

Как тренировать слух



Начинать что-то новое всегда трудно. В период привыкания многообразие новых звуков, которые вы услышите, может вызывать утомление. Не торопитесь: чтобы привыкнуть к слуховому аппарату, потребуется некоторое время. Для достижения успеха крайне важно сохранять положительный настрой и желание начать слышать и понимать лучше. Лёгкость восприятия звуков достигается шаг за шагом. Не стоит, впервые надев слуховой аппарат, отправляться на концерт. Будьте терпеливы — вначале ваш слух должен пройти необходимую тренировку; это особенно касается ситуаций, в которых восприятие звуков затруднено. Тренируйтесь каждый день, и вы почувствуете: с каждым днем жизнь будет становиться всё прекраснее. Вначале надевайте слуховые аппараты на пару часов в день. По мере накопления опыта с каждым днём постепенно увеличивайте продолжительность ношения аппарата. Внимательно изучите и отработайте представленные здесь упражнения и всегда выполняйте их в правильном порядке.

Упражнение 1. Восприятие на слух

В первый день начните занятия с чтения вслух. Вначале собственный голос может казаться странным. Спустя какое-то время это впечатление уйдет. Прислушивайтесь к звукам шагов и собственного дыхания. Попробуйте издавать тихие звуки — можно пошуршать бумагой, пощелкать выключателем лампы, потрясти связкой ключей. Запишите все звуки, которые вы услышали в доме. Опишите эти звуки, используя прилагательные (чистый, глубокий, звенящий и т. п.), дайте им оценку (приятный, странный, смешной, знакомый и т. п.).

Упражнение 2. Поддержание беседы

Это упражнение следует начать отрабатывать на следующий день, и только в том случае, если первое упражнение удалось выполнить успешно. В противном случае, займитесь повторением упражнения 1.

Послушайте "говорящие" часы. Если их удастся хорошо понять, позвоните знакомому, немного поговорите с ним по телефону. Потом в спокойной тихой обстановке поговорите с другом или родственником. Не затягивайте беседу надолго, выберите комфортный для себя темп и продолжительность общения. Наконец, попробуйте посмотреть телевизор или послушайте радио в тихой обстановке.

Упражнение 3. Пребывание в условиях сильного шума

Помните, что выполнять это упражнение рекомендуется только после успешного выполнения первых двух. Не возлагайте слишком больших надежд на первые попытки. Повторяйте первые два упражнения до тех пор, пока не почувствуете уверенность.

Потом побеседуйте с кем-нибудь в шумном месте. Например, можно включить телевизор, который будет создавать звуковой фон, или отправиться в умеренно заполненное уличное кафе. Первое правило в такой сложной для звуковосприятия ситуации: Будьте терпеливы! Успех придёт. Если не за несколько дней, то за несколько недель. Просто продолжайте тренироваться.

Уже достигли мастерства в этом упражнении? Увеличьте сложность — попробуйте поговорить в шумной обстановке сразу с несколькими собеседниками.

Упражнение 4. Фокусировка слуха

Теперь вы уже можете слышать лучше, используя слуховые аппараты, и в состоянии уверенно общаться во многих трудных ситуациях. Следующий этап — научиться удерживать внимание на говорящем и быть хорошим слушателем. Это упражнение важно, поскольку в шумном окружении даже людям с нормальным слухом приходится прикладывать немало усилий, чтобы слышать то, что им нужно, и игнорировать остальные звуки.

Потренируйтесь фокусироваться на том, что вы хотите услышать, и не обращать внимание на нежелательный отвлекающий шум. Попробуйте выявить незнакомые звуки на фоне громкого шума и сделайте попытку сознательно отрешиться от остальных звуковых помех. Вскоре вы научитесь переключать внимание с одних звуков на другие.