



RASEBORG  
RAASEPORI

# R-övningshäfte



# Hemövningar för R-ljudet

Då man övar på nya språkljud, är det bra att komma ihåg vissa grundläggande saker för att övningarna ska ge resultat.

- **Övningarna bör utföras regelbundet.**

Barnet har lärt sig att med munnens muskler producera ljudet på fel sätt, och behöver därför hundratals repetitioner för att lära sig producera det på rätt sätt. Bra hemövning sker 4 – 5 i veckan, i 5 – 10 minuter per övningsstund. Det lönar sig att göra övningarna på färdigt överenskomna tidpunkter (t.ex. före något specifikt TV-program, under bilresor eller före tandborstning). Vid sidan om övningsstunderna bör barnets artikulationssvårighet inte uppmärksammas, utan istället låter man barnets färdigheter mogna i lugn och ro.

- **Övningarna bör göras noggrant.**

För att övningarna ska bära frukt är det avgörande att övningarna från början görs rätt. Om tungans position är fel hjälper det inte hur flitigt man än övar.

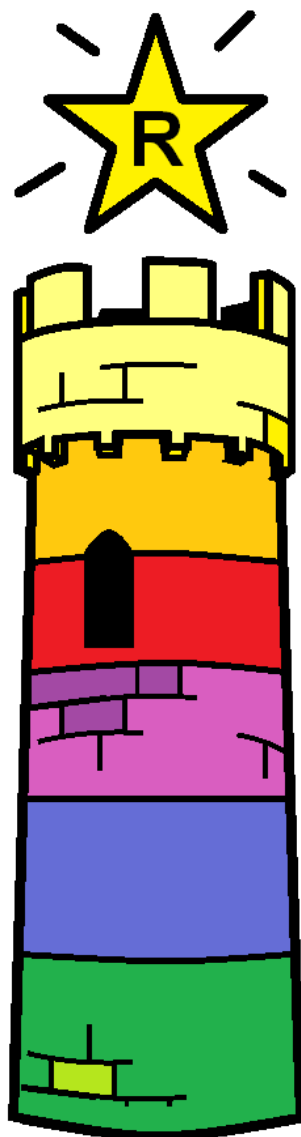
- **Övningsstunderna ska vara roliga.**

Den vuxnes attityd är avgörande för hur barnet upplever övningsstunden. Barnet behöver mycket stöd och uppmuntran och även små framsteg bör firas. Känslan av att lyckas ökar motivationen till att öva! Övningarna kan göras till en del av någon lek eller ett spel, och de kan göras inomhus eller utomhus. Ljudträning borde aldrig upplevas som ett tvång eller måste, utan borde upplevas som lekfullt och roligt.

## Övningarnas olika stadier

Då man övar är det bra att minnas att man sällan lär sig ett ljud på en dag, utan man bestiger tornet våning för våning mot toppen.

1. våningen: att känna igen R i ord
2. våningen: vi tränar tungan och söker R-ljudets hem i munnen
3. våningen: vi förstärker tungspetsen med hjälp av hjälpljud
4. våningen: vi söker det tremulande R-ljudet
5. våningen: vi övar på R-ljudet i ord och satser
6. våningen: vi överför R-ljudet till spontantalet

