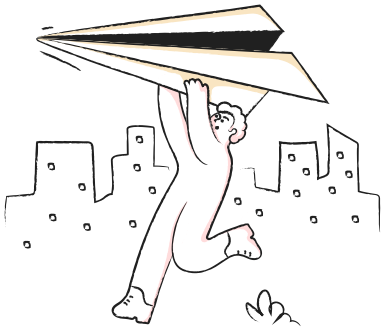
Cofinanciado por la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by the European Union

Dicas para lidar com a microdiscriminação na síndrome de Tourette

01 Comunicar

Assertivamente, dizendo o que te incomoda. Não fazer isso pode prejudicar sua autoestima.

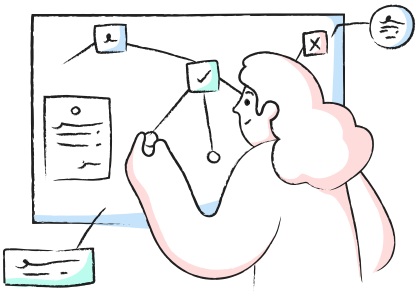


02 Apoiar

Apoie-se na família e nos amigos. Mude seu foco de tiques para outras habilidades e habilidades.

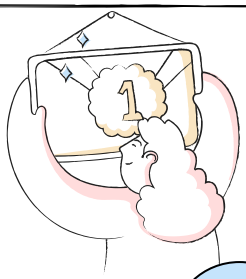
03 Atitude

Evite expressões ou atitudes que o influenciem negativamente



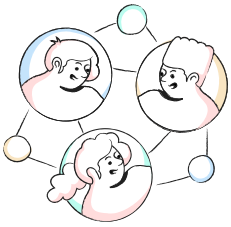
04 Elogios

Elogie as habilidades e os esforços que você faz, tanto em público quanto em privado.



05 Confiança e orgulho

Crie expectativas positivas sobre suas habilidades. Participe de atividades que inspirem orgulho e confiança.



06

Não aceite ridículo ou rejeição por seus tiques.

Este documento é resultado do projeto Erasmus Plus "O CAMINHO PARA A INCLUSÃO", financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete exclusivamente a opinião do autor, e a Comissão não é responsável por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.