



№ 1 Аутизм и нарушения развития

2007



## АУТИЗМ И НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ

Учредители - Региональная общественная организация «Образование и здоровье», Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков (ЦПМССДиП) Департамента образования города Москвы

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

В.Н. Касаткин - председатель  
Т.В. Ахутина  
В.М. Башина  
Т.В. Волосовец  
Г.В. Головченко  
В.Ю. Кожевникова  
Л.Е. Курнешова  
И.Ю. Левченко  
С.Б. Малых  
А.А. Чернихов  
И.Л. Шпицберг

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Н.Г. Манелис - главный редактор  
О.А. Власова - ответственный секретарь  
Н.В. Михайлова  
И.В. Садикова - редактор

Адрес редакции: 127427, Москва  
ул. Кашенкин Луг, д. 7.  
Телефоны: 495 619-74-87, 499 504-14-20  
E-mail: mamontov@rambler.ru

Новый номер редактора журнала  
Садиковой И.В.: 8 499 504-14-20

### Содержание номера:

- Н.В. Селютина.**  
Сформированность некоторых аспектов эмоциональной регуляции поведения у детей 6-7 лет с эмоциональными нарушениями 1
- О.В. Скробкина (Курманова).**  
Использование зарубежных программ в коррекции безречевых детей с аутизмом 13
- Сиблинги аутичных детей. Руководство для семей.**  
*Перевод с английского Э.Л. Федотовой* 20
- Е.М. Мацнева (Канада).**  
Правильная диета при аутизме. (Окончание) 28
- Из родительского и педагогического опыта**
- О.Н. Подоплелова.**  
Мама, кто я такой? 48
- Е.Е. Демкова.**  
Снова к дельфинам 52
- Из дневника Б.Ч.,** ученика подготовительного (нулевого) класса начальной школы ЦПМССДиП для детей с ранним детским аутизмом 58
- Организация специализированной помощи детям с нарушениями развития**
- Отделение ранней помощи детям с особыми потребностями и их семьям Томского областного Государственного учреждения «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» 66

## В СЕРИИ «БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «АУТИЗМ И НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ» ВЫШЛА ИЗ ПЕЧАТИ КНИГА ПЬЕРА ФЕРРАРИ (ФРАНЦИЯ) «ДЕТСКИЙ АУТИЗМ»

«Детский аутизм» — первая публикация на русском языке книги французского психиатра Пьера Феррари, которая вышла в свет в 1999 году в Париже и с тех пор выдержала несколько изданий. Автор останавливается на истории вопроса, подробно освещает современное состояние проблемы, касающейся этиологии и патогенеза детского аутизма. Большое внимание уделено ранней диагностике, а также течению и прогнозу различных вариантов аутистических расстройств. Специальный раздел посвящен подростковому возрасту и периоду взросления. В книге предложен алгоритм обследования ребенка при подозрении на синдром аутизма, проанализированы имеющиеся подходы к коррекции и лечению.

Книга может быть полезна специалистам: психологам, врачам, дефектологам, студентам психологических и педагогических факультетов, а также родителям, воспитывающим аутичных детей.

Заказы и отзывы на книгу просьба направлять в редакцию журнала «Аутизм и нарушения развития» по электронной почте: mamontov@rambler.ru; satur033@online.ru.

По вопросам приобретения книги можно обращаться по телефонам в Москве: (495) 619-74-87, 128-98-83.

E-mail: mamontov@rambler.ru, satur033@online.ru



# Сформированность некоторых аспектов эмоциональной регуляции поведения у детей 6-7 лет с эмоциональными нарушениями

*СЕЛЮТИНА Н.В.*

В настоящее время отмечается рост интереса к изучению проблемы эмоциональной регуляции поведения и ее развития в онтогенезе. В исследованиях по данной проблематике рассматриваются отдельные ее аспекты: управление поведением и деятельностью в условиях стрессовых ситуаций и использование совладающих копинг-стратегий (О.В. Дашкевич, 1986; Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; M. Voekaerts, 2002); эмоциональная регуляция интеллектуальной деятельности и решения задач (И.А. Васильев, 1988; М.Иванова, 1999; О.В. Дрокина, 1999, Bell M.A. & Wolfe C.D., 2004); формирование регуляторных механизмов в онтогенезе (Л.З. Неверович, А.В. Запорожец, 1974; Г.М. Бреслав, 1984, 2004; Г.А. Виленская, 1999; С. Корп, 1989; L. Pulkkinen, 1992, 1995; Campos J.J., Frankel C.B. & Camras L., 2004; Cole P., Martin S., Dennis T., 2004, Eisenberg N. & Spinrad T., 2004) и др. В рамках изучения нарушений в развитии и психических заболеваний проблема эмоциональной регуляции поведения разрабатывается в работах Т.И. Сорокиной (1986), В.В. Чупрова (1986); В.В. Лебединского (1990); О.Г. Никольской (2000); Wilton & Craig; Maedgen J. & Carlson C. 2000; Thompson (1994); Thayer J., Rossy L. & Johnsen (2003); Bishop S., Dalgleish T. & Yule W. (2004) и др.

Вместе с тем, особое значение имеет выявление специфики формирующейся в условиях

дизонтогенеза регуляции поведения, в частности, тех ее механизмов, которые отражают и определяют уровень эмоционального развития. Исследование различных компонентов и аспектов эмоциональной регуляции поведения при различных дизонтогенетических расстройствах могло бы помочь при определении важнейших характеристик формирования эмоциональной сферы как в случае нормального, так и отклоняющегося развития. К сожалению, имеется незначительное количество работ, посвященных



изучению особенностей механизмов организации поведения у детей с нарушениями развития, что и обуславливает актуальность исследования данной проблемы.

В отечественной психологии изучены закономерности развития эмоциональной сферы и её функционирования в детском возрасте, а также сформировано представление о регулирующей функции эмоций (Л.С. Выготский, 2000; В.В. Лебединский, 1990; А.В. Запорожец, 2000; Е.П. Ильин, 2001; Г.М. Бреслав, 2004; Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова, 2004 и др.).

Основополагающим принципом эмоциональной регуляции психических функций является положение Л.С. Выготского (2000) о связи аффективных и когнитивных процессов («аффекта и интеллекта»). Именно на таком взаимодействии эмоциональных и интеллектуальных функций строится процесс психического регулирования, названный А.В. Запорожцем «эмоциональной коррекцией поведения». Эти механизмы складываются и начинают функционировать к концу дошкольного возраста, что определяет значимость эмоционального развития в этот возрастной период. Эмоциональная регуляция поведения обеспечивает «приведение общей направленности и динамики поведения в соответствие со смыслом ситуации и производимых в ней действий для субъекта, для удовлетворения его потребностей и интересов, для реализации его ценностных установок».

Е.П. Ильин (2002) отмечает несколько ключевых моментов реализации регуляторной функции эмоций в поведении, к которым относятся: комплексная оценка ситуации; дифференцированная оценка разных ситуаций; действие механизма предвидения значимости той или иной ситуации; механизм заблаговременной и адекватной подготовки к ситуации; механизм закрепления положительного и отрицательного опыта.

Г.М. Бреслав (2004) выделил два общих свойства нормальной эмоциональной регуляции поведения — ситуативность и избирательность. По мнению автора критериями сформированности эмоциональной регуляции поведения в дошкольном возрасте являются способность к эмоциональной децентрации, наличие синтонии и отсутствие множественных негативных эмоций и фобий.

*Для оценки уровня эмоциональной регуляции поведения у детей дошкольного возраста нами выделены следующие параметры.*

1) Особенности эмоционального отноше-



ния к разным сторонам окружающей действительности, основанные на имеющемся эмоциональном опыте.

2) Степень и качество дифференциации эмоциональных переживаний, соответствующих той или иной ситуации, характеризующиеся модальностью и интенсивностью доминирующей эмоции.

3) Уровень эмоциональной децентрации - возможность адекватно интерпретировать эмоциональное состояние другого человека.

4) Сформированность механизма эмоционального воображения как способности оценить эмоциональный смысл складывающейся ситуации и ее вероятных последствий.

В целом данные параметры отражают характер эмоциональной включенности ребенка в конкретную ситуацию на основе сложившейся системы эмоционально-ценностных отношений и имеющегося индивидуального жизненного опыта.

Изучение специфики эмоциональной регуляции поведения имеет особую важность в отношении тех видов дизонтогенеза, в структуре которых отклонения в развитии эмоциональной сферы играют ведущую роль. Прежде всего, к подобным вариантам нарушений развития традиционно относят эмоциональные расстройства у детей (В.В. Лебединский 1990; А.И. Захаров, 1997; Ю.М. Миланич, 1997). Эмоциональные расстройства у детей с точки зрения клинического подхода большинством авторов характеризуются как тенденция к проявлению в поведении невротических реакций и

состояний – аффективных переживаний в ответ на действие психотравмирующих факторов; в случае продолжительного воздействия психотравмирующего фактора не исключается состояние хронического эмоционального стресса, легко перерастающего в состояние невроза как нервно-психического заболевания. А.И. Захаров обозначает следующие характерные для детей невротические реакции: повышенная возбудимость, капризность или заторможенность, страхи, ухудшающие настроение и сон, состояние подавленности, заострённая эмоциональная реакция на оценку и мнения окружающих. Крайним вариантом дизонтогенеза эмоциональной сферы считается случай аутистических расстройств у детей (Лебединский В.В. и др., 1990; Никольская О.С., 2002).

В этих случаях нарушенного развития действуют различные механизмы формирования аномалий регулирования поведения, что дает возможность предположить наличие специфических для каждой из этих групп особенностей эмоционального поведения, которые можно выявить в рамках специально организованного экспериментального исследования.

В данной работе предпринята попытка сравнительного анализа сформированности некоторых аспектов эмоциональной регуляции поведения у детей старшего дошкольного возраста с эмоциональными нарушениями, в том числе у детей с диагностированными нарушениями аутистического спектра. Подобный анализ позволяет определить специфичные для каждой

категории аномального развития характеристики функционирования эмоциональной сферы, что может стать основой создания эффективных коррекционных программ.

**Целью** исследования стало выявление особенностей эмоциональной регуляции поведения у детей–дошкольников (6-7 лет) с эмоциональными расстройствами в виде невротических состояний и с диагностированными нарушениями аутистического спектра по сравнению с нормально развивающимися сверстниками.

Исследование проводилось на базе детских дошкольных учреждений ЮАО г.Москвы, а также специальных детских учреждений ЦПМСС «Феникс» и ЦПМССДиП ЮВАО г. Москвы.

В исследовании приняли участие 60 дошкольников. В контрольную группу вошли 20 детей без выраженных интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений и сложностей адаптации к детскому учреждению, посещавших старшую и подготовительную группы детских дошкольных учреждений. Первую экспериментальную группу составили девочки и мальчики 6-7 лет с диагностированными эмоциональными расстройствами (всего 20 человек), посещающие коррекционные занятия в старшей адаптационной группе ЦПМСС «Феникс»; эти дошкольники имели определённые нарушения эмоционального поведения и трудности взаимодействия с другими детьми и взрослыми без выраженных отклонений в интеллектуальном развитии. В третью экспериментальную группу были включены 20 детей 6-7 лет, посещающих подготовительные классы ЦПМССДиП; все они имели в анамнезе диагноз «ранний детский аутизм» в легкой форме (по классификации Лебединской-Никольской были отнесены к 4-й группе), что проявлялось в незначительном интеллектуальном снижении при явно выраженных отклонениях в эмоционально-личностной сфере и трудностях коммуникации.

При организации данного экспериментального исследования использовались методические приемы, предложенные в отечественной экспериментальной нейропсихологии и специальной психологии, в частности, идентификация эмоционального состояния по графическому изображению лиц и подбор соответствующего графического изображения одному или нескольким персонажам сюжетных картинок (как одиночных, так и составляющих последовательность). Эксперимент состоял из четырех серий, каждая из которых имела свою целевую направ-



ленность в соответствии с выделенными параметрами эмоциональной регуляции.

