
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ
FOREIGN EXPERIENCE

О ключевых проблемах аутизма¹ Как мы можем помочь

Б. Нейсон*,
клинический психолог, Grand Blank, США,
billnason@yahoo.com

Билл Нейсон — американский клинический психолог, проработавший с людьми аутистического спектра более 30-ти лет, — проделал собственную эволюцию взглядов от жесткого бихевиоризма до гуманизма. В своих двух книгах «Дискуссия об аутизме» он последовательно описывает трудности, с которыми приходится сталкиваться людям на спектре. Как бы от их лица Билл Нейсон говорит о том, что они чувствуют, переживают, видят, ощущают, когда окружающий мир наваливается на них со всей своей скоростью и хаосом, а самые близкие люди заняты постоянным изменением их поведения, подлаживанием его под общепринятые нормы. В данном отрывке автор предлагает способы помощи людям с аутизмом, испытывающим проблемы с восприятием целого, страдающим от слабости процессов центрального согласования, понимающим буквально и не замечающим подтекста. Задача окружающих — упростить им бесконечную борьбу с непонятным нейротипичным миром. Все, кто имеет с ними дело (родители, опекуны, педагоги), должны прояснять каждую мелочь, проверять, поняли ли они нас, говорить все конкретно и буквально, ведь для аутичных людей не существует ничего «само собой разумеющегося». Так мы сделаем их жизнь проще и подарим себе минуты настоящего взаимопонимания.

Ключевые слова: аутизм, спектр, связывание, обработка, мышление, потрясение, перегрузка, детали, буквальный.

Если сомневаетесь — пусть ребенок сам задаст темп!

Я не знаю, все ли из вас заметили! У Вашего ребенка есть своя скорость обработки информации и темп, с которым он все де-

лает. Вы не можете ускорить его. У многих детей на спектре переработка информации замедлена, и реакции задержаны. Мы часто пытаемся торопить их, но это никогда не получается. Они застывают и сопротивляются давлению, что часто только ухудша-

Для цитаты:

Нейсон Б. О ключевых проблемах аутизма. Перевод с английского Л.Г. Бородиной. Продолжение // Аутизм и нарушения развития. 2016. Т. 14. № 1. С. 57–64. doi:10.17759/autdd.2016140106

* *Билл Нейсон*, клинический психолог, специалист по прикладному анализу поведения, Grand Blank, штат Мичиган, США, e-mail: *billnason@yahoo.com*

¹ Продолжение. Начало см. в № 3 (48), 2015 г.

ет ситуацию. Чем больше мы давим, тем сильнее они сопротивляются. Это происходит потому, что мозг не может работать быстрее, чем идет обработка информации. Он впадает в панику, отключается или дает реакцию борьбы-или-бегства. Мы всегда должны помнить об этом и давать ребенку возможность самому устанавливать темп действия. К сожалению, это неудобно нам, но необходимо ему. Естественно хотеть, чтобы ребенок соответствовал нашему темпу, но часто это просто невозможно. Позвольте ему установить свой темп и почувствовать комфорт и свою состоятельность!

Уменьшайте растерянность: разбивайте на части, замедляйте и проясняйте

Мы обсудили, что мозг людей на спектре устроен по-другому, иначе, чем у нас. Из-за того, что нейронные связи между различными центрами головного мозга у них слабые, им трудно быстро одновременно обрабатывать разнородную информацию. Нейротипичный мозг может интегрировать множество информации одновременно и гладко ее переработать. Человек на спектре вынужден справляться с той же информацией последовательно, складывая ее по кусочкам, на сознательном уровне. Они должны продумывать то, что мы понимаем интуитивно. Это замедляет и утяжеляет процесс, что приводит к задержанной обработке информации.

Как мы можем помочь? Что мы можем сделать, чтобы поддержать человека, когда общаемся с ним и учим его? Как мы можем перекинуть мост между двумя информационными мирами так, чтобы более удобно общаться и строить отношения?

1. «Разбивай на части». Первое, что мы можем сделать, — это постараться не давать одновременно разнородную информацию и не ожидать от людей на спектре, что они смогут справиться сразу с многоступенчатой задачей или с несколькими делами одновременно. Разбейте их на последовательные части. Давайте информацию по-

следовательно, пошагово, так, чтобы они могли воспринять и интегрировать ее. Разбивайте задания на простые звенья и выкладывайте последовательность действий. Выложите информацию перед ними, чтобы они могли продумать ее.

2. «Замедляй». Так как люди на спектре не могут одновременно перерабатывать разнородную информацию и должны делать это последовательно, делайте все медленнее и давайте им время на обработку (продумывание). Ваши словесные инструкции должны быть короткими. Предоставляйте дополнительное время для обработки. Может быть, вам придется дать им 10–30 секунд на то, чтобы понять и отозваться. Позвольте им учиться в таком темпе, в котором они не перегружаются. Во время общения или занятий разбивайте все процессы на части и делайте все медленно, оставляя много времени для обработки и отклика.

3. «Проясний». Говорите суть и делайте это ясно. Люди на спектре думают конкретными, детализированными фактами. Им нужна конкретная, буквальная информация по фактам, без допущений и приближений. Найдите суть, задержитесь на сути, сделайте суть буквальной и фактической. Если возможно, представьте информацию визуально, так, чтобы они могли ее видеть. Написанные слова, картинки, диаграммы, схемы и визуальные модели — это то, на что можно опираться постоянно. Произнесенные слова летучи и легко теряются в пространстве.

4. «Говори то, что имеешь в виду, и имей в виду то, что говоришь». Не увлекайтесь пышными, красивыми выражениями и не подразумевайте ничего. Будьте буквальные и постоянны. Ничего больше и ничего меньше. Людям на спектре необходимо знать, что информация последовательна и предсказуема. Непоследовательность и непредсказуемость могут ввергнуть их в страх и панику. Если они не могут понять и предвидеть, они не могут доверять.

Наши стили мышления и коммуникации радикально отличны. Таким образом, мы должны подавать информацию так, чтобы они могли ее переработать, и общаться

в манере, которую они могут понять. Проще говоря, чтобы нормально общаться, мы должны замедлить *наш* мир. «Разбивай, замедляй и проясняй»!

Проясняй, проверяй, предупреждай и повторяй!

Дети на спектре боятся неопределенности. Много в нашем мире им кажется хаотичным и непонятным. Ожидая чего-то или направляясь в события и дела, готовьте их заранее, предупреждая, что будет, и чего ожидать. Выложите перед ними ментальную карту, чтобы улучшить понимание и понизить тревожность.

Предупреждай:

1. Проясняйте.

а. Проясняйте, чего ему ждать. Объясните конкретно, что должно произойти, как долго это будет длиться, и что будет после. Сделайте все настолько предсказуемым, насколько это возможно.

б. Проясняйте, что ожидается от него. Объясните, что он должен делать, как должен себя вести, и что будут делать другие.

в. Обратите внимание на возможные затруднения. Это может быть ожидание, разговор с кем-то, нахождение среди других детей. Определите способы совладания с этими трудностями. Предвосхищайте загвоздки и планируйте свои действия в них. Предупредите, как ему быть с ними.

г. Определите путь отступления! Убедитесь, что он знает, как выйти из ситуации, если она станет слишком нагрозочной.

2. Проверяйте.

а. Не принимайте как данность, что он все понял; пусть подтвердит, что понимает.

б. Повторяйте непонятные моменты, до тех пор пока он не подтвердит, что понял, чего ожидать, и как с этим справиться.

3. Предупреждайте.

а. Предоставьте нужную информацию во время планирования события и потом снова непосредственно перед событием.

б. Во время самого события периодически предупреждайте о возможных новых путях развития действий и о переменах.

4. Повторяйте.

а. После события вспомните, как оно прошло. Обсудите, что прошло хорошо, а что — неправильно, и что можно сделать по-другому в следующий раз.

Снижайте растерянность: дайте «ментальную карту»!

Мы обсудили, что для людей на спектре информация в нашем мире движется слишком быстро. Они вынуждены последовательно обдумывать то, что мы усваиваем подсознательно. Учитывая эти различия в обработке информации, мы понимаем, что наш мир может быть слишком хаотичным, непонятным и буквально перегружающим для людей на спектре. Мы говорили о важности разбивки его на части, замедления его и прояснения. Информация должна быть очень детальной, конкретной и буквальной.

Другим аспектом поддержки людей на спектре является обеспечение их «**ментальной картой**», чтобы они могли ориентироваться в нашем непонятном мире. Многие писатели с аутизмом говорят, что мы (нейротипичные люди) как будто имеем ментальную карту, которая помогает нам ориентироваться. Мы понимаем неписанные правила, невидимые взаимоотношения и абстрактные контексты, автоматически дающие нам значение и направление. У людей на спектре нет такой ментальной карты, и они теряются без нее. Как следствие, наш мир зыбок, непонятен и непредсказуем для них. Это рождает сильную тревогу и чувство небезопасности.

1. Визуальные расписания (написанные или в картинках) очень важны. Выстраивание последовательности ближайшего будущего делает жизнь более понятной и предсказуемой. Структурирование дня или его частей и затем написание (или рисование) расписания может обеспечить предсказуемость дня. Будет ли это последовательностью картинок, написанным расписанием, ежедневником, смартфоном, — в любом случае последовательность непосредственного будущего очень важна для построения мен-

тальной карты. Изменения проще вводить, если они предусмотрены заранее и тем самым сделаны более предсказуемыми.

2. Для каждого события в расписании выделите заранее моменты, которых надо ожидать. Например, что значит пойдём за покупками? Куда мы пойдём? Что мы будем там делать? Как долго это будет продолжаться? Что мы можем купить, а что — не будем покупать? Подготовиться заранее — это значит предвидеть, чего ожидать ребёнку, что будет ожидать от него, сколько времени это займет, и что будет потом. Выложите последовательность событий: что ожидается, какие могут быть ограничения (например, покупать только то, что в списке). Выложите ментальную карту, чтобы путь был ясен. Не считайте ничего само собой разумеющимся; пусть все будет подробно и кристально ясно.

3. Имейте план отступления! Не все в жизни происходит как задумано. Но для обычных затруднений, которые часто случаются, имейте план отступления! Если вы собираетесь на баскетбол, но может пойти дождь, имейте «план Б» того, что будет вместо этого. Если событие, требующее ожидания, может растянуться слишком надолго, имейте с собой что-то, чем можно занять ребёнка (детскую коробочку с несколькими любимыми игрушками). Предвидьте трудности и имейте при себе планы на эти случаи. Определяйте такие планы заранее, чтобы они тоже были предсказуемыми.

Вы обнаружите, что, обеспечив ребёнку ментальную карту посредством выстраивания событий дня, предвидения возможных событий до того, как они случаются, составления планов отступления на случай затруднений, вы вносите в его мир больше определенности и предсказуемости, уменьшаете его тревогу и даете ему чувство безопасности. Когда он станет старше, ему придется научиться расписывать свой день, составляя тем самым себе ментальную карту. Начните это раньше и подключайте его к составлению карты, тем самым вы сможете ему научиться делать это самостоятельно. Удачных планов!

Встраивайте повседневные дела в расписания!

Как мы уже видели ранее, для людей на спектре может быть очень энергозатратно справляться с обыденными делами. Обычные задачи, которые мы воспринимаем как нечто само собой разумеющееся, для них могут быть истощающими. Важно, чтобы мы делали их день как можно более структурированным и предсказуемым, чтобы минимизировать объем обработки информации и сэкономить психическую энергию. Неопределенность требует усиленной переработки, поэтому, обеспечивая структуру и предсказуемость, мы понижаем психическое утомление. Встраивайте в день структурированные повседневные дела, используйте визуальное расписание, чтобы сделать день предсказуемым. Это поможет уменьшить и потребность в обработке, и тревогу.

Чем в большей степени вы сможете сделать простые бытовые вещи (приведение себя в порядок утром, возвращение домой из школы, время за обедом, перед сном, в ванной) структурированными, постоянными и предсказуемыми, тем более автоматизированными они станут и тем меньше умственной обработки потребуют. Мы все полагаемся на привычную повседневность и делаем такие дела автоматически, не думая. Мы одеваемся, моемся, чистим зубы одинаково каждый день, даже не думая об этом. Мы это делаем автоматически, по привычке. Это отнимает минимум умственной энергии, позволяя нам в это время думать о более важных вещах. Чем больше ежедневных дел становятся автоматизированной привычкой, тем меньше психической энергии потребуется для плавного продвижения вперед в течение дня. Предсказуемые рутинные дела защитят ребёнка от перегрузки.

В то время как эти ритуалы и повседневности просто важны для нас, для людей на спектре они жизненно необходимы. Привычки — основа чувства безопасности и защищенности. Они направляют их в непонятном мире и делают жизнь предсказуемой. Разрушьте эти привычки, — и чувство безопасности «поползет» вниз.

Пусть правила и ожидания будут постоянными

В то время как структурированные расписания и обыденные дела дают ребенку ясное понимание, что и когда нужно делать, ясность и постоянство правил и ожиданий помогает понять, **как** делать те или иные вещи. Они определяют границы, необходимые для различения приемлемого и неприемлемого. Большинство правил и ожиданий невидимы и лишь «подразумеваются». Для людей же на спектре эти ожидания либо незаметны, либо слишком туманны, непостоянны и непонятны. Из-за неспособности точно считывать эти невидимые правила и ожидания, людям на спектре остается только догадываться, что от них требуется. В результате, то, что они делают, и то, как они это делают, не совпадает с тем, чего мы ожидаем. Нам с нашими правилами нужно быть буквальными, черно-белыми и постоянными. Напишите их, чтобы они стали конкретными. Почаще пробегайтесь по ним; демонстрируйте и проигрывайте их. Придерживайтесь их постоянно, тогда для ребенка они будут предсказуемыми. Возможно, неясные и непостоянные правила и ожидания, принятые в нашем обществе, являются одним из наибольших источников тревоги для людей на спектре.

Все эти способы значительно снижают потребность в обдумывании, уменьшают затраты психической энергии и минимизируют риск перегрузки. Просто сделайте мир ребенка более понятным.

Делайте невидимое видимым!

В нашем мире большинство вещей невидимы, они подразумеваются. Касается ли это того, что делать, когда делать, как делать или как себя вести, — в любом случае мир полон невидимых глазу ожиданий и правил, которые считаются сами собой разумеющимися, известными и понятными. Нейротипичные люди гладко скользят по жизни, гибко принимая эти невидимые

границы и следуя им. Люди на спектре продираются сквозь жизнь, лишь догадываясь, что от них требуется, и соответствуют ли они этому. Если что-то не может быть видно, осязаемо, слышимо, не имеет вкуса и запаха, это «что-то» остается неясным и трудным для понимания. Как только они поймут незримое правило или ожидание через многократное повторение, все встает на свои места, пока мы в этом постоянны.

Нам нужно делать невидимое видимым так часто, как это только возможно! Что делать, когда это делать и как делать это — все должно быть конкретным и зримым, пока не превратилось в привычку. Сделайте абстрактное конкретным и превратите все правила в визуальные подсказки. Пользуйтесь картинками или письменными расписаниями, списками, указаниями так, чтобы ожидания становились зримыми и постоянными. Делайте конкретным и зримым то, что мы подразумеваем. Демонстрируйте и проигрывайте «как делать», используйте ряды прикрепленных фотографий как напоминание о необходимых шагах. Пользуйтесь социальными видео- и фотоисториями вместе с демонстрацией и проигрыванием. В школе или на работе используйте написанные, а не словесные инструкции и схемы. Не подразумевайте того, что не является конкретным и видимым. Проясняйте и удостоверьтесь в том, что вас поняли, предоставляйте визуальную карту того, что ожидается. Когда сомневаетесь — напишите, проиллюстрируйте, продемонстрируйте! Сделайте невидимое видимым!

