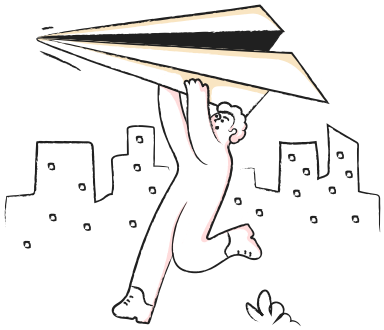
Cofinanciado por la Unión Europea

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

Suggerimenti per affrontare la microdiscriminazione nella sindrome di Tourette

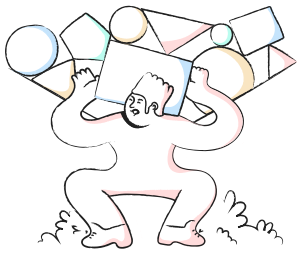
01 Comunicazion

Con assertività, dicendo ciò che ti dà fastidio. Non farlo può danneggiare l'autostima.



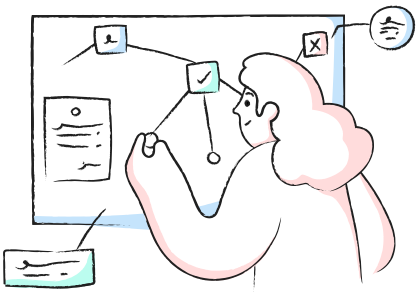
02 Supporto

Appoggiati alla famiglia e agli amici. Sposta l'attenzione dai tic ad altre competenze e abilità.



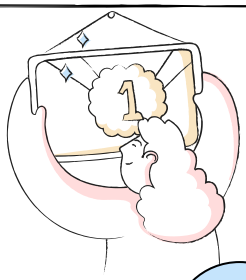
03 Atteggiamento

Evita espressioni o atteggiamenti che ti influenzano negativamente



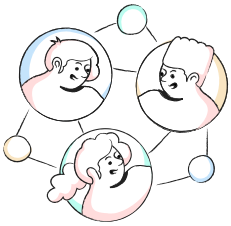
04 Complimenti

Elogia le tue capacità e i tuoi sforzi, sia in pubblico che in privato.



05 Fiducia e orgoglio

Crea aspettative positive sulle tue capacità.
Partecipa ad attività che ispirino orgoglio e fiducia.



06

Non accettare di essere preso in giro o rifiutato per i tuoi tic.

Questo documento è il risultato del progetto Erasmus Plus "THE ROAD TO INCLUSION", finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente le opinioni dell'autore e la Commissione non è responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.