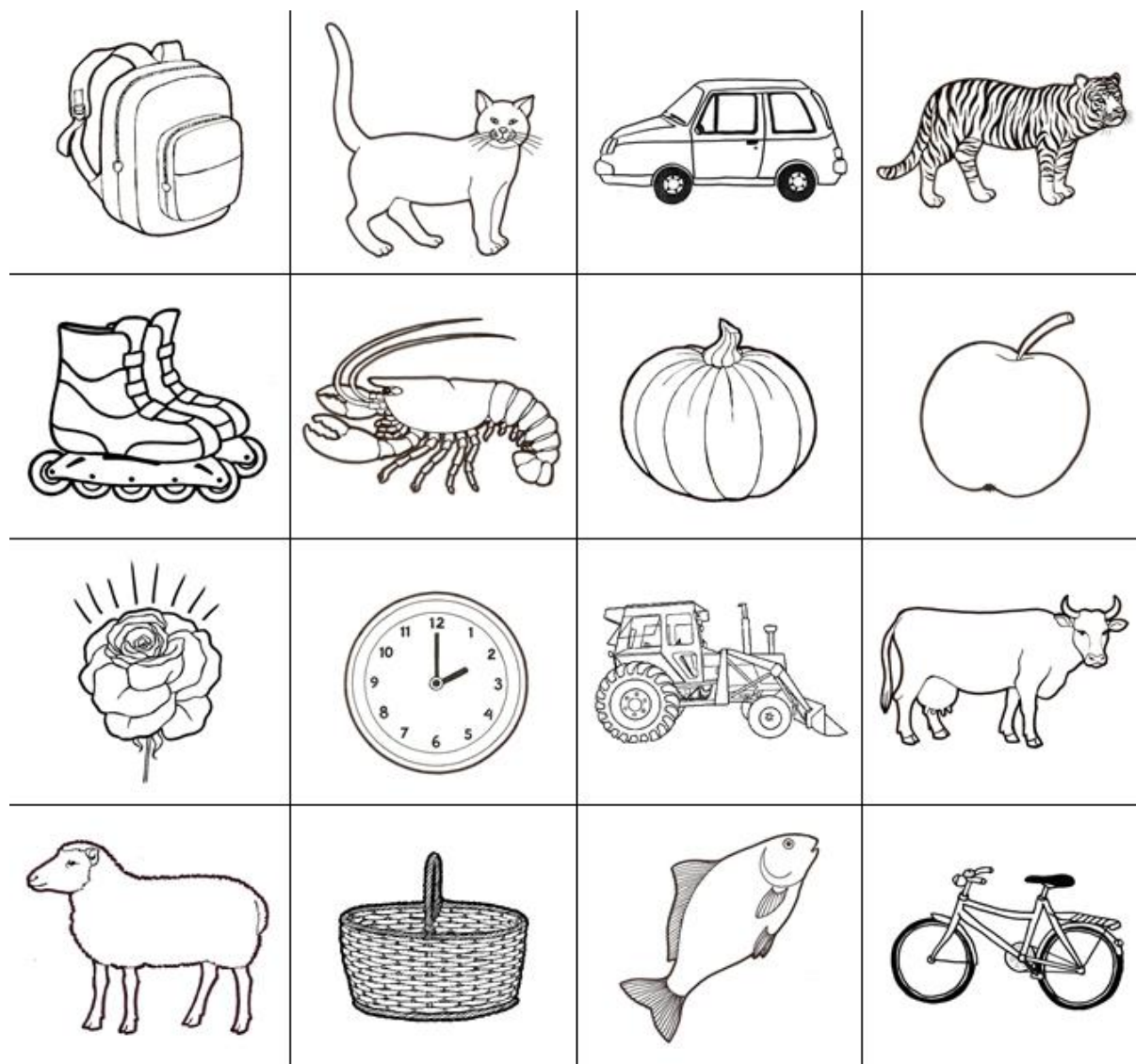


## Att känna igen R-ljudet

Lyssningsövningar är viktiga för att barnet ska lära känna igen ljudet ifråga. Genom övningarna lär sig barnet känna igen i vilka ord R förekommer, och i vilka det inte förekommer. Barnet lär sig även lyssna efter var i ordet R finns. Barnet lär sig dessutom höra hur R produceras på rätt sätt. Då barnet lärt sig dessa färdigheter har det lättare att observera sin egen talproduktion.

### Övning 1.

Lyssna efter i vilka ord R hörs. Den vuxne säger ordet, och barnet färgar ordet, om det hörs ett R i ordet. Använd olika färger, beroende på om R hörs i början eller mitten av ordet.



## Övning 2.

Den vuxne uttalar orden antingen med ett korrekt eller "felaktigt" R (t.ex. ersätter R-ljudet med L- eller J-ljudet, lämnar bort R-ljudet eller använder ett "skorrande" R). Det är bra att variera med det sätt som barnet producerar ljudet. Barnet lyssnar på den vuxne och bedömer om den vuxne producerar orden korrekt eller fel.

MOROT

KRUKA

BRÖD

SKURK

RIVA

RIDDARE

RANDIG

DÖRR

SURRA

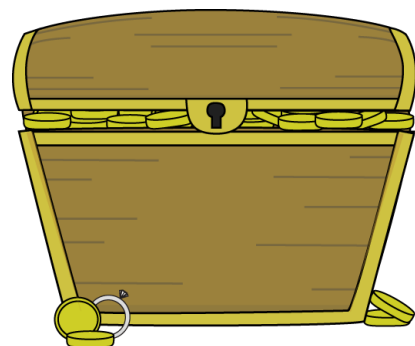
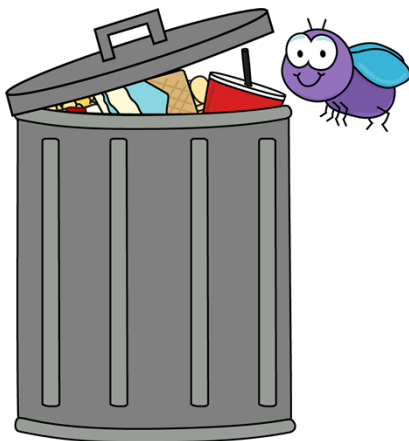
PAPRIKA

SÖNDRA

TRAPPA

SKORPA

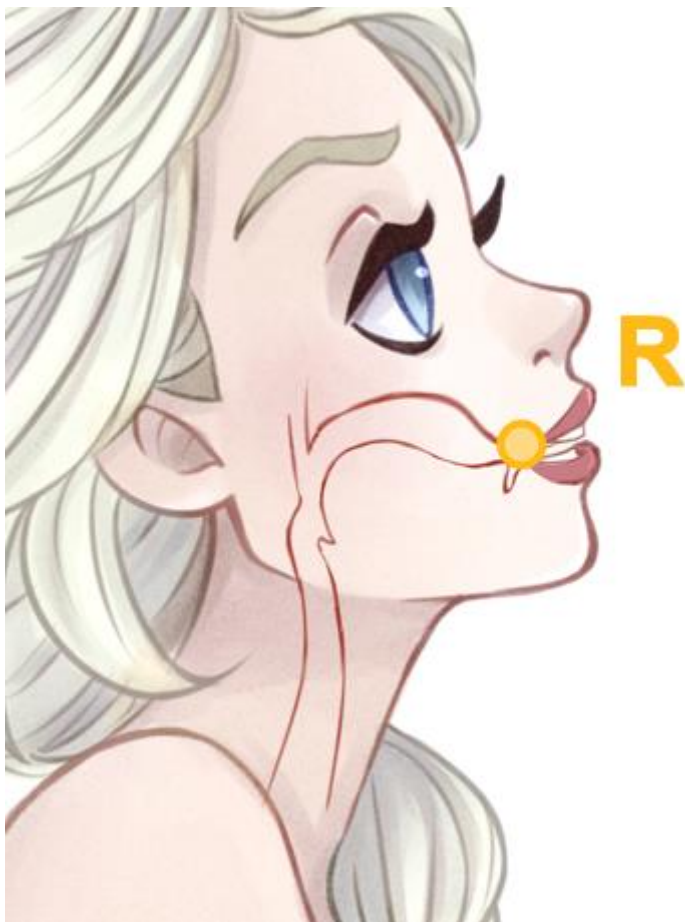
PEPPARKAKA



## Att producera R-ljudet

R-ljudet produceras med tungan bred mot tandvallen bakom de övre framtänderna, så att tungan formas till en liten kopp. På samma ställe ljudas även T-, D-, L- och N-ljuden. Med hjälp av lufttrycket får man tungspetsen att studsas, och på så vis får man till ett tremulerande R-ljud. För att tungspetsen ska kunna studsas, måste det finnas utrymme mellan tänderna.