Видеть большую картинку (центральная согласованность)

«Целое больше суммы частей». Невидимые соотношения между частями придают значение простой их совокупности. Центральное согласование — это способность мозга видеть незримые взаимоотношения между частями, которые формируют общее представление о целом. Мозг нейротипичных людей обладает естественной

способностью находить общее значение при взгляде на совокупность деталей. Глядя на фрагмент, мы сразу получаем общее представление. Мы сразу ищем невидимые взаимоотношения, придающие значение деталям. Когда мы смотрим на что-то, наш мозг сканирует несколько важных деталей и схватывает всю картину. Отталкиваясь от первого впечатления, мы затем с помощью большой картинки идем назад к выделению деталей. Наш мозг сначала находит значение, потом — детали. Мы мыслим от общего к частному. Это то, что происходит, когда мы сразу воспринимаем улыбающееся лицо при виде двух точек с полумесяцем под ними. Или когда мы быстро пробегаем глазами написанное, пропуская ошибки и считывая смысл, не обращая внимания на отдельные слова. То же самое позволяет нам читать незримый контекст, который помогает понимать слова и действия других. Часто мы быстро схватываем значение, хотя перед нами всего лишь несколько деталей. А затем мы продолжаем интерпретировать остальные детали, исходя из первоначального толкования.

У многих людей на спектре мозг работает противоположным образом. Он фокусируется на детали, а не на общей картине. Им трудно увидеть незримые взаимоотношения между частями, и они вынуждены собирать общий смысл по кусочкам. Они лучше видят крошечную деталь, но не могут сразу вникнуть во взаимоотношения (скрытый смысл) между деталями. Они мыслят от частного к общему, а не от общего к частному. Они воспринимают детали буквально, с меньшим смещением смысла, а потом складывают части, чтобы получить общую картину.

Это отличие в обработке информации дает людям на спектре массу уникальных преимуществ и создает проблемы. У них гораздо более четкая, конкретная, буквальная трактовка того, что они воспринимают. Они очень хорошо мыслят деталями, могут видеть деталь с минимальным искажением и улавливать несовершенства в деталях. Они также могут обостренно воспринимать физические взаимоотношения (физические

паттерны) между деталями. Они часто превосходят нас в восприятии сенсорных (визуальных, слуховых) паттернов, на которые мы не обратим внимания. В заданиях, требующих крайнего внимания к деталям (например, в инженерии), их способ восприятия очень хорош. Также внимательность к сенсорным паттернам может быть ценна в искусстве, в музыке, в частности. Однако, как мы увидим позже, когда дело касается взаимоотношений и связей, их слабая способность быстро видеть общую картину (центральное согласование) приводит к трудностям.

Признаки слабого центрального согласования

1. Проблемы с охватыванием большой картинки:

а. Хорошо понимают детали, но неразвита глобальное восприятие;

б. Трудности с распознаванием невидимых взаимоотношений между частями;

в. Для нас — целое больше, чем сумма его частей. Для тех, кто на спектре, — целое есть сумма его частей.

2. Конкретное мышление:

а. Трудности с пониманием контекста.

б. Буквальное восприятие текста;

в. Неполное, неточное понимание! Нет видения общей картины.

3. Ошибочные трактовки и суждения:

а. Трудности с выделением общего значения события;

б. Трудности с множественными значениями;

в. Неумение читать «между строк»;

г. Часто — ошибочная трактовка и, как следствие, действия без учета контекста.

Информационная перегрузка! Перегрузка незначимыми деталями!

Мы уже обсуждали, что люди на спектре из-за слабых неврологических связей между различными мозговыми центрами (другое устройство мозговой передачи) испытывают трудности «в одновременной

переработке разнородной информации». Это приводит к тому, что обработка событий нашего высокоскоростного мира становится для них очень трудоемкой и истощающей. Мы, нейротипичные люди, можем быстро обрабатывать меняющуюся информацию, потому что мы отфильтровываем все незначимые детали, которые оказываются не важны для центральной темы. Это позволяет нам обращать внимание и «фокусироваться» только на информации, важной для главной темы. У людей же на спектре имеются некоторые особенности внимания, которые очень затрудняют этот процесс фильтрации.

1. Трудности отделения значимой информации от второстепенной. Нейротипичные люди могут легко отфильтровать до 80% незначимой для главной темы информации. Люди на спектре часто вбирают и перерабатывают всю поступающую информацию. Они или не могут отфильтровать информацию (берут ее целиком), или слишком сильно фокусируются на малых деталях, не будучи в состоянии пропустить их.

