

Check-List

для розпізнавання **БРЕХНІ**

ПЕРЕЛІК ОЗНАК, які можуть вказувати на те, що хтось бреше:



Важливо пам'ятати, що жодна з цих ознак сама по собі не є остаточним доказом того, що хтось бреше, і важливо розглянути контекст і зібрати більше інформації, перш ніж робити будь-які висновки.

- 1 Невідповідності в історії, що розповідається:** деталі історії можуть змінитися, або надається суперечлива інформація. Якщо історія людини змінюється або містить інші деталі кожного разу, коли вона її розповідає, це може бути ознакою того, що вона бреше.
- 2 Запобігання зорового контакту:** людина, що бреше може уникати прямого зорового контакту з вами або може часто відводити погляд.
- 3 Незвичайна мова тіла:** люди, що брешуть можуть демонструвати нервову або захисну мову тіла, наприклад, вередувати, метушитися, схрещувати руки або уникати фізичного контакту, або торкатися обличчя.
- 4 Захисна поведінка:** якщо людина починає захищатися, сердиться або стає агресивною, коли ви ставите під сумнів її історію чи поведінку, це може бути ознакою того, що вона бреше.
- 5 Зміни в тоні голосу:** якщо тон голосу людини змінюється, наприклад, стає високим або тремтячим, це може бути ознакою того, що вона бреше.
- 6 Повторення слів або фраз:** вони можуть повторювати слова або фрази, щоб виграти час або підкреслити свою думку.
- 7 Небажання надавати подробиці:** якщо людина вагається або відмовляється надати подробиці своєї історії, це може бути ознакою того, що вона бреше.
- 8 Суперечності з відомими фактами:** якщо історія людини суперечить відомим фактам або доказам, це може бути ознакою того, що вона бреше.
- 9 Захисна поведінка:** вони можуть захищатися, злитися або ставати агресивними, коли їх запитують про їх історію чи поведінку.
- 10 Відсутність емоцій:** якщо людина виявляє мало або зовсім не емоцій, коли говорить про щось, що має викликати сильну емоційну реакцію, це може бути ознакою того, що вона бреше.
- 11 Надмірне пояснення:** вони можуть надати занадто багато інформації або надмірно пояснити свою історію, намагаючись зробити її більш правдоподібною.
- 12 Затримка у відповіді, відкладена відповідь:** якщо людині потрібно багато часу, щоб відповісти або вона відповідає з довгою паузою, це може бути ознакою того, що вона намагається придумати брехню.
- 13 Звинувачення інших:** якщо людина намагається звинуватити когось іншого у своїй поведінці чи діях, це може бути ознакою того, що вона бреше.

Check-List

для розпізнавання **БРЕХНІ**

МОВА ТІЛА людини, що бреше

- ✓ Зверніть увагу на рухи, які здійснює ваш співрозмовник
- ✓ Зверніть увагу на те, як ваш співрозмовник прочищає горло та ковтає слину
- ✓ Зверніть увагу на те, чи торкається ваш співрозмовник власного обличчя, наприклад кінчика носу або прикриває рота рукою
- ✓ Придивіться, наскільки щільно стиснуті губи вашого співрозмовника
- ✓ Намагайтеся помітити, чи не почав ваш співрозмовник моргати рідше
- ✓ Оцініть рухливість свого співрозмовника



Як прочитати, що **НАПИСАНО НА ОБЛИЧЧІ** співрозмовника

- ✓ Обличчя людини складається з 186 м'язів, що зазвичай рухаються несвідомо
- ✓ Зазвичай, якщо людина бреше, його обличчя висловлюватиме тривогу – підняті догори внутрішні кінці брів, що утворюють зморшки на лобі
- ✓ Також можна звернути увагу на мікровирази – це дуже швидкі та мимовільні вирази, які можуть проскакувати на обличчі людини протягом частки секунди та видавати її справжні емоції. Наприклад, якщо людина каже, що вона рада, але на її обличчі з'являється швидкоплинний вираз гніву або страху, це може бути ознакою брехні
- ✓ Слідкуйте за очними віками. Коли людина бреше, або якщо вона не згодна з тим, що говорить, вона заплющує очі на більш тривалий період часу. Але для цього вам необхідно знати, як ця людина моргає у звичайній ситуації, для порівняння. Якщо руки чи пальці людини намагаються терти чи заплющити очі – це ще одна ознака брехні, спроба «заблокувати» правду
- ✓ Не треба судити про правдивість сказаного людиною лише за рухом його очей. Останні дослідження показали, що рухи очей можуть бути зумовлені також іншими факторами. Тому такі ознаки неоднозначні

