हमारे बारे में

हम विकासशील देशों में बधिर बच्चों के लिए यूके की एक अग्रणी अंतर्राष्ट्रीय चैरिटी हैं। विकासशील देशों में बधिर बच्चों एवं युवा लोगों को हो रही कठिनाइयों को दूर करने के लिए हम निरंतर प्रयासरत हैं। पिछले 15 वर्षों से हम दक्षिण एशिया, पूर्वी अफ्रीका एवं लैटीन अमेरिका में सहयोगी संगठनों के साथ मिलकर इस दिशा में कार्य कर रहे हैं, वो सारी सुविधाएँ प्रदान कर रहे हैं जो बधिर बच्चों एवं युवाओं को उनके परिवार, शिक्षा एवं सामाजिक जीवन से जोड़ सके।

डेफ चाइल्ड वर्ल्डवाइड
ग्राउण्ड फ्लोर साउथ, कासल हाउस,
37-45 पॉल स्ट्रीट, लंडन, EC2A 4LS

info@deafchildworldwide.org
www.deafchildworldwide.org

दि नैशनल डेफ चिल्ड्रेन्स सोसाइटी की ही डेफ चाइल्ड वर्ल्डवाइड एक अंतर्राष्ट्रीय शाखा है।

दि नैशनल डेफ चिल्ड्रेन्स सोसाइटी इंग्लैण्ड और वेल्स नं. 1016532 एवं स्कॉटलैण्ड नं. SC040779.JR1430 में एक पंजीकृत चैरिटी है।

Deaf Child Worldwide

ग्लू इयर

माता-पिता के लिए एक निर्देशिका

www.deafchildworldwide.org

हमारा लक्ष्य है कि हम बनाएं एक ऐसी दुनिया जहाँ किसी भी बधिर बच्चे के लिए कोई बंदिश न हो।

विषयसूची

1.	परिचय	5
2.	ग्लू इयर क्या है?	6
3.	ग्लू इयर क्यों होता है एवं इसकी रोकथाम के क्या उपाय हैं?	8
4.	क्या मेरे बच्चे को ग्लू इयर है?	11
5.	इसके लिए किस प्रकार की चिकित्सा उपलब्ध है?	12
6.	क्लिनिक में क्या किया जाएगा?	15
7.	ग्रोमेट्स	16
8.	ओटोवेंट	18
9.	हियरिंग एड (श्रवण यंत्र)	19
10.	मैं अपने बच्चे के सुनने की शक्ति को कैसे आसान बना सकता हूँ?	22

हम 'बधिर' शब्द का इस्तेमाल मामूली से लेकर गंभीर प्रकार के सभी बहरेपन (श्रवण ह्रास) के लिए करते हैं। इसमें एक कान से बधिर होना या अस्थायी रूप से सुनाई कम पड़ना जैसे कि ग्लू इयर दोनों ही शामिल है। 'माता–पिता' शब्द से हमारा अभिप्राय सभी माता–पिता एवं बच्चों के देखभालकर्ता से है।

1 परिचय

ग्लू इयर बालपन में बच्चों में अक्सर होने वाली एक आम बीमारी है। पूर्वी अफ्रीका और दक्षिण एशिया में 10% से 20% स्कूली बच्चों को कम से कम एक बार तो ग्लू इयर (मध्य कान में गोंद जैसे तरल पदार्थ का जमना) होता ही है। साफ-सुथरे आधुनिक शहरों की बजाय झोपड़ी में रहने वाले शिशुओं में यह रोग होने की अधिक संभावना रहती है एवं पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चे इससे अधिक प्रभावित होते हैं।

आमतौर पर ग्लू इयर अस्थायी समय के लिए होता है, परंतु कभी-कभी किशोरावस्था तक बना रहता है। अक्सर यह कान के संक्रमण से जुड़ा होता है, परंतु कभी-कभी इसके होने का कोई प्रत्यक्ष लक्षण नज़र नहीं आता है।

ग्लू इयर से युवा बच्चों में अस्थायी रूप से बहरापन आने के साथ उनके बोलने के विकास में विलंबता आती है। इससे बच्चों के व्यवहार एवं स्कूल में उनकी प्रगति पर भी प्रभाव पड़ता है।

