**Что такое алекситимия? Или обучение дошкольников «языку чувств»**

*Подготовила учитель – логопед*

*Баранникова Наталья Васильевна*

*МАДОУ «Детский сад № 4»*

Все люди переживают определенные эмоции. Эмоции бывают разные – плохие и хорошие, приятные и неприятные. Человек обычно понимает, что он чувствует и может свои переживания описать. Но есть небольшой процент людей, которые не могут ни распознать, ни выразить свои эмоции на словах. Это называется *алекситимией.*

***Алекситимия*** – (в переводе с греческого, *а* – отрицание*, тимос* – настроение, *лексис* – словарь) вид эмоционального расстройства, проявляемый сложностями в понимании и словесном описании собственных эмоциональных волнений и эмоций окружающих людей, является специфической особенностью нервной системы. Или, иными словами, невозможность выразить эмоции устно, подобрать необходимые слова, чтобы донести до собеседника всю гамму внутренних ощущений. Питер Сифнеос, в середине 70-х годов прошлого века, первым употребил термин *алекситимия*. Интеллектуальная сфера личности у людей при этом не нарушена, скорее, наоборот, индивиды, страдающие данным расстройством, характеризуются высоким уровнем умственного развития.

Специалисты выделяют две формы нарушения: первичную и вторичную.

Первичную *алекситимию* можно получить в результате родовой травмы, и она практически неизлечима. А вторичная ( приобретенная) – итог психологической травмы, которая сопровождается ммд или неврологическими нарушениями. Нарушаются связи между левым и правым полушариями: первое не может распознать сигналы переживаний, что продуцируется во втором. Для того, чтобы эмоцию вывести во внешний мир, должна осуществиться их переправа из «эмоционального» правого полушария в речевой центр, находящийся в левом полушарии. Когда этот процесс мозговой коммуникации нарушен, то человек сталкивается с тем, что он не понимает значения эмоций, не знает как их словесно выразить и донести другому человеку. Также на развитие *алекситимии* влияет нарушение эмоционального общения матери с ребенком раннего возраста, подавление эмоций, запрет на их проявление, гиперопека, отсутствие элементарного внимания со стороны родителей, навязанные стереотипы. Например, «мужчины не должны плакать», « выражать свои чувства на публике неприлично».

Люди с *алекситимией* практически не способны испытывать эмпатию, им сложно сопереживать окружающим людям. Но они не являются бездушными эгоистами или бесчувственными людьми. Они просто не понимают, как можно выразить свою эмоцию словесно.

*Алекситимия* в психологии это – отсутствие слов для выражения эмоций или эмоциональная безграмотность. Таким людям свойственны проблемы с фантазированием и ограниченностью воображения, низкая стрессоустойчивость. Психологи отмечают повышение риска развития соматических заболеваний, которые формируются на эмоциях человека.

***Слова – «разрушител»и здоровья.***

«Лопнуло моё терпение», «надоело до тошноты», «просто ножом по сердцу»… Нам кажется, что мы произносим ёмкие метафоры, а на самом деле отдаем своему телу четкие команды, способные подорвать даже самое крепкое здоровье.

«Любой язык является мощным средством самопрограммирования», - говорят ученые. Немецкий невролог, психиатр, психотерапевт, основатель позитивной психотерапии Носсрат Пезешкиан, провел многочисленные исследования и обнаружил, что в если лексиконе людей присутствуют разрушительные слова, со временем, они способны запрограммировать болезнь. Особенно тщательно изучался вопрос: слова – разрушители появляются в речи человека после возникновения болезни или создают болезнь? Оказалось, именно СОЗДАЮТ. Сначала человек включает их в свою активную речь, а потом может возникнуть болезнь. И не какая – нибудь, а та, которая заявлена. Вот некоторые данные подробных исследований многих тысяч пациентов.

«Надоело до тошноты», «Сыт по горло», «С души воротит» – нервная анорексия

«Взвалить груз забот», «Нести свой крест», «Проблемы, которые сидят на шее» – остеохондроз

«Что – то гложет», «Отравлять жизнь», «Сам себе не принадлежу» - рак

«Моча в голову ударила», «Нет сил» - урологически заболевания

«Найти отдушину», «Чихать на кого – то» - бронхо – легочные заболевания

«Принимать близко к сердцу», «Сердце разрывается» – инфаркт

«Ломать голову», «Биться головой об стену» - мигрень

«Чтоб жизнь медом не казалась», « В печенках сидит» - заболевания печени, желчного пузыря

«Глаза бы мои не видели», «Свет ни мил» - заболевания глаз

«Не хочу слышать», замолчи, заткнись» - снижение слуха

«Колотит», «трясёт», «бесит», «Лопнуло моё терпение» - депрессия

«П…. рвать», «искать приключения на свою п….» - гемморрой.

