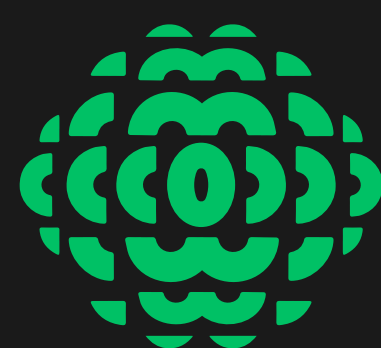


วิธีเล่าเรื่องของคุณ



วันภาวะสมองพิการ
โลก

6 ตุลาคม

ติดต่อเราหากต้องการการสนับสนุน

contact@worldcpday.org

ติดตามเราบนโซเชียล

[@worldcpday](https://www.instagram.com/worldcpday)





วิธีเล่าเรื่องของคุณ (โดยที่ยังรักษาพลังของคุณไว้ได้)

เรื่องของคุณทรงพลังมาก เล่าถึงมันในแบบของคุณ

แค่ประสบการณ์ของคุณก็เพียงพอแล้ว คุณไม่ต้องเป็นนักพูดในที่สาธารณะหรือผู้เชี่ยวชาญโซเชียลมีเดียก็สามารถสร้างความแตกต่างได้ ไม่ว่าคุณจะแชร์คำพูดไม่กี่คำ โพสต์ยาว ๆ หรือการสนทนาเจิบ ๆ ก็ตาม เรื่องของคุณจะช่วยปรับเปลี่ยนความเข้าใจของโลกที่มีต่อภาวะสมองพิการได้