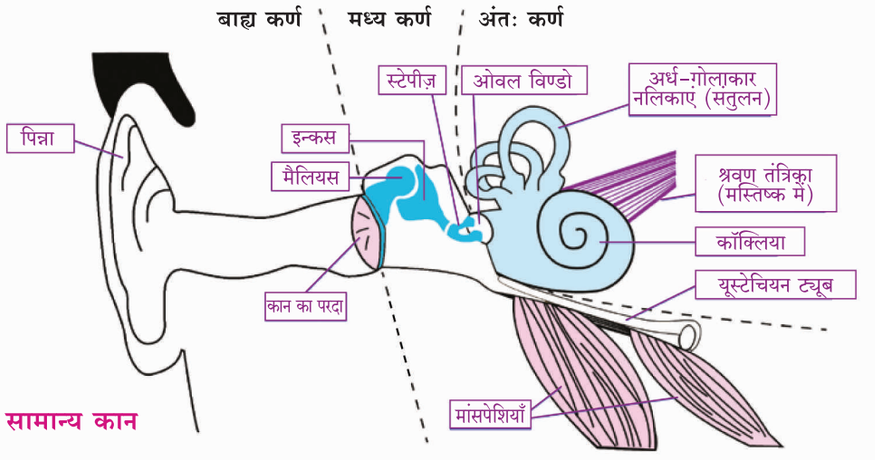
इस पुस्तिका में बताया गया है कि ग्लू इयर क्या है, कैसे जान पाएंगे कि आपके बच्चे में यह स्थिति उत्पन्न हुई है एवं आपके बच्चे में ग्लू इयर की पहचान होने पर उसे क्या सहयोग दिया जाना उचित है।

2 ग्लू इयर क्या है?

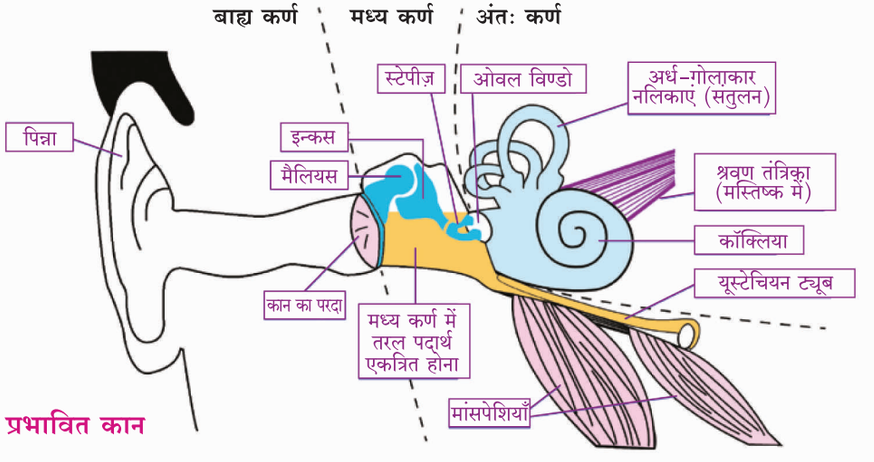
ग्लू इयर उस समय होता है जब मध्य कान (कान के परदे के पीछे का भाग) चिपचिपे तरल पदार्थ से भर जाता है।

कान सही प्रकार से काम करे, इसके लिए मध्य कान में पर्याप्त हवा रहनी चाहिए। हवा यूस्टेचियन ट्यूब (कर्ण नली) के माध्यम से बहती है जो गले के पीछे से होते हुए मध्य कान तक पहुँचती है। यदि यूस्टेचियन ट्यूब अवरुद्ध हो जाता है, तो हवा मध्य कान में प्रवेश नहीं कर पाती है। ऐसी परिस्थिति में, मध्य कान की कोशिकाओं से तरल पदार्थ उत्पन्न होने लगता है। यह बहते रहने वाला तरल पदार्थ है एवं मध्य कान में इसकी मात्रा बढ़ने के साथ यह मोटा एवं चिपचिपा होने लगता है। बच्चों में यूस्टेचियन ट्यूब सीधा खड़ा या चौड़ा नहीं होता है, जितना कि उनके बड़े होने पर यह होगा, इसलिए मध्य कान में अगर तरल पदार्थ है तो आसानी से नहीं निकल पाएगा।

