



## **Памятка студентам: «Слова-паразиты: как «продезинфицировать» свою речь?»**

*Термин «паразит» всем известен. Его смысл – в жизни одного организма за счёт другого. Казалось бы, связи с речью – никакой. Но речевой мусор кардинально меняет восприятие высказываемых мыслей: слова-паразиты просто поедают общий смысл сказанного, безжалостно уничтоженный под бесконечными «короче», «ну» и др. В начале, как известно, было Слово. И этим словом явно было не «вообще-то», не «короче» и не «ну»...*

### **Самые распространенные «мусорные» слова:**

- «Ммм...» или «Эээ...». Данное «мычание» свойственно многим. Мозг за языком просто не поспевает, и пока фраза обдумывается, появляются своеобразные звуки. Естественно, число слушателей такого оратора будет быстро снижаться. Как, собственно, и имидж: ведь об уровне неподготовленности такие «паразиты» говорят многое.

- «Как бы». Тоже весьма часто встречающийся «паразит». Слушатели воспринимают данное слово, как сомнения оратора в правоте/искренности собственных слов. Да и выглядит речь с таким мусором довольно нелепо.

- «Фактически...». Слово, являющееся заменителем вышеописанного мычания, вроде, «эээ».

- «Вот». Данный «паразит», к сожалению, давно воспринимается людьми как норма. Слово не несёт никакой смысловой нагрузки, а от его присутствия в речи кардинально снижается её восприятие.

- «Ну». Популярный «паразит», раздражающий даже людей, которые сами его используют.

- «Короче». Используют данный «мусор» даже на официальных мероприятиях, и даже деятели культуры. По популярности слово уверенно делит ступеньку данного пьедестала с «ну».

- «То есть». Опасный «паразит», ловко маскирующийся под слово для связки фраз. Первое время оно таким и является, но не успеешь оглянуться, «то есть» уже загромождает речь, усложняя её понимание.

- «В общем». Слово, явно демонстрирующее неуверенность оратора.

- «Е-мое», «блин», «капец», «типа» и прочие «модные» слова. Обычно они прилипают в компании, в интернете, в том обществе, где их используют чаще всего. Ораторов с таким «лексиконом» просто не воспринимают всерьёз – это стиль незрелого человека, не контролирующего как свои действия, так и речь. Данные мусорные слова воспринимаются людьми как неуважение говорящего к слушателям.

- «Англоязычности». Перенимать у других стран полезный опыт – это хорошо. Но англоязычные слова засоряют чистоту русского языка, превращая информацию в контент, хорошо/добро в ок, песни в синглы, охрану в секьюрити, подтяжку в лифтинг и пр. Безусловно, есть моменты, в которых заимствование оправдано, но в большинстве случаев «англоязычности» используются по причине дефицита словарного запаса или попытки впечатлить всех своей «эрудированностью». Стоит отметить, что русский язык самодостаточен и совершенно не требует подобных заимствований.



***Появляются слова-паразиты по разным причинам.***

***Самые распространенные:***

- Крайне ограниченный словарный запас. Его дефицит вынуждает человека использовать мусорные слова для связки речи и выражения своих мыслей.

- Низкая скорость трансформации мыслей в слова. В этом случае паузы между фразами автоматически заполняются словами и звуками вроде «э-э-э», «как бы», «mmm...» и др.

- Обыкновенная лень и отсутствие понимания культуры речи.

- Излишняя возбуждённость при выражении мыслей.

- Намеренное применение «мусора» в речи (когда стиль общения – часть «модного» образа).

***12 шагов, чтобы избавиться от слов паразитов в речи.***

- Прежде всего, берём диктофон (камеру) и записываем свой обычный диалог, например, по телефону с другом. Или комментируем вслух пересмотренный накануне фильм. Если диктофона/камеры нет, просим друга вам помочь. Далее выписываем всех своих «паразитов» на бумагу – выявив «врага», победить его гораздо легче. Самое важное – осознать, что ваши слова-паразиты – это зло, с которым надо бороться.

- Расширяем словарный запас. Если у вас наблюдается его дефицит, в результате которого вы заменяете русский язык «паразитами» – **начинайте читать**. Лучше классику и каждый день, как лекарство, что пьют регулярно, горстями и 3 раза в день.

