

**"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

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/>