2. Из-за неспособности отфильтровывать маловажные детали людям на спектре трудно понять, на что надо обратить внимание. Их могут отвлечь все незначимые детали, а то, на что важно обратить внимание, они могут упустить из виду. Главная информация ими совсем не обязательно выделяется, в отличие от нас.

3. Как только информация поступила, нейротипичные люди сразу объединяют ее в понятия (файлы), основываясь на хранящейся в памяти информации. Так как людям на спектре трудно отфильтровать второстепенные сведения, им приходится находить категории для сохранения и осмысливать всю поступающую информацию. Это крайне замедляет процесс обработки, истощает, требует затрат энергии и перегружает мозг. Мозг не может рассортировать всю информацию с той скоростью, с которой она поступает.

4. Многим людям на спектре трудно переключать внимание, и они склонны

на чем-то слишком долго фокусироваться, будучи не в состоянии это пропустить и продолжать. Их внимание «залипает» и захватывается какой-то деталью, делая невозможным быстрое и легкое проскальзывание информации. Это крайне замедляет процесс обработки.

5. Так как люди на спектре сверхконцентрируются на деталях, они часто не видят общей картинку. Нейротипичные люди сразу, исходя из малого числа деталей, могут сделать заключение о целой картине. Исходя из общего значения они понимают отдельные детали. Мы сразу начинаем искать невидимые взаимосвязи между частями, которые и определяют целое, часто игнорируя детали. Наш мозг ищет значение между частями, так что мы можем «экстрагировать» общую картину и двигаться дальше. Люди же на спектре, которым трудно «прочитать» эти невидимые взаимосвязи, вынуждены собирать по частям это самое единое целое. Поэтому, повторюсь, люди на спектре хорошо мыслят в деталях и могут быть очень продуктивны в инженерии и компьютерных науках. Они могут заметить мелкие недоработки, которые мы обычно пропускаем. Они могут фокусироваться на отдельных деталях, а не на целом, и конкретно их анализировать.

Вы можете видеть, что эти особенности внимания крайне замедляют скорость обработки информации. Если информация поступает быстрее, чем мозг может ее переработать и сортировать, происходит перегрузка. Так что, пожалуйста, расскажите об этой скорости обработки учителям. Замедлите процесс поступления информации, чтобы ребенок мог переработать и сортировать ее в подходящем для него темпе. Это не вопрос интеллекта, это вопрос обработки информации. ■

*Перевод с английского
Л.Г. Бородинной.*

Продолжение читайте в следующем номере журнала.

Core Challenges in Autism¹

B. Nason*,
clinical psychologist,
Grand Blank, USA
billnason@yahoo.com

Bill Nason, an American clinical psychologist who has been working with autistic people for more than 30 years, has undergone his own evolution from a strict behavioral approach to humanism. In his two books under the same title «The Autism Discussion Page» he describes the difficulties that people on the spectrum have to face. Bill Nason seems to be speaking on behalf of them: what they feel, experience, see, sense while the external world is pressing them with its speed and chaos as well as while their closest people are constantly engaged in the modification of their behavior to fit social norms. In the article Bill Nason offers ways of how to help autistic individuals with their problems of seeing a big picture, weak central coherence, literal thinking and not reading between the lines. Our task is to make their endless struggle with confusing neurotypical world easier. We, those who deal with them (parents, caregivers, teachers), should clarify each single thing, verify, if they understand us, be concrete and literal. For autistics, nothing can be taken for granted. In doing so we will make their life easier so they will be able to enjoy minutes of real co-understanding.

Keywords: autism, spectrum, coherence, processing, thinking, overwhelmed, overload, details, literal.

For citation:

Nason B. Core Challenges in Autism. Continuation // *Autism and Developmental Disorders (Russia)*. 2016. Vol. 14. No 1, pp. 57–64. doi:10.17759/autdd.2016140106.

* *Nason Bill*, clinical psychologist, specialist in applied behavioral analysis, Grand Blank, USA e-mail: billnason@yahoo.com,

¹ Continuation. Beginning in 3 (48), 2015.