Special Olympics Slovakia

úľuv

*Každý je originál*

# KOMUNIKAČNÝ MANUÁL




Ahoj, ja som Peťo a som hovorcom športovcov s intelektuálnym znevýhodnením. Pozdravujem Ťa v mene všetkých členov Špeciálnych olympiád. Rád Ťa prevediem manuálom, ktorý Ti pomôže lepšie s nami komunikovať. Teším sa, že na športovisku stretnem práve Teba. Komunikácia so športovcom s intelektuálnym znevýhodnením nie je žiadna veda. Stačí si len uvedomiť zopár vecí, ktoré sa Ti môžu zísť. Mnohé o z nich určite poznáš a niektoré budú pre Teba novinkou.

**PETER IŠPOLD**
**plávanie, triatlon**

"SVET VNÍMAME INAK, ALE TÚŽBU VÍŤAZIŤ MÁME ROVNAKÚ"

1. Spektrum ľudí s intelektuálnym znevýhodnením je veľmi široké a zahŕňa množstvo diagnóz. Preto každý z nás veľmi ocení **individuálny prístup**.

2. Máme radi šport a dokážeme vykonávať mnoho pohybových aktivít, radi skúšame nové veci. Všetko nám ide oveľa lepšie, keď nám to predtým **ukážeš**. Je to často viac ako ústne vysvetlenie. Treba ale tiež na nás dávať pozor, aby sme pri našom eláne neprecenili svoje sily.

3. Používaj **príklady**, ktoré ľudia poznajú zo života. Nepoužívaj metafory. Je to veta, ktorá v skutočnosti neznamená to, čo hovorí. Napríklad nepoužívaj: Leje ako z krhly.

4. **Bezpečnosť** pri športe je dôležitá - občas je potrebné, či máme na sebe vhodné oblečenie a obuv (napríklad: pripomenúť prilbu, či upozorniť na rozviazané šnúrky), nespúšťať nás z očí napríklad v bazéne a na miestach, kde je veľa ľudí.

5. Neboj sa dostať nás z našej **komfortnej zóny**. Mysli však na to, že každý máme svoju zónu komfortu inde.

6. Komunikuj s nami spredu, to znamená, že nás neoslovuj keď k nám prichádzaš od chrbta, alebo zboku. Máme radi **očný kontakt**.

7. Pýtaj sa nás **otázky kladne**. Príklady správnych otázok: Ideš so mnou plávať do bazéna? Ideme si zabehať? Príklady nesprávnych otázok: Nejdeš do bazéna? Nejdeš behať?

8. Je veľmi dôležité, aby si po nás neopakoval agresívne prejavy. Máme aj svoje vrtochy a preto je lepšie, keď zachováš chladnú hlavu a **pozitívne myslenie**. Určite je to lepšie, ako sa zviesť v zlej nálade s nami. Ak budeš pozitívny, zo zlej nálady nás dostaneš.



Special Olympics Slovakia | úľuv

*Každý je originál*

9. Každý sme svojská osobnosť s vlastnými potrebami vyjadrovania sa. Je preto dôležité nám dať **priestor a čas** na vyjadrenie a zistiť spôsob našej komunikácie.

10. Pri komunikácii nám niekedy dlhšie trvá spracovať otázku a odpovedať na ňu, preto Ťa prosíme o **trpezlivosť**. Je lepšie položiť nám len jednu otázku a počkať na odpoveď. Niektorí z nás tiež horšie artikulujú, alebo píšu. Je lepšie overiť si, či sme správne porozumeli čo bolo povedané a čo sa od nás žiada. Vhodné je časté opakovanie, ukazovanie alebo iné vysvetlenie tej istej veci. Položiť jednoduchú otvorenú otázku je tiež dobrý nápad.

11. Najlepšie je položiť nám otázku: S čím Ti pomôžem? Čo potrebuješ? U každého z nás je to niečo iné. Nie je nutné, aby si nám nadmerne pomáhal, ale je potrebné správne **odhadnúť naše schopnosti** - to býva veľkým prínosom. Stačí nás len **povzbudiť**.

