

R-äänteen harjoitusvihko

Puheterapeutin metodilla, vaihe vaiheelta kotona

ÄrräTreeni · Päivitetty heinäkuu 2026

R

rrrrr...

Tämä vihko kuuluu:

Vanhemmalle

Tämä vihko auttaa sinua harjoittelemaan ärrää lapsesi kanssa kotona. Harjoitukset etenevät samassa järjestyksessä kuin puheterapeutin vastaanotolla: ensin opitaan yksi taito ja vasta sen päälle rakennetaan seuraava. Noin 70 % lapsista oppii puuttuvan äänteen kotiharjoittelulla ilman erillistä terapiajaksoa. Useimmilla ärrä löytyy 4-6 viikossa säännöllisellä harjoittelulla.

Näin harjoittelette

- 10-15 minuuttia kerrallaan, 3-5 kertaa viikossa. Lyhyt ja säännöllinen harjoittelu voittaa aina pitkän mutta satunnaisen.
- Harjoitelkaa yhdessä. Lapsi tarvitsee vierelleen aikuisen, joka näyttää mallia, kannustaa ja katsoo, että tekniikka on oikein.
- Etene järjestyksessä. Siirry seuraavaan vaiheeseen vasta, kun edellinen sujuu. Sinä päätät, milloin lapsi on valmis etenemään.
- Kehu yrittämistä. Älä korjaa lapsen puhetta harjoitteluhetkien ulkopuolella äläkä muiden kuullen.
- Peili avuksi. Peilin edessä lapsi näkee itse, mitä suussa tapahtuu.

Milloin puheterapeutin arvio on paikallaan

Kotiharjoittelu riittää useimmille lapsille, joilla on yksi tai kaksi äännettä puuttumassa ja muu kielenkehitys on iänmukaista. Puheterapeutin arvioon kannattaa hakeutua, jos useampi äänne on yhtä aikaa hukassa ja puhe on ulkopuolisille vaikeasti ymmärrettävää, jos lapsi änkyttää, jos epäilet kireää kielijännettä (kieli ei nouse ylös suun ollessa auki) tai jos epäilet kuulo-ongelmaa.

Vinkki Vihko ei voi näyttää, miten kieli liikkuu. ÄrräTreeni-sovelluksen ohjevideoilla puheterapeutti näyttää jokaisen liikkeen: arratreeni.fi/arratreeni

Ärrän polku

Rastita vaihe, kun se sujuu. Polku etenee aina ylhäältä alas.

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. Kuulostelu Tiedän, missä sanoissa ärrä kuuluu ja missä ei. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Suujumppa Kieleni liikkuu ylös, alas ja sivuille niin, ettei leuka liiku mukana. |
| <input type="checkbox"/> | 3. D-äänne Osaan sanoa napakan D:n niin, että kielenkärki nousee hammasvallille. |
| <input type="checkbox"/> | 4. D-kieli Osaan sanoa sanoja D-kielellä (riisi on diisi). |
| <input type="checkbox"/> | 5. Pikkuärrä Osaan sanoa pikkuärrän niin, että ääni on mukana. |
| <input type="checkbox"/> | 6. Täry Kielenkärkeni tärisee (den-den-den... drrr). |
| <input type="checkbox"/> | 7. Ärrä sanoissa ja puheessa Käytän ärrää sanoissa ja lopulta omassa puheessani. |

Useimmat lapset jämähtävät hetkeksi täryn etsimiseen. Se on normaalia. Kun täry kerran löytyy, loppumatka on yleensä nopea.

1 Kuulostelu: opi kuulemaan ärrä

Ennen kuin ärrän voi sanoa, se pitää oppia kuulemaan. Lapsi harjoittelee tunnistamaan, missä sanoissa ärrän täry kuuluu ja missä ei.

Harjoitus 1: Kuuluuko ärrä?

Sano lapselle sana ja kysy, kuuluuko siinä ärrä. Aloita helpoista pareista: raha vai kala? Rumpu vai pallo? Lioittele ärrää aluksi, niin lapsen on helpompi kuulla se.