Munjumppa är en viktig del av R-träning, för genom att träna tungan stabiliserar man undre käken och stärker tungans muskler, samt kontrollen av dessa.



### Övning 1.

Rör tandvallen med en sked eller lägg lite yoghurt eller glass upp bakom de övre framtänderna. Låt barnet hitta rätt plats med tungspetsen. Öva på att föra tungan upp till rätt plats utan hjälp av beröring. Det lönar sig att först öva framför en spegel. Spegeln kan sedan lämnas bort då det inte längre finns behov för den.

## Övning 2.

För tungan upp och ned samt från mungipa till mungipa, utan att hakan följer med i rörelsen. Öva med bilderna nedan, med tärningsspel, framför spegeln eller som imitationsspel med en vuxen.



Öppna munnen



Lyft tungspetsen till tandvallen



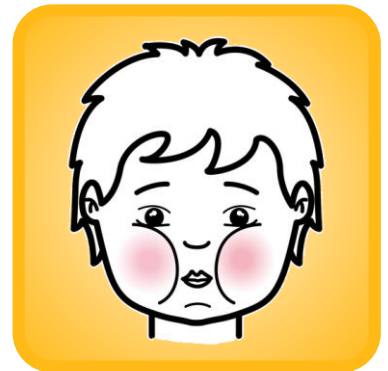
Slicka nedre läppen



Lyft tungspetsen på övre läppen



För ihop läpparna  
och sug in kinderna



Fyll kinderna med luft



Slicka övre läppen



Göm nedre läppen ed övre tänderna



Göm övre läppen med nedre tänderna

START



Se glad ut



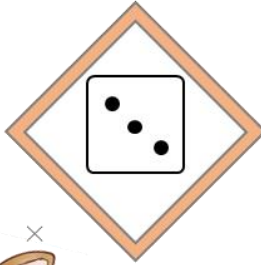
Försök slicka näsan



För tungan till sidan



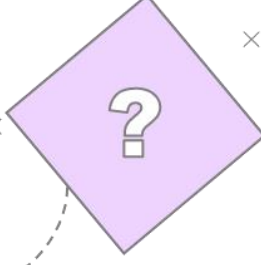
Hitta R-ljudets plats



Kasta på nytt



För tungan till sidan



Hitta på en tokig min. Gå sedan vidare.



Tvätta framtänderna med tungan



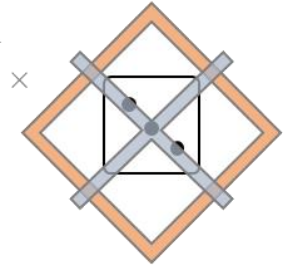
Fyll kinderna med luft



Runda läpparna som 'o'



Putta med tungan i kinden



Stå över ett kast



Hitta R-ljudets plats



För tungan från sida till sida



Sträck ut tungan



Gapa



Putta med tungan i kinden

MÅL



# Att använda hjälpljud

Före R-ljudet hittats brukar man använda hjälpljud i övningarna. Som hjälpljud kan man antingen använda T-, L- och D-ljuden, men D-ljudet är vanligast av dessa och ligger närmast målljudet. Hjälpljudet används för att stärka tungans muskler och för att försnabba tungans rörelser, samt för att hitta rätt artikulationsställe.

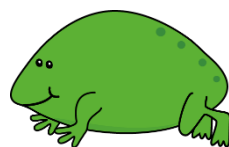
## Övning 1.

I grodornas kör är ord av ingen betydelse, så länge man sjunger så tungspetsen studsar. Varje groda har sin egen favoritsång, som de sjunger på sitt eget språk. Kan du sjunga med grodorna?



Din-din-din-din-  
din-din-din...

*(Blinka lilla stjärna)*



Tun-dun-tun-  
dun-tun-dun-  
tun-dun-dun...

*(Imse vimse spindel)*

Ten-de-  
de-den-  
den-den...

*(Pippi Långstrump)*



Dn-dn-dn-dn-  
dn-dn-dn-  
dn...

*(Ekorn satt i granen)*

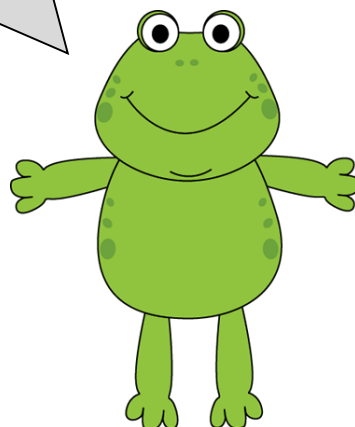
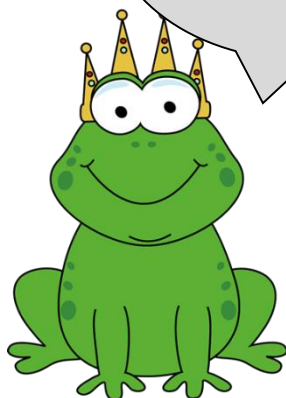
Dan-dada-  
danda-dan-dan-  
da-danda...

*(I Mumindalen)*



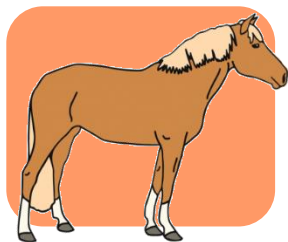
Lel-  
lellelle-  
lellelle...