12. Máme tendenciu rýchlo sa naviazať a ťažšie znášame, keď sa mení plán. Preto by bolo pre nás najlepšie, keď nám povieš čo nás čaká. Máme radi **pravidelne opakujúce** sa aktivity.

13. Niektorí z nás majú asistentov, ktorí sú často s nami. Možno ich teda na tréning privedieme. Rovnako nás môže sprevádzať rodinný príslušník. Tieto osoby sú pre Teba veľmi užitočným **zdrojom informácií**, lebo nás najlepšie poznajú.

14. Často sa stáva, že sa nám pridružujú rôzne ďalšie diagnózy (prípadne máme napríklad špeciálnu diétu, strach z výšok, alebo strach zo zvieraťa), preto je dobré prekonzultovať tieto **špecifiká** s tými, ktorí nás poznajú.

"KAŽDÝ JE ORIGINÁL"

15. Sme veľmi spontánni a sme za každú srandu, ktorú si vieme urobiť aj sami zo seba. Často a radi sa objímame, sme **kontaktné typy**. Ak Ti však bude niečo nepríjemné a vysvetlíš nám to, určite to pochopíme.

16. Máme síce svoje obmedzenia, ale **nevnímaj nás ako „večné deti“**.

17. Robí nám veľkú radosť, keď nás berieš ako rovnocenných partnerov, ktorí majú veľmi podobné sny a potreby ako Ty. Máme radi **povzbudenie, potlesk, pochvalu a ako každý aj odmenu**.

18. Veľa z nás trávi čas aj na sociálnych sieťach a často **četujeme** s kamarátmi. Pravdepodobne si Ťa pridáme medzi priateľov. Ak sa Ti bude zdať naša komunikácia nadmerne intenzívna, stačí nám vysvetliť, že nie vždy môžeš telefonovať, alebo hneď odpísať na správu. Pochopíme to.

19. Sústreď sa pri rozhovore **priamo na nás**. Najskôr nás skús naviesť a keď nebudeme vedieť odpovedať, až potom zapoj do konverzácie rodiča, trénera alebo asistenta.

20. Nedefinuj náš život ako negatívny. Nemáme radi keď pri nás používate ľútostivé slová ako bohužiaľ, chúďatko, atď. **My sme šťastní ľudia** a chceme, aby sa tak k nám aj pristupovalo.

21. Vieme si vypýtať svoje **potreby**, venuj nám preto pozornosť.



Special Olympics Slovakia | úľuv

*Každý je originál*

22. Nie sme chorí, nikoho nemôžeme svojou diagnózou nakaziť a preto sa nám pri spoločnom stretnutí nevyhýbaj. Naopak, **máme radi spoločnosť**.

23. Ak občas nemáme náladu, treba to **rešpektovať**. Určite to neber osobne, ani ako svoje zlyhanie. Stáva sa nám to podobne ako každému človeku, len to dávame viac najavo. Väčšinu času sa však budeme z tvojej prítomnosti nesmierne tešiť.

24. Máme veľmi dobrú pamäť - či už na čísla, situácie alebo aj na oblečenie, či zvieratá. Mnohí z nás tiež milujú hudbu a tanec. To sú témy o ktorých sa vieme s Tebou rozprávať a hlavne **ŠPORT** - ten milujeme.

25. Nie sme fanúšikmi slepého poslúchania, ale ak nám predostrieš argumenty a vysvetlíš situáciu, pochopíme to. **Chceme sa baviť a zasmiať**.

26. Pristupuj k nám **láskavo, ale prísne**. Posunieš tak naše limity. Vtedy vieme, že Ti na nás záleží.

27. Sme veľmi rozmanití a srdeční, sme **spontánni** a mnohokrát meníme Váš pohľad na svet, ten sa zrazu stáva veselším a pozitívnejším pre nás aj pre Teba.

Rada na záver: **Vždy maj so sebou TRPEZLIVOSŤ** 😀

**„ŠPORT JE TÁ NAJKRAJŠIA A NAJĽAHŠIA CESTA INKLÚZIE“**

# ETICKÝ KÓDEX ŠPECIÁLNE OLYMPIÁDY SLOVENSKO



1. Dodržiavanie **princípu nezávislosti** občianskeho združenia Špeciálne olympiády Slovensko (ďalej len ŠOS) pri presadzovaní práv, potrieb a zásluh športovcov s intelektuálnym znevýhodnením.