แนวทางนี้จะช่วยให้คุณพูดออกมาด้วยความภูมิใจ ไม่ใช่ขอความเห็นใจ

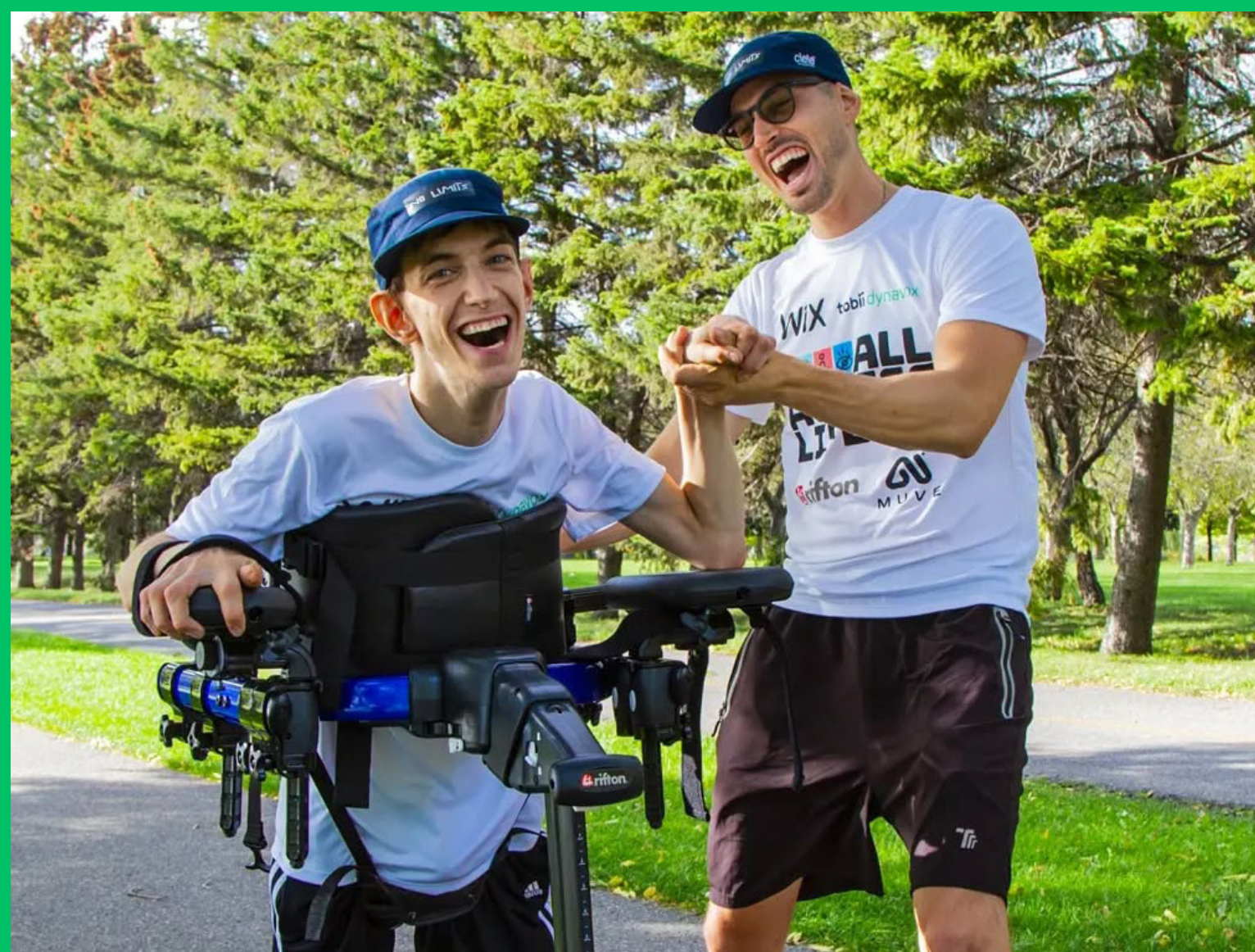
และเป็นแบบตัวคุณเองเสมอ

1

เริ่มต้นที่คุณ

คุณคือผู้เชี่ยวชาญของชีวิตคุณเอง

เริ่มต้นด้วยสิ่งที่คุณรู้สึกว่าถูกต้องและเป็นจริง
ที่สุดสำหรับคุณ



คุณอาจจะเริ่มต้นด้วย:

- ✓ "นี่คือสิ่งที่ฉันเป็น..."
- ✓ "นี่คือวิธีที่ภาวะสมองพิการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตฉัน..."
- ✓ "นี่คือสิ่งที่คนมักจะเข้าใจผิด..."
- ✓ "นี่คือสิ่งที่ฉันอยากจะให้คนเข้าใจ..."

ให้ความสนใจที่พลัง ไม่ใช่การดิ้นรน

บ่อยครั้งที่เรื่องราวเกี่ยวกับภาวะสมองพิการ
จะให้ความสนใจไปที่ข้อจำกัดเท่านั้น

เรื่องราวของคุณสามารถเน้นย้ำถึงพลัง
มุมมองหรือความภาคภูมิใจของคุณ



พยายามวางกรอบเรื่องคล้าย ๆ อย่างนี้:

- ✓ "นี่คือวิธีที่ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีของตัวเอง"
- ✓ "ฉันไม่ได้ "เอาชนะภาวะสมองพิการ" ฉันแค่ใช้ชีวิตของฉัน"
- ✓ "ถึงร่างกายฉันจะเคลื่อนไหวไม่เหมือนคนอื่น แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้ฉันด้อยกว่าคนอื่น"

พูดถึงสิ่งที่คุณต้องการจะเปลี่ยน

การสนับสนุนไม่ใช่แค่สิ่งที่ย่งยากลำบาก

แต่มันเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องการเห็นการทำให้แตกต่างออกไป



ลงท้ายเรื่องของคุณด้วย:

- ✓ “นี่คือสิ่งที่ฉันต้องการจะเปลี่ยน...”
- ✓ “นี่คือวิธีที่คุณสามารถช่วยได้...”
- ✓ “นี่คือเหตุผลที่ฉันพูดออกมา...”

ตัวอย่าง

“

ฉันต้องการระบบโรงเรียนที่รวมนักเรียนทั้งหมดไว้ด้วยกัน

”

“

ฉันต้องการให้คนเลิกคิดไปเองว่าฉันไม่สามารถเข้าใจพวกเขาได้

”

“

ฉันต้องการอาคารที่ทุกคนสามารถเข้าได้

”

4

ใช้คำพูดของตนเอง

คนเราติดต่อกันด้วยความซื่อตรง ไม่ใช่ความ
สมบูรณ์แบบ

คุณไม่จำเป็นต้องขัดเกลาประโยคหรือใช้
ไวยากรณ์ถูกต้องสมบูรณ์แบบ



มันโอเคที่จะพูดว่า:

- ✓ "ฉันไม่มีคำตอบทั้งหมด แต่ฉันมีเรื่องราว"
- ✓ "นี่เป็นเพียงประสบการณ์ของฉัน แต่คนอื่นอาจจะรู้สึกไม่เหมือนกัน"
- ✓ "ถ้าคุณอยากรู้ ถามฉัน (อย่างให้เกียรติ)
ฉันอยากให้คุณถามมากกว่านี้เจ"



ติดต่อเราหากต้องการการสนับสนุน
contact@worldcpday.org

ติดตามเราบนโซเชียล
@worldcpday

