**Из опыта работы логопеда**

**Как самостоятельно исправить звуки Р, Рь, Л, Ль у взрослых**

В последние годы все чаще встречаются люди, не выговаривающие звуки Р, говорящие искаженно этот звук, или как говорят, они картавят.  И, если в детстве это не составляет большой проблемы, то с возрастом проблемы увеличиваются. Сильно ограничивается выбор профессии, появляются проблемы при знакомстве с противоположным полом, а также трудности в общении с коллегами, даже на не речевых работах. Даже в не речевых профессиях карьерные перспективы ставятся под угрозу.  
Был случай, когда у меня занимался взрослый молодой человек, которому начальник прямо сказал, что он справляется с работой лучше всех, но только если он исправит свою картавость, он сможет назначить его своим замом.  
Чем дольше у взрослого человека эта речевая проблема, тем чаще начинают появляться различные психологические комплексы, но, как ни странно, пойти к логопеду исправлять звук становится все страшнее.  Хотя, скажем честно, специалистов, которые могут исправлять звуки у взрослых, гораздо меньше тех, кто занимается только детьми.

Еще одной причиной для чего нужно исправлять свои звуки во взрослом возрасте становятся дети. Дети копируют речь взрослых, и речевое нарушение, которое есть у родителей, передается детям с высокой вероятностью.

Примерно в 2010 году я начала работать в интернете, через скайп. Записала свои первые видео уроки по постановке звуков.  
Мои уроки очень быстро набрали популярность, и ко мне пошел большой поток не детей, а взрослых, у которых проблемы со звуками. Сначала я не понимала почему, но потом осознала, что если логопеды для детей есть в каждом дворе, то логопедов для взрослых гораздо меньше. Объясняется это достаточно просто — взрослых с речевыми нарушениями намного меньше, чем детей, и многие логопеды просто не имеют необходимого опыта навыков, чтобы с ними работать. Как правило, они начинают работать с ними, как  с детьми, и далеко не у всех получается исправить проблемы взрослого человека.

У меня уже был успешный опыт работы со взрослыми, а при работе через интернет я получила гораздо больший опыт работы с ними, чем, когда я работала вживую. Этим опытом я хочу поделиться с логопедами, у которых появляются взрослые клиенты, а также, дать возможность взрослым людям самостоятельно исправить свою речь.

[Первое, что вы должны для себя решить, нужно ли вам исправлять звуки.](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/logopedicheskie-uprazhneniya/kak_ispravit_zvuk_r_u_vzroslyh_audio_urok/)

При всех перечисленных выше причинах, почему это нужно сделать, есть два ограничения, которые могу их перевесить.

* Близкие люди в семье могут начать к вам негативно относиться. Дело в том, что звук Р, Рь достаточно агрессивен, и вы, начав исправлять звук Р, Рь из "милашки-симпатяшки" превращаетесь в злобную "Буку" в их восприятии.  
  У меня было несколько случаев, когда при почти готовом звуке "Р" мы останавливали процесс именно по этой причине. У людей доходило практически до разводов. Поэтому, прежде чем начинать это делать, согласуйте это со своей семьей.
* Ваш возраст. Чем дольше вы говорили неправильно, тем больше это входило в привычку. По моим наблюдениям, в возрасте до 20 лет звуки исправляется за несколько месяцев. В 30 лет, за один - два года и т.д.  В 60 лет не рекомендую начинать этот процесс, так как шанс быстрее умереть от старости выше.

[Второе, вы должны выяснить, в чем причина.](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/logopedicheskie-uprazhneniya/kak_ispravit_zvuk_r_u_vzroslyh_audio_urok/)

Начну перечисление причин от наиболее вероятной, до наименее вероятной (простейшая дифференциальная диагностика речевых нарушений у взрослых, которые приводят к искаженному произнесению звуков Р, Рь, Л, Ль):

[Дислалия](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/rechevye_narusheniya/dislaliya-opredelenie-prichiny-plan-raboty-rebenok-kartavit-ne-govorit-zvuk-r-l-s-sh/)  наиболее частая причина нарушения звуков у взрослых. В детском возрасте, вы где-то подхватили этот картавый Р, а ваши родители не отнеслись к этому серьезно, понадеявшись, что все само пройдет. За это время этот звук автоматизировался - вошел в привычку. К логопедам вы не ходили, а теперь они не хотят за вас браться.  
Проверить, дислалия ли у вас, очень просто - попробуйте себе поставить звук с помощью видео-уроков. Если с этими видео уроками у вас не получается, то можете попробовать с любыми другими видео "Постановка звука Р", в интернете у других логопедов. Таких занятий сейчас очень много. Все способы постановки звуков для детей абсолютно идентичны способам постановки звуков у взрослых. Только не пользуйтесь ватными палочками - эти способы даже на детей не работают. Если у вас получилось поставить звук изолировано (отдельно без слов - можете порычать), значит у вас дислалия и вы можете смело пользоваться моей статьей и аудио уроками.

[Дизартрия](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/rechevye_narusheniya/anartriya_dizartriya/) (чаще всего происходит при тяжелых родах, в большинстве случаев при ДЦП (хотя бывают случаи стертой дизартрии без ДЦП)) - самостоятельно определить есть ли у вас дизартрия возможно таким образом - сколько бы вы не пробовали ни по каким видео урокам вы не можете поставить себе звук Р самостоятельно (невозможно произнести отдельно без слова произнести звук Р). В этом случае вам потребуется хороший специалист - логопед с высшим образованием для того, чтобы он научил вас правильно произносить звук Р.  Желательно искать такого специалиста не в режиме онлайн, так как может потребоваться логопедический массаж. И вот уже после постановки изолированного звука вы можете полноценно пользоваться этой статьей и аудио уроками, только придется работать в несколько раз дольше , чем при дислалии.