Переедание, заедание, перекусы конфетками «кусочничанье» ведут к ожирению. Каждый лишний килограмм – это одна наша невысказанная непереработанная эмоция.

Не *алекситимик* ли Вы можно узнать с помощью методик тестирования:

1. ***Методика «Эмоциональный словарь***». Нужно написать максимальное количество эмоциональных состояний в течение нескольких минут.
2. ***Тест «Роршаха»*** - предагается описать пятна Роршаха. Для этого нужна богатая фантазия.
3. ***Методики,напрвленные на распознанике эмоций по интонации и мимике.***

*Коррекция эмоционального статуса.*

Для меня, как для человека, женщины, учителя – логопеда, представляет большой интерес тема обучения дошкольников языку чувств.

Какая же связь между словарем, желудком и сердцем? Самая прямая. Эмоциональный разряд формируется в глубинах мозга, требует выхода. Но прямой выход, выплеск, непосредственное проявление эмоций невозможен. ( *Представьте, если бы мы выплескивали свои эмоции на окружающих! Ни друзей, ни родных было бы не сохранить!)* Эмоции требуют «переработки».

Один из механизмов такой переработки – словесное оформление, т.е. анализ эмоций с помощью слов. А если нет слов? Вот мы и хотим, чтобы наши воспитанники не остались «без языка».

Поэтому учим их сначала всматриваться, быть внимательным к своим ощущениям, эмоциональным проявлениям. «Оречевление» эмоций сразу не происходит.

Что же включается в понятие «Овладение языком чувств»?

Во – первых, это пополнение словаря понятиями, называющими эмоциональные состояния, настроение, его оттенки, переживания. Эти слова помогают « .. сердцу высказать себя» - как сказал поэт Ф Тютчев.

Во – вторых, это овладение особыми фразами, стихотворными, помогающими сглаживать конфликты, споры.

В – третьих, это освоение «волшебных» слов, слов вежливости.

В – четвертых, обучение делать искренние комплименты.

В -пятых, это умение слушать и слышать, что стоит за словами человека.

Основы овладения эмоциональным словарем закладываются в раннем детстве. Словарь еще ограничен, поэтому ребенок создает свои слова, «авторские»: « больнуло», «заплохело», «выгрустил», « тошнуло разок».

С помощью «языка чувств» можно научиться самому и научить ребенка понимать себя и других, заводить и сохранять друзей, «нейтрализовать» обидчика и овладеть многими другими полезными для жизни навыками общения.

Нередко педагогам приходится «прояснять» конфликтные ситуации, неизбежно возникающие между детьми. Спасительным оказывается юмор. Замечательные стихи для детей с тонким юмором, ненавязчивым нравоучением, искренние, с оригинальной подачей сочиняли такие поэты как Ю. Мориц, Э. Мошковская, В. Орлов, С. Маршак, В. Приходько, Е. Гит, Е. Стеквашова, В. Коркин, П. Синявский, Н. Красильников.

***(Стихи для решения «конфликтных» ситуаций)***

Жили-были два кота —

Восемь лапок, два хвоста.

Подрались

Междy собой

Серые коты.

Поднялись

У них трyбой

Серые хвосты.

Бились днем и ночью.

Прочь летели клочья,

И остались от котов

Только кончики хвостов. ( С. Маршак)

— Кто кого обидел первый?( В. Орлов)

— Он меня!— Нет, он меня!

-Кто кого ударил первый

— Он меня!— Нет, он меня!

— Вы же раньше так дружили!

-Я дружил.— И я дружил.

— Что же вы не поделили?

— Я забыл.— И я забыл.

Взял игрушку в детский сад,

Чтобы удивить ребят?

Позавидовал Илюшка,

Разломал мою игрушку.

Так ушёл, я не поняв,

Кто из нас двоих не прав?

Что противнее всего —

Зависть или хвастовство? (Е. Стеквашова)

Почему в обед вся группа не смогла осилить супа?

Потому что есть у Светы шоколадные конфеты.

Петушки распетушились, но подраться не решились.

Если очень петушиться, можно перышек лишиться.( В. Берестов)

Воспитанный хвостик

У кошки моей:

Он всюду почтительно

Ходит за ней.