*(Hej tomtegubbar)*

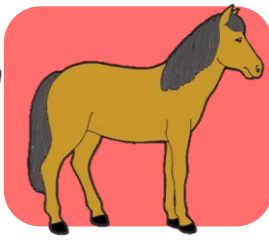


## Övning 2.

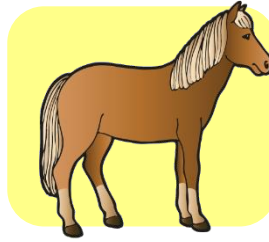
Hästarna tävlar om att komma först i mål. Barnet producerar ljudet från varje hästs hovar för varje steg mot målet. Den vuxne eller ett syskon tar tid. Vilken av hästarna vinner tävlingen? Det är bra att hålla tävlingarna ofta, minst en gång i veckan.



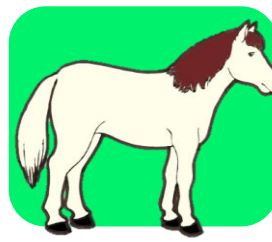
DEN-DEN



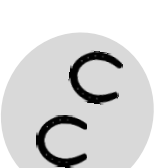
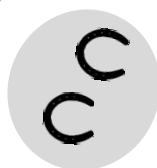
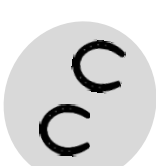
DAN-DAN



TDA-TDA



TDIN-TDIN



### Övning 3.

Hjälpljud används för att tungan ska hitta till rätt ställe på tandvallen. Då man talar "D-språket" ersätts R-ljudet med D-ljudet. D-språket kan övas med spelet som ses nedan, i minnesspel eller ramsor. Om barnet inte själv klarar av att ersätta R-ljudet med D-ljudet, kan den vuxne fungera som modell och barnet upprepar efter.

STADT

gdäshoppa

pedsika

stddålande

kodgball

admbandsud

fdanskis

den

pdickig

hammade

tdamp

tdumma

ding

dinosaudus

ankade

kdavatt

husdjur

budk

dokodil

tdaktod

dosett

fjädil

MÅL

Vau!  
Du hittade kadtän.  
Ta genvägen  
till husdjuret.

## Övning 4.

När D-språket lyckas på ordnivå, kan man försöka göra uppgiften mer utmanande genom att prata D-språk på meningsnivå. Kombinera orden till olika meningar och säg sedan meningarna på D-språket.



