Cofinanciado por la Unión Europea

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

TECNICHE PRATICHE DI AUTOREGOLAZIONE PER I GIOVANI CON SINDROME DI TOURETTE

Affronta la paura del rifiuto. Immagina uno scenario in cui emergi vittorioso.

Genera pensieri positivi su ciò che vuoi che accada

Lavora sul rilassamento e sul bisogno di controllo

Cerca di comprendere te stesso e le tue difficoltà, ciò che stai affrontando e ciò che sta affrontando l'altra persona.

Dì all'altra persona che soffri della sindrome di Tourette, in modo che il controllo dei tuoi tic non ti impedisca di mostrarti per come sei.

Comprensione verso la coppia, non rendendo la sindrome di Tourette protagonista della relazione

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.