**Первая серия** посвящена исследованию способности определять эмоциональные состояния человека по лицевой экспрессии в виде графических изображений. Каждое изображение демонстрировало одно из следующих эмоциональных состояний, условно признанных базовыми: 1) удовольствие; 2) радость; 3) нейтральное (спокойствие); 4) удивление; 5) грусть; 6) гнев. Таким образом, были представлены три класса эмоций: положительные (удовольствие, радость), нейтральные (удивление, нейтральное состояние) и отрицательные (грусть и гнев). Каждый из этих классов содержал эмоциональные состояния разной степени выраженности: к более интенсивным в своем выражении были отнесены состояния радости, удивления и гнева, к менее интенсивным - состояния удовольствия, грусти и нейтральное состояние. Данный подбор материала дает возможность оценить дифференциацию ребенком эмоциональных состояний по модальности и по интенсивности.

Стимульный материал первой серии в виде графических изображений использовался на протяжении всего эксперимента: ребенок выбирал из данного набора нужное изображение, чтобы охарактеризовать эмоциональное состояние персонажей сюжетных картинок и в после-



дующих сериях.

**Вторая серия** была нацелена на выявление качества ценностно-эмоциональных отношений к разным сторонам окружающего мира в соответствии с их различной значимостью для ребенка. Предполагалось, что эмоциональное отношение может выражаться в приписывании ситуации некоторого эмоционального смысла в зависимости от того, какое значение эта ситуация имеет для ребенка. Этот эмоциональный смысл ситуации определяет подбор выражения эмоционального состояния персонажу эмоционально содержательной сюжетной картинке.

Стимульный материал этой серии составляет набор из 12 цветных картинок, представляющих различные эмоционально-насыщенные ситуации из жизни детей. Каждая картинка отражает одну из сфер жизни ребенка, которые имеют особую значимость в дошкольном возрасте. Были выделены четыре класса таких ситуаций, в которых причиной переживаний выступают: взаимодействия с другими людьми; явления окружающего мира; деятельность ребенка; внутренняя жизнь ребенка (экспрессия состояния).

**Третья серия** направлена на исследование эмоциональной децентрации. Частным случаем проявления этой способности можно считать возможность одновременной адекватной оценки эмоционального состояния нескольких лиц в контексте эмоционально насыщенной ситуации.

В качестве экспериментального материала для данной серии выступала цветная сюжетная картинка «Разбитое окно», используемая в нейропсихологии для исследования понимания подтекста изображения. На картинке изображен эмоционально насыщенный сюжет, который определяет поведение персонажей. При этом изображение лиц персонажей отсутствует.

Ребенку демонстрируют данную картинку и просят рассказать, что происходит на ней. Затем дается инструкция подобрать подходящие эмоциональные состояния всем персонажам.

Для оценки результата предлагалось выделить 3 уровня эффективности выполнения данного задания: высокий уровень – адекватный подбор эмоционального состояния всем четырем персонажам; средний уровень – верная интерпретация эмоционального состояния двух или трех персонажей, расположенных в центре картинки; низкий уровень – правильная оценка состояния только одного персонажа или в целом неверная оценка.



**Четвёртая серия**, направленная на выявление специфики эмоционального воображения, строилась на основе предъявления испытуемым последовательностей цветных сюжетных картинок.

В ходе этой серии использовались две пос-

Вторая последовательность включает 3 картинки и демонстрирует некоторый художественный сюжет, более сложный по своему характеру, также эмоционально насыщенный. Предъявление данных последовательностей позволяет оценить способность ребенка к интерпретации и прослеживанию эмоционального подтекста складывающейся ситуации и ее последствий в виде эмоциональных состояний главных персонажей. Кроме того, здесь предоставляется возможность выявить успешность выполнения в зависимости от уровня сложности сюжета. Интерпретация эмоционального подтекста и эмоционального состояния персонажей осуществляется в условиях последовательного разворачивания сюжета.

### Полученные результаты

**Особенности интерпретации эмоциональных состояний по выражению лица.** Количественные показатели успешности интерпретации и дифференциации эмоциональных состояний человека по выражению лица представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Успешность определения эмоционального состояния по графическому изображению**

Группа испытуемых	Среднее по группе число верных ответов		Квадратичное отклонение ( $v$ )	Коэффициент вариативности ( $\sigma$ )
	Абсолютное число*	Процентный показатель **		
Нормально развивающиеся дети	5	83	0,65	13
Дети с эмоциональными расстройствами	5,3	88	0,72	13
Дети с детским аутизмом	3,7	62	0,82	22

\*Из 6 возможных.  
\*\* Процент дан от общего количества предъявлений в одной группе.

ледовательности картинок, каждая из которых имеет ярко выраженный эмоциональный сюжет и представляет некоторое развитие событий. Отдельные картинки отражают ситуации, связанные со сменой актуального эмоционального состояния главных персонажей (выражение их лиц не прорисовано). Первая последовательность включает 3 картинки, отражающие сюжет, хорошо знакомый каждому ребенку из обычной жизни (в частности, совместная игра детей).

Проверка значимости показателей во всех группах с помощью критерия  $X^2$  показала, что различия по критерию незначимы, что может свидетельствовать об их относительной однородности. Статистическая проверка различия средних по критерию  $t$  Стьюдента выявила отсутствие выраженных различий в показателях группы нормально развивающихся детей и детей с невротическими состояниями ( $t=1,157$ ;  $p<0,01$ ). Дети этих групп достаточно эффектив-

**Таблица 2. Результаты выполнения экспериментального задания второй серии на выявление специфики эмоционально-ценностных отношений**

Группа испытуемых	Показатели эффективности выполнения экспериментального задания			
	Показатели точности оценки эмоционального подтекста стимульных ситуаций		Показатели соответствия выбора стимульной ситуации	
	Абсолютное число*	Процентный показатель **	Абсолютное число*	Процентный показатель **
Нормально развивающиеся дети	10	83	10	83
Дети с эмоциональными расстройствами	9,6	80	11	92
Дети аутистическими нарушениями	7,3	60	6,2	52

\* Из 12 возможных.  
 \*\* Процент дан от общего количества предъявлений в одной группе.

но интерпретируют эмоциональные состояния на графических изображениях, кроме того, дети с эмоциональными нарушениями имеют более высокие показатели опознавания.

Проверка достоверности межгрупповых различий по данным показателям в остальных случаях с помощью критерия t Стьюдента выявила их статистическую достоверность (при  $p < 0,01$ ).

Качественный анализ характера ответов ребят, ошибок и сложностей, возникших при выполнении первой серии, выявляют некоторые специфические особенности каждой группы. Можно отметить, что наиболее «узнаваемыми» для дошкольников всех групп являются эмоциональные состояния *грусти, радости и*

*гнева*. Большие трудности во всех группах вызвало опознавание эмоциональных состояний нейтрального спектра.

Характерной особенностью результатов детей с аутистическими проявлениями стала относительно более эффективная оценка эмоциональных состояний выраженной интенсивности (*радость, гнев, грусть*) при невысоких показателях по сравнению с контрольной группой.

**Особенности эмоционально-ценностных отношений** детей разных категорий нарушенного развития изучались во второй серии при предъявлении набора сюжетных картинок. Таблица 2 содержит количественные показатели выполнения заданий этой серии испытуемыми экспериментальных групп.

Статистическая проверка достоверности межгрупповых различий в успешности выполнения заданий этой серии по критерию Стьюдента выявила отсутствие различий в показателях успешности интерпретации эмоционального подтекста ситуации между группой нормально развивающихся детей и детей с эмоциональными расстройствами ( $t=1,12$ ). Статистически достоверными в данных группах оказались и различия показателей соответствия сделанного выбора интерпретируемой ситуации.

Полученные результаты дают возможность говорить о достаточно сформированной дифференцированной системе оценок эмоциональных переживаний у нормально развивающихся





**Таблица 3. Результаты выполнения задания на выявление уровня эмоциональной децентрации**

Экспериментальные группы	Уровни децентрации		
	Низкий*	Средний**	Высокий *
Нормально развивающиеся дети	10	35	55
Дети с эмоциональными расстройствами	10	50	40
Аутичные дети	10	80	10

\* Количество детей, продемонстрировавших тот или иной уровень, дано в процентах от общего числа детей в группе, выполнивших пробу.

дошкольников.

Успешность интерпретации ситуаций в группе детей с эмоциональными нарушениями близка к показателям контрольной группы. В целом детям этой категории также присуща сформированная дифференцированная система представлений об эмоциональных состояниях. Специфика интерпретации эмоционального подтекста ситуации детьми этой группы состоит в том, что осуществляется она с опорой на личный опыт негативных переживаний ребенка. Дошкольники этой группы чаще всего придавали ярко выраженный отрицательный эмоциональный смысл ситуации, которая такого подтекста явно не имела. (Например, Егор К. интерпретирует картинку, демонстрирующую ситуацию совместной игры детей, следующим образом: «Одна девочка у другой отнимает куклу» и характеризует настроение как «злое». Дима Б.: «Мальчик рисует, у него ничего не получается, поэтому он очень грустный».) В других случаях при интерпретации ситуации, содержащей негативный

подтекст, дети наоборот разъясняют ее как более нейтральную. Ещё одной характерной чертой интерпретации ситуаций детьми в данной группе является привнесение в оценку элементов лично значимой психотравмирующей ситуации (часто это может даже противоречить условиям изображенной ситуации).

Количественные показатели эффективности выполнения заданий этой серии у детей с РДА ниже, чем в остальных группах. Одной из характерных черт выполнения таких заданий детьми-аутистами является использование графических изображений с более выраженными эмоциональными состояниями, чем требует контекст ситуации-картинки. Кроме этого отмечаются парадоксальные трудности опознания более интенсивных по своей выраженности эмоциональных состояний положительного или нейтрального спектра при высокой успешности оценки негативных и менее выраженных состояний.

**Таблица 4. Эффективность выполнения первой пробы четвёртой серии (интерпретация последовательности картинок с хорошо знакомым сюжетом)**

Группа испытуемых	Средние показатели выполнения			
	Показатели успешности интерпретации сюжета		Показатели успешности выборов эмоционального состояния	
	Абсолютное число*	Процентный показатель **	Абсолютное число*	Процентный показатель **
Нормально развивающиеся дети	2,9	94	2,6	87
Дети с эмоциональными расстройствами	2,7	90	2,7	90
Дети с аутизмом	2,5	83	1,73	56

\* Из 3 предъявляемых картинок в последовательности.  
\*\* От общего числа предъявлений в группе.

**Таблица 5. Сравнение успешности выполнения второй пробы четвёртой серии (интерпретация последовательности картинок с художественным сюжетом)**

Группа испытуемых	Средние показатели выполнения			
	Показатели успешности интерпретации сюжета		Показатели успешности выборов эмоционального состояния	
	Абсолютное число*	Процентный показатель **	Абсолютное число*	Процентный показатель **
Нормально развивающиеся дети	3,6	90	3,4	85
Дети с эмоциональными расстройствами	3,5	86	3,4	85
Дети с аутизмом	1,7	43	2,3	56

\* Из 4 предъявляемых картинок в последовательности.  
 \*\* От общего числа предъявлений в группе.

**Способность к эмоциональной децентрации.** Результаты этой серии представлены в таблице 3. Данные, представленные в таблице, позволяют сделать вывод о том, что успешность оценки эмоционального состояния других людей в контексте эмоциогенной ситуации выше в группах нормально развивающихся детей и дошкольников с эмоциональными расстройствами.

Для контрольной группы характерен достаточно высокий уровень эмоциональной децентрации, детям с эмоциональными расстройствами присущи ответы, соответствующие среднему уровню.

