

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ
FOREIGN EXPERIENCE

О ключевых проблемах аутизма¹ Обучая динамическому мышлению

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

Билл Нейсон — американский клинический психолог, проработавший с людьми аутистического спектра более 30 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. Билл Нейсон как бы говорит от их лица: 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 аутичным людям, испытывающим проблемы с так называемым динамическим мышлением, требующим быстрой оценки меняющейся ситуации и эффективного действия в ней. Тренируясь таким образом, люди укрепляют слабые нейронные связи. Автор предлагает проговаривать ситуации, имеющие несколько решений, составлять таблицы, вести дневник, — то есть делать все, чтобы наши обычные интуитивные действия ребенку с аутизмом стали понятны как цепочка последовательных мыслительных актов.

Ключевые слова: аутизм, аутистический спектр, динамическое мышление, нейронные связи.

«Обучение процессу» для укрепления нейронных связей

Многие годы научные исследования фокусировались на обучении выполнению инструкций для формирования поведенческих навыков. Содержание зазубривалось путем многократных повторений

отдельного навыка. Детям на спектре это дается легче, т.к. не требует быстроты обработки информации и большой степени умственной вовлеченности. Несмотря на то, что такие навыки очень ценны, их трудно использовать в реальном мире. Чаще наш мир требует от нас приспособлять наши ответы к уникальным требованиям

Для цитаты:

Нейсон Б. О ключевых проблемах аутизма. Перевод с английского Л.Г. Бородиной. Продолжение // Аутизм и нарушения развития. 2016. Т. 14 № 2. С. 45–48. doi:10.17759/autdd.2016140206

* *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.

специфических ситуаций. Каждый раз, когда мы реагируем, мы должны подстроить наши действия под требования данной ситуации. Это предполагает умение быстро обрабатывать информацию и одновременно оценивать происходящее, чтобы наши действия были синхронны с динамичными требованиями ситуации. Чтобы нейронная сеть развила способность обрабатывать динамичные ситуации, мы должны изменить стиль обучения.

В последнее время многими исследователями принята точка зрения, что нейронные связи в мозге людей с аутизмом и нейротипичных устроены по-разному. Отсюда появилось множество различных терапевтических техник, направленных на компенсацию этих различий (TEACCH, PECS и т.д.) или на выработку определенных поведенческих навыков (АВА, Соулл Скилз и т.д.), которые позволили бы ребенку функционировать и жить более эффективно. Большинство техник принимает как данность тот факт, что мы не можем изменить нейронные связи. Последние исследования нейронных связей показывают, что у людей с аутистическими расстройствами связи между различными центрами мозга более слабые. Из-за этого взаимодействие между мозговыми центрами, необходимое для быстрой и одновременной обработки неоднородной информации, затрудняется. Если это так, то можно предположить, что деятельность, при которой необходима обработка разнородной информации (т.е. при которой оказываются задействованными одновременно множество мозговых центров), может укрепить межнейронные связи. Это деятельность, которая не обучает статичным поведенческим навыкам через повторение, а требует прокладывания своего пути для ее выполнения. Это аналогично разнице между заучиванием арифметических действий и решением задачи с условием (требующим применения математических навыков в ситуации решения проблемы). Работая таким образом, мозг развивает более эффективные связи между своими областями.

Обучение отдельным (статичным) навыкам путем их многократного повторения дает хороший результат у детей на спектре, т.к. не требует активного взаимодействия между центрами мозга. Оно как раз подходит устройству их мозга. Поэтому дискретные тренировки так популярны в прикладном поведенческом анализе (АВА). Оно считается статичным обучением, подобным заучиванию фактов или овладению одним правильным ответом на одну отдельную ситуацию. Однако чтобы научить динамическому мышлению, нам нужно учить **процессу** научения — научению через выделение, рассмотрение, обдумывание, предположение и оценку. Учить процессу, а не содержанию. Помещение ребенка в ситуации, в которых не учат наизусть отдельный навык, а требуют от ребенка, чтобы он сам его обнаружил, активизирует взаимодействие между мозговыми центрами. Следовательно, требуя большей интеграции различных мозговых центров, мы стремимся сделать нейронные связи прочнее.

Чем больше мы «думаем», тем больше мы «растем»

Последние исследования мозга показывают, что мозг более пластичен и гибок, чем ранее предполагалось. Раньше считалось, что по достижении ребенком определенного возраста нейронные связи становятся жесткими, и их трудно изменить. Однако уже описаны множество случаев образования мозгом новых связей для восстановления после повреждений, а также случаев, когда люди вновь обретали утраченные навыки, по мере того как различные области мозга перестраивались. И в настоящее время стало гораздо больше оптимизма в отношении способности мозга изменяться и адаптироваться в процессе приобретения нового опыта. Мы уже знаем, что при стимуляции мозг способен к неврологическому росту, и что другие ча-

сти мозга могут брать на себя функции поврежденных частей.

