

Как исправить произношение во взрослом возрасте?

Можно ли исправить недостатки произношения во взрослом возрасте?

Сложно, но можно. Научиться произносить правильный звук можно достаточно быстро. Сложность состоит в том, что довольно долгое время придется постоянно контролировать себя во время разговора. Вам придется менять годами установившийся автоматический навык.

Из-за чего может быть нарушено произношение звуков у взрослых? Довольно часто это - результат привычки, закрепившейся с детства. Как правило, такую привычку сопровождают слабость и небольшая раскоординированность органов артикуляции: языка, губ, нижней челюсти. Нередко встречаются и различные дефекты строения речевого аппарата (их может определить стоматолог или ортодо

нт): неправильный прикус, укороченная подъязычная связка («уздечка»), высокий нёбный свод и др.

Более серьезные причины нарушения звуков определяются, как правило, еще в детстве.

Можно ли самостоятельно исправить произношение? Лучше всего, конечно, заниматься под руководством опытного логопеда. Специалист поможет справиться с проблемой наиболее быстро и качественно. К логопеду также стоит обратиться, если у вас:

- нарушены не один-два, а три или более звуков;
- возможны нарушения строения речевого аппарата (неправильный прикус, короткая «уздечка» т.п., см. выше);
- хотя бы незначительное снижение слуха;
- неврологические проблемы;
- проблемы с речью появились после травмы или сильного стресса.

Если же вышеописанное «не про вас», вы можете попробовать заниматься самостоятельно. Однако, помните, что в случае отсутствия каких-либо результатов после двух-трех недель регулярных самостоятельных занятий, стоит все-таки обратиться за помощью к логопеду. Возможно, вам понадобится несколько советов, после которых вы продолжите самостоятельную работу. А может оказаться, что в вашем случае необходима более глубокая помощь, чем кажется на первый взгляд, и оказать ее может только квалифицированный специалист.

С чего начать?

С определения, какие именно звуки нужно исправлять. Иногда люди не замечают недостатков собственного произношения, и узнают о них со слов других людей или записав свою речь на диктофон. Услышать свою речь со стороны - хороший способ установить, какие звуки у вас нарушены. Например, можно воспользоваться следующими словами и фразами.

1. Группа свистящих (нарушаются, как правило, все вместе) – [с], [з], [ц].

Коси, коса, пока не высохла роса.

В зоопарке Зина видела разных зверей.

В конце деревни цветет акация.

2. Группа шипящих (могут нарушаться как вместе, так и по отдельности) – [ш], [ж], [ч], [щ].

У Наташи новая шуба и шапка.

У ежа ежата, у ужа ужата.

У причала кричали чайки.

Волки рыщут, пищу ищут.

2. Звук [л].

Клава надела на голову белый платок.

У Лёни болит левое колено.

3. Звук [р].

В порту разгружают пароходы.

Марина принесет грецкие орехи.

4. Все звуки.

Галин черный щенок резвится около дома.

Бабушка сушит на веревке мокрое бельё.

Съешь еще этих мягких французских булок, да выпей чаю.

Начать можно с любого из нарушенных звуков. Главное, работать над звуками по очереди, а не над всем разом. То есть, только после того, как исправлен один, можно переходить к следующему.

Процесс работы над звуком

включает в себя четыре обязательных этапа:

- подготовительный;
- этап постановки звука;
- этап автоматизации;
- этап дифференциации;

а также один дополнительный этап:

- введение звука в речь.

О том, почему он дополнительный, речь пойдет ниже.

При прохождении всех этих этапов весьма важна преемственность и последовательность. Нельзя перескочить через этап или перейти к следующему, не освоив предыдущего. Результат вас явно не обрадует.

Подготовительный этап.

Помогает подготовить речевой аппарат к правильному произношению звука. Начните с изучения правильной артикуляции звука, т.е. какое положение занимают органы речи и как они двигаются при произнесении каждого конкретного звука. Возможно, у вас сразу же получится правильный звук. Если нет, придется поделаться специальные упражнения артикуляционной гимнастики, но сначала обязательно прочтите рекомендации по ее выполнению. Артикуляционный уклад наиболее часто нарушающихся звуков, а также упражнения специальной гимнастики можно найти в разделе "Эти трудные звуки!.."

После того, как речевые органы будут достаточно подготовлены (упражнения выполняются четко, без ошибок, в достаточно быстром темпе), можно переходить к постановке звука.

Этап постановки звука.

Постановка звука может осуществляться различными способами, в зависимости от артикуляции каждого конкретного звука. Рекомендации по постановке того или иного звука смотрите в разделе "Эти трудные звуки!..".