Большая часть аутичных детей в среднем верно оценивают эмоциональное состояние двух персонажей, определяющих эмоциональное содержание сюжета, обнаруживая средний уровень успешности выполнения этого задания. Это, возможно, объясняется достаточным интеллектуальным потенциалом детей данной категории.

**Особенности эмоционального воображения** оценивались по результатам двух проб четвертой серии, в которых в качестве стимульного материала выступали последовательности картинок с эмоционально насыщенным сюжетом. Полученные в ходе четвёртой серии показатели успешности отражены в таблицах 4 и 5.

Во всех группах отмечается одинаковая успешность интерпретации сюжета, представленного в последовательности первой пробы. Проверка результатов по критерию  $\chi^2$  показала, что различия между всеми группами статистически незначимы. Проверка показателей по критерию t Стьюдента показала отсутствие

выраженных различий между контрольной группой и группой с эмоциональными расстройствами в показателях первой серии ( $t=0,462$  при  $p<0,01$ ), различия в отношении показателей остальных групп статистически незначимы на уровне  $p<0,01$ .

Наиболее выраженные различия выявлены при интерпретации последовательности картинок, сюжет которых носил художественный характер и потому был мало предсказуем для детей всех групп. Прежде всего, нужно отметить одинаковую успешность выполнения задания нормально развивающимися детьми и дошкольниками с эмоциональными расстройствами. Это демонстрирует их хорошую способность прогнозировать эмоциональное состояние в зави-





симости от обстоятельств развивающейся ситуации и, соответственно, сложившийся механизм эмоционального воображения. С помощью критерия *t* Стьюдента выявлено отсутствие статистических различий в показателях этих групп ( $t=0,18$  при  $p<0,01$ ). Низкая успешность детей с аутизмом в этой серии обусловлена трудностью оценки ситуаций-картинок как составляющих некоторого единого разворачивающегося сюжета, каждая такая ситуация воспринимается как изолированная, не имеющая контекстной связи с остальными. В частности, можно привести примеры интерпретации данной последовательности Алисой З.: «Мама и дочка идут в лесу, собирают ягоды и цветы. Девочка потеряла корзинку с грибами. Девочка и мальчик бегут по дороге. Папа вышел из кустов с ружьем» и Глебом В.: «Ребята собирают грибы. Мальчик и девочка увидели дерево и остановились. Решили пойти домой. Охотник вышел на охоту». Соответственно и подбор эмоционального состояния осуществляется, исходя из подобного неадекватного восприятия разворачивающейся ситуации.

Таким образом, нормально развивающиеся дошкольники обнаруживают успешность действия эмоционального воображения вне зависимости от обстоятельств развивающейся ситуации (как хорошо знакомой, так и имеющей малопредсказуемый характер). Дети с эмоциональными нарушениями в виде невротических реакций продемонстрировали достаточный уровень эмоционального предвосхищения при наличии установки связывать эмоциональный

смысл вероятных событий с эмоциональными состояниями негативного спектра. Действие же эмоционального воображения детей с аутизмом затруднено как в условиях малознакомой, так и хорошо известной для ребенка ситуации.

### Выводы

Результаты проведенного исследования демонстрируют наличие специфических особенностей, характерных для эмоциональной сферы каждой из экспериментальных групп по сравнению с контрольной группой. Нормально развивающиеся дошкольники характеризуются сформированной дифференцированной системой оценок эмоциональных переживаний, достаточно высоким уровнем эмоциональной децентрации, успешностью эмоционального предвосхищения ситуации, широким диапазоном переживаемых эмоций.

Дети с эмоциональными нарушениями в виде невротических расстройств в большинстве случаев показывают результаты достоверно близкие к показателям нормально развивающихся сверстников. Такое сходство показателей выполнения экспериментальных проб, по-видимому, связано с достаточно высоким интеллектуальным потенциалом данной категории детей. При высоко развитой способности к дифференциации эмоциональных состояний (в некоторых случаях даже более развитой, чем у нормально развивающихся детей), эти дошкольники проявляют особую эмоциональную «восприимчивость» к переживаниям отрицательного спектра, склонны любую ситуацию заранее оценивать как негативную и более чувствительны к эмоциональному подтексту ситуации. Такие специфические особенности эмоционального поведения, вероятно, являются следствием имеющегося неблагоприятного жизненного опыта и системы сформировавшихся эмоционально-ценностных отношений, связанных с психотравмирующей ситуацией.

Группа дошкольников с детским аутизмом обнаруживает слабую дифференцированность системы представлений об эмоциональных состояниях, трудности предвосхищения эмоционального подтекста развивающейся ситуации, что, вероятно, свидетельствует о более выраженном, по сравнению с другими экспериментальными группами, интеллектуальном недостатке. Такая интеллектуальная ограниченность ребенка с аутизмом в области эмоциональных проявлений человека может быть непосредственным результатом дефицитарных взаимодействий с другими людьми, отсутствием опыта эффек-

тивного общения. Способность верно оценивать эмоциональное состояние другого человека лишь при демонстрации ярких эмоциональных реакций (гнева, радости), характеристика собственных переживаний с помощью состояний слабой интенсивности (удовольствия и грусти) при повышенной чувствительности к внешним раздражителям, очевидно, является следствием общей асинхронии, характерной для развития аутичного типа.

Такое представление проблемы отклонений в развитии эмоциональной сферы влечет за собой необходимость разработки особых для каждой группы путей коррекционной работы. В частности, в отношении дошкольников

с эмоциональными расстройствами требуется преодоление наличного негативного опыта переживаний, изменение существующего у ребёнка отношения к миру, лежащего в основе изначально отрицательной оценки окружающей ситуации. В отношении дошкольников с аутизмом необходимо формировать опыт адекватных переживаний, целостную систему представлений о разнообразных эмоциях своих и других людей, широко используя различные средства и формы экспрессии эмоциональных состояний (речь, мимика, пантомимика), а также обучать детей ориентироваться в подтексте ситуации и вести себя соответствующим образом с опорой на ее ключевые моменты.

#### Литература:

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. - М., 2004.
2. Васильев И.А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности // Психологический журнал, 1998. - № 4. - Т. 19.
3. Виленская Г.А. Развитие регуляции поведения в раннем онтогенезе. Дисс... канд. психол. наук. - М., 1999.
4. Выготский Л.С. Психология. - М., 2000.
5. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности с позиции системного подхода // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Второго всесоюзного семинара молодых ученых. Симферополь, 19-24 мая 1986. - М., 1986.
6. Дрокина О.В. Развитие когнитивной и эмоционально-волевой регуляции деятельности младших школьников и младших подростков. Автореф. ... канд. психол. наук. - М., 1999.
7. Запорожец А.В. Эмоциональное развитие дошкольника. - М., 1986.
8. Запорожец А.В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. - М.: Педагогика, 1986.
9. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб.: Союз, 1997.
10. Иванова М.В. Эмоциональная регуляция процесса решения мыслительных задач в младшем школьном возрасте. Дисс.... канд. психол. наук. - Иркутск, 1998.
11. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка. Теория и практика. - М., 2004.
12. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб., 2001.
13. Лебединский В.В., Никольская О.Г., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. - М., 1990.
14. Лубовский В.И., Ясман Л.В. Применение сюжетных картинок в диагностике психического развития // Проблемы психологической диагностики. - Таллин, 1977.
15. Лубовский В.И. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей. - М., 1989.
16. Миланич Ю.М. Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста. - СПб., 1997.
17. Никольская О.С. Аффективная сфера человека. Взгляд сквозь призму детского аутизма. - М., 2000.
18. Сорокина Т.И. Семантическое оценивание как фактор эмоционально-смысловой регуляции поведения психических больных // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Второго всесоюзного семинара молодых ученых. Симферополь, 19-24 мая 1986. - М., 1986.
19. Чупров Л.Ф. Особенности эмоционально-волевой регуляции внимания у неуспевающих младших школьников // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Второго всесоюзного семинара молодых ученых. Симферополь, 19-24 мая 1986. - М., 1986.
20. Bell M.A. & Wolfe C. Emotion and Cognition: An Intricately Bound Developmental Process // Child Development, 2004, Volume 75, Number 2

21. Bishop S.J., Dalgleish T., Yule W. *Memory for emotional stories in high and low depressed children.* // *Memory*, 2004, Vol.12 #2, 214-230
22. Boekaerts M. *Intensity of Emotions, Emotional Regulation and Goal Framing: How are they related to adolescent's choice of coping strategies?* // *Anxiety, Stress and Coping*, 2002 Vol.15, №4 pp.401-412
23. Cole P., Martin S., Dennis T. *Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research* // *Child Development*, 2004, Volume75, Number 2
24. Eisenberg N., Spinrad T. *Emotionai-related Regulation; Sharpening the Definition* // *Child Development*, 2004, Volume75, Number 2
25. Eisenberg N., Moore B.S. *Emotional Regulation and Development.* // *Mitivation and Emotion.*,1997, Vol. 21, #1,1-6
26. *Emotions in Personality and Psychopatology.* Ed. By Carrol E. Izard, NY, 1979.
27. Epanchin Betty C. & Paul James L. *Emotional problems of childhood and adolescence. A multidisciplinary perspective.* Merrill Publishing Company. USA, 1987.
28. Kopp C.B. *Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View* // *Developmental Psychology*, 1989, vol.25, #3, pp.343-354
29. Penza-Clyve S., Zeman J. *Initial Validation of the Emotion Expression Scale for Children (EESC)* // *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*2002 Vol.31 № 4, 540-547
30. Pulkkinen L. *Self-control and Continuity from Childhood to Late Adolescence* // *Life-span Development and Behavior*, 1992, vol.4, pp.84-105
31. Pulkkinen L. *Behavioral Precursors to Accidents and resulting Physical Impairment* // *Child Development*, 1995, vol.66,pp.1660-1679
32. Thayer J.F, Rossy L.A., Ruiz-Padial, Johnsen B.H. *Gender Differences in the Relationship Between Emotional Regulation and Depressive Simptoms* // *Cognitive Therapy and Research*, 2003, Vol.27, № 3, 349-364
33. Wilton M.M., Craig W.M., Pepler D.G. *Emotional Regulation and Display in Classroom Victims of Bullying: Characteristic Expressions of Affect, Coping Styles and Relevant Contextual Factors.* *Social Development*, 2000 V.9 № 2, pp.226-245

## **Учёные создали "эмоциональный протез" для аутистов**

Текст: Эльвира Кошкина

Специалисты лаборатории Media Lab Массачусетского технологического института (MIT) разработали устройство, которое способно распознавать человеческие эмоции. Аппарат предназначен для людей, страдающих аутизмом, и призван помочь им взаимодействовать с окружающими. Прибор будет осведомлять аутиста о душевном состоянии его собеседника и подаст сигнал, если у того проявятся признаки скуки или раздражения, пишет журнал *New Scientist*.

Одна из проблем, с которой сталкиваются аутисты, - неспособность воспринимать социальные сигналы. Иными словами, человек, больной аутизмом, не умеет вовремя разглядеть, заскучал собеседник или же смутился, и поэтому люди часто избегают с ними общаться. "Эмоциональный протез", который придумала Рейна Эль-Калюби, позволит решить эту проблему.

Устройство состоит из небольшой камеры, прикреплённой к очкам и соединённой с карманным компьютером. КПК снабжён программным обеспечением, позволяющим анализировать изображения и сопоставлять их с имеющимися в базе данных картинками, распознавая таким образом эмоции. Как только прибор заметит скуку на лице собеседника, аутисту сразу будет подан сигнал - КПК завибрирует.

В 2004 году Рейна Эль-Калюби продемонстрировала ПО, разработанное ею в сотрудничестве с Питером Робинсоном из Кембриджского университета. Эта программа умела распознавать согласие, несогласие, концентрацию, размышление, неуверенность или заинтересованность после нескольких секунд видеонаблюдения. Ранее подобный софт был способен определять лишь шесть основных эмоциональных состояний - счастье, печаль, гнев, страх, удивление и раздражение.