DDOTTNINGEN



SHEDIFFEN



SUPEDHJÄLTE



DYMDVADELSEN



MÅLADEN



SJÖDÖVADEN



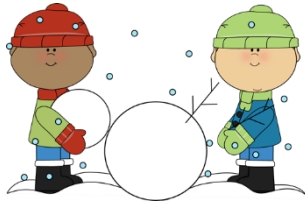
ASTDONAUTEN



DITAD

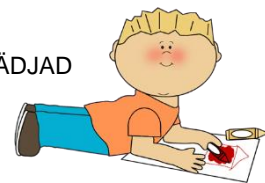


DULLSKDINNAD

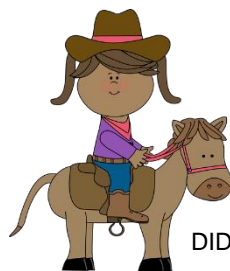


BYGGED

FÄDJAD



SNADKAD



DIDED



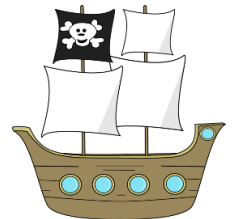
CYKLAD



(I) ETT PEPPADKAKSHUS



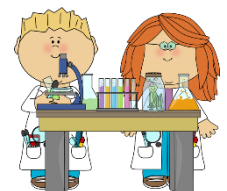
(I) ETT CIDKUSTÄLT



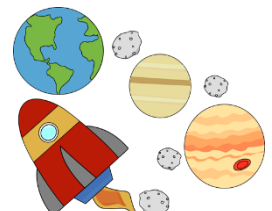
(I) ETT PIDATSKLEPP



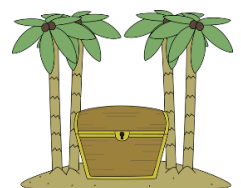
(I) EN DYMDDAKET



(I) ETT LABODATODIUM



(I) DYMDEN



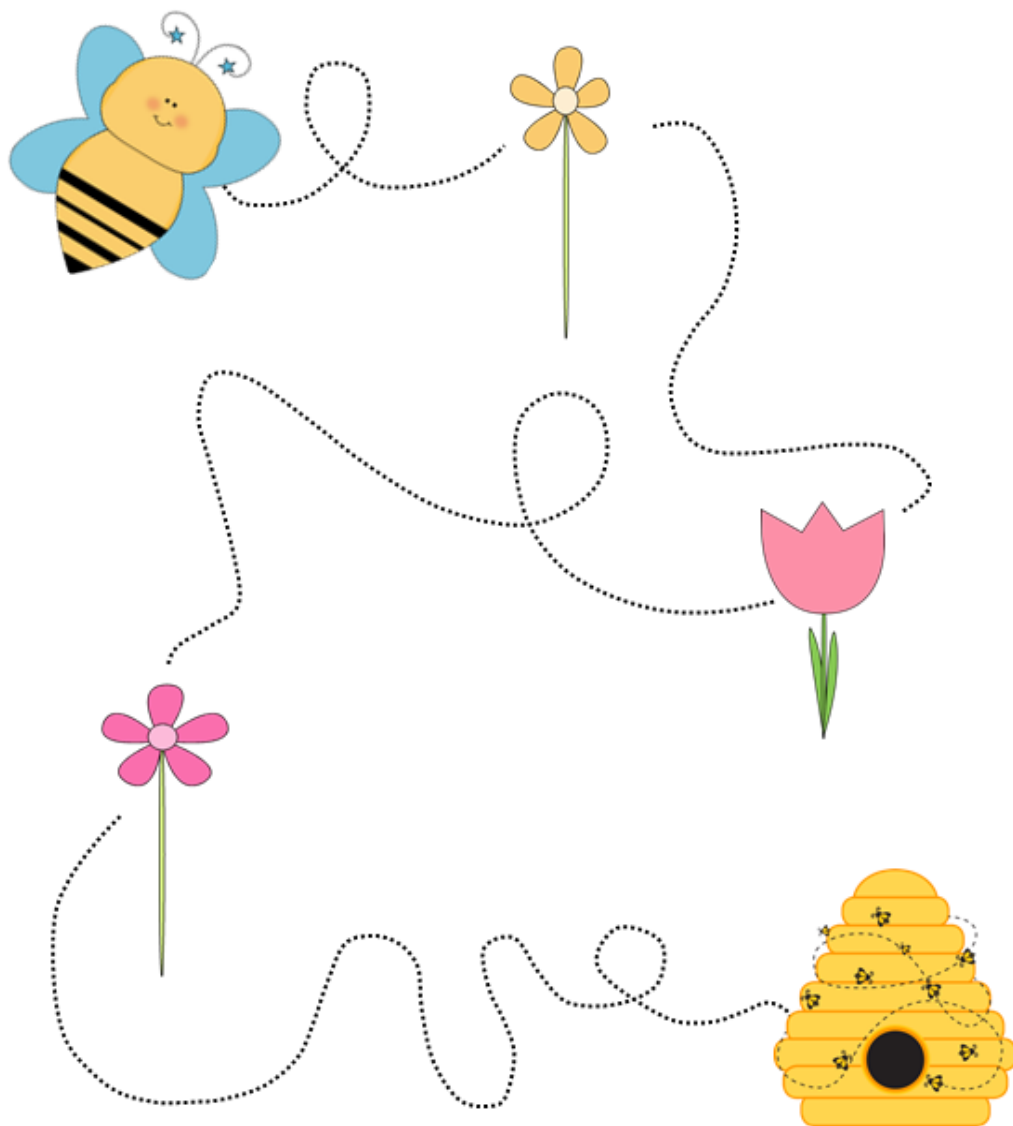
(PÅ) EN ÖDE STDAND

## På jakt efter ett tremulerande R

En del barn hittar det tremulerande (starka) R-ljudet redan i D-övningarna, andra behöver ännu träna på "lilla R"-ljudet. Lilla R är vanligtvis det sista steget mot ett tremulande R-ljud. I lilla R-ljudet produceras ett surrande ljud med tungspetsen mot tandvallen (Se video!). Surriljudet kan beskrivas som ett humlesurr eller motorljud. Mellan de övre och nedre tänderna bör man lämna tomrum. Om detta är svårt för barnet, kan man sätta en spatel, en penna eller ett finger mellan hörntänderna, för att bilda en springa mellan dem.

### Övning 1.

Öva på lilla R-ljudet. Surra som ett bi eller en humla, från blomma till blomma. Prova på hur olika bin kan låta. Hur låter ett babybi? Eller hur låter ett argt bi eller ett trött bi?



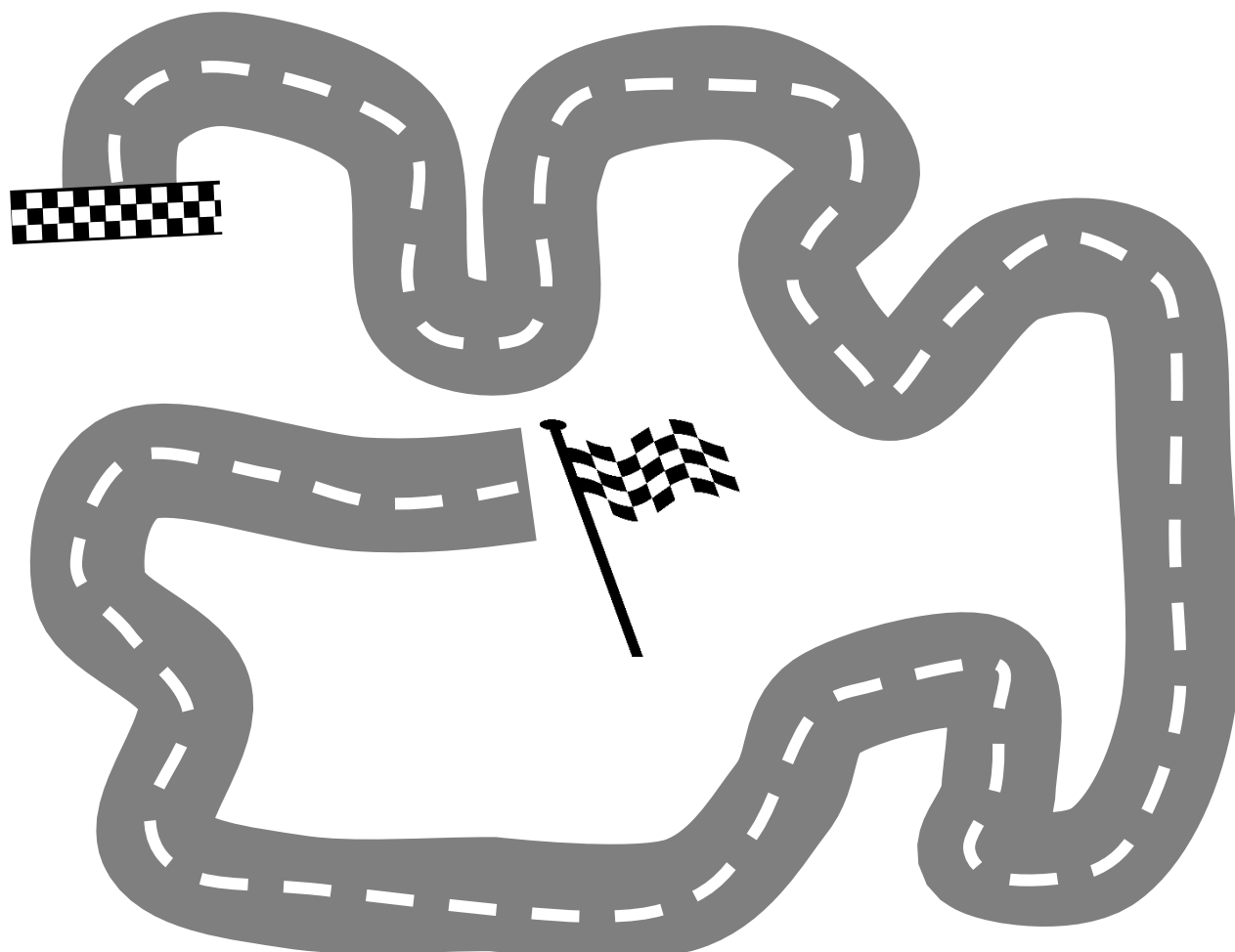
## Övning 2.

