



## ทำอย่างไรจึงจะสามารถเลี้ยงลูกที่มีอาการหูหนวก หรือ มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน อย่างมีความสุข เคล็ดลับสำหรับครอบครัว



HANDS & VOICES™

### เคล็ดลับ

- พยายามมองเห็นถึงสิ่งดีๆในชีวิต
- ให้สุดลมหายใจเข้าออกลึกๆ บ้าง สักสองสามนาทีในแต่ละวัน ทำใจให้เพลิดเพลินไปกับเสียงหัวเราะ และกอดลูกแน่นๆ อย่างอบอุ่น
- มองโลกผ่านสายตาของลูก - คุณจะมองเห็นถึงเห็นความมหัศจรรย์ในโลก ความน่าตื่นเต้น และความรัก!
- แบ่งปันเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ลูกฟัง สิ่งที่ทำให้คุณยิ้มได้ รวมถึงสิ่ง ที่ทำให้คุณรู้สึกประสบความสำเร็จ และมีความหวัง
- หาความสมดุล และความสุขสดชื่นในชีวิต: เช่น การเดินเที่ยวด้วยกันตามที่ที่เป็นธรรมชาติ หรือ ฝึก "baby โยคะ" หรืออ่านหนังสือสนุกๆด้วยกัน
- ในการนัดหมายเกี่ยวกับการบำบัด ให้ทำเสมือนเป็นการไปเที่ยวสนุก หรือการพจญภัย
- ขอให้มีความเชื่อมั่นว่า การพยายามทำใจให้เป็นสุข จะนำไปสู่การที่ลูกเรียนรู้พัฒนาทักษะ และความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ระหว่างพ่อแม่ และลูก
- เก็บเกี่ยวเรื่องราวต่างๆ ของครอบครัว ด้วยรูปภาพ วิดีโอ โซเชียล มีเดีย ออนไลน์ หรือ บันทึกประจำวัน (ใช้ประโยชน์สั้น ๆ ไม่ต้องยาวก็ได้)
- รำลึกถึงประวัติต่างๆ ของลูก และ ของครอบครัว เพื่อสะท้อนให้เห็นว่า คุณได้มาไกลแค่ไหน
- สร้าง "to do list" เขียนบันทึกสิ่งต่างๆ ที่จะทำด้วยกันกับลูก -- เช่น เดินเล่น, เล่นเป่าฟองสบู่ , ทำกับข้าวด้วยกัน, เล่นช้อนหา, เต็นท์ เป็นต้น
- **ขอบคุณตนเอง และ ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณกำลังทำให้แก่ลูกของคุณ**

Fostering Joy เป็นองค์กร หรือ ครอบครัวมืออาชีพที่พยายามส่งเสริมช่วยให้ครอบครัวเลี้ยงลูกที่มีอาการหูหนวก (D/HH) อย่างมีความสุข

Fostering Joy ให้ข้อมูลความรู้ และช่วยเหลือในด้านต่างๆ ให้แก่นักกายภาพบำบัดมืออาชีพ หรือ ครอบครัวต่างๆ เพื่อสนับสนุนการเจริญเติบโตและการพัฒนาของเด็กที่มีอาการหูหนวก หรือ มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน (D/HH)

ครอบครัวที่มีความรัก และสนับสนุนเด็กๆ สามารถเป็นรากฐานที่มั่นคง ในด้าน อารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์ทางสังคม ให้มีสุขภาพจิต และความเป็นอยู่ที่ดี ควรมุ่งเน้นในการหาเวลาว่าง เป็นเวลาพิเศษ ของครอบครัว เพื่อสร้างสายใยความรักและความเข้าใจ ระหว่างพ่อแม่ - ลูก

ควรมีเวลาที่หยุดพัก จากความเครียดต่างๆ ของชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ครอบครัวสามารถมีเวลาสันนนาการต่างๆ ร่วมกัน และใช้เวลาอย่างรื่นรมย์ ในการเลี้ยงดูลูก

เคล็ดลับบางประการ สำหรับการหาความสุขในชีวิตประจำวัน อย่างเช่น หาเวลาสำหรับฉลองเหตุการณ์สำคัญต่างๆ ในชีวิตของลูก การสร้างสายใยความผูกพันธ์ ระหว่างพ่อแม่ปู่ย่าตายายกับลูกหลาน ให้เด็กๆ เห็นว่าทุกคนมีความรักให้เขาอย่างจริงใจ