Эль-Калюби "учила" свою программу распознавать эмоции на сотне восьмисекундных видеоклипов, в которых снимались актёры. ПО следит за движением бровей, губ и носа, а также за кивками и наклонами головы. Во время тестирования прибор сумел верно определить эмоции в 90% случаев, когда демонстрирова-

лись ролики с актёрами, и в 64%, когда в клипе участвовали обычные люди. Сейчас специалисты "тренируют" программу на отрывках из кинофильмов и роликах, снятых веб-камерами.

Прибор ещё нуждается в доработке - программное обеспечение требует больших вычислительных мощностей, что не годится для работы на стандартном КПК. Кроме того, устройство надо оснастить цифровой камерой с высоким разрешением, которую удобно носить, и научить аутистов смотреть в лица собеседников, чтобы камера могла фиксировать их эмоции.

Люди, страдающие аутизмом, - не единственные, кому может пригодиться аппарат Эль-Калюби. К примеру, он был бы полезен в учебных заведениях: с его помощью преподаватели могли бы знать, скольким студентам наскучила лекция и сколькие не понимают учебный материал...

Источник: [www.compulenta.ru](http://www.compulenta.ru)

# Использование зарубежных программ в коррекции безречевых детей с аутизмом\*

СКРОБКИНА (КУРМАНОВА) О.В.

После того как ребенок научился идентифицировать и называть объекты, И.Ловаас в своей книге «Обучение детей с нарушениями развития» («Teaching developmentally disabled children») предлагает начать обучение пониманию и называнию действий, сопровождающих наше поведение.

Обучение начинается с выработки у ребенка понимания обращения-действия, а также адекватной поведенческой реакции на предложенную команду.

## «Иди к человеку/объекту»

Это задание учит ребенка подходить к другому человеку в комнате в том случае, если человек там находится, или к объекту (предмету) в комнате. Например, подойти к столу.

**Этап 1:** Вы и ребенок садитесь приблизительно на расстоянии 5 шагов от человека или объекта, к которому надо будет подойти в ходе задания (например, подойти к отцу ребенка). Попросите ребенка «Иди к папе» и кивком головы укажите, в какую сторону надо идти. Если ребенок выполняет просьбу, то можно переходить ко второму заданию. Если же ребенок 5 раз подряд неправильно выполняет задание, то переходите к этапу 2 - подсказке.

**Этап 2: Подсказка.** Как отмечает автор метода, ребенка легче учить этой и другим аналогичным поведенческим реакциям на требование на основе имитации, подражания. Таким образом, после того как вы попросите ребенка «Подойди к папе», вы должны сказать «Сделай это», затем встать, повернуться в направлении человека, к которому надо подойти, и приблизиться к нему.

Автор рассматривает также ситуацию отказа, невыполнения ребенком задания даже на таком простом уровне и предлагает вариант помощи ребенку. Надо встать, положив ваши руки ему на предплечья, и приподнять ребенка. Затем, держа его за предплечья, вы поворачиваете ребенка в нужном направлении и помогаете выполнить задание «подойти к человеку», взяв его за руку и при необходимости подталкивая его со спины. Когда ребенок подошел к человеку или объекту, то его следует поощрить лакомством и похвалой.

**Этап 3: Удаление подсказки.** В дальнейшей работе рекомендуется постепенно убирать и сокращать любые физические подсказки, кото-



\* Окончание. Начало см. в № 3, 2006 г.

рые вы возможно используете. Начинайте с того, что подталкивайте ребенка все более незаметно и на меньшее расстояние. Затем, более легкими движениями дотрагивайтесь до предплечий ребенка, помогая встать и повернуться в нужном направлении. Как замечает И.Ловаас, эти руководства нужно соблюдать до тех пор, пока не будете обходиться без какой-либо физической подсказки. При этом, ослабляя физическую подсказку, сами продолжайте выполнять действие наглядно. Таким образом, к тому моменту как физические подсказки полностью исчезнут, ребенок должен научиться имитировать ваши действия.

Теперь возникает необходимость уйти от демонстрации ребенку требуемых действий таким образом, чтобы он мог выполнять действие самостоятельно, реагируя только на ваше распоряжение. Убирать подсказку надо, начиная с последнего шага подсказки. В данном случае подобным шагом будет являться подведение ребенка к заданному человеку или объекту. Таким образом, вы постепенно проходите с ребенком все меньшее расстояние до человека или объекта, пока он не сможет пройти самостоятельно. Возможно, потребуются ввести, а затем убрать подталкивания со спины идущего ребенка, когда вы уже не будете идти вместе с ним. Затем вы убираете подсказку, необходимую для поворота ребенка в нужном направлении, поворачивая его все меньше и меньше, не поворачиваясь вместе с ним. Наконец, вы должны отказаться от подсказки, состоящей в том, что вы встаете вместе с ребенком, т.е. вы будете вставать все меньше и меньше – не в полный рост – снова садиться, когда ребенок уже стоит. Автор советует использовать незначительную физическую подсказку – если это необходимо – для того, чтобы ребенок встал, когда вы уже не встаете вместе с ним, и продолжал стоять, когда вы сами садитесь обратно.

Возможен вариант, когда вы придете к тому, что подсказка сократится до столь незначительной, что вам достаточно будет лишь кивнуть головой в нужном направлении.

Когда ребенок научится вставать, поворачиваться и идти в направлении, где находится человек или предмет, без вашей помощи и подсказок, переходите к обучению рецептивному обозначению следующего глагола.

#### «Допрыгни до человека/объекта»

Второе рецептивное глагольное обозначение изучается таким же образом, что и первое. Если вы при обучении используете предмет, то убедитесь,

что это тот же самый предмет для обучения обеим поведенческим реакциям. То же правило относится и к человеку, участвующему в обучении. Когда ребенок научился второму рецептивному обозначению (например, допрыгнуть до объекта или предмета), переходите к методу случайного чередования.

#### «Случайное чередование»

**Этап 1:** Дайте ребенку первую команду («Иди к человеку/объекту»). Если ребенок неправильно выполняет требование пять раз подряд, то подскажите ответ. Начните с использования незначительной подсказки, например, пройдите один или два шага в сторону указанного человека. Если этой подсказки недостаточно, для того чтобы ребенок среагировал на команду правильно, используйте более полную подсказку при следующей попытке. Продолжайте увеличивать интенсивность подсказки при последующих попытках до тех пор, пока ребенок не сможет выполнить команду правильно. После того как ребенок продемонстрировал правильную реакцию, уберите подсказку так же, как и при первоначальном обучении. Продолжайте повторять попытки до тех пор, пока ребенок не будет реагировать правильно – без подсказок – в ходе пяти последовательных попыток.

**Этап 2:** Теперь вводится вторая команда «Допрыгни до человека/объекта». Продолжайте





те попытки (см. процедуру, описанную выше в этапе 1 (до тех пор, пока ребенок не будет реагировать правильно – без подсказок – в ходе пяти последовательных попыток. На данном этапе важным является то, что вы выделяете голосом глагол «иди» или «допрыгни». Это необходимо для того, чтобы ребенку было легче различать команды.

**Этап 3:** Повторяйте этапы 1 и 2 до тех пор, пока ребенок не будет выполнять ваше требование сразу. Как отмечает автор, на данной ступени обучения допустимо, чтобы ребенок ошибся не более одного раза при первом требовании выполнения команды.

**Этап 4:** На этом этапе эти два требования чередуются в предъявлении. Возможно, при первых попытках потребуются небольшая подсказка. (Если для правильного выполнения незначительной подсказки будет недостаточно, то целесообразно вернуться к этапам 1-3). Чередование следует продолжать до тех пор, пока ребенок не будет правильно выполнять задание.

#### Последующие поведенческие реакции

Дальнейшее обучение другим глагольным обозначениям, в которых ребенок выполняет какое-либо действие, проводится по представленному выше образцу с действиями «Иди» и «Допрыгни».

После того как ребенок изучит новое обозначение действия, вы должны чередовать представление нового обозначения с представлениями ранее изученных обозначений до тех пор, пока ребенок не будет реагировать на ваши требования-команды правильно. Для продолжения обучения вы можете использовать следующие обозначения:

Беги	Ешь	Бросай (мяч)
Ложись	Пей	Кати (мяч)
Ползи	Попрощайся	Пни (мяч)

#### Обучение обобщению

Цель занятий по данной программе на первых этапах - научить ребенка различать и использовать обозначения действий в структурированных занятиях, а далее эти умения использовать на последующих этапах обучения ребенка пониманию и действию в свободных, неструктуриро-

## Аутизм: отражение в разбитом зеркале

*Американские психологи пришли к выводу, что причиной аутизма является нарушение функционирования системы зеркальных нейронов головного мозга. Это ведет к отсутствию сопереживания и другим признакам этого психического заболевания.*

*Встретив ребенка, страдающего аутизмом, при первом взгляде вы можете ничего не заметить. Но если вы попытаетесь заговорить с ним, быстро поймете: что-то не так. Он избегает встретиться с вами глазами; игнорирует пристальный взгляд и ваше беспокойство, раскачивается вперед-назад. Даже если он испытывает страх, гнев или удовольствие, он этого не показывает, как не показывает и искреннего сопереживания другим людям, он будет рассеян, избегая проявлений сложного социального взаимодействия. Еще один важный признак аутизма – буквальное восприятие метафор. (Зрителям фильма «Человек дождя» (Rain Man), снятого в 1988 году, знакомы симптомы этого заболевания, достоверно сыгранные актером Дастином Хоффманом (Dustin Hoffman)).*

*В 1940-х годах два врача – американский психиатр Лео Каннер (Leo Kanner) и австрийский педиатр Ханс Аспергер (Hans Asperger) независимо открыли это нарушение развития, которое сегодня встречается у 0,5% американских детей. Поразительное совпадение: ни один из этих ученых не знал о работе другого и, тем не менее, они оба дали открытому заболеванию одинаковое название! Термин «аутизм» происходит от греческого «autos», что значит «сам». Наименование подходящее – ведь самые заметные черты нарушения проявляются в том, что больной всячески избегает социальных контактов.*

*Согласно современному определению, детский аутизм – это нарушение психического развития, характеризующееся особой формой контакта с окружающими, расстройствами речи и моторики, стереотипностью деятельности и поведения, приводящими к нарушениям социального взаимодействия. Он встречается у 4-5 детей из 10 тысяч, различаясь по четырем типам: это так называемые синдромы Каннера, Аспергера, Ретта и аутизм после приступа шизофрении).*

*Одни ученые считают аутизм наслед-*

ванных ситуациях.

Не упускайте возможности давать ребенку задания, используя рецептивные глагольные обозначения из числа тех, которые он уже знает, в процессе вашего ежедневного с ним общения. Например, попросите ребенка «подойди к машине», вместо того чтобы подводить его за руку, или попросите его: «Открой дверь» и «Скажи до свидания» друзьям. Ваш ребенок сможет эффективно пользоваться изученными обозначениями только в процессе интенсивной, ежедневной практики. Предоставьте ему возможность выполнить действия, вместо того чтобы выполнять это за него!

### Обучение по картинкам

Следующим шагом в развитии и обучении ребенка пониманию обращения-действия будет обучение способности идентифицировать действия и поведенческие реакции людей, изображенных на картинках. Работа с картинками оказывается полезной, когда нужно проиллюстрировать действия, которые людям сложно выполнить в ходе терапии (например, «спать» или «кататься на велосипеде»). Работа с картинками полезна для расширения словарного запаса, а также для развития слухо-зрительных связей у ребенка.

Эта работа выполняется в точности, как и предыдущие задания, по рецептивным обозначениям объектов. Однако в этом случае вместо объектов используются картинки. Вначале берутся картинки, на которых один человек выполняет одно действие, например, ест или спит. Типичные задания в этом случае будут звучать так: «дотронься до того, кто ест», или «покажи на того, кто спит». Причем сначала надо предъявлять картинки, где главным действующим лицом является взрослый человек или ребенок.