[Фонетико-фонематическое недоразвитие (ФФН)](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/rechevye_narusheniya/fonetiko-fonematicheskoe-nedorazvitie-ffn-rebenok-putaet-zvuki/) (это, когда звуки отдельно прекрасно произносятся, но в речи всегда путаются между собой, например Р-Л, Р-Рь) - это нарушение редко встречается у взрослых, так как в большинстве случаев, его исправляют в детском возрасте. Последствия того, что ребенок путает звуки для обучения в школе гораздо серьезнее, чем при дизартрии и дислалии. Поэтому ребенка в детском саду или школе сразу отправят к логопеду. А логопедов, которые могут исправить ФФН у детей, очень много. А определить по состоянию, есть ли у вас ФФН - элементарно.  У вас ФФН, если вы меняете звуки местами, например, у вас не Ролики, а Лорики.  А если вы всегда заменяете звук в том месте, где он должен быть или картавите, то у вас не ФФН, а одна из причин, которые описаны выше.  Если же у вас, все таки ФФН, то мои аудио уроки могут вам помочь, но только под контролем логопеда (возможно детского). Он должен поменять план и последовательность уроков, и непрерывно контролировать выполнение каждого из этих уроков.

Афазия (нарушение речи в результате травмы головного мозга или инсульта) -  существуют формы Афазии, при которых у взрослого человека пропадают звуки. До травмы или инсульта звуки были в речи, а после травмы или инсульта они пропали. Не заметить такое нарушение речи невозможно, поэтому если с вами такого не происходило, значит это не ваш случай. Если же у вас пропали звуки в результате афазии, то моя статья мало чем вам поможет, и вам нужно найти специалиста логопеда (афазиолога) и заниматься с ним. Мои аудио уроки необходимо проводить под полным контролем этого специалиста.

[Третье - вы должны понять важнейшую разницу между детьми и взрослыми в звуке Р](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/logopedicheskie-uprazhneniya/kak_ispravit_zvuk_r_u_vzroslyh_audio_urok/)

Многие из вас, взрослых, попробовав работать с логопедом сейчас не увидели результатов, у вас не получилось.  
И вы начинаете думать о том, что это, что-то совсем другое, непонятное - отличное от того, как работают с детьми. На самом деле, единственной причиной, почему у взрослых звуки Р, Рь, Л, Ль исправляется труднее, тяжелее и дольше, является глубоко укоренившейся привычки говорить не правильно. И чем дольше он имеет эту привычку, чем в большем количестве слов говорит неправильно, тем больше ему требуется объемов работы и времени. Логопедические принципы в работе со взрослыми ничем не отличаются от детей. Самый большой объем изменений в логопедической работе у специалиста требуется на этапе автоматизации и дифференциации. И у абсолютного большинства логопедов нет необходимого объема дидактических материалов, да и потребности в этом мало - на 50 обращающихся детей приходит всего один взрослый. Я, в свое время, плотно занялась решением этого вопроса. Я создала дидактические материалы для взрослых, а потом перевела в наиболее удобную для взрослых форму - не в картинки, а аудио уроки. На это у меня ушел целый год работы. Картиночный материал не интересен для взрослых, плюс, большинство слов, типа "революция", "переинтернацианализировать", на картинке не изобразишь.

Для логопедов же эта статья и аудио уроки - огромное облегчение в их работе. К тому же, теперь каждый логопед, использую данные материалы может работать, как с детьми, так и со взрослыми.

[4. Подготовка к исправлению Вашего звука](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/logopedicheskie-uprazhneniya/kak_ispravit_zvuk_r_u_vzroslyh_audio_urok/)

[5. Собственно, сами уроки для исправления звуков Р, Рь, Л, Ль.](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/logopedicheskie-uprazhneniya/kak_ispravit_zvuk_r_u_vzroslyh_audio_urok/)

[6. Завершающий этап. Как перестать думать "говорю я правильно или нет"](https://logopedistskype.com/logopedi-defektologi/logoped/logopedicheskie-uprazhneniya/kak_ispravit_zvuk_r_u_vzroslyh_audio_urok/)

После выполнения предыдущих уроков Вы научились говорить правильно, но в свободной речи Вы всегда себя контролируете и это сильно Вас отвлекает. Есть два способа, можно использовать любой из них - это приведет Вас к нужному результату. Можно использовать оба способа - тогда результат наступит быстрее. Заканчивать работу нужно тогда, когда Вы почувствуете, что у Вас уже все получилось. Обычно на это уходит от 2 до 6 месяцев.

1. Самостоятельное (без кого бы то ни было) чтение книг вслух. По 15 минут в день.
2. Свободное говорение - нужен собеседник, который будет с Вами говорить на интересующие и волнующие Вас темы, провоцировать Вас на эмоции, но при этом, следящий за Вашим новым звуком. По 30 минут в день. Найти такого собеседника не трудно из друзей. Мужчины могут замотивировать своих друзей игрой на щелбаны или на пиво, если вы ошибетесь. С женщинами сложнее...