

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ,  
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL,  
MEDICAL AND SOCIAL ASSISTANCE

## Методы и приемы развития самосознания у подростков и молодых людей с РАС

**И.А. Костин\***,  
Институт коррекционной педагогики  
Российской академии образования,  
Москва, Россия,  
*kostin@ikp.email*

Важными особенностями самосознания у подростков и взрослых людей с расстройствами аутистического спектра являются трудность вербализации ими своих переживаний и впечатлений, изолированность воспоминаний в автобиографической памяти, проблемы возрастной идентичности. Кратко описаны некоторые методы психокоррекционной работы со сферой самосознания у лиц с расстройствами аутистического спектра, приводится фрагмент из конспекта занятий с группой молодых людей с особенностями развития, проводившихся в АНО «Пространство общения», Москва.

**Ключевые слова:** расстройства аутистического спектра, самосознание, вербализация впечатлений, возрастная идентичность, «дневник событий и впечатлений», проработка художественных текстов.

Особенности сферы самосознания сохраняются у значительной части людей с аутистическими расстройствами, как правило, в течение всех этапов жизненного цикла, — возможно, смягчаясь, но не исчезая полностью, даже при значительной позитивной динамике в целом. В частности, у многих представителей аутистической популяции трудности развернутого вербального описания событий своей жизни сочетаются с трудностями вербализации

эмоциональных переживаний, оценок, впечатлений. Для многих и в подростковом возрасте, и позднее по-прежнему остается трудным выразить свои предпочтения, сделать какой-то выбор, даже самый простой.

Названные трудности накладываются на типичную обедненность психологического словаря у значительной части людей с РАС, даже при сохранной развернутой речи. Слова, обозначающие эмоциональные состояния и переживания, черты характера

**Для цитаты:**

Костин И.А. Методы и приемы развития самосознания у подростков и молодых людей с РАС // Аутизм и нарушения развития, 2018. Т. 17. № 4. С. 12–16. doi: 10.17759/autdd.2018160402

\* *Костин Игорь Анатольевич*, доктор психологических наук, старший научный сотрудник Института коррекционной педагогики Российской академии образования, Москва, Россия. E-mail: kostin@ikp.email

и нравственные категории, как правило, не присутствуют в активном лексиконе аутичных людей, по крайней мере, если не ведется специальная коррекционная работа в этом отношении.

Ута Фрит подчеркивает связь таких трудностей с *алекситимией* (букв. «нет слов для чувств») — описанным в клинике состоянием, при котором субъект не способен назвать свои эмоциональные переживания, вербализовать свои телесные болезненные ощущения и т.п. Высокие показатели по шкале алекситимии были выявлены у аутичных людей экспериментально. Такой результат, согласно автору, свидетельствует о «повышенных затруднениях с идентификацией и описанием собственных чувств и о меньшем интересе к психологическим мотивам действий» [4].

Аутистическое расстройство накладывает свой отпечаток и на характер структурирования материала в автобиографической памяти. Отдельные эпизоды жизни могут долго помниться аутичными людьми с аффективной яркостью и доскональной точностью, включая точную датировку события. Такие воспоминания подобны мощным вспышкам, могут удивлять собеседников обилием деталей и подробностей. С другой стороны, такие воспоминания-вспышки, оставаясь изолированными и слабо связанными между собой, не становятся основой для представления человека о себе как о целостном, но постепенно и непрерывно меняющемся субъекте, для понимания им причинно-следственных связей относительно событий своей жизни.

Отдельно хочется остановиться на такой важной составляющей самосознания субъекта как *возрастная идентичность*. Если искажения половой идентичности при РАС не являются типичными, то в отношении возрастной идентичности такого сказать нельзя. Речь идет здесь не о знании паспортного количества прожитых лет (хотя часть аутичных молодых людей действительно с трудом может назвать свой точный возраст), но о его соотношении с фазами жизненного цикла человека.