जब मध्य कान द्रव से अवरुद्ध हो उठता है, तो आवाज़ को अंदरूनी कान से गुज़रने में कठिनाई आती है, जिसकी वजह से धीरे बोले जाने वाले शब्दों को सुनने में परेशानी आती है। कुछ ऐसा प्रतीत होता है मानो अपने कानों में उंगली डालकर बाहर की आवाज़ों को सुनता हो। इसलिए सजग रहें कि बच्चों को कही गई आपकी सारी बातें वह हमेशा सुनने में सक्षम नहीं भी हो सकते हैं।



सामान्य कान



प्रभावित कान

'कान कैसे कार्य करता है' के बारे में यदि आप अधिक जानकारी चाहते हैं तो हमारी वेबसाइट से किताब/लेख डाउनलोड कर सकते हैं।
www.ndcs.org.uk/family_support/glossary

3 ग्लू इयर क्यों होता है एवं इसकी रोकथाम के क्या उपाय हैं?

ग्लू इयर होने की अलग-अलग परिस्थितियाँ हैं जैसे कि सर्दी-जुकाम एवं फ्लू, एलर्जी, प्रदूषण, पैसिव स्मोकिंग (दूसरों के द्वारा धूम्रपान किए जाने का प्रभाव) या गंदे पानी में स्नान करना एवं तैरना। हमेशा तो नहीं, पर अक्सर यह कान के संक्रमण से जुड़ा होता है।

कटे-फटे तालू से ग्रस्त या डाउन सिन्ड्रोम जैसे आनुवंशिक विकार से पीड़ित बच्चों में ग्लू इयर होने की संभावना अधिक रहती है क्योंकि इनमें यूस्टेचियन ट्यूब (श्रवण नलिका) कुछ अधिक छोटा होता है जो सही प्रकार से काम नहीं करता है।

स्तनपान

शोध के परिणाम बताते हैं कि स्तनपान से शिशुओं एवं युवा बच्चों में ग्लू इयर होने की संभावना कम होती है। छाती के दूध में प्रोटीन होता है जो जलन रोकने में मदद करता है एवं स्तनपान बंद होने पर भी ग्लू इयर से सुरक्षित रखने में सहयोग देता है।

मुँह के पीछे वाले हिस्से में यदि शिशु के आहार तरल पदार्थ के रूप में जमा होने लगे तो ग्लू इयर का जोखिम बढ़ जाता है। यह तरल पदार्थ यूस्टेचियन ट्यूब के ज़रिए पीछे की ओर कान में पहुँच सकता है। इससे जीवाणु ट्यूब से होकर कान में प्रवेश कर जाता है जो कान में संक्रमण होने और ग्लू इयर का कारण बनता है।

धुआँ रहित परिवेश

युनाइटेड किंगडम (यूके) में स्वास्थ्य विभाग द्वारा किए गए अनुसंधान ने साबित किया है कि उन सभी बच्चों के कान में संक्रमण होने की संभावना अधिक रहती है जिन्हें अक्सर धुएँ वाले परिवेश में रहना पड़ता है। इनमें वे सभी परिस्थितियाँ भी शामिल हैं जहाँ लकड़ी, कोयले एवं तेल से जलने वाली आग का अधिक प्रयोग किया जाता है। कुछ परिवार में लोग अत्यंत धुएँ वाले रसोई घर में खाना बनाते समय अपने बच्चों को साथ में रखते हैं, ऐसे बच्चों में ग्लू इयर की संभावना और भी बढ़ जाती है। सिगरेट के धुएँ में भी रहने पर ग्लू इयर हो सकता है। धुएँ से भरे माहौल में जब तक बच्चे रहते हैं, उनमें ग्लू इयर की शिकायत बनी रहती है।

ऐसे में माता-पिता का कर्तव्य है कि बच्चों को धुएँ के माहौल से दूर रखें। यदि परिवेश को संपूर्ण रूप से धुएँ से मुक्त रख पाना मुमकिन न हो, तो बच्चों को जितना संभव हो सके धुएँ से बचाएं। एक बात का ख़ास ख्याल रखें कि केवल एक खिड़की को खोल देना काफी नहीं है, हवा में धुएँ के खतरनाक कण मौजूद हो सकते हैं।