И в двери он прежде неё

Не войдёт –

Он вежливо кошку

Пропустит вперёд. (В. Орлов)

Повстречал улитку жук:

– Ты не бойся, я твой друг!

Что нацелила рога

На меня, как на врага?

Коль друзей встречать рогами,

Станут все они врагами. (В. Орлов)

Ой, ребята, —

Верь, не верь, —

От меня сбежала дверь. Прощай, -сказала, -дорогой!

— Ты открывал меня ногой! (В. Приходько)

Кто горячей водой умывается,

Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,

Называется храбрецом.

А кто не умывается,

Никак не называется. (П. Синявский)

Тот храбрее,

Кто добрее.

Тот сильнее,

Кто умнее.

Только трусы с дураками

Спор решают кулаками . (Ю. Мориц)

Почему так сиротливо у пенька стоит крапива?

Потому что жжется очень. Кто с такой дружить захочет? (Е. Гит)

***(Стихи, характеризующие настроение, эмоциональное состояние)***

За окном туман и слякоть,

Звёзды прячутся во тьму…

Очень хочется заплакать —

Неизвестно почему.

Утром ветки золотятся

В голубом, как сон, дыму…

Очень хочется смеяться —

Неизвестно почему. ( В. Коркин)

Встало солнце кислое,

Смотрит — небо скисло,

В кислом небе кислое облако повисло...

И спешат несчастны кислые прохожие

И едят ужасно кислое мороженое...

Даже сахар кислый!

Скисло всё варенье!

Потому что кислое было настроение. (Э. Мошковская)

Все капризы у Оксанки

Соберём в большие санки,

Отвезём в далёкий бор,

Дальше моря, дальше гор!

И оставим возле ёлки…

Пусть едят их злые волки! (Э. Мошковская)

-Хнык,хнык, хнык, хнык.

Как он в комнату проник?

Карлик вредный и плаксивый,

Уходи отсюда живо!

Миша плакать не привык!

Уходи отсюда, Хнык! (Г. Спагир)

Мурка задумчиво в небо глядит.

Может быть, там колбаса пролетит?

Мысль, что бывают еще чудеса,

Даже приятнее, чем колбаса.

В дом вошла без стука скука и залезла прямо в кресло.

Как избавиться от скуки? Ну – ка, встанем руки в руки.

Ты – лисичка,я -медведь, будем прыгать  
, будем петь…

Глянули на кресло, а скука – то исчезла….

Я ушел в свою обиду, и сказал, что я не выйду,

Вот не выйду никогда! Буду жить в ней все года.

И в обиде я не видел ни цветочка,  
 ни куста…

Ив обиде я обидел и щеночка и кота…

Я в обиде съел пирог,

И в обиде я прилег и проспал в ней два часа.

Открываю я глаза… А она куда -то делась!

Но искать не захотелось! (Э. Мошковсская)

Испугался Рома грома, заревел он громче грома.

От такого рева гром притаился за бугром. (Н. Красильников)

Не идется и не едется,

Потому что гололедица…

Зато отлично падается…

Почему никто не радуется? (В. Берестов)

Считать кукушка научилась, на том ученье прекратилось.

***(Комплименты – еще один компонент «языка чувств».)***

Мне изюм нейдет на ум, цукерброт не лезет в рот.

Да и жизнь не хороша, без тебя, моя душа! (А.С. Пушкин)

И слон возвратился в родные края

Счастливый от хобота и до хвоста!

Будь вежливым как носорог и чистеньким, как хрюшка!

Тогда куплю тебе свисток и поцелую в ушко!

***(Стихи о вежливых словах)***

«Добрый день!» - тебе сказали

«Добрый день» - ответил ты.

Как две ниточки связали – теплоты и доброты. (А.Кондратьева)

-Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

-Здравствуй! – улыбнется он в ответ,

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Отменить, что ли слово «пожалуйста»?

Повторяем его поминутно.

Нет, пожалуй, что без «пожалуйста»

Нам становится неуютно.

А что мы говорим «спасибо»?

За все, что делают для нас.

И мы припомнить не смогли бы,

Кому сказали, сколько раз.

Воспитание в детях доброты, понимания, умения сопереживать, вежливости, умения шутить, сглаживать недопонимание, агрессию словами, а еще лучше строчками из стихов, песен, мультфильмов очень длительный, но важный и нужный аспект, так как это способствует формированию позитивных взаимоотношений с другими людьми, развивает интеллект и пробуждает любовь к слову.