

PRENDERSI

CURA

DI SÈ



9 passi per conoscersi meglio

1

Chi sono io?

Ci sono davvero molte parti dentro di me. La mia sordità è solo una di queste. Più conosco chi sono e cosa posso fare, più divento forte.



2

Quali sono i miei punti di forza?

In cosa sono bravo? Forse non troppo a scrivere storie, ma sono un campione in matematica.

Il rugby non sarà forse il mio sport, ma guardami giocare a basket, a calcio.

Add short body of text

Sapere cosa sono capace di fare mi fa avere più confidenza in me stesso, mi fa diventare più forte.



3

Quali sono le mie debolezze?

Ogni persona ha delle cose in cui migliorare.

Riconoscere le mie debolezze mi permette di sapere esattamente di cosa ho bisogno, dove serve chiedere aiuto, su cosa posso migliorare.



Quando è difficile per me sentire?

4



Non tutti i momenti della vita sono stati creati uguali.

C'è una enorme differenza tra una classe silenziosa e una palestra saturata di urla. Mi aiuta avere dei piani e delle strategie che mi aiutano a sentire al meglio

Chi mi può aiutare se ho bisogno?

5



Tutte/i possono aiutarmi se ne ho bisogno: i miei genitori, i nonni, gli zii, gli amici, i maestri, i dottori.

Sapere a chi chiedere aiuto a seconda di quello di cui ho bisogno è una parte importante che mi aiuta a crescere, a diventare forte, a difendere me e i miei diritti

Mi prendo le mie responsabilità.

6



Sono io il vero esperto dei miei bisogni e dei miei desideri.

Quando dico agli altri di cosa ho bisogno, mi prendo la responsabilità della situazione

lo risolvo i problemi e trovo soluzioni.

7

Non mi siedo in un angolo ad aspettare che gli altri risolvano le cose per me.

Io so quale sia il problema, quali bisogni e desideri attendono una risposta, e mi muovo per risolvere le situazioni in cui mi trovo



8

Posso parlare della mia sordità.

Ci sono persone che non sanno nulla della sordità.

Possono imbarazzarsi o spaventarsi. Io posso raccontare loro cosa vuol dire, così che anche chi ignora la mia situazione possa capire come posso imparare, come posso comunicare.



9

Accetto la sfida.

Ci saranno ostacoli lungo la strada, alcuni dovuti alla mia sordità, altri causati dalle scelte di chi ci governa.

Io sono pronto a parlare con tutti/e, a spiegare quali sono i miei bisogni, quali sono i miei desideri, quali sono i miei diritti. Io ne ho la forza.

