**来自导师和被指导者的建议**

**尊重、合作和支持**

**Ben Haack：运动员领袖、国际特殊奥林匹克委员会董事会成员和委员会顾问 — 澳大利亚特奥会**

试着把运动员和其他人一样对待。在任何一种典型的导师/被指导者关系中，您的目标是努力帮助和支持运动员，而不一定非要确保他们获得成功或接手管理等类似的事情，认识到这一点很重要。我觉得在这段关系中，诚实也非常重要。试着去了解他们，尤其在您确实并不了解对方的情况下，更需要去了解他。尝试花时间了解他们的观点和目标。

随着时间的推移，您的目标应该是让运动员越来越不需要依靠您。我认为这一点很关键。试着通过帮助他们，让他们随着时间的推移可以成长为一名导师。对他们保持诚实。与他们并肩而行，而不是走在他们前面引领他们。试着帮助他们实现他们的目标，以及理清实现目标后的愿
景是什么。

**Emanuelle Dutra Fernandes de Souza：运动员领袖，Sargent Shriver 国际全球信使和国际特殊奥
林匹克委员会顾问 — 巴西特奥会**

要有耐心，要善于倾听。我所有的导师都是这么帮助我的。不要害怕做自己。只需要多花点时间认真倾听您的运动员的想法。我们有很多想要分享的信息，但有时我们不知道如何用语言表达。试着帮助您的运动员领袖表达出来，可以尝试写一些演示文稿，这会有很大帮助。

**Rowena Massey：导师 — 新西兰**

我第一时间想到的建议就是陪在身边提供支持。您不应该替他们做决定。您是去帮助他们、支持他们成为更杰出的运动员和更优秀的个体，基本上只是帮助他们设定目标，创造目标，然后为之奋斗。您不应该替他们发声，他们应该自己表达观点。您只是他们背后的那个人。无论是在社交场合、私人场合，还进行体育运动时，您都可以为他们提供支持。

**成长与机会**

**Vincent Mungai：导师 — 肯尼亚特奥会**

与运动员交谈时，请始终使用正确且可接受的术语。另一个建议是指导运动员，赋予他们责任。不用担心，他们可以做到。同时为他们提供独立的空间，确保他们可以自己做出决定。还有一个建议是相较我个人来说的，我更希望导师接受软技能的培训，因为运动员主要依靠沟通、团队合作和解决问题的能力，才能在当今社会中游刃有余。最后，要成为一名优秀的导师，您需要对残障有充分的认知，了解运动员的需求，了解他们的长处以及他们需要改进的地方。

**Alma Choi：导师 — 澳门特奥会**

以我的经验来看，优秀的导师应该与运动员领袖成为朋友。努力去了解和发现他们最好的一面，协助他们达成目标，鼓励他们时刻保持勇气、富有创意，不放弃，不屈服。

**扎实的技能和弹性灵活的心态**

**David Thomason — 弗吉尼亚特奥会**

谈到运动员领袖和导师的合作，我第一个想法就是牢记你们是一个团队，你们应该以团队的方式相互支持，这一点很重要。对于每一种情况，每一个机会，每一次演讲，即使您觉得您已经预见到了结果，但仍要全神贯注投入其中，否则您将会错过某些东西，导致无法充分利用这次机会。

最后，我一直告诫自己要保有灵活的心态。我认为保持灵活的心态和出色的适应能力是充分
利用这些机会的关键，所以我会时刻践行这一要诀。您的心态越灵活，就越有可能充分利用出现的机会。

**最后一张幻灯片：**如需更多建议和培训，请查看“运动员领袖计划：导师课程”，详情参见 <https://learn.specialolympics.org>。