Деятельность, связанная с решением задач, и ситуации, требующие продумывания, способствуют выработке допамина, который потенцирует развитие нейронов в префронтальной коре. Это область мозга, в которой заключена наша способность к вниманию, планированию, организации, самоконтролю, подавлению импульсов и выработке плана действий. Дальнейшие исследования показали, что нейронные связи между центрами, обеспечивающие их одновременную коммуникацию, у людей на спектре слабее. Это ограничивает возможности префронтальной коры (думающей части мозга) влиять на остальные его области, что приводит к более медленной обработке информации, плохому контролю импульсов, слабым способностям к планированию и к трудностям с абстрактным мышлением высшего порядка.

Считалось, что такое устройство нейронных связей неизменно, и единственный способ помочь лицам со слабыми исполняющими функциями и ограниченными социальными возможностями — учить их способам компенсации этого. Однако сейчас мы начинаем понимать, что это неправильно. Мозг гораздо пластичнее и обладает способностью развивать новые и более сильные связи для укрепления многих навыков. Эти открытия означают, что мыслительными процессами можно стимулировать развитие нейронных связей. Вместо того чтобы обучать отдельным типам поведения или заучивать один правильный ответ, нам нужно предоставлять опыт, в котором ребенок должен будет искать свой путь: оценивать ситуацию, выделять и оценивать возможности, предвидеть последствия и отслеживать эффективность действий.

Что это значит для повседневного обучения и взаимодействия с ребенком?

- Подождите и дайте ребенку подумать, прежде чем дать ему ответ или сказать, что ему делать. Мы так привыкаем думать за

детей, что они просто делают то, что им говорят.

- В течение дня выделяйте ситуации, в которых больше одного ответа, больше одного способа действия. Есть много ситуаций, в которых мы действуем каждый день одинаково. Вместо того чтобы действовать автоматически, сделайте паузу и обсудите возможности, а также плюсы и минусы каждой из них. Затем, когда вы выбрали одну из возможностей, остановитесь и оцените, насколько хорошо все получилось.

- Заранее планируйте ситуации и обсуждайте их развитие, а также, что ожидается от ребенка. Попробуйте обдумать возможные затруднения заранее.

- Думайте вслух. Моделируйте свое собственное мышление, обдумывая, рефлексивая, определяя и оценивая вслух, так чтобы ребенок мог сам пережить, понять ваши рассуждения.

- Практикуйте решение проблем. Составьте таблицу с категориями: (1) определение проблемы, (2) возможные решения, (3) за и против каждого решения и (4) оценка того, как выбранный вариант сработал. Составьте список наиболее характерных для ребенка и для Вас проблем. Тренируйтесь каждый день, беря одну проблему и используя таблицу, проговаривая все четыре категории. Затем, когда проблема возникнет, используйте таблицу, чтобы помочь ребенку в этой ситуации.

- Смотря телевизор или наблюдая людей в реальной жизни, обсуждайте, с какими проблемами они сталкиваются, и обдумывайте, как бы они могли действовать. Подождите и посмотрите, как они будут действовать на самом деле, и обсудите, насколько это было эффективно.

- Ведите дневник ситуаций вместе с ребенком. Часто просматривайте его и оценивайте, насколько хорошими социальными детективами вы с ним являетесь!

- Читайте детские сказки, в которых ребенок может видеть, как другие обдумывают, определяют, оценивают, проверяют свои возможности.

- Играйте в игры на решение проблем, такие как сказки, кроссворды, игры типа «А что, если бы...».

- Чем подробнее ребенок может обдумывать возникающие положения, тем увереннее он будет в новых ситуациях. По мере того как он учится определять и оценивать, он начинает более уверенно и чаще

использовать свои навыки обдумывания. Выделяйте эти ситуации и часто их повторяйте. ■

*Перевод с английского
Л.Г. Бородиной.*

Продолжение читайте в следующем номере.

Core Challenges in Autism¹ Teaching dynamic thinking

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 «The Autism Discussion Page» he successively describes the difficulties people on the spectrum have to face. Bill Nason seems to be speaking on behalf of them: what they feel, experience, see, sense when the external world is pressing them with all its speed and chaos and their loved ones are constantly trying to modify their behavior in accordance to social norms. In the part below Bill Nason offers advice on how to help autistic people who experience problems with so-called dynamic thinking which requires fast evaluation of the changing situation and effective dealing with it. By practicing this technique we strengthen weak neuropathways. The author suggests talking through situations that have different options of resolving, making a worksheet, keeping a journal — doing everything to make our intuitive behavior to become clear as a chain of sequential acts for an autistic child.

Keywords: autism, autistic spectrum, dynamic thinking, neuropathways.

For citation:

Nason B. Core Challenges in Autism. Continuation // *Autism and Developmental Disorders (Russia)*. 2016. Vol. 14. No. 2. pp. 45–48. doi:10.17759/autdd.2016140206

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

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