит будущее нашей страны.

По своему опыту знаю, что нынешнее поколение в основном набирается грязных слов еще в начале младшей школы, кто-то от родителей услышал, кто-то от прохожего услыхал, а кто-то вовсе от одноклассников.

Существует много причин сквернословия, вот несколько основных:

- желание показать превосходство над другими людьми;

- вызвать у людей страх,

- демонстрация пренебрежительного отношения к системе запретов;

- чувство взрослости у детей и подростков и др.

Мат распространяется как вирус от одного подростка к другому. И если раньше нецензурное ругательство осуждалось обществом, то теперь большинство людей воспринимает это как обычный повседневный разговор. Часто употребляя нецензурную лексику, юноши и девушки не замечают, что уже не могут от нее мгновенно отказаться. Мат –как паразит, придется постараться, чтобы избавиться от его потребления.

К сожалению, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Есть прекрасная мудрость: «Словом можно убить, словом можно спасти».

Ученые Российской академии наук пришли к выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, добрые слова пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков.

Даже вода реагирует на бранные слова. Под действием звуков, в том числе и человеческой речи, молекулы воды начинают выстраиваться в сложные структуры. И в зависимости от ритма и смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм. Слова с негативным смыслом даже не образуют форму, а положительно заряженная вода имеет красивые, четкие кристаллы. А ведь человек состоит на 80-90 процентов из воды. Страшно представить, если мысли и слова могут делать такое с водой, что же тогда они могут сотворить с человеком. Вот почему так мало здоровых людей остается, вот почему болеют дети, чьи родители постоянно матерятся.

Какие же есть пути решения данной проблемы… как мы знаем, все идет из семьи, поэтому начинать нужно с этого. Следить за речью в своей семье, родители должны стать примером для своих детей.

Также необходимо следить, с кем общается ребенок, в какой компании он проводит время, какие люди его окружают. Чтобы дети не проводили время на улице необходимо вовлекать их в другие виды альтернативной деятельности: кружки по интересам, семейный отдых или поход на природу, поездки в интересные места и уголки нашей страны и т.д. Формируйте правильные ценности в своей семье и культуру общения.

Но это если речь идет о детях, взрослым же необходимо разобраться, почему он ругается матом и поставить цель перед собой – перестать сквернословить. Нужно постараться избегать ситуаций, которые могут провоцировать употребление матерных слов. Усилить самоконтроль над собой, следить за словами. Еще один способ, представлять каждый раз, когда хочется ругаться матом свою бабушку или другого родного человека при котором вы бы никогда не матерились. Избегать музыки, программ и фильмов, где используется ненормативная лексика. Стараться мыслить позитивно и с юмором, тогда отношение к любой тяжелой или стрессовой ситуации может изменится. Стараться быть терпеливым к себе, т.к. любую дурную привычку очень сложно искоренить быстро. Нужно расширять словарный запас, чтобы заменять мат на другие слова и выражения.

Создать мотивацию, для чего я перестаю ругаться матом - чтобы повысить качество своего общения с другими людьми, поменять работу, круг общения и т.д., что обязательно приведет к улучшению качества жизни человека, к гармонии с самими собой и с окружающими.