2. Dodržiavanie neutrálneho postoja **apolitickosti a náboženskej neutrality**.



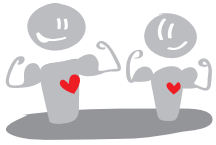
3. **Pozitívne prezentovanie** a ochrana záujmu športu osôb s intelektuálnym znevýhodnením vo vzťahu k verejnosti a spoločnosti.



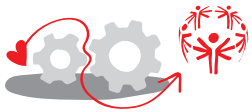
4. **Nasledovanie filozofie** a koncepcie ŠOS v záujme rozvoja športu osôb s intelektuálnym znevýhodnením.



5. Uznávanie a branie na zreteľ existenciu športu osôb s intelektuálnym znevýhodním vo vzťahu k **inštitúciám a organizáciám**.



6. Uznávanie a branie na zreteľ existenciu športovcov s intelektuálnym znevýhodnením ako plnohodnotných **športovcov reprezentujúcich Slovensko** v zahraničí.



7. Implementovanie a **realizovanie činnosti** podľa športových pravidiel ŠOS.



8. Príkladné správanie voči deťom, mládeži a dospelým - ako **pozitívny vzor**.



9. Podporovanie jednotnosti, vecnej komunikácie, synergie, slušnosti a **medziľudských vzťahov** medzi športovcami, funkcionármi, dobrovoľníkmi, rodinnými príslušníkmi a členmi ŠOS.



10. Dodržiavanie **Fair Play** – konanie v súlade s etickými princípmi, ktoré podporujú integritu športu osôb s intelektuálnym znevýhodnením a rovnosť príležitostí.



11. **Budovanie dôvery** ochranou osobných údajov všetkých členov ŠOS.



12. Oboznámenie sa s aktuálnymi **strategickými cieľmi** ŠOS.




13. Vyjadrenia ktoré sú v nesúlade so zameraním činnosti ŠOS, budú ozrejmené ako **vlastný osobný názor**.



14. Každý člen je povinný osobitne dbať na **dobré meno ŠOS**.

Upozornenie:
Tento dokument je chráneným autorským dielom v zmysle zákona č. 185/2015 Z. z. Autorský zákon v platnom znení, a preto požíva príslušnú právnu ochranu. Bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora nemôže byť tento dokument ako autorské dielo použité, reprodukované, kopírované, upravované, publikované či inak prenášané alebo zdieľané, a to ani čiastočne alebo v akejkoľvek zjednodušenej forme. Autor si vyhradzuje právo udeľovať súhlas k ďalšiemu použitiu či zásahu do autorského diela v každom jednotlivom prípade; v prípade pochybností sa má za to, že autor súhlas neudelil. Neoprávnený zásah do výhradných autorských práv môže viesť k priestupkovému, občianskoprávnemu či trestnoprávnemu postihu.

Special Olympics Slovakia

úľuv

*Každý je originál*

# DEKLARÁCIA INKLÚZIE

Nie sme len športovci. Sme ambasádormi inklúzie.
Pokojní demonštranti, ktorí nesúhlasia s vyčleňovaním odlišnosti.

Naše požiadavky sú rovnocennosť, dôstojnosť a uznanie spoločnej ľudskosti.
Nezastavíme sa a nebudeme akceptovať nič menej.
Je to naše právo. Keď súťažíme, zviditeľňujeme inkluzívnejší svet.
Sme šampiónmi na športoviskách, ale aj v tomto svete.
Náš svet je dnes viac rozdelený ako kedykoľvek predtým a naša akceptácia nebola nikdy taká naliehavá. Inklúzia je cesta. Nie je inej cesty.

Jediné rozhodnutie, ktoré musíš urobiť je, akým spôsobom sa k nám pridáš.
Sme Special, pridaj sa! Podpíš deklaráciu a poďme spolu budovať svet inklúzie.

POTREBUJEME ŤA.

**#smespecial**

respect.
me
respect.
everyone

## ĎAKUJEME

Šport osôb s intelektuálnym znevýhodnením podporuje

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY