

# Оглавление

<b>1. Что это за диагноз</b> .....	9
Общие черты и отличительные признаки людей с синдромом Аспергера .....	9
Синдром Аспергера и аутизм. Ребёнок .....	13
Аутизм .....	13
Почему возникает аутизм .....	13
Почему аутизм называют РАС .....	14
История открытия синдрома .....	17
Синдром Аспергера в современном мире .....	19
Синдром Аспергера и аутизм. Родитель .....	20
Можно ли вылечить? .....	20
Ваше принятие диагноза .....	22
Разговор с ребёнком .....	25
<b>2. Проявления аутизма и синдрома Аспергера</b> .....	28
Две стороны аутизма .....	28
Цель терапии .....	29
Любовь и ошибки родителей .....	32
<b>3. Особенности работы мозга человека с аутизмом</b> .....	34
<b>4. Конкретные проявления аутизма и адаптация</b> .....	39
Гиперчувствительность .....	41
Слух .....	41
Зрение .....	45
Обоняние и вкус .....	47
Тактильные ощущения .....	49
Отсутствие визуального контакта .....	54
Проблемы с принятием душа .....	55
Чистка зубов .....	56
Гипочувствительность .....	57
Восприятие боли и температуры .....	57
Чувство давления .....	59
Визуальная гипочувствительность .....	59
Чувство баланса и движения .....	60
Моторные навыки .....	60
Задержка в приучении к туалету .....	62

Иные проявления, связанные с сенсорным восприятием .....	63
Постоянное ношение капюшона .....	63
Сложности при пробуждении утром .....	63
Сенсорная перегрузка .....	65
Сильные сенсорные перегрузки .....	67
Неярко выраженные сенсорные перегрузки .....	73
Набор самопомощи .....	74
Аутостимуляция .....	76
Рутинa и однообразие .....	82
Особенности мышления .....	88
Модель психического (теория разума) .....	91
Неумение фокусироваться на целом .....	96
Буквальное толкование .....	98
Чёрно-белое мышление .....	100
Мышление, связанное с правилами .....	102
Суперчестность .....	103
Перфекционизм .....	104
Катастрофическое мышление .....	107
Ригидное мышление .....	110
Персеверативное мышление .....	111
Обобщение .....	113
Внимание .....	115
Исполнительная дисфункция .....	117
Методики и стратегии при исполнительной дисфункции .....	119
Отдельные методики для конкретных сложностей ребёнка .....	123
Эффективное планирование .....	126
<b>5. Стресс – источник проблем .....</b>	<b>129</b>
Причины стресса .....	130
Результаты стресса .....	133
Долгосрочные последствия стресса .....	137
<b>6. Иные особенности при СА .....</b>	<b>142</b>
Лицевая прозопагнозия .....	142
Специнтерес (фиксации) .....	143
Уровень интеллекта .....	148
Способности саванта .....	148
Память .....	149

Визуальное мышление .....	149
Исключительные способности, серьёзные проблемы в чтении и математике .....	151
Языковые проблемы и особенности речи .....	153
<b>7. Когда и как говорить ребёнку с СА о его особенностях ...</b>	<b>157</b>
<b>8. Самооценка у ребёнка с СА .....</b>	<b>160</b>
<b>9. Эмоции и чувства у детей с СА .....</b>	<b>167</b>
Эмоциональный интеллект .....	168
Собственные чувства и эмоции .....	170
Выражение собственных эмоций .....	171
Регуляция эмоций .....	173
Стратегии снижения и преодоления стресса .....	176
Распознавание чужих эмоций .....	179
Эмпатия и сопереживание .....	180
Упражнения для распознавания эмоций .....	182
<b>10. Социальные навыки .....</b>	<b>186</b>
Игра и социальные навыки .....	192
Общение .....	197
Приветствие .....	197
Беседа .....	198
Зрительный (визуальный) контакт .....	200
Дружба .....	201
Лестница дружбы .....	205
Поддержание и восстановление отношений .....	208
Терапии .....	209
Социальные ошибки .....	211
Инструменты для обучения социальным навыкам .....	211
Групповая терапия .....	212
Социальные истории (СИ) .....	213
Раскадровки .....	214
Сюжетные линии .....	215
Фильмы и мультфильмы .....	216
Положительное подкрепление .....	217
<b>11. Важные вопросы .....</b>	<b>218</b>
Образование ребёнка с СА .....	218
Школа .....	218

После школы .....	219
Подростковый возраст .....	219
Романтические отношения и секс .....	221
Трудоустройство .....	224
Психологические проблемы .....	226
Буллинг в школе .....	227
Наркотики и алкоголь .....	229
Правонарушения .....	229
<b>12. Родительство .....</b>	<b>230</b>
<b>13. Сильные стороны людей с СА .....</b>	<b>234</b>
Лучшие черты моего ребёнка с синдромом Аспергера .....	235

# 1. Что это за диагноз

Первое, что, наверное, вы прочитаете в источниках: синдром Аспергера — общее нарушение психического развития, характеризующееся серьёзными трудностями в социальном взаимодействии, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся репертуаром интересов и занятий.

Или: «синдром Аспергера (далее СА) является одной из форм аутизма (расстройство аутистического спектра), которая представляет собой пожизненную дисфункцию...».

И уже это определение вызывает у обывателя вопросы. Но, прежде чем разбираться с незнакомыми пугающими словами, я предлагаю начать с того, что вам ближе — с вашего ребёнка, а к подробной расшифровке терминов вернуться чуть позже.

## **Общие черты и отличительные признаки людей с синдромом Аспергера**

Прочитайте этот раздел внимательно. Очень внимательно. И соотнесите прочитанное с вашим ребёнком. Не обманывайте себя, хотя нашему сознанию иногда очень хочется так поступить.

