

Cách để kể câu chuyện của bạn



Ngày Bại Nã
Thế Giới 06 Tháng 10

LIÊN HỆ VỚI CHÚNG TÔI ĐỂ
ĐƯỢC HỖ TRỢ
contact@worldcpday.org

THEO DÕI CHÚNG TÔI TRÊN
MẠNG XÃ HỘI
[@worldcpday](https://www.instagram.com/worldcpday)





Cách Để Kể Câu Chuyện Của Bạn (Vẫn Giữ Vững Sức Mạnh Của Bản Thân)

Câu chuyện của bạn rất mạnh mẽ. Hãy kể câu chuyện đó theo cách của bạn.

Chỉ cần trải nghiệm của bạn là đủ. Bạn không cần phải là một diễn giả chuyên nghiệp hay chuyên gia mạng xã hội để tạo ra sự khác biệt.

Dù bạn chia sẻ chỉ vài câu, một bài đăng dài, hay một cuộc trò chuyện nhẹ nhàng, câu chuyện của bạn đều góp phần định hình nhận thức của thế giới về bệnh bại não.

Hướng dẫn này sẽ giúp bạn lên tiếng với niềm tự hào, không phải sự thương hại.

Và luôn theo cách của riêng bạn.

1

Bắt Đầu từ Chính Bạn

Bạn là người hiểu rõ nhất về cuộc đời của mình.

Hãy bắt đầu với điều mà bạn cảm thấy chân thật và gần gũi nhất.



Bạn có thể mở đầu bằng:

- ✓ “Đây là con người của mình...”
- ✓ “Đây là cách mà bệnh bại não trở thành một phần trong cuộc sống của mình...”
- ✓ “Đây là điều mà mọi người thường hiểu sai...”
- ✓ “Đây là điều mình ước gì mọi người hiểu...”

Tập Trung vào Sức Mạnh, Không Phải Khó Khăn

Các câu chuyện về bệnh bại não thường xuyên chỉ tập trung vào những giới hạn.

Câu chuyện của bạn có thể làm nổi bật sức mạnh, góc nhìn hoặc niềm tự hào của bạn.



Hãy thử diễn đạt như thế này:

- ✓ “Đây là cách mình làm mọi việc — theo cách của mình.”
- ✓ “Mình không ‘vượt qua bệnh bại não’ — mình chỉ đang sống cuộc đời của mình.”
- ✓ “Cơ thể mình vận động khác biệt, nhưng điều đó không khiến mình kém đi.”

Nói Điều Bạn Muốn Thay Đổi

Vận động không chỉ nói về những điều khó khăn.

Vận động còn là việc bạn **muốn thấy điều gì được làm khác đi.**



Kết thúc câu chuyện của bạn bằng:

- ✓ “Đây là điều mình muốn thay đổi...”
- ✓ “Đây là cách bạn có thể giúp...”
- ✓ “Đây là lý do mình lên tiếng...”

VÍ DỤ

“

Mình muốn một hệ thống trường học cho phép tất cả học sinh hòa nhập.

”

“

Mình muốn mọi người ngừng cho rằng mình không thể hiểu họ.

”

“

Mình muốn các tòa nhà mà mọi người đều có thể vào được.

”

4

Hãy Dùng Cách Nói Của Riêng Bạn

Mọi người kết nối với sự chân thành, không phải sự hoàn hảo.

Bạn không cần câu từ trau chuốt hay ngữ pháp hoàn hảo.



Hoàn toàn có thể nói:

- ✓ “Mình không có câu trả lời cho tất cả các câu hỏi, nhưng mình có một câu chuyện.”
- ✓ “Đây chỉ là trải nghiệm của mình — người khác có thể cảm nhận khác.”
- ✓ “Nếu bạn tò mò, hãy hỏi mình (một cách tôn trọng).
Mình thà rằng bạn hỏi còn hơn là ngó lơ.”



Ngày Bại Nã Thế Giới

06 Tháng 10

Liên hệ với Chúng tôi để Được hỗ Trợ

contact@worldcpday.org

Mạng xã hội

@worldcpday

