

**"Сплетник - это тот, кто  
говорит с вами о других. Зануда  
- это тот, кто говорит с вами о  
себе.**

**А блестящий собеседник - это  
тот, кто говорит с вами о вас  
самих."**

**Доктор Вильям Кинг.**

# Что такое сплетня?

Интерактивная беседа



# Сплетня -

**Недоброжелательный или порочащий слух о ком-нибудь, распространяемый на основании неверных, неточных сведений и измышлений.**

**Сплетня на санскрите - "доша-буддхи".**

**Доша - это недостаток, а буддхи - разум. Одним словом это переводится как "недостаток разума"**

*Желая достичь более высокого положения в племени, женщины распространяли гадости о соперницах. Сравнивая себя с другими, обсуждая и унижая членов соседнего племени, древние люди тем самым себя возвеличивали. Это придавало им уверенности и храбрости.*



**Как вы думаете, изменилось ли что-нибудь в наши дни?**

**Почему же люди не могут удержаться от сплетен?**

## **Психологи считают, что сплетничают чаще всего**

- ✓ Люди с низкой самооценкой
- ✓ неуверенные в себе
- ✓ не достигшие успеха
- ✓ не верящие в то, что могут его достигнуть
- ✓ к сплетням склонны люди нервные
- ✓ подверженные различным страхам
- ✓ люди, любящие плакаться в жилетку



**Умный человек знает, что спле  
— это всегда неуважение к  
другому человеку**

*Жизнь должна быть наполнена лишь тем,  
что действительно имеет значение. А  
сплетни — это время и энергия,  
потраченные впустую.*

**Когда человек слишком сосредоточен на жизни  
других, ему некогда устраивать собственную  
судьбу, вот почему сплетники почти никогда не  
добиваются успеха.**

## Чем опасны сплетни?



*Никогда не обращай внимания на сплетни о себе. То, что обезьяны научились разговаривать, не значит, что их нужно слушать...*

*Диоген сказал: "Одна гадюка у другой берет яд займы".*

**Если человек столько сил и энергии тратит на разговоры о других, значит, его жизнь, наверное, не такая уж интересная.**

## **Так почему не нужно сплетничать?**

- Сплетни могут обернуться против вас
  - Сплетни изолируют вас от общества
  - Никто вам не будет верить
  - Сплетнями вы унижаете людей
  - Вы не сдерживаете свои обещания
  - Вы когда-нибудь обещали человеку не рассказывать его тайну, но в итоге не выдержали и рассказали всем? Очень часто мы сплетничаем о родных и близких. А вы не задумывались над тем. Что тем самым вы предаете их
  - Вы запятнаете свое честное имя
- Окружающие перестанут вам доверять.**

*Знаете ли вы, что  
Облить грязью  
легче, чем потом  
отмыться.*

**Сплетни- явная ложь.**





## Как можно бороться со сплетнями?

- От сплетников нужно держаться как можно дальше
- Порядочный человек никогда не станет перемывать кости своим близким и знакомым.
- «Кто сплетничает с вами, тот сплетничает о вас» (испанская пословица)
- Часто люди не осознают, что, слушая сплетни, они способствуют передаче слухов, даже не произнося ни слова
- Слушая очередную порцию слухов, слушающий тем самым раззадоривает сплетников, молчаливо их поддерживая.

**Как избежать сплетен?**

**Работа в группах**

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ:

- **Не лезьте в чужую жизнь без уважительных для того причин**
- **Научитесь проводить четкую границу между выяснением важных вопросов и бесполезной болтовней, чтобы она не перетекла в сплетню**
- **Пресекайте сплетню еще до того, как она начнется, почувствовав этот момент, переведите разговор на другую тему**
- **Вместо того, чтобы обсуждать отсутствующих, говорите о тех кто рядом с вами.**
- **Не стоит самоутверждаться за счет других людей**
- **Если вам хочется что-то доказать окружающим, не стоит унижать их, лучше добивайтесь их уважения**
- **Будьте добрее, говорите добрые слова об отсутствующих**
- **Положительная энергия заразительна, поэтому окружающие охотно подхватят такую беседу.**





1. [ruzov.ru](http://ruzov.ru)
2. <http://wallpapers.99px.ru/wallpapers/tags/cveti/cveti/?cp=47>
3. <http://polittech.org/2012/08/20/sluxi-kak-socialnoe-yavlenie-i-kak-orudie-psixologicheskoy-voyny/>