Как было сказано выше, синдром Аспергера характеризуется не одним каким-то симптомом, а их сочетанием (комплексом). Большинство учёных выделяют общие черты людей с СА, отражающиеся в жизнедеятельности. Вы, ваши друзья, родственники или учителя ребёнка, скорее всего, замечали какие-то странности, необычности. Ведь такие странности проявляются почти во всём: и в социальном взаимодействии, и в поведении, в мышлении и восприятии окружающего мира, и в работе органов чувств. Степень выраженности той или иной черты варьируется от человека к человеку, но именно общность проблемных зон не зависит от пола, возраста, этноса и иных оснований.

Сейчас принято говорить о «диаде аутизма»: 1. недостаточность социальной коммуникации и социального взаимодействия и 2. ограниченные, повторяющиеся паттерны поведения,

интересов или деятельности. На самом деле список шире. Важными симптомами также являются и нарушение социального воображения, и потребность в рутине, и трудности обработки сенсорной информации.

**Что подразумевается под трудностями с социальной коммуникацией и социальным взаимодействием?**

Изначально коммуникация — это процесс обмена информацией между двумя и более людьми. Причем под обменом понимается не только опрвление информации, но и получение. Коммуникация может быть как вербальной (слова), так и невербальной (мимика, тон голоса, поза тела). Даже правильно подобранный момент для начала или завершения темы беседы является частью коммуникации в обществе. У людей с СА в той или иной мере наблюдаются трудности с данным навыком.

К взаимодействию относится, к примеру, умение строить и поддерживать отношения, понимать неписанные социальные нормы.

А сейчас постарайтесь примерить каждую строчку к вашему ребёнку. Вспомните, замечали ли вы такие особенности и странности:

- не понимает или понимает с трудом значения жестов, выражения лица, тона голоса собеседника;
- не понимает, когда следует начинать или завершать разговор, прерывает говорящего;
- не умеет выбрать подходящую тему для разговора;
- во время разговора неэмоционален или эмоции выражает неправильно;
- может стать замкнутым (почти отчуждённым), производить впечатление безразличия и равнодушия к другим людям;
- воспринимает слова буквально;
- с трудом понимает шутки, анекдоты, метафоры и сарказм;
- в разговоре может использовать сложные слова, строить сложные предложения, при этом не понимает в полной мере значения слов или фразы;

- не понимает неписанные социальные нормы: может стоять слишком близко к другому человеку, может начать разговор на неуместную тему или разговор с незнакомым и проч.;
- имеет трудности с предугадыванием поступков или поведения людей;
- с трудом (вплоть до полной невозможности) строит и поддерживает дружеские отношения;
- ведёт себя в обществе некорректно.

Что имеется в виду, когда говорится о **социальном воображении**? Социальное воображение отличается от воображения в обычном понимании этого слова. Люди с СА могут иметь довольно богатое и творческое воображение и во взрослой жизни нередко становятся писателями, художниками, музыкантами. Но к социальному воображению в научных источниках относят умение предсказывать, видеть альтернативы и перспективы. Отметьте, что из нижеперечисленного относится к вашему ребёнку:

- ребёнку сложно (или он не умеет) интерпретировать мысли, чувства и действия других людей: мимика и язык тела часто остаются незамеченными;
- трудно понять и представить точку зрения другого человека;
- не может или сложно представить альтернативный вариант и итог ситуаций;
- не умеет (очень сложно) предсказывать дальнейшее развитие событий;
- даже творческая деятельность может быть ограниченной, последовательной и повторяющейся;
- многим детям с СА не удаётся притворяться в играх, изображать из себя кого-либо, примерять на себя чью-то роль.

В моём случае подобные подмеченные странности забивали гвоздь в крышку гроба теплившейся надежды на то, что специалист, возможно, ошибся с диагнозом. Всё из описанного (за одним-единственным исключением) настолько совпадало

с поведением моего сына, что я задавалась вопросом: «Как? Как кто-то, не знакомый с моим ребёнком, мог так абсолютно точно описать его. Я бы сказала, написать с него словесный портрет». Возможно, вы поймаете себя на точно таких же ощущениях.

У детей с СА ярко выражена потребность в **рутине и однообразии**. Простыми словами, ребёнок любит определённый порядок и следует ему. Это отражается как в бытовых моментах — ходит в школу по определённому маршруту, ест на завтрак определённые блюда, так и в жизнедеятельности — старается устанавливать правила и порядки, на которых настаивает, заводит строгий распорядок дня. Часто любое отклонение от привычного и запланированного приводит к расстройству, шоку, негодованию.

Для людей с СА характерна особая увлечённость или **ограниченный, повторяющийся интерес**. Это увлечение чем-либо (что само по себе нормально для детей), хобби, но очень сильное, до одержимости, когда ребёнок занимается только тем, что касается этого хобби. При этом даже маленькие дети с СА могут обладать исключительными знаниями в выбранной ими области деятельности.

Трудности обработки сенсорной информации ребёнка с СА не всегда видны и понятны даже родителям. Проявляться трудности могут и в одном, и во всех видах ощущений: зрении, слухе, обонянии, осязании или вкусе. Чаще всего чувства человека с СА либо усилены (гиперчувствительность), либо слабо развиты (гипочувствительность). Со стороны трудности могут выглядеть так: ребёнок зажимает уши при определённых звуках, щурит глаза при определённом освещении, не выносит одежду из какого-то типа ткани и т. п.). Некоторые люди с СА могут раскачиваться, кружиться, издавать звуки, похожие на мычание и крик, махать руками.

Сейчас самое время остановиться. Подумайте: узнаете вы в описанных симптомах поведение своего ребёнка?