

TAHÁK



LEPŠÍHO POROZUMĚNÍ

Udělejte si svět srozumitelnější



Tahák pro lepší rozumění

1. **MOJE POKROKY – CO SE MI UŽ DAŘÍ – CO SE U MĚ ZLEPŠILO:**

.....
.....
.....

2. **ZAČNĚTE TRÉNOVAT JEDNU DOVEDNOST, KTERÁ VÁM NEJLÉPE PŮJDE**

– třeba sledování mimiky, až to vypilujete, přejdete na druhou dovednost např. sledování pohybu těla, nebo gestikulaci rukou. Nebo se zaměřte na odezírání samohlásek a zkuste si domyslet více.

3. **ZKUSTE ZJISTIT O ČEM JE ŘEČ,** Bude se vám lépe odezírat a domýšlet. Zeptejte se: „O čem mluvíš/te?“

4. **POŽÁDEJTE, ABY VÁM TO, O ČEM MLUVÍ UKÁZALI.** Např. ukaž/te mi, jak jste to udělali!

5. **VYŽÁDEJTE GESTO, KDE TO JE** – např. mluví-li o tom, že tam a tam to je, tam půjde....., požádejte, ať vám to místo ukážou.

6. **NAVIGUJTE OSTATNÍ, JAK NA VÁS MAJÍ MLUVIT.** Ujasněte si napřed, co momentálně přesně potřebujete k lepšímu porozumění a o to požádejte např. mluv/te zřetelně.

7. **DONUĎTE SE SOUSTŘEDĚNĚ DÍVAT NA OBLIČEJ** – pokud jste dosud používali jen uši a už je váš sluch horší, kromě nastavení lepšího ucha sledujte i obličej mluvící osoby.

8. **NEKLAĎTE SI ZA VINU, ŽE NĚKDY NEROZUMÍTE,** pokud jste neuspěli. Jste jen člověk a můžete být už unavený z neustálého napětí, abyste rozuměl a mozek může vypne. Zkuste to jindy.

9. **HLEDEJTE ŘEŠENÍ** –pořídte si v rámci možnosti využití svého zbytku sluchu: naslouchátko, sluchátka k TV, nastavte titulky v televizi (skryté titulky, teletext), ztlumte při rozhovoru zdroje zvuku – TV, rádio, PC, ztište okolí.

10. **NAJĎTE CHUŤ KE ZMĚNĚ.** Vyzkoušejte techniky zde uvedené nebo hledejte další možnosti např. přihlásit se do dalšího kurzu odezírání. Každý sluchově postižený člověk je jiný, a je třeba vyzkoušet, co by mohlo u vás fungovat nejlépe.



Chcete-li se dozvědět více informací, získat podporu v uzavřené skupině, vyměnit si vzájemné zkušenosti se životem s člověkem s vadou sluchu nebo přímo s lidmi s vadou sluchu, zvu vás do uzavřené Fb skupiny **Tiché uši** či do Fb skupiny v rámci kurzu, do kterého jste se přihlásili více na: <https://simona-valentova.cz/>