Prova på lilla R alltid då du kommer till en pingvin med mössa på.



### Övning 3.

Starta bilarna och kör surrande längs med vägen. Om surrljudet lyckas fint hemma framför spegeln, kan ni också ta det i bruk i vardagen. Surrljudet kan även tas med i bilar. Försök även tillsammans starta den egna bilen med lilla R-ljudet innan ni kör iväg.



### Övning 4.

När surrljudet är tydligt och produceras på rätt ställe kan man kombinera det med andra ljud. Vokaler kan vara bra att börja med. Om det lyckas lätt kan man även försöka sig på att säga lilla R-ljudet på R-ljudets plats i ord.

START

rrr-AA!



rrOBO



Drr-iii-Drr



DrrT-DrrT



DrrEE-DrrEE



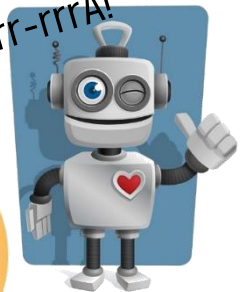
rr-OO!



rrrrROBOT!



Brr-rrrA!



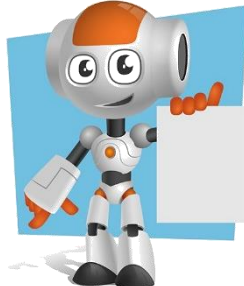
Drrrrrr



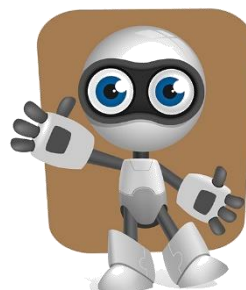
rrii-rrii



DrrAA-rrAA



TrrADAA!



PrrrrriiMA!



MÅL



## Övning 5.

Lilla-R kan bra ersätta R-ljudet i vardagligt tal, för ljudet låter nästan som målljudet. Övningar på ordnivå är därför bra att ta med i övningsstunderna. Bra ord att öva på är till exempel "burk", "drömma" och "gurka". Att snabbt upprepa övningsordet flera gånger är ett bra sätt att närma sig tremulerande R-ljud.

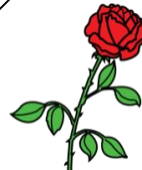
START



riddare



skruvmejsel



ros

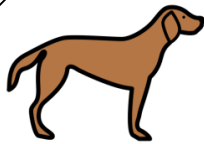


skruv



borr

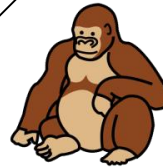
Kasta på nytt!



Bruno



råtta



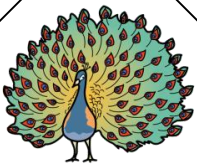
gorilla



druvor



ryggväska



färggrann



krabba



trumma



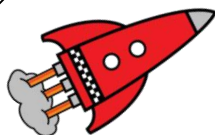
skurk

Gå tre steg  
bakåt!



