

# BUONE ABITUDINI di comunicazione

Sia che usiate voi stessi l'apparecchio acustico o che conosciate qualcuno che lo usa, vi sono diversi accorgimenti per rendere più facile la comunicazione. Se portate l'apparecchio, può essere una buona idea informare le persone intorno a voi. Altrimenti c'è comunque molto che potete fare per agevolare la situazione. È utile ricordare che non dovete alzare troppo la voce. Seguite semplicemente i consigli proposti in questo articolo.

## Modi più facili per comunicare

La comunicazione diviene più facile con un apparecchio acustico. Ma per renderla ancora più gradevole, è sufficiente seguire alcuni semplici accorgimenti:

- Avvicinatevi! Quanto più vi avvicinate al vostro interlocutore, tanto più facile sarà capire cosa sta dicendo.
- Se avete necessità di comunicare con un gruppo numeroso di persone, non sedetevi all'estremità della tavola ma, piuttosto, al centro, dove potete sentire e vedere tutti.
- In una stanza molto rumorosa, sistematevi lontano dai punti di maggior rumore, per esempio l'entrata, finestre aperte sulla strada, altoparlanti o impianti di riscaldamento.
- Sedetevi con la schiena rivolta alla finestra: se la luce illumina il vostro interlocutore, vi sarà più facile distinguerne le labbra e le espressioni del volto.
- Informatevi in anticipo per sapere se un teatro o un cinema mettono a disposizione ausili e soluzioni per ipoudenti o se vi sono posti più indicati per questa categoria di persone.
- In caso di conferenze o seminari, arrivate in anticipo e chiedete all'oratore di usare il microfono.
- Cercate di ridurre i rumori di fondo: abbassate il volume della musica, chiudete le finestre oppure cercate un posto tranquillo dove parlare.



*Vi sono molti modi per agevolare l'ascolto e la comprensione...*



*Durante una giornata normale, la rumorosità dell'ambiente può cambiare drasticamente...*



*Non importa se la comunicazione è fra due o più persone.*

## Suggerimenti utili per amici e parenti

Come tutti sappiamo, la comunicazione è un processo bilaterale. Lo sforzo non spetta solo a chi non sente bene. Anche i suoi interlocutori dovranno cercare di sviluppare nuove abitudini per agevolare la conversazione. Osservate la lista che segue per scoprire come migliorare la comunicazione in tre semplici passi.

## I. Parlate guardando in faccia l'interlocutore

- Ponetevi davanti alla persona con cui parlate. Non cercate di conversare da un'altra stanza o volgendogli le spalle. È più facile capire le persone guardandole in volto. Indizi visivi come le espressioni del volto e il movimento delle labbra agevolano notevolmente la comprensione del parlato.
- Collocatevi in un punto in cui la luce vi illumina bene in volto. In questo modo la visione delle vostre espressioni e la lettura dei movimenti labiali risulteranno agevolati.
- Non cercate di parlare masticando una gomma o fumando: non solo queste azioni ostacolano la comprensione delle parole ma rendono quasi impossibile la lettura labiale.
- Parlare durante la lettura del giornale o appoggiando il volto alla mano rendono difficile la lettura dei movimenti labiali.

# BUONE ABITUDINI di comunicazione

## 2. Parlate in maniera naturale

- Non è necessario gridare. È assolutamente accettabile parlare al livello di volume di una normale conversazione con un interlocutore che usa l'apparecchio acustico. La maggior parte degli apparecchi amplifica il parlato a livello normale, perciò aumentare il volume può risultare eccessivo o addirittura fastidioso per chi ascolta.
- Cercate di non parlare a velocità eccessiva. Parlate in maniera naturale, ma cercando di scandire con chiarezza le parole. Questo accorgimento rallenterà naturalmente il ritmo del discorso, ma fate attenzione a non esagerare.
- Se il vostro interlocutore fa fatica a capirvi, cercate di riformulare la frase piuttosto che ripeterla. La lettura labiale di alcune parole è più facile di altre.
- Se vi trovate in gruppo, parlate a turno cercando di non interrompervi l'un l'altro.
- Se l'argomento della conversazione cambia bruscamente, informatene l'interlocutore con problemi di udito: è più facile capire ciò che viene detto se si conosce l'argomento.



Sapevate che con due apparecchi acustici si sente due volte meglio ma si capisce quattro volte di più?



### 3. Cercate di ridurre il rumore di fondo

A volte i rumori di fondo costituiscono una vera e propria barriera alla comunicazione. Le voci possono essere difficili da sentire perché sono in competizione con gli altri rumori, quindi:

- Cercate di eliminare il rumore di fondo durante la conversazione. Spegnete il televisore e chiudete eventuali finestre aperte per ridurre il rumore del traffico.
- Avvicinatevi all'interlocutore in modo che la vostra voce risulti più potente del rumore di fondo. Questo accorgimento agevolerà anche la visione del volto e la lettura delle labbra.
- In alternativa, trovate un posto più tranquillo dove parlare.

### Un ambiente sonoro migliore

In tutto il mondo, i livelli di rumorosità a cui la gente è esposta durante una giornata normale sono sempre più elevati. Più gente, più traffico, più macchine: l'elenco è infinito. Questo fatto dovrebbe farci riflettere. Sappiamo che l'esposizione prolungata ad alti livelli di rumorosità può danneggiare l'udito, perciò abbiamo l'obbligo morale di promuovere un ambiente sonoro sano, cioè di ridurre i rumori non necessari. Non dobbiamo aspettare che il nostro udito sia danneggiato: iniziamo oggi stesso!

