



خلية الإصغاء والمساعدة النفسية للطلبة

كيف أتغلب على الخجل

الأخصائية النفسانية
السيدة وسيلة الهباشي



التغلب على الخجل

- حدّد أسباب شعورك بالخجل :
- الخوف من انتقادات الآخرين حول مظهرك ، تصرفاتك أو كلامك
- ثم حاول وجود سبب وراء طريقة ردك
- حاول أن تنمّي مهاراتك الاجتماعية بالاتصال والتفاعل مع الآخر
- حاول أن تبادر بالحديث مع الآخرين
- تصرف كما لو كنت غير خجول (ارفع رأسك، افتح صدرك، تكلم بشكل حازم...)
- حاول البحث في شخصك على الأبعاد الايجابية واعتز بها
- حاول التقليل من تأنيب الضمير
- اشعر بالايجابية تجاه نفسك ولا تجعل نفسك تشعر بالإحباط .