При подборе картинок для обучения обозначению или различению действий, вам необходимо выбрать изображения, четко иллюстрирующие тот вид деятельности, который ребенок должен научиться идентифицировать. Следует выбирать действия, в которых ребенок может принять участие или которые он часто может наблюдать. Таким образом, на ранних стадиях обучения, возможно, не стоит выбирать картинку, показывающую человека, который катается на лыжах или смотрит в бинокль. Изображение человека за рулем машины или ребенка, моющего руки, будет более уместным. Так же как и при выборе объекта, постарайтесь для начала выбирать обозначения действий, которые звучат

*твенной патологией, вызванной генетическими мутациями, по другим данным, на возникновение аутизма может негативно влиять окружающая среда.*

*Что же вызывает аутизм? Авторы статьи в Scientific American Вильянура Рамачандана (Vilyanur S. Ramachandan) и Линдсэй М. Оберман (Lindsay M. Oberman) из лаборатории Калифорнийского Университета в Сан-Диего (Center for Brain and Cognition, University of California, San Diego — U.C.S.D) на протяжении нескольких последних лет изучали связь между аутизмом и вновь открытым классом клеток головного мозга — так называемыми зеркальными нейронами. Поскольку они отвечают в нашем организме за способность к сопереживанию и восприятие мотиваций другого человека, было логично предположить, что нарушение этой специфической нервной деятельности проявится в виде симптомов аутизма.*

*Зеркальные нейроны локализованы в разных частях человеческого мозга. Их функции сложны. Благодаря этим клеткам мы, например, может реагировать на боль другого человека или подражать кому-то. Например, если новорожденному младенцу показать язык, он, благодаря зеркальным нейронам, ответит тем же.*

*Впрочем, в более ранних работах некоторых анатомов (Eric Courchense из U.C.S.D) было доказано, что аутизм возникает у детей с характерными аномалиями мозжечка — структуры мозга, ответственной за сложные произвольные движения мускулатуры. Но ученые из Сан-Диего посчитали преждевременным делать вывод о том, что повреждение мозжечка — единственная причина болезни. И, по-видимому, оказались правы.*

*Чтобы понять, как действуют зеркальные клетки у больных аутизмом детей, на энцефалограммах определяли параметры так называемых мю-волн. Выяснилось, что когда больной ребенок выполняет простые движения, его энцефалограмма меняется так же как и у здорового ребенка. Но, когда он видит другого человека, в отличие от здорового ребенка, он никак не реагирует — характеристики мю-волн не меняются. Следовательно, моторная система больного аутизмом не нарушена, а вот система зеркальных нейронов действует неправильно.*

*Главный вопрос: можно ли «восстановить зеркало», заставив нейроны правильно работать? Пока перспективы излечения болез-*

максимально различно, для того чтобы ребенку было легче различать команды: это пригодится при дальнейшем обучении экспрессивному обозначению. Наконец, на ранних этапах обучения постарайтесь представлять различные действия в парах так, чтобы их легко можно было различить и визуально, и на слух. Таким образом, пара «идти – бежать» будет представлять трудности для различения на ранних этапах обучения. Эта сложность объясняется смысловым и ассоциативным сходством этих слов и изображенных действий. Трудность будет представлять и пара «сидеть – есть» (поскольку возникает звуковое и ассоциативное сходство, т.к. едят, сидя).

Вы должны дождаться, когда ребенок сможет уверенно идентифицировать предложенные действия на картинках, когда они представлены отдельно, прежде чем представлять их вместе, в сочетании с другими действиями. Помните, что ваша цель – добиться того, чтобы ребенок как можно чаще отвечал правильно. Вы можете способствовать этому, давая вначале более легкие задания и увеличивая уровень сложности постепенно. Если результаты выполнения плохие, то это может означать, что вы задаете ребенку слишком быстрый темп и не соблюдаете принцип «от простого к сложному».

Приведенный ниже перечень содержит примеры действий, которые можно использовать для обучения:

Идти	Вести машину	Хмуриться
Махать рукой	Сидеть	Целовать
Прыгать	Стоять	Чистить зубы
Готовить еду	Читать	Расчесывать волосы
Есть	Писать	Качать (раскачивать)
Спать	Улыбаться	Бросать

#### Экспрессивное обозначение действий

Проделанная работа по формированию понимания обращенной речи позволяет перейти к следующему важнейшему этапу – экспрессив-

ни возникают в связи с ранней диагностикой аутизма. Если использовать энцефалограммы, то поведенческая терапия начнется максимально рано, а не тогда, когда симптомы отклонений в развитии станут всем очевидны (обычно это случается от двух до четырех лет). Обсуждаются и возможные медикаментозные воздействия.

Но как объяснить при помощи гипотезы зеркальных нейронов такие симптомы аутизма как «раскачивание», нежелание встречаться взглядом с другим человеком, сверхчувствительность, непереносимость некоторых звуков? Рамачандан и его коллеги предлагают еще одну теорию, названную теорией «особенностей ландшафта» (*salience landscape theory*).

Когда человек смотрит вокруг, он погружается в мир сенсорной информации – видов, звуков, запахов, тактильных ощущений. Портал для регуляции эмоций находится в лимбической системе – это так называемая амигдала, определяющая, с какой эмоцией реагировать на то или иное явление. А теперь представим: у больных аутизмом картина окружающего мира искажена из-за измененных связей между областями коры. В результате любое тривиальное событие вызывает крайне эмоциональный ответ.

Теории, объясняющие развитие аутизма, не обязательно противоречат друг другу: разрушенные лимбические связи, не давая мозгу отдохнуть, могут повреждать зеркальные нейроны.

Публикация в издании *Scientific American* подробно освещает последние работы исследователей, предложивших новую интерпретацию тяжелого и, к сожалению, все более распространенного психического нарушения.

Источник: [www.sciencenews.ru](http://www.sciencenews.ru)

ному обозначению действий, способствующему развитию номинативной (т.е. называющей) функции речи, а также развитию коммуникативной и когнитивной сторон речевого развития.

Вы можете начать выполнять эту работу после того, как ваш ребенок научился идентифицировать от 8 до 10 поведенческих реакций по требованию. Ваш ребенок теперь будет учиться произносить название действия, которое он только что выполнил или видел в вашем исполнении. Он также научится называть действия, изображенные на картинке. В первую очередь для обучения следует выбирать те действия,



обозначения которых ребенок уже знает. В ходе изучения этой программы продолжайте работать и над предыдущими.

Главным образом вы будете обучать ребенка называть выполняемые им или вами действия. Процедура для обучения экспрессивному обозначению действия в достаточной степени сходна обучению экспрессивному обозначению предмета или объекта. Но между ними имеются два основных различия: 1) вы показываете ребенку не объект, а действие (которые вы или он выполняет); 2) вы спрашиваете его «Что я делаю?», а не «Что это?».

### Первое обозначение

**Этап 1:** Вы и ваш ребенок сидите друг напротив друга. Вы встаете и спрашиваете: «Что я делаю?». Если ребенок отвечает правильно: «Стоишь», то переходите ко второму обозначению. Если он отвечает неправильно и пять раз подряд ошибается, то переходите к этапу 2.

**Этап 2: Подсказка.** Для того чтобы подсказать правильный ответ, встаньте и произнесите «Стою». Не говорите «Что я делаю?». Если ребенок правильно имитирует ваш ответ, обязательно поощрите его. Сядьте и встаньте снова, опираясь на зрительное восприятие ребенком вашего движения. Если ребенок не может ответить правильно пять раз подряд, когда вы используете для подсказки целое слово, вы можете: 1) научить ребенка имитации названия действия «стоять» или 2) приостановить работу с этим действием и начать обучение с названия того действия, которое ребенок может понимать и имитировать.

**Этап 3: Постепенное удаление подсказки.** Подсказка (название вами правильного ответа «Стою») должна постепенно убираться способами, описанными ранее. Когда подсказка полностью исчезнет, вашему ребенку стимулом для ответа будет выполнение вами действия «стоять».

### Второе обозначение

Обучение второму обозначению действия осуществляется аналогично первому. Здесь важным моментом является выбор действия, уже отработанного ранее как рецептивное обозначение. Например, «помахать рукой».

### Случайное чередование

Представьте ребенку первое действие, выполнив движение. Если он называет его правильно, представьте второе действие. Если ребенок не сможет правильно назвать его за пять попыток, то вернитесь к началу и повторите изучение этого обозначения перед тем, как представлять другое действие. Чередуйте представление двух действий до тех пор, пока ребенок не будет допускать не более одной ошибки при первом выполнении действия. К этому моменту вы должны перейти к случайному чередованию двух действий.

### Обозначение других действий

Процедура обучения другим экспрессивным глагольным обозначениям и их различению сходна с приведенной работой выше.

### Обучение вопросу «Что я делаю?»

После того как ребенок освоил обозначение





трех или четырех действий, начните задавать вопрос «Что я делаю?» при выполнении обозначаемого действия.

#### Обучение при помощи картинок

Некоторые действия, такие как «лазать» или «кататься на велосипеде» в ходе обучения трудно продемонстрировать. Для изучения этих действий используйте картинки. Во всех других отношениях обучение то же, что описано выше. Помните, что надо выбирать те действия, которые были отработаны в ходе обучения рецептивным глагольным обозначениям.

#### Обучение обобщению

И.Ловаас предлагает различные способы обобщения умений экспрессивного глагольного обозначения.

Наиболее легкий для ребенка состоит в том, что третье лицо (не специалист, работающий с ребенком) выполняет действие, которое ребенок может назвать, и спрашивает ребенка «Что я делаю?».

Потом специалист спрашивает «Что он\она делает?», указывая при этом на второе лицо, выполняющее действие, которое ребенок может назвать. При этом действие выполняется человеком непосредственно перед ребенком или ему предлагается картинка с человеком, выполняющим какое-либо действие.

В дополнение вы должны попросить ребенка выполнить те действия, которые он может назвать, и затем спросить «Что ты делаешь?».

После того как ребенок освоил эти варианты основного задания, вы должны попросить его обозначать те действия, которые он может

назвать, по мере того как они будут встречаться с повседневной жизни или на картинках. На ранних стадиях обучения каждому варианту обобщения может потребоваться подсказка.

Итак, на протяжении трех публикаций мы рассмотрели ряд процедур, разработанных для обучения безречевых детей навыкам понимания и простейшего использования речи, необходимым для адекватной ориентировки в быту. И на основе этих сформировавшихся умений можно овладевать более сложными речевыми навыками.

Представленный практический материал может быть использован специалистами для работы с безречевыми детьми на структурированных занятиях. Родители также должны принимать активное участие в развитии речи ребенка и закреплять полученные результаты в повседневной жизни.

Предложенные приемы способствуют повышению уровня речевого развития детей, формированию умений вербализации производимых действий и отдельных видов деятельности в форме называния отдельных предметов и действий. В результате использования данных программ деятельность детей начинает характеризоваться осознанностью, мотивированностью и произвольностью поведения и психических процессов. Дети учатся в определенной мере контролировать процесс собственной деятельности, руководствуясь требованиями выполнения указания и инструкции. Это формирует готовность к социальному взаимодействию.

