

Intelektuálne znevýhodnení

Ahoj, pozdravuje ťa komunita ľudí s intelektuálnym znevýhodnením. Tešíme sa na športovanie práve s tebou. Nie je to žiadna veda, stačí si len uvedomiť zopár vecí, ktoré sa ti môžu zísť. Mnoho z nich určite vieš a niektoré budú pre teba možno novinkou.



Zdroj foto: Special Olympics Slovakia



Spektrum ľudí s intelektuálnym znevýhodnením je veľmi široké a zahŕňa **množstvo diagnóz**, a preto každý z nás veľmi ocení **individuálny prístup**. Pomáha orientovať sa na činnosti, ktoré nám idú najlepšie, **využívať naplno náš potenciál** a sústrediť sa na jeho **rozvoj**. Je dobré **spoznať**, akí sme, v akom prostredí sa pohybujeme a aký vplyv má na nás okolie.



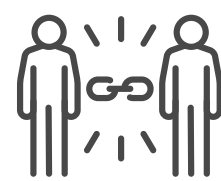
Máme radi šport a dokážeme sa zúčastňovať mnohých pohybových aktivít, radi skúsime nové veci. Všetko nám ide oveľa lepšie, keď nám to **predtým niekto** ukáže; je to často viac ako vysvetľovanie. Treba tiež dávať pozor, aby sme pri našom eláne **neprecenili svoje sily**.



Niektorí z nás majú **veľmi dobrú pamäť** – či už na čísla, situácie, alebo aj na oblečenie či doplnky. Na druhej strane si však **občas nezapamätáme** veci, ktoré môžu byť podstatné. Mnohí z nás tiež milujú **hudbu a tanec**.



Niektorí z nás majú **osobných asistentov**, ktorí môžu absolvovať voľnočasové aktivity spolu s nami. Možno ich teda na stretnutie privedieme. Rovnako nás, aspoň na prvých aktivitách, môže sprevádzať **rodinný príslušník**. Tieto osoby sú veľmi užitočným **zdrojom informácií**, lebo nás najlepšie poznajú. Rozhovor s nimi ťa dokáže pripraviť na mnohé situácie, ktoré môžu nastať.



Máme tendenciu rýchlo sa na druhých naviazať a ťažšie znášame časté zmeny. Preto by bolo pre nás najlepšie, ak by aj **aktivity s tebou boli dlhodobejšieho charakteru a opakovali sa**. Je vhodné spoločne sa na všetkom dohodnúť a nastaviť si **realistické očakávania**.



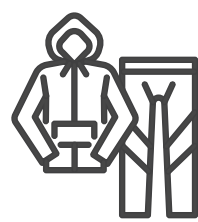
Najlepšie je položiť nám otázku: **„Čo potrebuješ?“**. U každého z nás je to niečo iné, nie je nutné, aby si nám nadmerne pomáhal, ale správne odhadnúť naše schopnosti býva prínosom.



Často sa stáva, že máme ďalšie **sprievodné diagnózy** (prípadne špeciálnu diétu), preto je dobré prekonzultovať tieto špecifiká s tými, ktorí sa o nás starajú.



Sme veľmi **spontánni** a **za každú srandu**, pričom si ju 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. Radšej sme dostatočne skoro upozornení ako keby si sa s nami mal cítiť nepríjemne.



Bezpečnosť pri športe je dôležitá – občas treba skontrolovať, či máme na sebe vhodné oblečenie a obuv (pripomenúť prilbu, či upozorniť na rozviazané šnúrky), nespúšťať nás z očí napríklad v bazéne alebo na miestach, kde je veľa ľudí.



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 píšú**. Je lepšie **overiť si**, či sme správne porozumeli, čo bolo povedané a čo sa od nás žiada. Vhodné je **časté opakovanie** alebo iné vysvetlenie tej istej veci.

Nie sme fanúšikmi slepého poslúchania, ale ak nám predostrieš argumenty, situáciu pochopíme. No hlavne sa s tebou radi zabavíme a zasmejeme.