Harjoitus 2: Missä kohtaa ärrä on?

Kun tunnistaminen sujuu, vaikeuta: kuuluuko ärrä sanan alussa vai keskellä? Reppu vai koira? Ruusu vai orava?

Harjoitus 3: Ärräjahti arjessa

Etsikää yhdessä ympäristöstä asioita, joiden nimessä kuuluu ärrä. Tätä voi leikkiä kaupassa, autotallilla tai iltapalalla. Kuka löytää kolme R-sanaa ensin?

Harjoitus 4: Oikein vai hassusti?

Sano tuttuja sanoja välillä oikein ja välillä hassusti ilman ärrää (raha, laha). Lapsi huutaa "hassusti!" aina, kun kuulee väärän version. Näin korva oppii erottamaan oikean ja väärän ärrän.

Vinkki Kuulosteluharjoituksia voi tehdä missä vain ilman välineitä. Ne ovat myös hyvä lämmittely jokaisen harjoitushetken alkuun.

2 Suujumppa: kieli liikkeelle

Ärrä vaatii kieleltä voimaa, tarkkuutta ja rentoutta. Suujumppassa tärkeintä on, että kieli liikkuu itsenäisesti: suu on auki, leuka pysyy paikallaan ja vain kieli tekee työn. Tee liikkeet peilin edessä ja näytä itse mallia. Toista jokaista liikettä noin 5-10 kertaa.

Hissi. Kielenkärki nousee ylätuhampaiden taakse hammasvallille ja laskee alahampaiden taakse. Ylös ja alas, rauhallisesti.

Pyyhkijä. Kielenkärki liikkuu suupielestä toiseen kuin tuulilasinpyyhkijä. Leuka ei liiku mukana.

Leveä kieli. Kieli lepää alahuulen päällä mahdollisimman leveänä ja rentona ja pysyy hetken paikallaan.

Kielikuppi. Kielen laidat nousevat ylöspäin niin, että kielestä tulee kupin muotoinen. Tämä kielen muoto on ärrälle tärkein.

Katon maalaus. Kielenkärki liukuu suulakea pitkin edestakaisin, ikään kuin se maalaisi kattoa.

Kärki kotiin. Kielenkärki painuu hammasvallille ylätuhampaiden taakse ja pysyy siellä viisi sekuntia. Tästä paikasta ärrä syntyy.

Vinkki Jos leuka liikkuu kielen mukana, laita kynä tai jätskitikku kevyesti poskihampaiden väliin pitämään leukaa paikallaan. Jos kieli ei nouse ylös millään suun ollessa auki, taustalla voi olla kireä kielijänne. Silloin kannattaa olla yhteydessä puheterapiaan.

3 D-äänne: ärrän rakennuspalikka

D ääntyy täsmälleen samassa paikassa kuin ärrä: kielenkärki nousee yläetuhampaiden taakse hammasvallille. Siksi D on ärrän tärkein esiaste. Leuka pysyy paikallaan, suu on raollaan ja vain kielenkärki liikkuu. Varo kahta virhettä: leuka ei saa heijata mukana eikä D saa kuulostaa T:ltä. T:ssä kielenkärki osuu hampaisiin, D:ssä se nousee ylemmäs hammasvallille.

D-toistot eli D-pomputtelut

Toista tavusarjoja ensin hitaasti ja selvästi, sitten nopeammin. Pidä D napakkana.

Tavusarjat

da da da · de de de · di di di · du du du · den den den · dn dn dn

Auton käynnistys

Leikkikää, että käynnistätte autoa: dn-dn-dn-dn... Nopeuta toistoa niin kuin moottori heräisi. Tästä leikistä moni lapsi löytää myöhemmin täryn ikään kuin vahingossa.

Pomputtelu peleihin

Ota D-toistot osaksi mitä tahansa kotipeliä: ennen omaa vuoroa sanotaan yksi tavusarja. Voitte myös hyppiä ja pomputella samassa rytmissä. Liike auttaa monia lapsia.