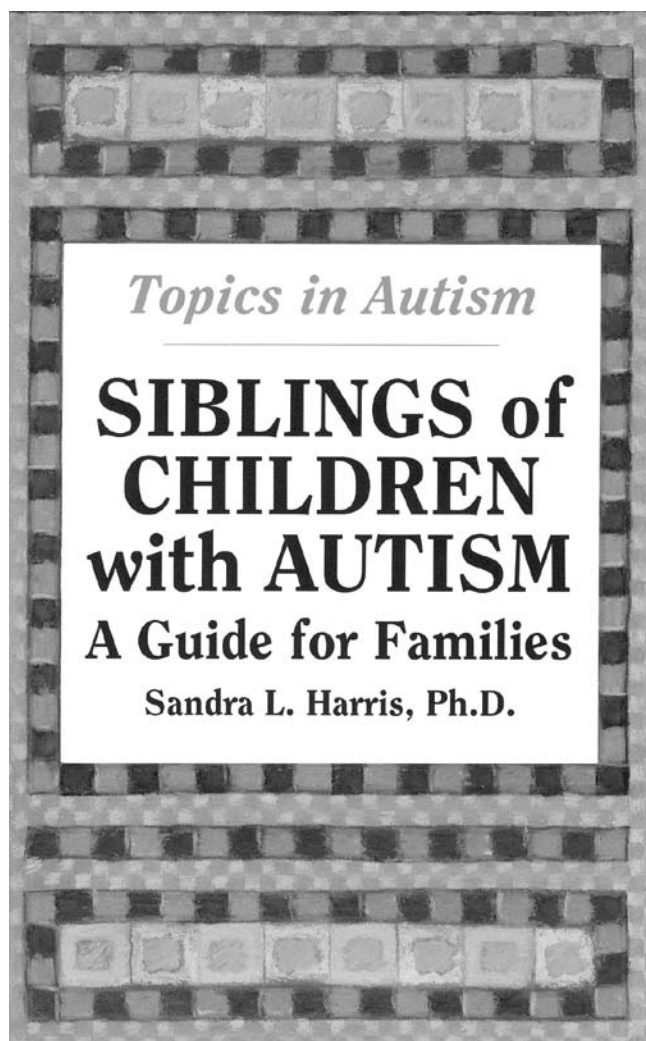


# «Сиблинги аутичных детей. Руководство для семей»\*

Глава 1.

## Братья и сестры: взаимодействие

### Если у сибса аутизм



Отличаются ли чем-то отношения сиблингов от обычных, если один из детей страдает аутизмом и не способен адекватно реагировать на происходящее? Если сиблинг не может разделить с другим все радости детства? Легко представить себе досаду старшей сестры, которую она испытывает, если ее младшая сестра не показывает заинтересованности в детских играх. Через некоторое время она, скорее всего, перестанет пытаться взаимодействовать с ней и переключит свою энергию на других людей. Отношения сиблингов могут стать напряженными или холодными.

Потом дети подрастают. Становится естественной злость ребенка-школьника, если брат или сестра с аутизмом приходит в его комнату без разрешения и ломает модель самолета, над которой старший ребенок трудился несколько дней. У детей любого возраста может снизиться самооценка, если родители слишком заняты их сиблингом с аутизмом. Здоровый ребенок чувствует, что у взрослых нет времени на него. Наглядный пример этого был дан в начале книги, в ситуации Кевина и Митча. Кевину не хватает внимания взрослых, потому что родители много времени проводят с Митчем, и он переживает, что они больше любят младшего брата, чем его.

Конечно, не стоит думать, что подобно-

\* Фрагмент первой главы из книги «Сиблинги аутичных детей: руководство для семей» (Sandra L. Harris, Ph.D «Siblings of children with autism: a guide for families»). Публикуется с разрешения издательства Woodbine House (США).



го рода детские обиды характерны только для семей, где есть ребенок с аутизмом. Большинство из нас не раз злились на своих братьев или сестер, и мало кому из нас никогда не приходило в голову, что нашему сиблингу уделяется больше внимания, чем тот заслуживает. Поэтому очень важно увидеть разницу между обычной детской обидой и проявлениями собственно аутизма или других нарушений развития сибса. Некоторые из этих различий будут рассмотрены ниже.

Исследования довольно убедительно показывают, что большинство детей, имеющих сибсов с аутизмом, учатся справляться с этой данностью, и у них не проявляется каких-либо значительных отрицательных последствий, связанных с больным ребенком в семье (например, McHale, Sloan, Simeonsson, 1986). Несмотря на это, в семье, где есть аутичный ребенок, к каждому ее члену предъявляются особые требования, у них, конечно же, появляются новые обязанности. И если некоторые дети могут справляться с этими завышенными требованиями, то у других детей возникают большие трудности. При наличии сибса-аутиста братья или сестры действительно должны принараиваться к этим особым обстоятельствам, что требует от них значительных усилий, хоть это в основном и не становится причиной серьезных поведенческих проблем у нормально развивающихся детей. Если вы понимаете эти проблемы, то сможете облегчить участь вашего ребенка. Если вашему ребенку станет легче, в конце концов, будет лучше и вам.

### Старшие сестры и младшие братья

В ранних исследованиях сиблингов внимание сосредотачивалось на порядке рождаемости (кто родился первым, средним, последним),

возрасте и поле ребенка с проблемами развития и нормального сибса. Так например, было выявлено, что старшая сестра и младший брат были чаще подвержены риску эмоциональных проблем, чем другие дети (Sdigman и Darling, 1980). Но нельзя считать, что все точки над *i* расставлены: логические закономерности между возрастом и полом детей до сих пор остаются мало понятными и сложными. Более того, даже если бы мы знали, что эти две группы детей подвержены большему риску, мы бы все равно не знали многого о специфике эмоциональных и поведенческих проблем, которые их тревожат. Хотя первые исследователи рассматривали некоторые потенциально проблемные места, это не может дать нам достаточно информации, чтобы понять: что же в действительности происходило в семьях, и что делало некоторых детей очень несчастными, в то время как в других семьях дети хорошо ладили между собой.

Более поздние исследователи изучали более детально опыт взросления детей с сестрами и братьями с проблемами развития. Так, психолог Susan McHale и ее коллеги обнаружили, что дети в возрасте от 6 до 15 лет преимущественно отзываются о своих сибсах положительно, независимо от того, страдает сибс аутизмом, умственной отсталостью или он развивается нормально (McHale, Sloan, Simeonsson, 1986). Но эти исследователи отмечали, что отзывы детей о своих сиблингах с нарушениями развития заметно разнятся вне зависимости от типа развития сибса. Одни дети говорили о своей жизни с братьями и сестрами, у которых был аутизм или умственная отсталость, в позитивном ключе, а другие, наоборот, отзывались очень негатив-



но. Сиблинги из той группы, что часто давали негативные реакции, были озабочены будущим ребенка с отклонениями, и им казалось, что родители предпочитают больного ребенка здоровому. Дети же, дававшие больше позитивных отзывов, видели ровное отношение родителей к себе и сибсу, сами демонстрировали большее понимание этого расстройства и в целом положительно относились к брату или сестре.

Другая группа исследователей сравнивала сиблингов детей с аутизмом с сиблингами детей с синдромом Дауна и сиблингами нормально развивающихся детей (Rodrique, Geffken, Morgan, 1993). Оказалось, что именно родители детей с аутизмом высказывают больше тревог о своих нормально развивающихся детях. Родители описывали проблемы своих детей и личностного плана (внутренние проблемы), и поведенческого (проблемы заметны окружающим), которые могут наблюдаться по-отдельности, независимо друг от друга. Так примером внутренних проблем является депрессия, постоянное беспокойство, что может иметь внешние проявления и выражаться в виде, например, агрессии, избегания, вызывающего поведения (внешний план). И хотя проблемы внутреннего и внешнего плана наблюдались в большей степени у детей, сиблинги которых страдали аутизмом, в целом же молодые люди, как группа, оставались в рамках нормативного поведения. Следует отметить следующий позитивный момент: сиблинги детей с аутизмом не отличались от двух других групп детей в самооценке. Исследование эмоциональных и поведенческих проблем сибсов аутичных детей подтвердило гипотезу, согласно которой труднее быть сиблингом аутичного ребенка, чем ребенка с другими отклонениями; поэтому родителям необходимо быть особо внимательными к детским трудностям.

Результаты двух этих исследований соответствуют моему собственному опыту работы с сиблингами разных возрастов. Большинство детей не обращают внимания на особенности своих братьев и сестер. Тем не менее, эти особенности оказывают свое влияние на жизнь любого человека в семье, где есть ребенок с аутизмом. Цель этой книги — помочь читателю понять эти возможные проблемы и суметь минимизировать их влияние.

### Зоны риска

Исследователи Milton Seligman и Rosalyn Darling (1989) выделяют несколько важных моментов, касающихся отношения здорового

ребенка к аутичному сибсу, когда у детей чаще всего возникают трудности, с которыми им сложно самостоятельно справиться. Один из этих моментов — это потребность в информации. Родители могут не разговаривать открыто с детьми о причинах и природе аутизма. Недостаток информации дезориентирует здорового ребенка, и у него может сложиться неверное представление о ситуации в семье, сформироваться страхи и фантазии. Дети могут придумывать свои собственные объяснения, мучить себя мыслями: не обидели ли они своего сибса, и воображать будущую жизнь свою и своего сиблинга намного более страшной, чем может быть в реальности.

Дети, особенно маленькие, не умеют отличать вымысел от действительности и поэтому могут иметь ложные представления об отклонениях их сиблинга. Хотя они, возможно, слышат слово «аутизм», они могут не понимать, что оно значит. Могут, например, считать, что причиной заболевания брата или сестры является их плохое поведение или злые помыслы или могут бояться, что они тоже заразятся аутизмом, как гриппом.

Как было замечено ранее в случае с Митчем и Кевином, дети боятся задавать вопросы на волнующие их темы из желания не расстраивать родителей или из-за стыда за собственные чувства злости, ревности. Дети, растущие в таких обстоятельствах, могут научиться скрывать свои эмоции или направлять их против самих себя, и тогда может развиваться рассогласованность между чувствами и действиями. Это выливается в нарушения поведения, которые могут значительно повлиять на их взрослую интимную жизнь и создать трудности во взаимоотношениях с другими людьми. К счастью, обычно родителям удается вовремя распознать и справиться с этими проблемами своих детей.

Недопонимание природы аутизма может привести к тому, что ребенок будет чувствовать внутренний запрет на возможность самостоятельно развиваться в индивидуальную личность, неповторимого и независимого человека, который может и должен вообще-то жить собственной жизнью. Дети могут идентифицироваться с сиблингами настолько, что чувствуют ответственность за их отклонения в развитии (Seligman и Darling, 1989). Недостаток информации для нормально развивающегося ребенка может стать причиной формирования неадекватного представления о самом себе: не как о нормальном человеке, а как о приложении к своему сибсу. Например, мальчик отказывается поехать в





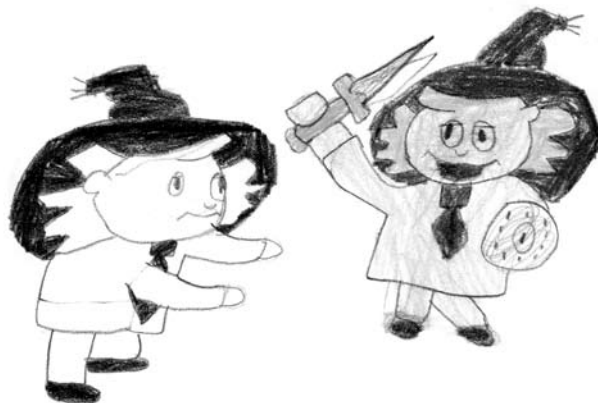
летний лагерь, потому что его младший брат не может поехать с ним. Здоровому ребенку может быть трудно понять, что он имеет право на самостоятельную счастливую жизнь, независимую от брата. Такое положение вещей, если оно продолжается достаточно долго, может привести к тому, что во взрослой жизни человек не сможет существовать как отдельная, самодостаточная личность. Чтобы вести полноценную взрослую жизнь и строить отношения, нам нужен опыт адекватного соотнесения собственных нужд с нуждами другого человека. Опять-таки, чуткий родитель часто может распознать такую проблему с самого начала.