Нередко люди с РАС юношеского и даже зрелого возраста, как становится ясно при общении с ними, совсем не ощущают себя взрослыми. Для них по-прежнему привычно, что их близкие принимают решения относительно их жизни, им привычно принимать заботу и зависеть от близких в повседневной жизни. Словно сказочный Питер Пэн, они чаще неосознанно, но иногда и вполне осознанно «не хотят вырастать», не считая себя взрослыми людьми, протестуя против отношения к себе как ко взрослым. А ведь «чувство взрослости» — закономерное психологическое новообразование подросткового возраста [2].

Не следует забывать и о типичной *фрагментарности представлений о мире* при аутистических расстройствах: бывает, что аутичный человек в принципе плохо представляет жизненный цикл человека — продолжительность жизни, названия и рамки основных возрастных периодов, время наступления совершеннолетия.

Можно предположить, что в генезе такой инфантильной позиции большое значение имеет столь частая тенденция к гиперопеке в семьях с особыми детьми, но здесь мы остановимся на другом аспекте: как можно психолого-педагогическими средствами смягчить подобные нарушения возрастной идентичности?

Очевидно, что с людьми с нарушенным развитием, имеющими перечисленные проблемы, необходимо обсуждать образ взрослого человека: наполнять его содержанием, эмоциональной привлекательностью. Эти коррекционные задачи можно решать как при групповой, так и при индивидуальной работе.

В качестве примера ниже приведен фрагмент конспекта занятий группы социальной адаптации для молодых людей с особенностями развития, проводившихся автором с коллегами в Автономной некоммерческой организации «Пространство общения», Москва<sup>1</sup>. Все формулировки преимуществ, прав и обязанностей взрослого человека были выработаны в ходе групповых обсуждений, а «конспекты» были разосланы в семье участников группы.

<sup>1</sup> Автор выражает благодарность коллегам по ведению группы Алексею Авдееву, Алле Акуловой, Николаю Горникову за решение использовать данные материалы.

## Преимущества жизни взрослого

- Взрослый **сам выбирает**: что ему делать, готовить, какую одежду покупать, куда ходить;
- У взрослого есть дела, **обязанности**, работа, учеба, но он сам распределяет время между своими делами;
- Взрослый свободно встречается с друзьями;
- Распоряжается деньгами, **планирует свои расходы с учетом своих доходов**. Деньги нужно заработать (на работе надо исполнять свои обязанности, выполнять требования начальника);
- Взрослый выбирает, когда ему ложиться спать (в пределах разумного: ведь ему нужно быть бодрым завтра);
- Взрослый может водить машину, но этому нужно выучиться;
- Зарабатывает деньги;
- Может ходить на свидания, создать семью;
- Взрослый сам выбирает развлечения (музыку, кино, игры, новости и т.д.).

## Обязанности взрослого

- Вовремя приходить на работу.
  - Следить за здоровьем, ходить к врачу, если это необходимо.
  - У взрослого есть обязанности перед другими людьми (например, хорошо относиться к своим близким, быть вежливым и т.п.).
- Взрослый соблюдает **общепринятые правила приличия**:
- не оголяет при других людях те места своего тела, которые не принято оголять;
  - не ковыряет в носу или в ушах;
  - не поднимает ноги высоко, не забрасывает их на стул или стол.
- Также:
- Взрослый является примером для ребенка! Он должен следить за своей речью.
  - Взрослый соблюдает режим.
  - Взрослый заботится о себе и других.
  - Взрослый *с умом* обращается с деньгами (то есть разумно тратит деньги).

## Самоконтроль:

Взрослый человек умеет себя контролировать. Это означает:

- может контролировать свои желания, то есть понимает, что не все его желания могут быть быстро выполнены;
- может себя ограничивать, например, в еде;
- может контролировать свое поведение, проявления своих эмоций, например, если он разозлился.