Vinkki Tee D-harjoituksia ja suujumppaa samoina päivinä, sillä ne tukevat toisiaan. Näistä kahdesta koko harjoittelu kannattaa aloittaa.

4 D-kieli: ärrät vaihtoon

Kun napakka D sujuu, alkakaa puhua D-kieltä: sanoissa kaikki ärrät korvataan D:llä. Näin kielenkärki oppii käymään oikeassa paikassa keskellä oikeita sanoja. D-kieli on erityisen hyödyllinen, jos lapsi tuottaa ärrän kurkusta, koska se ohjaa kielenkärkeä eteen oikealle paikalle.

Sano D-kielillä

Helpot sanat

raha → daha · riisi → diisi · reppu → deppu · rotta → dotta · ruoka → duoka

Pidemmät sanat

koira → koida · porkkana → podkkana · kamera → kameda · orava → odava · peruna → peduna

D-kielipäivä

Sopikaa hetki, jolloin koko perhe puhuu D-kieltä: iltapala tai automatka. Lapselle on hauskaa, kun aikuinenkin puhuu hassusti. Samalla toistoja kertyy huomaamatta kymmeniä.

Arvausleikki

Sano tuttu sana D-kielillä ja anna lapsen arvata, mikä sana on kyseessä. Vaihtakaa vuoroja: lapsi keksii ja sinä arvaat.

Vinkki Tarkista välillä peilistä, että D syntyy edelleen hammasvallilta eikä muutu T:ksi, kun sanat pitenevät.

5 Pikkuärrä: tärytön välivaihe

Pikkuärrä on R-äänne ilman tärinää. Kieli nousee leveänä ylös samaan asentoon kuin D:ssä ja ärrässä, leuka pysyy paikallaan ja ilma virtaa ulos. Tärkeintä on, että ääni on mukana: pikkuärrä ei saa olla pelkkää sihinää. Pikkuärrää voi käyttää sanoissa ärrän paikalla samaan tapaan kuin D-kieltä. Joillakin lapsilla kielenkärki alkaa täristä juuri pikkuärrän toistoista.

6 Täryn etsiminen: ärrä pärähtää

Täry löytyy nopeista D-toistoista. Toistakaa den-den-den-den niin, että leuka pysyy paikallaan, huulet ovat leveinä ja ilma virtaa ulos. Nopeuttakaa toistoja reilusti: dendendenden... drrr. Kun täry tulee ensimmäisen kerran, se voi olla lyhyt ja epävarma. Se riittää hyvin. Pidennä täryä vähitellen ja yhdistä se vokaaleihin: draa, dree, drii.

Jos täry ei vielä löydy, kokeile näitä

- Kokeile toistoja selinmakuulla. Joillakin lapsilla täry löytyy makuuasennossa helpommin.
- Pidä kämmentä suun edessä. Ilmavirran pitää tuntua käteen D-toistojen aikana.
- Palatkaa muutamaksi päiväksi suujumppaan ja D-toistoihin ja yrittäkää sitten uudelleen. Tauko ei ole takapakki.

Tärkeää: lapsi ei voi pakottaa tärinää. Kielen pitää löytää asento, jossa ilmavirta saa kärjen värähtelemään itsestään. Siksi sanotaan, että ärrä löytyy eikä sitä tehdä väkisin. Rentous on avain.

Vinkki Jos lapsen täry syntyy kurkussa (kuulostaa ranskan R:ltä), palatkaa D-kieleen. Se ohjaa kielenkärjen oikeaan paikkaan, josta oikea täry voi syntyä.

7 Ärrä sanoihin ja omaan puheeseen

Kun täry löytyy, sitä työstetään sanoihin: ensin sanan alkuun, sitten keskelle ja lopuksi vaikeampiin paikkoihin. Alussa apuna voi käyttää D:tä (draha... raha) ja täry saa kuulostaa korostetulta (koiRRa). Se tasoittuu toistoilla. Lopuksi ärrä vakiinnutetaan omaan puheeseen: sopikaa muutama arjessa toistuva kohdesana, kuten perheenjäsenten tai lemmikin nimet, joissa ärrä sanotaan aina oikein.