कुपोषण

कुपोषण से आपके बच्चे का वजन कम रह जाता है या फिर सही विकास नहीं हो पाता है, इससे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली ठीक से काम नहीं कर पाती है। यही वजह है कुपोषित बच्चों में ग्लू इयर होने का डर अधिक रहता है।

घर में उपचार

आपके बच्चे के दुखते कान के इलाज के लिए घर के उपचार जैसे कि कान में तेल या कोई अन्य चीज़ डालने से ग्लू इयर का ख़तरा तो बढ़ता ही है, अन्य समस्याएँ भी उत्पन्न हो सकती हैं।

4 क्या मेरे बच्चे को ग्लू इयर है?

ग्लू इयर के निम्नलिखित आम लक्षण हैं, क्या आपको अपने बच्चे में इनमें से कोई लक्षण नज़र आता है?

- व्यवहार में परिवर्तन।
- थका-थका एवं चिड़चिड़ा होना।
- ध्यान न देना।
- अकेले में खेलना।
- पुकारने पर जवाब न देना।
- हमेशा सर्दी और जुकाम से परेशान रहना।
- बेढंगा दिखना या संतुलन रखने में परेशानी।
- प्रभावित कान में दर्द होना या कान में बार-बार संक्रमण की शिकायत रहना।
- बोलने, भाषा समझने या लोगों से मिलने-जुलने में परेशानी।

अक्सर बच्चों के इन लक्षणों को उनका हठ, अड़ियलपन और नटखटपन मान लिया जाता है। यही वजह है कि कई बार ग्लू इयर वाले बच्चों को गलत समझ लिया जाता है या उनके ऊपर एक 'जिद्दी' बच्चे का लेबल चढ़ा दिया जाता है।

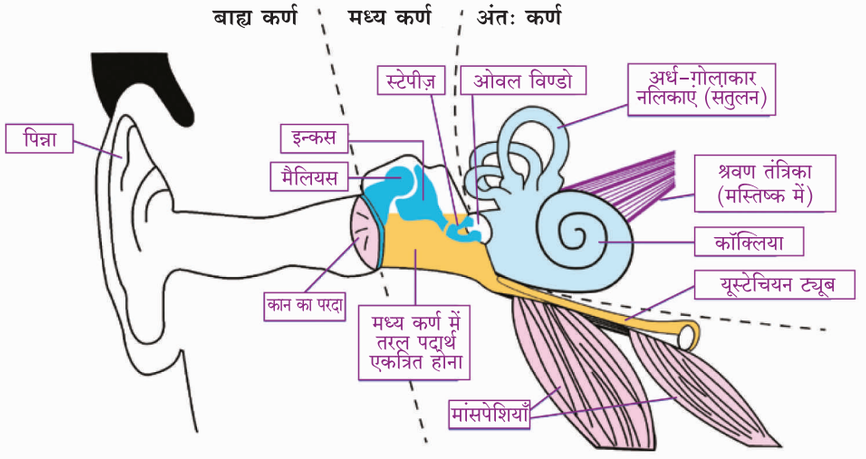
ग्लू इयर अस्थायी बहरेपन की वजह बन सकता है एवं कम सुनाई पड़ने की अवस्था लम्बे समय तक बने रहने पर, बच्चे के बोलने के स्वाभाविक विकास में बाधा पहुँचती है, जैसे कि शब्दों के कुछ अंश का उच्चारण स्पष्ट रूप से नहीं हो पाता है। बहरहाल, ऐसे कई उदाहरण हैं जब बच्चे ग्लू इयर से ठीक होने पर, किसी बोली एवं भाषा को देर से समझ लेते हैं। ग्लू इयर वाले बच्चे अपने स्कूल की पढ़ाई में भी पीछे रहते हैं एवं अलग से सहयोग न मिलने पर वे उग्र भी हो सकते हैं।

5 इसके लिए किस प्रकार की चिकित्सा उपलब्ध है?

