

الأسبوع الأول:

ابدأ باستخدام المعين السمعي داخل البيت في حجرة هادئة لمدة ثلاث مرات في اليوم، كل مرة تستغرق حوالي ساعة، وهذه الأيام القلائل الأولى يمكنك أن تبدأ بمعدل بطيء، ثم تزيده، وقم بالتالي:

١- اقرأ بصوت عال لنفسك، وذلك لكي تتعلم كيف تتوافق مع صوتك، أنت تتكلم بوضوح ولكن على نحو طبيعي، استمع إلى نفسك، لا تتكلم برقعة (همساً) Softy مبالغ فيها وذلك لكي تعتاد أن تستمع إلى صوتك في أثناء الحوار العادي.

٢- نظم مع شخص آخر في كل مرة في إطار مسافة لا تزيد عن ٦ أقدام ولاحظ شفاه الشخص المتحدث بدقة وعناية في أثناء الاستماع إليه واسأله أو اطلب منه أن يتكلم بوضوح وبصوت طبيعي دون إسراع أو إبطاء، ولا تدعه يصرخ أو يملأ فمه بالكلام (يضخم صوته بالكلام)، وفي المساء يمكن أن يكون الوقت مناسباً للاستماع لمدة خمس أو عشر دقائق لشخص آخر يقرأ لك، ومن خلال مشاهدتك للشفاه في أثناء الكلام يمكنك ما تشاهده بعينيك مع ما تسمعه في إطار معنى للكلام.

٣- استمع إلى أصوات البيئة، حاول أن تميز بين صوت السيارة والطائرة، دقات الساعة ومع خطوات شخص ما، وحاول أن تختبر كل صوت للتعرف على مصدره.

٤- تدرب على الكلام والاستماع مع شخص آخر، مع التحكم في الصوت وابدأ باستخدام جهاز راديو أو جهاز تسجيل يمكنك التحكم في صوته (درجة الصوت).

٥- ابدأ في استخدام المعينات السمعية خارج المنزل في ظروف مناسبة، وخلال هذه الفترة حدد عدد المرات التي تستخدمه فيها، وحدد الكلمات التي يصعب عليك فهمها، وفي كل مساء يمكنك أن تتدرب على استخدام هذه الكلمات في جمل توضح معناها بمساعدة شخص آخر، ويمكنه بعد ذلك أن يقرأ هذه الجمل في ترتيب مختلف لكي تختبر قدرتك على فهم الكلمات، ويجب أن تدرب نفسك