Cofinanciado por la Unión Europea

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

TÉCNICAS PRÁTICAS DE AUTORREGULAÇÃO PARA JOVENS COM SÍNDROME DE TOURETTE

Lide com seu medo de rejeição. Imagine um cenário em que você sai vitorioso.

Gere pensamentos positivos sobre o que você quer que aconteça

Trabalhar o relaxamento e a necessidade de controle

Trabalhe para entender a si mesmo e suas dificuldades, o que você está enfrentando e o que a outra pessoa está enfrentando.

Diga à outra pessoa que você tem Síndrome de Tourette para que controlar seus tiques não impeça você de se mostrar como você é.

Compreensão com o casal, não tornando a Síndrome de Tourette o protagonista do relacionamento

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, não sendo a Comissão responsável por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.