- Развивайте уверенность в себе. Тогда вы не будете бояться пауз и неловких вопросов.

- Не торопитесь. Когда вы спешите, ваш мозг просто не успевает выдать весь объём информации, в результате чего вам приходится изъясняться теми словами, которые лежат «на поверхности».

- **Пишите изложения**. Каждый день – как домашнее задание. Читаем отрывок текста, запоминаем, пересказываем письменно максимально близко к оригиналу. Мозг со временем сам начнёт доставать из глубин сознания те синонимы и определения, которых вам так не хватает в речи.

- Контролируйте себя. Без **самодисциплины** – никуда. Лучше говорить меньше и медленнее, но чище, чем быстро, много и перемежая речь словами паразитами, сленгом, матом и пр.



### **Как стать ответственным человеком?**

- Придумайте себе систему наказаний. Например, за каждого произнесённого «паразита» – 1 рубль в копилку ребёнка (друга, брата, сестры, жены, мужа, собаки). Или 20 отжиманий. Или запрет на сладкое до завтрашнего дня. Так вы начнёте себя контролировать гораздо быстрее.

- Помощь близких. Попросите домочадцев/друзей отмечать ваши нарушения самодисциплины.

- Самоконтроль. Как бы часто не использовали слова-паразиты в вашем окружении – держитесь и не позволяйте «мусору» поселиться в вашей речи. Пока в социальных сетях (увы, и не только) общаются на «грязном» языке, коверкая орфографию, ликвидируя знаки препинания и смысл сказанного, вы продолжаете говорить и писать на русском чистом языке, приятно удивляя окружающих.

- **Читайте вслух**. Другим, детям, мужу/жене, родителям. Чтение вслух не только расширяет словарный запас, но и оттачивает дикцию, улучшает речевую стилистику, а также способствует приобретению привычки говорить культурно и красиво. Со временем косноязычие сойдёт на нет, угловатость речи исчезнет вместе с «паразитами».

- Личный словарь. Читая книги, **фиксируйте в блокнот** интересные выражения, цитаты, фразеологизмы, отдельные слова. Не забывайте иногда перечитывать свой словарик и чаще использовать записанные выражения в своей речи.

- Если дома никого нет, найдите самое ненавистное слово-паразит в вашей речи и повторяйте его до тех пор, пока вам полностью не надоест. Используйте «схему хитов на радио»: от песни, проигрываемой на каждом углу по сотне раз на день, со временем начинает мутить и штормить. От «паразита» вас должно мутить настолько сильно, чтобы оно исчезло даже из мыслей.

**И ещё один важный совет:** не позволяйте себе расслабляться даже дома в кругу близких людей. Конечно, они не закидают вас помидорами за «типа» и «ну», но позволяя себе неграмотную речь дома, вы не сможете избавиться от неё среди других людей – рано или поздно «паразит» выскочит в самый ненужный момент и подведёт вас. Вы должны быть постоянны в своём самоконтроле!

Ваши «паразиты» – это не часть вас, не изюминка и не некая особенность, которую нужно сохранить. Ваши «паразиты» – это, прежде всего, паразиты (без кавычек), от которых нужно избавиться.

Впрочем, если для вас нечищенные зубы и грязные ногти – тоже изюминки, то от «паразитов» можете не избавляться – живите с ними в мире и согласии дальше. Чистая речь сегодня, к сожалению – диковинка. **Человек, способный ясно и чётко выразить мысли без мусора в словах, вызывает уважение.** Его хочется слушать, ему хочется доверять. Такого человека однозначно запомнят, что, в свою очередь, может помочь в учёбе, работе, общении с друзьями и пр.

Очищая свою речь от «паразитов», вы очищаете и свои мысли. Это уровень – не для «слабаков», ведь контроль над собой – процесс сложный и длительный.

*Анекдот:*

*Едем в машине, разговариваем на тему у кого какие слова - паразиты прижились.*

*Я говорю: - Вот у дяди Марика слово - паразит «так сказать»,  
у Люси «типа».*

*Моя дочка: - А у тебя «обойдёшься!»*



Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

*(использована информация социально-педагогической  
и психологической службы БГУИР)*