यदि आप अपने बच्चे के सुनाई पड़ने की कमी से परेशान हैं तो अपने डॉक्टर को दिखाएं या मुमकिन हो तो स्थानीय अस्पताल या चिकित्सा केन्द्र में कान, नाक एवं गला (ईएनटी) विभाग में दिखाएं।

पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों को ग्लू इयर एवं संबंधित संक्रमण के उभरने पर अक्सर डॉक्टर को दिखाया जाता है। ग्लू इयर के ज़्यादातर मामलों में ही बच्चों को सर्दी-जुकाम रहता है एवं सर्दी के ठीक होते ही कान में जमे तरल पदार्थ साफ हो जाते हैं।

डॉक्टर आपके बच्चे के कान की जाँच करते हैं और वे ही बता सकते हैं कि क्या आपके बच्चे को ग्लू इयर है। आपके बच्चे के कान 'कन्जेस्टेड' (तरल पदार्थ का संग्रह) है, यह डॉक्टर से ही पता चल सकता है।



आपके बच्चे के कान में दर्द की शिकायत रहने पर, आपके डॉक्टर दर्द निवारण की सलाह देंगे। ग्लू इयर होने पर या बचपन में कान के सामान्य संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक की सिफारिश नहीं की जाती है, ऐसे में लक्षण अधिक चिंताजनक हो, तभी डॉक्टर एंटीबायोटिक लेने को कहेंगे। यदि आपके अंचल में सुनाई पड़ने की क्षमता के आकलन हेतु सुविधाएँ उपलब्ध हैं, तभी आपके डॉक्टर आपको किसी ऑडियोलॉजी क्लिनिक में जाने की सलाह देंगे, क्योंकि ग्लू इयर अक्सर बिना किसी उपचार के अपने-आप ठीक हो जाता है, आमतौर पर तीन महीने के लिए इस पर ध्यान रखा जाता है।

यदि ग्लू इयर अपने-आप साफ नहीं हो पाता है, तब आपके डॉक्टर आपके अंचल में उपलब्ध स्थानीय अस्पताल, यदि ऐसी सुविधा है, वहाँ कान के किसी स्पेशलिस्ट डॉक्टर को दिखाने के लिए कह सकते हैं। वैसे इसके लिए आप आसपास के किसी जिले या किसी बड़े शहर में कान के स्पेशलिस्ट डॉक्टर को दिखा सकते हैं।

6 अस्पताल क्लिनिक में क्या किया जाएगा?

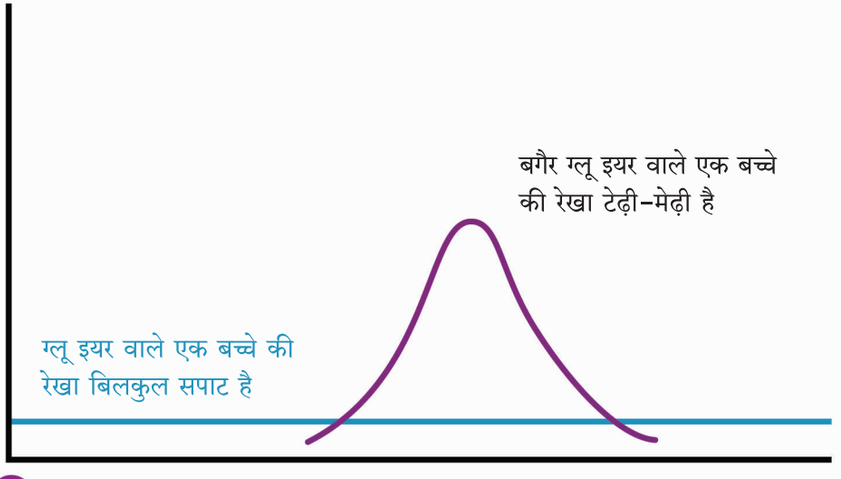
कान के स्पेशलिस्ट डॉक्टर आपके बच्चे के कान की जाँच करते हुए कुछ ज़रूरी मूल्यांकन करेंगे।

डॉक्टर आपके बच्चे के लिए विभिन्न चीज़ों की सलाह दे सकते हैं जो स्थानीय रूप से उपलब्ध होने के आधार पर ही निर्धारित किया जाता है।