## Что отличает по-настоящему взрослого человека:

- Он выбирает слова;
- Он мирный, спокойный;
- Он договаривается с другими людьми;
- Он выполняет дела (то есть у него есть обязанности).

Взрослого отличают терпение и дисциплина.

## Что неприемлемо для поведения по-настоящему взрослого человека:

- ругань;
- драка;
- спор, возмущение;
- слезы;
- грубость, агрессия;
- капризы.

Как видно, в процессе психокоррекционной работы вместе с молодыми людьми были определены важнейшие качества, присущие взрослому человеку. Это: ответственность, дисциплина, самостоятельность и свобода в принятии решений относительно своей жизни, а также забота о близких и способность контролировать проявления своих чувств. Существенной частью обсуждения было принятие молодыми людьми идеи *постепенности* взросления человека: ребенок не превращается во взрослого в одночасье, и в группе говорилось также о том, как у ребенка с каждым годом формируются дисциплина, воля и ответственность, и о том, что для этого необходимо.

Важно, что содержание этого обсуждения не было транслировано ведущими группы в готовом виде, а действительно рождалось в процессе обсуждения, в котором ведущие выполняли прежде всего модераторские функции. Представляется, что по возмож-

ности (в зависимости, конечно, от уровня группы или конкретного человека с РАС) в работе над формированием адекватных понятий о взрослости специалистам лучше опираться именно на обсуждение, а не просто на передачу «правильных», «психологически зрелых» представлений.

Проводимая специалистами работа сопровождалась и беседами с близкими участниками группы, которым было рекомендовано возвращаться к теме взрослости по разным поводам, апеллировать к привлекательному и позитивному образу взрослости, к которой по возрасту участники группы приближались.

Главным направлением психологической работы по развитию самосознания человека с особенностями развития можно назвать обогащение, усложнение его представлений о себе, помощь в вербальном выражении им своих чувств, мнений, впечатлений, предпочтений и т.д. С этой целью можно рекомендовать пособие [3], где, в частности, содержатся рабочие листы «Я люблю / Я не люблю», «Мне легко / Мне трудно», «Мне можно / Мне нельзя» и др., которые подростки и молодые люди могут заполнять самостоятельно или с помощью другого человека. Но в целом литературы, которую можно использовать в подобной работе, мало.

С другой стороны, развитие самосознания — это, конечно, далеко не только прямое воздействие на сферу представлений субъекта о себе. В эмоционально-смысловом подходе, развиваемом на протяжении многих лет в Институте коррекционной педагогики, огромное значение придается длительной проработке, детализации и осмыслению индивидуального аффективного опыта человека. Помощь аутичному ребенку или взрослому в осмыслении жизненных впечатлений (независимо от методов, которыми она осуществляется) — это, безусловно, тоже работа по развитию самосознания. Для этого продуктивно опираться на дневниковую работу.

В предложенном нами методе «Дневник событий и впечатлений» [1] дневник ведется человеком с РАС совместно с доброжелательным и внимательным собеседником — специ-

алистом или близким человеком, который помогает вербализовать впечатления аутичного человека от того или иного события, вводя в содержание дневника эмоционально-оценочные слова, а при необходимости делясь и собственными впечатлениями и переживаниями. Без такой помощи дневник человека с аутизмом, как показывает опыт, может стать формальным выхолащенным перечислением рутинных событий. Таким образом, «дневник событий и впечатлений» — это, не монолог аутичного человека, а его *диалог с другим человеком*, в котором, конечно, происходит и развитие его самосознания.