traktor

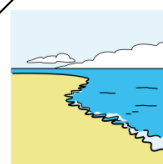
MÅL



raket



korg



strand



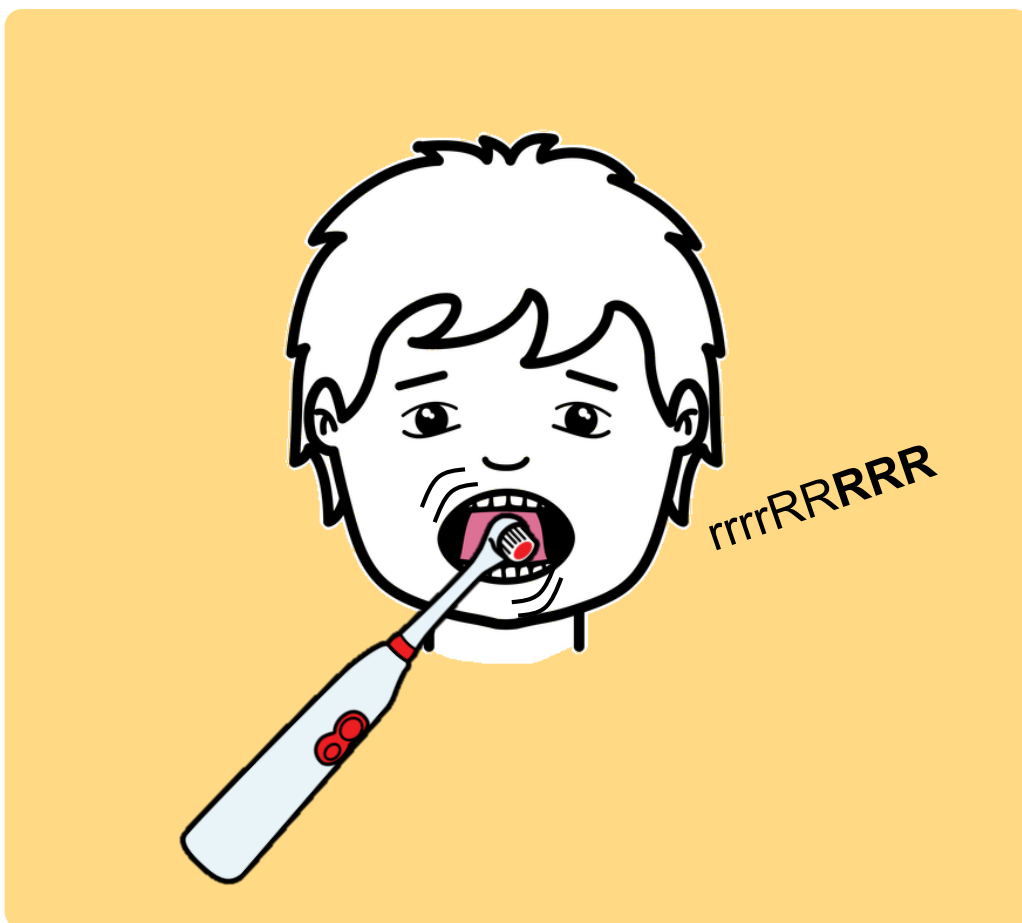
ren

## Eltandborste som hjälpmedel

För att åstadkomma ett tremulerande R-ljud kan man använda en eltandborste som hjälpmedel. Då man tillägger vibration under tungspetsen när den är rätt placerad och barnet säger surrljudet eller "dn-dn-dn" kan man få fram ett tremulerande R-ljud.

### Övning 1.

Kittla under tungspetsen med eltandborstens baksida samtidigt som barnet säger "dn-dn-drr" eller bara "drrr". Dra därefter bort eltandborsten och låt barnet själv försöka fortsätta producera ljudet. Se till att barnets tungspets hålls på sin plats och inte ligger på tandborsten, kommer ut ur munnen eller hamnar under tandbortsen.

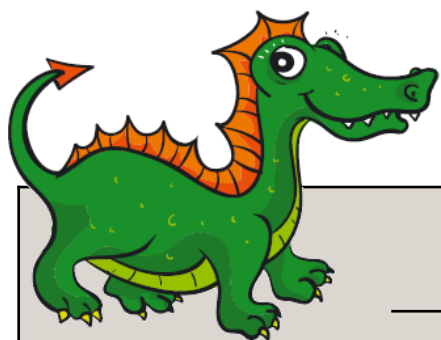


# R-ljudet i ord och meningar

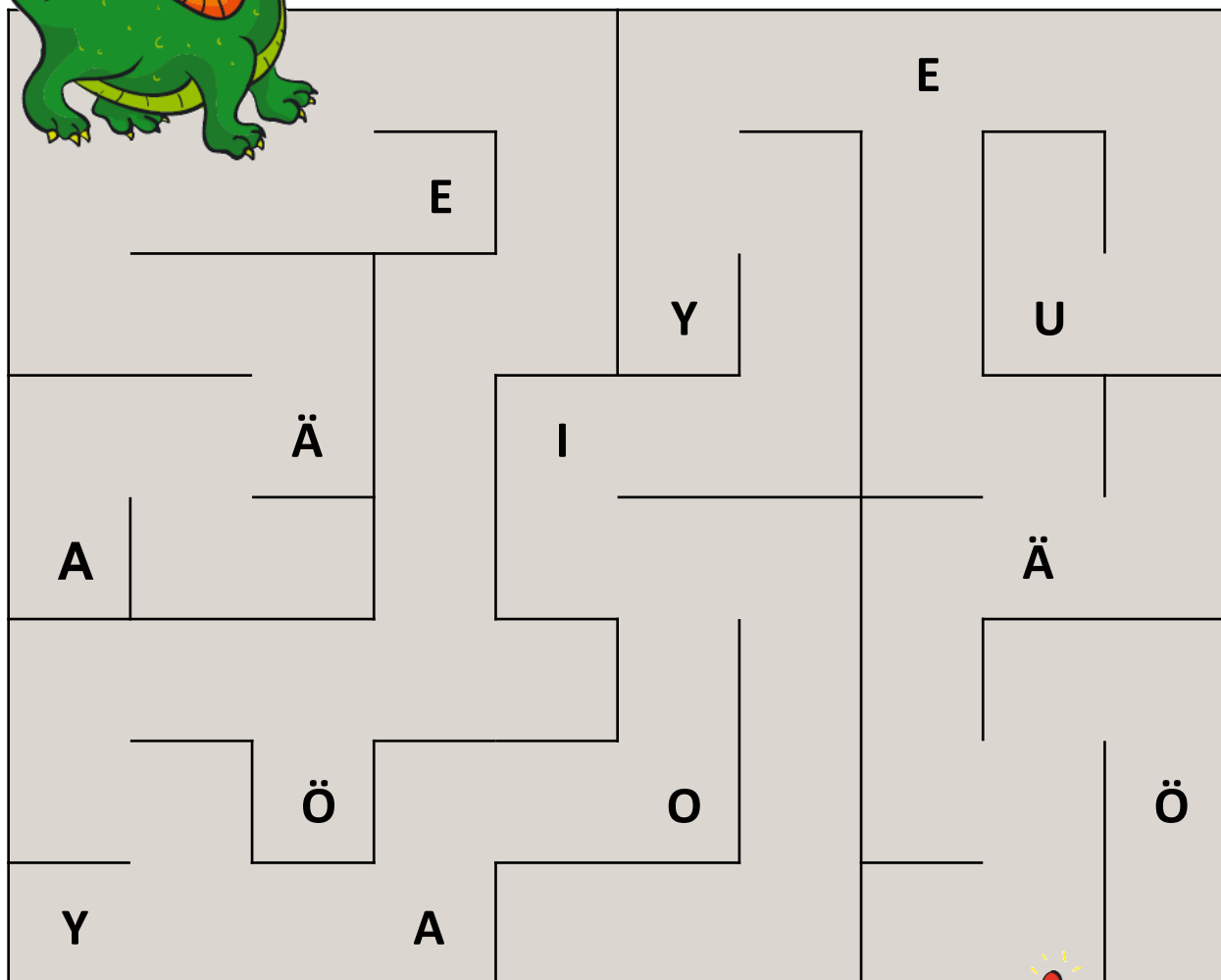
När R-ljudet hittats, förstärk det genom upprepningar i stavelser och ord. När övningarna lyckas på ordnivå kan ni övergå till övningar på meningsnivå.