Harjoitussanat

Ärrä alussa (aloita näistä)

raha · reppu · rotta · ruusu · reki · ruoho · rapu · rusina · retki · rumpu

Ärrä keskellä

koira · orava · kamera · peruna · pyörä · meri · saari · kori · muro · tori

Tupla-ärrä

hyrrä · tarra · purra · herra · hurrata

Ärrä lopussa

sisar · tytär · kuningatar · manner · pengerr

Ärrä konsonantin vieressä (vaikeimmat)

traktori · trampoliini · kruunu · krokotiili · prinsessa · karkki · kortti · kerma · korva · parta · herne · virta

R-loruja ja lauseita

Kun ärrä sujuu yksittäisissä sanoissa, lorut ja lauseet tuovat toistoja leikin varjolla. Lukekaa loru ensin yhdessä ja anna lapsen sitten sanoa se itse.

Rotta rullaa rantaan, rannalla on ruokaa. Rotta rouskuttaa ja riemuitsee, ruoka on niin hyvää.

Koira ja karhu kiertävät kylää, porkkanoita poimimassa. Reppuun mahtuu marjoja, herne ja herkkuja.

Prinsessa ratsastaa ruskean ratsun selässä, kruunu kiiltää ja krokotiili katsoo rannalta.

Lauseita helpoista vaikeampiin

- Rotta syö ruokaa.
- Koira juoksee rannalla.
- Karhu kerää marjoja.
- Prinsessa ratsastaa ruskealla ratsulla.
- Krokotiili ryömii rantakivien välissä.

Vinkki Sanoja ja lauseita voi käyttää missä tahansa pelissä: nimeä kortti ennen vuoroa, keksi lause noppaluvun sanasta tai piirrä sana ja anna toisen arvata.

Harjoitusseuranta

Väritä tai rastita ruutu aina, kun olette harjoitelleet. Sopikaa yhdessä viikkotavoite ja pieni palkinto, kun tavoite täyttyy.

| Viikko 1 | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su | Tavoite: ___ krt |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| | | | | | | | | |

| Viikko 2 | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su | Tavoite: ___ krt |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| | | | | | | | | |

| Viikko 3 | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su | Tavoite: ___ krt |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| | | | | | | | | |

| Viikko 4 | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su | Tavoite: ___ krt |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| | | | | | | | | |

Muista: säännöllisyys voittaa määrän. Neljä lyhyttä harjoitusta viikossa vie pidemmälle kuin yksi pitkä.

DIPLOMI

nimi

on harjoitellut R-äännettä sinnikkäästi
ja ärrä pärähtää nyt hienosti!

R

päivämäärä allekirjoitus

Kun haluat videot ja pelit avuksi

Tämä vihko kertoo, mitä harjoitellaan. Liikkeiden näyttäminen paperilla on silti vaikeaa: vihko ei voi näyttää, miten kieli liikkuu. ÄrräTreeni-sovelluksessa puheterapeutin ohjevideot näyttävät jokaisen vaiheen oikean tekniikan ja harjoitukset ovat pelejä, joita lapsi haluaa itse pelata. Sovellus noudattaa täsmälleen tämän vihkon polkua ja voit seurata siinä lapsesi edistymistä.

Useimmilla lapsilla ärrä löytyy 4-6 viikossa säännöllisellä harjoittelulla. Lataa ÄrräTreeni App Storesta tai Google Playsta ja aloita jo tänään.



arratreeni.fi/arratreeni

Lue lisää ja katso miten sovellus toimii

© ÄrräTreeni 2026. Vihkoa saa tulostaa ja jakaa vapaasti kotikäyttöön. Sisältö perustuu suomalaisten puheterapeuttien kanssa kehitettyyn harjoitusmetodiin.