Не меньший развивающий потенциал в отношении самосознания имеет и совместная работа с художественными текстами: чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение художественного кино: ведь человек учится понимать себя, сталкиваясь с другими и вступая с ними во взаимодействие. При аутистических расстройствах возможности когнитивной децентрации, идентификации с другим человеком (в том числе с персонажем книги или фильма), возможности сопереживания другому значительно ограничены; соответственно, эта деятельность тоже должна быть совместной, в ней важно присутствие рядом человека-помощника. При совместной работе над книгой (фильмом) необходимо, насколько это возможно, связывать происходящее в ней с событиями жизни человека с РАС, круга его близких. На развитие самосознания работает обсуждение таких вопросов как: «Смогли бы вы подружиться с этим персонажем, если бы встретились с ним в жизни?»; «Чем вы на персонажа похожи, а в чем отличаетесь?»; «Как бы вы поступили в ситуации персонажа?». И, конечно, обсуждение вопроса: «Какие чувства у вас вызывает тот или иной персонаж?».

Таким образом, развитие более цельного самосознания, усложнение представлений людей с аутистическими расстройствами о себе, о событиях их жизни нужно в целом рассматривать как одну из задач при оказании им психологической помощи. Опыт показывает, что продвижение вперед в этой сфере возможно и в подростковые годы, и даже в зрелом возрасте. ■

### Литература

1. Костин И.А. Помощь в социальной адаптации подросткам и молодым людям с расстройствами аутистического спектра: монография / И.А. Костин. М.: Теревинф, 2018. 144 с.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидерс. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 256 с.
3. Половое воспитание подростков с интеллектуальными нарушениями: Уч. пособие / Под ред. Д.Н. Исаева. СПб.: ИСПиП, 2014. 124 с.
4. Фрит У. Лекция памяти Эммануэля Миллера: синдром Аспергера — вопросы и дискуссии [Электр. ресурс] <http://www.aspergers.ru/node/163> (дата обращения: 20.11.2018).

### Approaches and Techniques for the Development of Self-Awareness in Adolescents and Young People with ASD

I.A. Kostin\*,  
Institute of Special Education of RAE,  
Moscow, Russia,  
[kostin@ikp.email](mailto:kostin@ikp.email)

The difficulty of experiences and impressions verbalizing, the isolation of memories in the autobiographical memory and the problems of age identity are important features of the self-awareness in adolescents and adults with autism spectrum disorders. Some techniques of psychocorrectional work with the area of self-awareness in people with autism spectrum disorders are briefly described. Highlights from the compendium of work with a group of young disabled people, conducted in the «Communication Space» organization in Moscow are also given.

**Keywords:** autism spectrum disorders, self-awareness, age-related identity, “diary of events and impressions”, study of literary texts.

### References

1. Kostin I.A. Pomoshch' v sotsial'noi adaptatsii podrostkam i molodym lyudyam s rasstroistvami autisticheskogo spektra: monografiya [Support in social adaptation of adolescents and young adults with autism spectrum disorders: a monography]. Moscow: Publ. Terevinf, 2018. 144 p.
2. Liderts A.G. Psikhologicheskii trening s podrostkami [Psychological training with young adults]. Moscow: Publ. Akademiya, 2001. 256 p.
3. Isaev D.N. (ed.). Polovoe vospitanie podrostkov s intellektual'nymi narusheniyami: Uch. posobie [Sex education for adolescents with intellectual disabilities]. Saint Petersburg: Publ. Raoul Wallenberg Institute of special pedagogics and psychology, 2014. 124 p.
4. Frit U. Lektsiya pamyati Emmanuelya Millera: sindrom Aspergera — voprosy i diskussii [A lecture in memoriam of Emmanuel Miller: Asperger's syndrome — questions and discussions]. [Web resorce]. URL: <http://www.aspergers.ru/node/163> (Accessed 9.12.2018).

#### For citation:

Kostin I.A. Approaches and techniques for the development of self-awareness in adolescents and young people with ASD. *Autizm i narusheniya razvitiya = Autism & Developmental Disorders (Russia)*, 2018. Vol. 17. No 4 (61). Pp. 12–16. doi: 10.17759/autidd.2018160402

\* Kostin Igor Anatolyevich, Doctor in Psychology, Senior researcher, Institute of Special Education of Russian Academy of Education, Moscow, Russia. E-mail: [kostin@ikp.email](mailto:kostin@ikp.email)