Во второй главе мы обсудим, что родитель может сказать своему ребенку об аутизме, и как можно варьировать эту информацию в соответствии с его возрастом. Эта информация может дать вашему ребенку реалистичный взгляд на потребности его сибса и помочь понять: почему родители относятся к детям по-разному.

Дети с аутизмом как партнеры в детских играх часто не оправдывают ожиданий своих братьев и сестер. Как я уже упоминала ранее в этой главе, в возрасте 3-4-х лет обычный ребенок становится полноправным товарищем в играх для старших сибсов. Например, трехлетка может принять роль малыша в игре в семью или с удовольствием прятаться с братьями и сест-

рами в секретном убежище во дворе. Если же у младшего ребенка аутизм, то в этом возрасте он обычно демонстрирует значительные проблемы поведения, и эти трудности не позволяют ему стать подходящим соучастником игры для своего сибса. Аутичный ребенок может разрушать поделки, вести себя агрессивно или совершать неприемлемые выходки при взаимодействии с сиблингом. Постоянные неудачи при общении, обиды и недоумение, испытываемые здоровым ребенком в данных ситуациях, могут привести к тому, что он перестанет пытаться играть со своим сибсом. В пятой главе я расскажу, как вы можете научить вашего ребенка навыкам, которые помогут ему стать напарником в игре с его братом или сестрой с аутизмом. Это может помочь наладить дружеские связи между вашими детьми.

Забота - еще один из пунктов, которые были определены как зоны риска возникновения проблем у нормально развивающегося сибса (Seligman и Darling, 1989). Так более взрослые дети, особенно старшие сестры детей с отставанием в развитии, проводят больше времени, посвящая себя заботам о братике или сестричке, чем другие сиблинги (исследование McIlale и V.Harris, 1992). Например, сибс может помогать своему аутичному брату или сестре одеваться утром и следить за его игрой, пока мама готовит обед. И еще больше заботы проявляют сибсы, когда им исполняется 11-12 лет. В обычной семье у подростка происходит смещение акцента с семьи на друзей, а тут такого смещения внимания не происходит: остается необходимость заботиться о ком-то внутри семьи. В результате старший ребенок (чаще всего старшая сестра) может испытать трудности в достижении юношеской независимости, если только родители не отнесутся с большим вниманием к его потребностям. Родителям необходимо с пониманием



относиться к ребенку, достигшему подросткового возраста, разрешать ему больше времени проводить с друзьями, а не сохранять роль слишком хорошего помощника, тем самым тормозя свое социальное развитие.

Эти несправедливости в отношении различной степени заботы могут касаться не только старших здоровых детей, но и младших нормально развивающихся сиблингов. Роль младшего сибса может быть непривычной в общепринятом понимании вещей. Например, 9-летняя сестра может заботиться о 13-летнем брате, что не соответствует обычным отношениям, которые она наблюдает в других семьях.

Из-за того что ей приходится заботиться о том, кто старше и больше ее, она может чувствовать вину перед братом за то, что она более развита, чем он, и стыд, неловкость перед друзьями, если они становятся свидетелями этих отношений. При нормальном развитии событий старшие дети обычно заботятся о младших, а не наоборот, поэтому дети могут переживать, что в их семье не так, как в других. Понимание того, что они отличаются от других детей, может вызвать в ребенке чувство стыда, негодования, злости, печали. Ребенок также может избегать своего брата, стараться, чтобы друзья не приходили, когда он дома, или даже вместе с ними смеяться над сибсом. Забота о сиблинге не должна вредить нормально развивающемуся ребенку, время на уход за братом или сестрой должно выделяться с учетом его других дел и интересов. Нарушение же этого баланса может причинить вред развитию нормального ребенка и отношениям между детьми. Здоровый ребенок не является еще одним родителем для своего сиблинга, поэтому мы не в праве ожидать от него чрезмерной ответственности за него. С другой стороны, каждый ребенок должен вносить какой-то свой вклад в благополучие семьи. Необходимо найти для детей соответствующие возрасту обязанности, чтобы они могли вносить свою лепту в жизнь семьи.

В четвертой главе описывается, как вы можете эффективно выстроить разговор со своими детьми об их правах и обязанностях. И как помочь вашему нормально развивающемуся ребенку понять, что, несмотря на то, что иногда вам приходится больше внимания уделять ребенку с аутизмом, это не влечет за собой то, что кому-то родительской любви достанется меньше, а кому-то больше. В главе также рассматривается разделение обязанностей в семье.

Большинство из нас время от времени злятся. И неудивительно, что сиблинги аутичных



детей тоже испытывают эти эмоции. Злость может возникнуть, если на ребенка возлагается слишком большая ответственность за сиблинга с особенностями развития, если он чувствует, что его жизнь вне семьи ограничивают, если он теряет внимание родителей и если присутствует недостаток семейного общения (Seligman и Darling, 1989). В случае МакГвайеров Кевин стеснялся своего чувства ревности и при этом был зол на своих родителей, потому что они много времени уделяли Митчу. Ребенок, который вынужден проводить почти все свое личное время, приглядывая за братом или сестрой, и который чувствует, что не может приводить друзей домой из-за того, что у него такой сибс, и при этом еще и проигрывает ему в борьбе за внимание родителей, имеет право злиться. Четвертая глава рассказывает о том, что уравнивание нужд членов семьи является трудным, но необходимым искусством.

Очень важно не заикливаться на проблемах. В семье, воспитывающей ребенка с нарушениями развития, может быть и много радостей. Другие дети в этой семье могут чувствовать

гордость за успехи своего сиблинга с аутизмом, например, разделять чувство радости за такое большое достижение как первые слова, или когда он начинает играть в простые игры, или кататься на велосипеде. Конечно, и собственные достижения и успехи здорового ребенка должны отмечаться родителями и близкими. Воспитание детей в семье, имеющей другого ребенка с отклонениями в развитии, отражается на нормально развивающемся сиблинге и позитивно, и негативно. В семье должна быть взаимная поддержка, чтобы все ее члены могли испытывать радость за достижения других, и чтобы каждый чувствовал себя ближе к другим, потому что все знают, что отлично справились с трудными обстоятельствами, и испытывают особенное удовольствие от осознания того, что человек может преодолеть многие жизненные испытания.

Взрослые часто рассказывают, что их опыт взросления вместе с сиблингом с ДЦП, детским аутизмом или УО научил их терпимости, чему они бы не научились при других обстоятельствах. Такой опыт жизни в семье, в которой есть ребенок с особыми потребностями, может повлиять и на выбор профессии (Seligman и Darling, 1989). Брат может научиться быть терпимым в каждодневном общении с сестрой, страдающей аутизмом, и сохранить это ценное качество и во взрослой жизни. Например, он может решить выбрать профессию врача или дефектолога. Некоторые мои коллеги начали работу в этой области под влиянием опыта, полученного в собственной семье. Я также знакома с некоторыми сиблингами детей с аутизмом, решившими стать психологами и учителями из-за того, что они видели и смогли понять, когда росли. И наоборот, некоторые люди могут чувствовать, что они уже очень много отдали своим братьям и сестрам, и поэтому их профессия не будет связана с оказанием помощи людям. В любом случае, какой бы выбор не сделал ребенок, он будет нормальным при условии, что сделан самостоятельно.

### Взрослая жизнь

Я уже говорила, что отношения сиблингов обычно продолжают всю жизнь. В лучшем случае это могут быть близкие отношения в течение всей жизни. Однако, когда у сиблинга аутизм, это может означать постоянную ответственность за брата или сестру. Пока живы родители, роль сиблинга в заботе преимущественно остается достаточно скромной, и обычно мате-



ри выказывают желание отгородить сиблинга от этой обязанности (Holmes и Carr, 1991). Однако после смерти родителей или когда они уже не могут ухаживать за больным ребенком, эти обязанности должны перейти к кому-то еще. В некоторых семьях это означает, что сиблинг с аутизмом переезжает жить в дом своего брата или сестры. В других семьях забота проявляется в том, что здоровый сибс находится в постоянном контакте со специальными учреждениями интернатного типа или проверяет отдельную квартиру, где живет сиблинг, и всегда готов решать возникающие проблемы. Эти обязанности не всегда трудные или рутинные и часто рассматриваются как проявление любви. Однако когда это совмещается с необходимостью ухаживать за престарелыми родителями, растить собственных детей, совмещать все это с личной жизнью, профессиональными обязанностями и т.д., необходимость постоянной заботы о сибсе с аутизмом может стать значительной обузой. Знакомые взрослые, имеющие сиблинга с аутизмом, делились со мной своей печалью, когда, переживая боль от потери родителей, они не обнаруживали проявления того же чувства у брата или сестры. Им приходилось переносить эту утрату в одиночестве и постоянно заботиться о сиблинге.

У тех взрослых, которым с детства не удалось выстроить свои отношения с аутичными сиблингами, появляется новая возможность их установить теперь. Кто-то вступает во взрослую жизнь без полного понимания своих чувств по отношению к сиблингу с аутизмом. Если к

этому времени не проработаны возникшие в детстве чувства злости, ревности или грусти, то они будут влиять на поведение человека и во взрослой жизни. Так, одна моя знакомая женщина пришла к психотерапевту, потому что она не могла справиться со своей злостью, которую испытывала к своему аутичному брату каждый раз, когда он появлялся у нее в доме. Она поняла, что ее злость имела отношение не столько к ее брату, сколько к ее потребностям, которые она не удовлетворила в детстве. Вообще, чуткая и понимающая женщина, она очень переживала из-за отсутствия чувства терпения к своему брату и хотела освободиться от злости к нему. Даже небольшой курс индивидуальной терапии помог ей освободиться от злости и развить новое понимание самой себя, своих родителей и брата.

И для молодого человека, и для человека средних лет мысль об этой ответственности за своего сиблинга может стать сильным препятствием на пути устройства своей личной жизни. Молодая девушка может чувствовать, что от нее ждут, чтобы она забрала брата к себе, и переживает, что она из-за него никогда не выйдет замуж. Она может бояться: не будут ли ее собственные дети аутистами, и не лучше ли ей усыновить ребенка, чем рожать. Она может настолько быть привязана к брату и нести за него ответственность, что не переедет в другой город. Чем лучше родители смогут помочь своему взрослому ребенку выразить свои чувства и опасения на этот счет, тем будет легче всем. Например,



молодая женщина, которую гнетет мысль, будто ее родители считают, что теперь она должна беспокоиться о брате и взять его к себе, почувствует большое облегчение, узнав, что родители хотят поместить его в специальное учреждение и просто надеются, что его сестра будет время от времени к нему приезжать и за ним присматривать. В третьей главе мы подробно остановимся на коммуникативных умениях, которые могут вам помочь обсудить со своими детьми такого рода вопросы.

### Заключительный комментарий

Изучая взаимоотношения между братьями и сестрами, я обратила внимание на то, что злость, дух соперничества, обидчивость являются естественными для любых сиблинговых отношений. Хотя характер отношений сибсов изменяется со временем, многие люди способны выстроить их так удачно, что имеют эмоционально значимые отношения со своими братьями и сестрами в течение всей жизни. Сибсу человека с аутизмом создать такую положительную эмоциональную привязанность может быть более трудно, чем другим людям. У аутичного ребенка бывает меньше возможностей быть дружелюбным, он может не уметь играть с нормально развивающимся ребенком, ему требуется больше внимания, чем другим детям, и он развивается своим собственным путем, отличным от других. И хотя многие дети хорошо адаптируются и приспосабливаются к жизни с особыми потребностями своих сибсов, родители могут сделать очень многое, чтобы помочь детям. Обсудим это далее в книге.