टिम्पैनोमीटरी टेस्ट एक ऐसा परीक्षण है जिससे पता चलता है कि कान का परदा (इयरड्रम) सही प्रकार से हिल-डुल रहा है या नहीं। यदि मध्य कान में तरल पदार्थ है तो कान के परदे की गतिशीलता सही नहीं रहती है। इस परीक्षण में लगभग एक मिनट का समय लगता है एवं इसमें ज़रा भी दर्द नहीं होता है।

एक ग्राफ (जिसे टिम्पैनोग्राम कहा जाता है, नीचे दिए गए चित्र देखें) से परिणाम स्पष्ट रूप से पता चल जाता है।

टिम्पैनोग्राम का एक उदाहरण

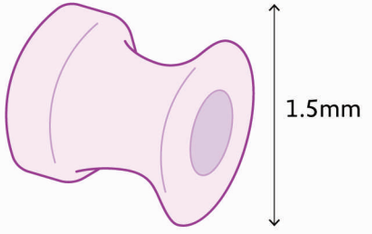


ग्लू इयर से कहीं आपके बच्चे के सुनने की क्षमता तो प्रभावित नहीं हो रही है और किस परिमाण में हो रही है, इसकी जाँच के लिए एक श्रवण परीक्षण (हियरिंग टेस्ट) किया जाता है। यह परीक्षा आपके बच्चे की उम्र पर निर्भर करती है।

आपके बच्चे के लिए चाहे जो भी परीक्षण किए जाएं, कान के स्पेशलिस्ट डॉक्टर इसके परिणाम के बारे में आपको बताएंगे एवं आपके बच्चे के लिए सबसे बेहतर इलाज क्या है, इसके बारे में आपसे विचार-विमर्श करेंगे।

टिम्पैनोमीटरी एवं हियरिंग टेस्ट शहरों में उपलब्ध हैं, परंतु सरकारी सहायता से संचालित अस्पताल या निजी तौर पर संचालित अस्पताल के खर्च के आधार पर इसकी लागत में अंतर आ सकता है।

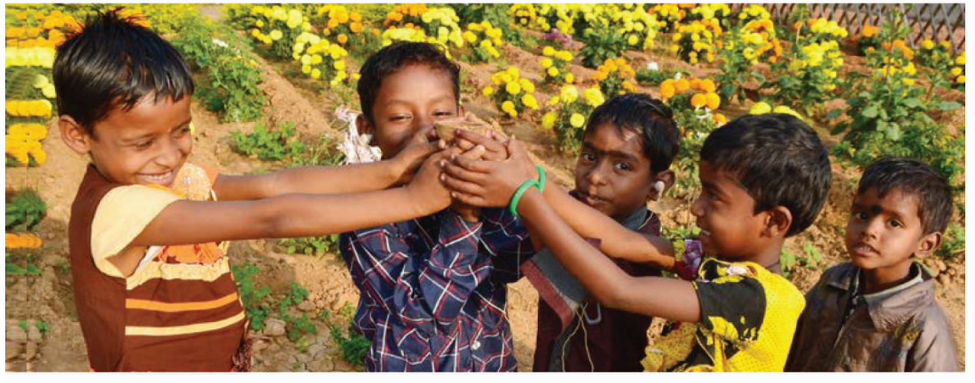
7 ग्रोमेट्स



यदि आपके बच्चे का ग्लू इयर अपने आप साफ नहीं हो पाता है, तो डॉक्टर साहब आपके बच्चे के ग्लू इयर को ठीक करने के लिए कुछ अन्य कार्य-प्रक्रियाओं का परामर्श दे सकते हैं। ये कार्य-विधि सभी बच्चों के लिए नहीं होती है एवं आपके बच्चे की दशा एवं आपके अंचल में इस प्रकार की कार्य-विधि के उपलब्ध होने के अधीन कही जाती है।

ग्रोमेट्स प्लास्टिक के छोटे ट्यूब होते हैं जो कि अस्पताल में सामान्य एनेस्थेटिक (बेहोश करने वाली दवा) के प्रभाव में एक मामूली ऑपरेशन के दौरान इयरड्रम में रखे जाते हैं। बच्चे के मध्य कान से तरल द्रव को बाहर निकालने के बाद ग्रोमेट्स अंदर डाले जाते हैं। ग्रोमेट्स मध्य कान में हवा के संचार को बनाए रखने में मदद करते हैं एवं तरल पदार्थ को बनने से रोकते हैं।

