**Как избавиться от слов-паразитов: практическое руководство**



**Слова-паразиты, такие как "ааа", "эээ", "хм", "угу", "ага","короче","кстати","блин" проникают в нашу речь незаметно и могут существенно снижать ее качество. Они часто используются, чтобы заполнить паузы, когда мы обдумываем следующий шаг или переживаем неловкость. Однако, частое употребление таких слов может создать впечатление неуверенности, нечеткости мыслей и даже раздражать слушателей. В этой статье рассмотрим, как выявить и избавиться от слов-паразитов.**

**1. Осознанность и самонаблюдение**

Первый шаг к избавлению от слов-паразитов – осознание проблемы. Обратите внимание на свою речь. Вы можете записывать свои разговоры или выступления, чтобы выявить, какие слова вы используете чаще всего. Важно понять, в каких ситуациях они появляются: когда вы нервничаете, не уверены в своих словах или пытаетесь выиграть время для обдумывания ответа.

**2. Анализ триггеров**

После того как вы осознали, что употребляете слова-паразиты, попытайтесь понять, что вызывает их появление. Это может быть неуверенность, страх тишины или необходимость быстро сформулировать мысль. Определив триггеры, вы сможете работать с ними напрямую, что поможет уменьшить их влияние.

**3. Замена слов-паразитов**

Когда вы почувствуете желание использовать слово-паразит, попробуйте заменить его на что-то более полезное. Например, вместо "эээ" можно сделать короткую паузу или использовать такие слова, как "интересно", "давайте подумаем", "важный момент". Такие замены помогут вам сохранять контроль над речью и придадут ей уверенности.

**4. Практика пауз**

Не бойтесь делать паузы в речи. Часто люди используют слова-паразиты, чтобы избежать неловкой тишины. На самом деле, паузы могут быть мощным инструментом в общении, позволяя акцентировать внимание на сказанном и давая время на обдумывание следующего шага.

**5. Работа с речевыми паттернами**

Определите свои типичные речевые паттерны и постарайтесь изменить их. Например, если вы часто используете "угу" в подтверждение слов собеседника, попробуйте использовать другие фразы: "я понимаю", "это интересно", "я согласен". Это сделает вашу речь более разнообразной и содержательной.

**6. Обратная связь**

Попросите друзей, коллег или близких людей обратить внимание на вашу речь и давать вам обратную связь. Со стороны легче заметить повторяющиеся элементы, которые вы, возможно, не осознаете. Постепенно, с учетом замечаний, вы сможете избавиться от нежелательных слов.

**7. Регулярная практика**

Как и в любом навыке, регулярная практика – ключ к успеху. Проводите время, тренируясь говорить осознанно, без использования слов-паразитов. Чем чаще вы будете практиковать осознанную речь, тем быстрее избавитесь от ненужных элементов.

**Заключение**

Избавление от слов-паразитов – процесс, требующий времени и усилий. Однако, осознанный подход к своей речи позволит вам улучшить свои коммуникационные навыки, стать увереннее и более убедительным собеседником. Постепенно вы научитесь говорить четко и уверенно, без необходимости заполнять паузы бессмысленными словами.

**Портал Dahock.moy.su**