Конечной целью этого этапа является постановка правильного произношения изолированного звука. Звук считается поставленным, если вы можете правильно произносить его изолированно, т.е. рычать: "р-р-р", шипеть «ш-ш-ш» и т.д.

Автоматизация.

Поставленный звук нужно обязательно автоматизировать, то есть довести произношение его в речи до автоматизма.

Автоматизацию начинают с произношения слогов - прямых (ра, ро, ру, ша, шо, шу и т.д.) и обратных (ар, ор, ур, аш, ош, уш...). Поначалу удобнее произносить слоги в медленном темпе, растягивая все звуки, как бы пропевая их - ааа-ррр, ррр-ааа. Это позволяет органам речи занять правильное, но пока еще не совсем привычное для них положение.

Постепенно темп произнесения слогов можно увеличивать, приближая его к нормальному темпу речи и даже чуть быстрее.

После успешной автоматизации звука в слогах можно переходить к словам, а потом и к предложениям. Не спешите сразу же приняться за скороговорки. Это наиболее трудная, а потому последняя часть этапа автоматизации, к ней нужно хорошо подготовиться.

Материал для автоматизации наиболее часто нарушающихся звуков также есть в разделе “Эти трудные звуки!..”.

Дифференциация.

Это различение, разграничение похожих звуков, например, [р] и [л], [с] и [ш]. На этапе дифференциации мы учимся не путать эти звуки в речи. Этот этап особенно важен для тех, кто в своей речи смешивает эти звуки или смешивал раньше. Однако, и остальным не стоит пренебрегать дифференциацией.

Начинаем дифференциацию, так же, как и автоматизацию, с различения звуков в слогах (ра-ла, со-шо), затем переходим к словам (рожки-ложки, миска-мишка) и фразам. На этом этапе можно активно использовать скроговорки (Шла Саша по шоссе. Карл у Клары украл кораллы и др.) Материалы для дифференциации различных звуков также есть у нас на сайте.

Этапы, описанные выше обязательно нужно пройти, чтобы научиться правильно произносить тот или иной звук. Как правило, после завершения последнего этапа дети уже свободно употребляют ранее нарушенный звук в своей речи. Однако, у взрослых это происходит не всегда. В этом случае на помощь приходит еще один вид работы.

Введение звука в речь.

Введению звука в речь хорошо способствует заучивание наизусть стихов, содержащих слова с нужным звуком, пересказывание текстов и составление рассказов (устных сочинений). Поскольку звук/звуки вводятся в речь уже после этапа дифференциации, работа проводится, как правило, сразу над группой звуков, например, группой свистящих, группой шипящих, соноров ([р] и [л]) и т.д.

Работа над текстом.

1. Возьмите любой текст. Лучше, если он будет содержать слова и выражения, которые вам часто приходится употреблять в своей профессиональной деятельности. Например, можно использовать доклад, с которым предстоит выступить перед коллегами или просто текст из профильного учебника. Но, в принципе, любой художественный текст или газетная статья тоже подойдут.

2. Прочитайте выбранный текст про себя, подчеркивая все встречающиеся буквы, обозначающие нужный звук/звуки. Обратите внимание, что в русском языке многие буквы могут обозначать не один, а несколько звуков. Так, например, буква «з» может обозначать звук [з] в слове “замок”, мягкий звук [з'] в слове “зима”, звук [с] в слове “мороз”, мягкий звук [с'] в слове “гвоздь”. Буква “ч” в некоторых словах читается как звук [ш]: “что”, “чтобы”, “конечно” и т.д.

3. Прочитайте текст вслух несколько раз, стараясь произносить нужный звук/звуки правильно.

4. Перескажите, стараясь произносить звуки правильно.

Устное сочинение.

Это может быть рассказ на любую тему, например, «Как я провел выходные» или «Предложение по увеличению объема продаж в условиях экономического кризиса».

1. Продумайте план рассказа. Можно набросать его на бумаге, а можно держать в голове.

2. Подумайте, какие слова с нужным звуком/звуками там могут встретиться.

3. Рассказывайте, стараясь произносить звуки правильно. Запишите свой рассказ на диктофон.

4. Прислушайтесь записи. Во всех ли словах звуки были произнесены правильно?

5. Поработайте над ошибками, если они были. Выпишите на бумагу слова, которые были произнесены неверно, и произнесите их вслух, стараясь выговаривать правильно.

6. Еще раз расскажите свое сочинение, стараясь правильно выговаривать звуки.

Если вы обнаружите, что, занимаясь регулярно, «застряли» на каком-либо этапе больше месяца, или у вас возникнут вопросы, обратитесь за консультацией к логопеду.

Желаем успеха!