## Övning 1.

Drakprinsen reser genom Sagolandet för att hitta sin försvunna krona. Då han går framåt morrar han med sitt starka R-ljud. När han kommer till en vokal kombinerar han det med sitt R, till exempel RRRRR-AAA.

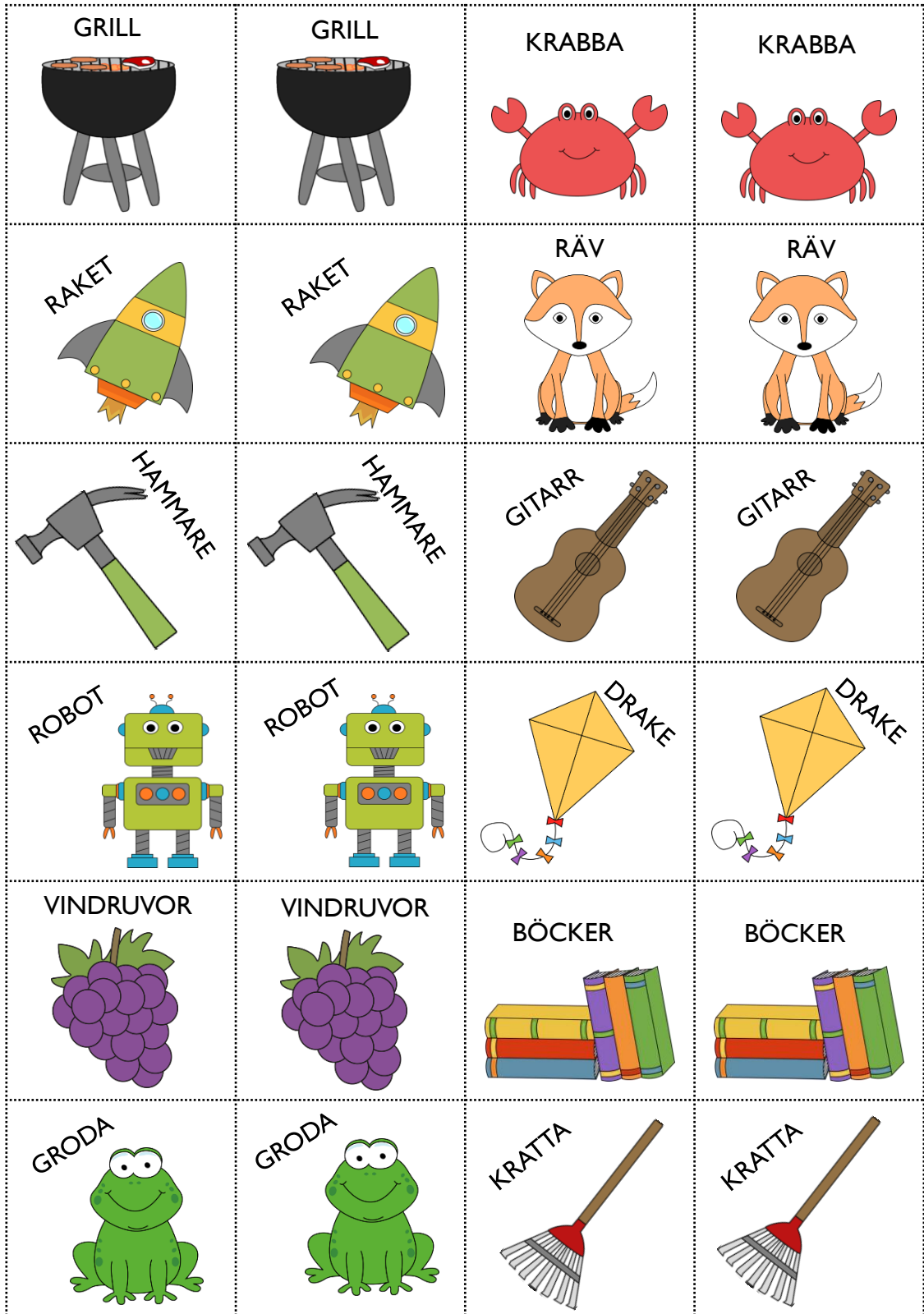


RRRRRR



## Övning 2.

På ordnivå kan övningarna ske i vardagen eller i form av spel eller lek. Sidans bilder kan printas och klippas ut om ni vill spela memory.



### Övning 3.

Övning på meningsnivå kan till exempel göras genom att man diskuterar kring händelserna i en sagobok. Att samtala kring prinsessor, drakar och traktorer är ett bra sätt att få in övningar med det tremulerande R-ljudet. Då ni övar R-ljudet på meningsnivå, kan ni till exempel berätta en historia om hundarna i Rex-kenneln eller turvist beskriva någon av hundarna och låta den andra gissa vilken hund det är frågan om.



## R-ljudet i vardagstalet

När övningar på meningsnivå lyckas bra, är det dags att få med det nya ljudet i det vardagliga talet. Ni kan börja med korta stunder då ni kommer överens om att använda det "riktiga" R-ljudet. Bra stunder är till exempel matsituationer, spelstunder eller bilresor. I de här situationerna försöker barnet komma ihåg att använda det nya ljudet och den vuxna får påminna om R-ljudet glöms bort. En del barn kan ha hjälp av ett visuellt stöd för minnet, till exempel ett "R-kort" som får ligga på bordet under övningsstunden och tas bort efter 10 minuter. Utanför övningsstunderna behöver man inte påminna barnet om ljudet, utan då fokusera på innehållet i det barnet säger. Det nya ljudet sprids vanligen så småningom till spontantalet utanför övningsstunderna.

**Trevliga övningsstunder önskar Raseborgs talterapeuter!**