आमतौर पर ग्रोमेट्स इयरड्रम के ठीक न होने एवं उनके बाहर न निकाले जाने तक वहीं रहते हैं। कभी-कभी तरल पदार्थ फिर से उत्पन्न होने लगता है और इसके लिए एक बार फिर से ग्रोमेट ऑपरेशन की जरूरत पड़ सकती है। आपके बच्चे के दोबारा ऑपरेशन के लिए फैसला लेने से पहले आपके डॉक्टर पुनः ऑपरेशन में अगर किसी प्रकार का कोई खतरा हो, तो उसके बारे में आपको बताना चाहिए।



एडेनॉएड (कंठशूल) हटाया जाना

सर्जन आपके बच्चे में ग्रोमेट्स डालते समय ही आपके बच्चे के एडेनॉएड को निकालने की सलाह दे सकते हैं। एडेनाएड यूस्टेचियन ट्यूब के अंत में पायी जाने वाली ग्रंथियाँ होती हैं जो कभी-कभी संक्रमित हो जाती हैं एवं फूल सकती हैं तथा ट्यूब के अंतिम सिरे को अवरुद्ध कर सकती हैं।

ग्रोमेट्स के साथ तैरना एवं स्नान करना

सर्जरी के तुरंत बाद आपके डॉक्टर आपके बच्चे के कान को पहले 2-4 सप्ताह शुष्क रखने की सलाह देते हैं। इसके बाद, ग्रोमेट वाले अधिकांश बच्चों को कोई विशेष सावधानी बरतने की जरूरत नहीं पड़ती है एवं ग्रोमेट्स के अंदर रहने पर भी नियमित रूप से वे तैर सकते हैं एवं स्नान कर सकते हैं। कुछ बच्चों में, कान में पानी जाने के कारण संक्रमण होने का विशेष ख़तरा रहता है। यदि आपके बच्चे में ऐसी संभावना है तो डॉक्टर आपको कुछ सावधानियाँ अपनाने का सुझाव देंगे।

- अपने बच्चे को पानी में गोता लगाने या कूदने से रोकें क्योंकि ऐसा करने से बाहर से पड़ने वाले दबाव में वृद्धि आती है एवं पानी ग्रोमेट से होते हुए मध्य कान में प्रवेश कर सकता है।

- अपने बच्चे को झील या पोखर में तैरने से मना करें। ऐसे पानी में जीवाणुओं की संख्या अधिक होती है एवं संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।

- बच्चे के बाल धोते समय सावधान रहें। साबुन वाला पानी ज़्यादा आसानी से ग्रोमेट से होकर मध्य कान में आ सकता है और यदि पानी गंदा हो तो इससे संक्रमण हो सकता है। अपने बच्चे को सीधे खड़े रूप में बैठाएं, पहले बालों को धोएं और फिर शरीर को धोएं। सिर को पीछे की ओर झुकाएं और साफ पानी से बालों को धो लें।

विकासशील देशों में ग्रोमेट्स डाला जाना एवं एडेनॉएड निकाला जाना, ईएनटी द्वारा नियमित रूप से किया जाता है, परंतु सरकारी सहायता से संचालित या निजी तौर पर संचालित अस्पताल के खर्चे के आधार पर इनकी लागत में अंतर आ सकता है।

8 ओटोवेंट

ओटोवेंट बैलून एवं नोजपीस से निर्मित एक यंत्र है। इसे इस डिजाइन में तैयार किया गया है कि यूस्टेचियन ट्यूब को खोलने के लिए उत्तेजित कर सके। बैलून को नोजपीस से जोड़कर, नाक के एक छिद्र (नासाद्वार) की ओर नोजपीस को रखकर एवं नाक के दूसरे छिद्र एवं मुँह को बंद रखकर उपचार किया जाता है। बच्चा फिर अपनी नाक से बैलून में हवा भरता है जब तक उसका आकार अंगूर के फल जितना बड़ा न हो जाए। यह दबाव बढ़ाते हुए यूस्टेचियन ट्यूब को खोलने में मदद करता है, जिससे तरल पदार्थ अंतः कान से बाहर निकल आता है।

