

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | סמן אם יש | הערות ופירוט |
| להתעסק בטלפון החכם |  |  |
| לשתות אלכוהול כדי להירגע |  |  |
| לכתוב פתקים בטלפון מה ואיך להגיד |  |  |
| לנסות לא למשוך תשומת לב |  |  |
| להסתיר פנים בשיער או באיפור (שלא יראו הסמקה) |  |  |
| להסתיר זיעה בדאודורנט או במייבש שיער ולהחליף הרבה חולצות |  |  |
| ללבוש ביגוד שמסתיר "פגמים" (לא להוריד חולצה על שפת הים) |  |  |
| לא לדבר |  |  |
| לדבר הרבה |  |  |
| לא לגלות מידע אישי (על השכלה, מקצוע, מצב משפחתי) |  |  |
| לא להיכנס לנושאי שיחה שעלולים להביא לשאלות אישיות |  |  |
| לבצע הכנות מוגזמות (לחזור על המצגות שוב ושוב כהכנה, להכין נושאי שיחה) |  |  |
| לנסות להתנהג "נורמלי" |  |  |
| לאחוז משהו בחוזקה (כוס, ידית) |  |  |
| להגיש כלים או לשטוף כלים; להציע עזרה במטבח |  |  |
| ללכת הרבה לשירותים כדי לבדוק הופעה חיצונית או כדי להירגע או להתכונן |  |  |
| להיצמד למישהו |  |  |
| לדבר לאט כדי לוודא שאני מדבר "נכון" |  |  |
| להימנע מקשר עין |  |  |
| לשאול הרבה שאלות על האדם השני כדי שלא ישאל עליך |  |  |
| להימנע מנושאי שיחה "מסוכנים" (לדוגמה אדם שמתבייש בעבודתו ימנע משיחה על תעסוקה, אדם שמתבייש שהוא גרוש לא ידבר ולא ישאל על זוגיות) |  |  |
| לנסות לדמיין איך אחרים רואים אותך/מה חושבים עליך |  |  |
| לעמוד בצד; "להתחבא" |  |  |
| להתכונן בראש מה הולך להגיד ואיך |  |  |
| להסכים עם כל מה שמישהו אומר |  |  |
| לא לדבר על עצמך |  |  |
| לנסות לחשוב: חיובי/נכון/מקובל |  |  |
| לנסות לחשוב על דברים אחרים |  |  |
| לא לתת שיהיה שקט בשיחה |  |  |
| לוודא שאני לא רועד |  |  |
| אחר |  |  |
| אחר |  |  |
| אחר |  |  |