यह उपचार बच्चों के लिए संभाल पाना एक मुश्किल काम है और इसलिए बहुत ही छोटे बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं भी हो सकता है। ग्लू इयर साफ होने या ग्रोमेट सर्जरी का इंतज़ार कर रहे कुछ बड़े बच्चों के लिए ओटोवेंट मददगार साबित हो सकता है एवं इसमें सर्जरी करवाने की संभावना कम हो सकती है। अपने डॉक्टर से पूछ लें कि क्या आपके देश में ओटोवेंट उपलब्ध है और क्या वे सोचते हैं आपके बच्चे के लिए यह उचित होगा।

Photo by www.otovent.co.uk

9 हियरिंग एड (श्रवण यंत्र)

बच्चों का ग्लू इयर प्राकृतिक रूप से साफ होने या ग्रोमेट ऑपरेशन के इंतज़ार के दौरान सुनाई पड़ने की क्षमता लम्बे समय तक प्रभावित हो सकती है। इसलिए आपको यह खास ध्यान रखना है कि इस दौरान बच्चों के बोलने एवं शिक्षा प्राप्त करने में कोई रुकावट न आए। इसके लिए आप हियरिंग एड (सुनाई पड़ने वाले यंत्र) लेने के बारे में सोच सकते हैं या स्कूल में बच्चे को अतिरिक्त सहयोग दिए जाने की बात कर सकते हैं।

किसी भी स्तर के बहरेपन में हियरिंग एड बच्चों के लिए काफी उपयोगी साबित होता है एवं ग्लू इयर वाले बच्चों के लिए उनकी सुविधानुसार विभिन्न प्रकार के हियरिंग एड होते हैं। अधिकांश हियरिंग एड आवाज को बढ़ाकर (ज़्यादा ज़ोर आवाज़) कानों तक पहुँचने में मदद करते हैं। ज़्यादातर बच्चे कान के पीछे पहनने वाले हियरिंग एड का इस्तेमाल प्रत्येक कान में करते हैं। एक योग्यताप्राप्त प्रैक्टिशनर की मदद से हियरिंग एड लगाये जाने चाहिए ताकि सुनिश्चित हो सके कि आपके बच्चे को सही हियरिंग एड प्राप्त हुआ है।

10 मैं अपने बच्चे के सुनने की शक्ति को कैसे आसान बना सकता हूँ?

आपके बच्चे को ग्लू इयर है, इसका जल्द से जल्द पता लगना बहुत महत्वपूर्ण होता है एवं माता-पिता और शिक्षकगण के लिए यह जानना ज़रूरी है कि यह कैसे आपके बच्चे के सुनने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। बातचीत करने के कुछ बुनियादी उपायों से आपके बच्चे को समझने में आसानी आती है, जैसे कि:

- बात शुरू करने से पहले बच्चे का ध्यान अपनी ओर लाएं-उनके कंधे को हिलाएं या थपथपाएं या हाथ हिलायें
- जितना संभव हो सके अपने बच्चे के चेहरे की ओर देखते हुए बातें करें एवं नज़रें आँखों पर जमाए रखें
- पर्याप्त रोशनी की व्यवस्था रहे ताकि आपका बच्चा आपके चेहरे को देख सके
- जिसके बारे में बात कर रहे हैं उस ओर अपने हाथ से इशारे करें
- सुनिश्चित करें कि पीछे से आवाज़ बहुत कम आ रही हो
- सामान्य तरीके से बात करें- न ज़्यादा धीरे से और न ज़्यादा ज़ोर से

आपके बच्चे के शिक्षक को लग सकता है कि आपके बच्चे के साथ कोई परेशानी है, पर शायद वे नहीं जानते हैं कि यह परेशानी कम सुनाई पड़ने के कारण है। इसलिए आप शिक्षक को बच्चे के सुनाई पड़ने की परेशानी के बारे में बताएं ताकि स्कूल में आपके बच्चे के सहयोग के लिए उचित प्रबंध किया जा सके।

कक्षा में आपके बच्चे को शिक्षक के पास ही बैठने की जगह मिले, यह बहुत ज़रूरी है, ताकि बोली गई बातों को वह सुन-समझ सके एवं फिर से कहे जाने की बात कहकर खुद को शर्मिन्दा न महसूस करे।