### Родители рассказывают

Иметь брата с аутизмом для Сэма и Марты - настоящее испытание. Я думаю, порядок рождения и характер братьев и сестер в некоторой степени влияет на то, как будут складываться взаимоотношения. Так, Сэм, самый старший наш ребенок, всегда смотрит на Томми, как на малыша. Он всегда понимал нужды Тома, включая необходимость дополнительного времени, которое мы должны проводить с ним. Когда Сэм был младше, он часто злился на брата за то, что тот устраивал беспорядок в его комнате или брал его игрушки. Взрослея, он проявлял больше снисхождения, чем свойственно его сверстникам. Иногда мне кажется, что это сделало его более понимающим и добрым человеком.

Марте было труднее приспособиваться к

Томми. Она младше на четыре года, а он часто дрался. Она испытывала больше проблем в отношениях с ним, поэтому потребовалось больше времени, чтобы прийти к тому, что мы имеем сейчас. Она его сильно любит, но иногда боится. И хотя он старше ее, она рассуждает о нем, как о младшем брате. Томми имеет большое влияние на своих брата и сестру, и - нравится вам это или нет - повлияет на то, какими они вырастут.

Когда я был ребенком, мне казалось, что родители уделяют внимание только моему брату Ричу, у которого аутизм. Сейчас, когда я уже взрослый, я понимаю, в каком положении были мои родители. Когда же я был ребенком, это казалось довольно несправедливым по отношению ко мне. Я люблю Рича, и мы с женой приглашаем его проводить выходные вместе с нами, но я всегда стараюсь, чтобы мои дети понимали, что дядя Рич нуждается в особом моем внимании. Думаю, что я выбрал профессию педиатра совсем не случайно. Все время, пока я рос, я молился, чтобы мой брат выздоровел.

Стэну 7 лет, и у него аутизм. У него есть старшая 9-летняя сестра Салли. Меня очень беспокоит, как она будет расти дальше с таким младшим братом как Стэн. Я бы хотела, чтобы она могла приглашать своих друзей домой и не бояться брата. Я знаю, что наша семья отличается от обычных, и не представляю, как это отразится на дочери, когда она вырастет.

Больше всего беспокоит мысль, что будет чувствовать наш Арт по отношению к Джеку, когда они вырастут. Уже сейчас Арт - маленький мальчик 5 лет - говорит своему старшему 11-летнему брату, что нужно делать. Меня волнует, что он будет думать об этом, когда станет взрослее. Ведь старшим братьям положено заботиться о младших, а не наоборот. Я тревожусь, что Арту это трудно будет понять.

Джастин такой великолепный ребенок! Иногда мне кажется, что он слишком хороший. Он проводит столько времени со своей сестренкой Элли, у которой аутизм. Он ведет себя так, будто это его работа — делать для нее все. Не хочу, чтобы он когда-нибудь пожалел об этом, если он будет считать, что она украла его детство. Я высоко ценю его помощь, но я не хочу, чтобы он перестарался. Я не знаю, где граница: какая помощь, действительно, будет достаточной для Элли и посильной для Джастина.

*Перевод с английского Э.Л. Федотовой  
Продолжение читайте в следующем номере.*

*21 ноября 2006 года скончался основатель ARI **Бернард Римланд, Ph. D.** Доктор Римланд заинтересовался аутизмом после того как его сын получил этот диагноз. Он вылечил своего ребенка и всю оставшуюся жизнь посвятил тому, чтобы помочь другим бороться с этой болезнью.*

*Институт Исследования Аутизма (ARI) с 1967 года, с момента своего основания, находился в первых рядах исследований причин и лечения аутизма. В то время аутизм считали психологическим заболеванием, которое возникает в результате эмоционального неприятия ребенка матерью. Доктор Бернард Римланд, основатель ARI (а также основатель Общества Аутизма в Америке), развенчал теорию «материнской вины» и направил исследования аутизма на путь поиска ответов в биомедицинской области.*

*Проект ARI Defeat Autism Now! (DAN!) , начатый в 1995 году, явился ответом ARI на чудовищно низкие темпы исследования аутизма. ARI завербовал консорциум лучших ученых и врачей со всего мира, чтобы попытаться как можно быстрее найти ответы на вопросы. Меморандум по Детоксификации Ртуты - одна из многих инициатив ARI/DAN!, направленных на то, чтобы найти способы лечения аутизма как можно быстрее.*

# Правильная диета при аутизме\*

МАЦНЕВА Е.М.

## Как вводить диету?

### Где получить помощь по введению диеты?

Большая часть ресурсов, на которые я ссылалась, англоязычные, так как литературы и сайтов на русском языке по этой тематике пока практически не существует. И так, какие источники информации можно использовать для введения диеты.

### Интернет-ресурсы

Ссылки на англоязычные ресурсы по диете и рецептам собраны у меня на сайте: «**Полезные ссылки по вопросам аутизма**»: [http://www.autismwebsite.ru/Autism\\_links.htm](http://www.autismwebsite.ru/Autism_links.htm), это разделы:

— Ссылки на ресурсы с GF<sup>1</sup> рецептами и альтернативными продуктами.

— Ссылки на ресурсы с SCD<sup>2</sup> рецептами.

Русскоязычные материалы «Диета при аутизме»: [http://www.autismwebsite.ru/Autism\\_Diet.htm](http://www.autismwebsite.ru/Autism_Diet.htm)

Хорошую подборку материалов для начала диеты: книги, безглютеновые и безказеиновые заменители привычных продуктов, аргументы в пользу диеты, примерное меню, рецепты можно найти по ссылке «Explanation of the GF<sup>1</sup> Diet»: <http://www.gfcfdiet.com/recipes.htm>

### Форумы

В англоязычном интернете практически в каждом форуме, посвященном аутизму, вы можете найти информацию по введению диеты и использованию натуропатии. В русскоязычном интернете такая информация может быть полу-

чена на данный момент только на нашем специализированном форуме «**Диеты, рецепты, полезная информация**»: <http://www.elinahealthandbeauty.com/forum/viewforum.php?f=8>

Ссылки на другие форумы можно найти по этой ссылке в разделе «**Конференции по вопросам аутизма**»: [http://www.autismwebsite.ru/Autism\\_links.htm](http://www.autismwebsite.ru/Autism_links.htm)

### Локальные группы поддержки и личное общение

Очень много полезной информации о продуктах GF<sup>1</sup>, о продающих их магазинах можно получить от людей, которые живут недалеко от



\* Продолжение. Начало см. в № 4 за 2006 г.

<sup>1</sup> GF<sup>1</sup> диета – Gluten Free Casein Free Diet – безглютеновая и безказеиновая диета.

<sup>2</sup> SCD диета – Specific Carbohydrate Diet – специальная углеводная диета.

вас. Найти таких людей можно в конференциях или же через «Parent Support System»: <http://www.autismndi.com/parentsupport/> Я надеюсь, в будущем такие локальные группы поддержки появятся и на территории бывшего СССР.

#### **Литература, которая может вам пригодиться**

Безглютеновая/безказеиновая (GFCF) диета: существуют книги, где описываются тонкости поддержания диеты и даются GFCF рецепты. Вы можете приобрести такую литературу на сайте ANDI в разделе «Books And Publications»: <http://www.autismndi.com>

Основными рекомендуемыми мною книгами по введению GFCF диеты являются:

«Special Diets for Special Kids», у Lisa S. Lewis, Ph.D.

«Special Diets for Special Kids Two», Lisa S. Lewis, Ph.D.

«Unraveling the Mystery of Autism and Pervasive Developmental Disorder: A Mother's Story of Research & Recovery», Karyn Seroussi.

Эти книги содержат много полезной информации о GFCF диете и множество рецептов, но, к сожалению, большая часть этих рецептов не отвечает всем требованиям здорового питания. Поэтому я советую использовать эти рецепты только в переходный период. Как только ваш ребенок станет менее избирателен в еде, старайтесь перевести его на более здоровое питание. Общие принципы такого питания будут изложены ниже.

**Специальная углеводная диета (SCD):** есть немало книг с рецептами по этой диете. Наиболее известная из них: «Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet», автор - Elaine Gloria Gottschall. В этой книге вы найдете еще много полезной информации и ссылок на другие источники информации. Обратите особое внимание на книгу: «SCD With Taste and Tradition», она содержит множество замечательных рецептов без использования казеина.

**Индивидуальные пищевые непереносимости (Food Intolerance):** существует довольно много самой разнообразной литературы и по этому вопросу. Лучшее, что мне удалось найти, это: «Food Allergies and Food Intolerance: The Complete Guide to Their Identification and Treatment».

**Ротационная диета (Rotation Diet):** вы найдете много полезного по этой теме в книге: «Books to Help You With Your Food Allergies».

Также я часто пользуюсь книгой: «5 Years

Without Food: The Food Allergy Survival Guide: How to Overcome Your Food Allergies and Recover Good Health».

**Общие принципы здорового питания:** По этой теме тоже есть масса очень хорошей и полезной литературы. Я очень рекомендую прочесть «Diet and Nutrition: A Holistic Approach».

#### **Общие принципы здорового питания**

В первой половине XX века американский дантист Вестон А.Прайс обратил внимание, что все больше людей становится подвержено различным тяжелым стоматологическим заболеваниям, часто сопровождающимся болезнями и серьезными расстройствами прочих систем организма, такими как артрит, остеопороз, диабет, проблемы с кишечником, хроническая усталость и т.д. У детей он все чаще замечал слишком близко посаженные, кривые зубы, а также явления, которые Прайс называл «лицевыми деформациями», а именно - неправильный прикус, широкие зубы и межзубные промежутки, слишком узкое лицо, недоразвитость носа и скул, слишком узкие ноздри. Такие дети практически всегда страдали от одной или нескольких проблем, включая частые инфекционные заболевания, аллергию, анемию, астму, плохое зрение, проблемы с координацией движений, утомляемость и неадекватное поведение.

Доктор Прайс пришел к выводу, что эти признаки свидетельствуют о начале вырождения нашей цивилизации. Он решил разобраться в причинах этого процесса, что подтолкнуло его к идее проведения уникального исследования по изучению состояния зубов представителей различных рас и культур. В течение последующих 10-ти лет доктор Прайс объехал изолированные уголки планеты, жители которых еще не контактировали с «цивилизованным миром». Эти исследования проводились в то время, когда еще существовали изолированные очаги проживания людей, не затронутые современными изобретениями. Доктор Прайс фотографировал состояние зубов представителей этих народов и собирал образцы продуктов, которые составляли их рацион.

Наблюдения подтвердили его догадку — прослеживалась совершенно четкая зависимость между состоянием зубов, физическим и духовным здоровьем и культурой питания. Предыдущие исследователи этого вопроса также замечали признаки вырождения, но они неверно трактовали его — они утверждали, что это результат смешения рас. Доктор Прайс опро-

верг это предположение. Признаки вырождения он нашел и у одного из идентичных близнецов, который рос, пользуясь благами западной цивилизации, а именно: основу его рациона составляли новомодные «деликатесы», приготовленные с применением рафинированного сахара, высокоочищенной муки, а также прогорклых и химически видоизмененных растительных масел, а не цельные натуральные продукты: мясо с содержащимся в нем жиром, мясные субпродукты, цельные молочные продукты, рыба, насекомые, злаки, корнеплоды, овощи и фрукты. Второй близнец, выросший вдалеке от цивилизации, был здоров, имел прекрасные зубы и высокий уровень энергии, несмотря на намного более тяжелые условия жизни.

Изучение образцов продуктов питания здоровых «туземцев» тоже дало довольно интересные результаты: в каждом отдельно взятом случае питание было сбалансированным по составу питательных веществ<sup>3</sup>.

Даже если ваш ребенок абсолютно здоров, вы должны с детства приучать его следовать принципам здорового питания, иначе он может достаточно быстро потерять свое здоровье. Обоснованию принципов здорового питания нужно было бы посвятить отдельную статью, поэтому тут я просто изложу в форме тезисов:

Основу вашего рациона должны составлять цельные, натуральные продукты. Такие продукты содержат нужные нам питательные вещества и сбалансированы по их содержанию. Это верно для всех продуктов, кроме мяса, которое содержит только белки и жиры.

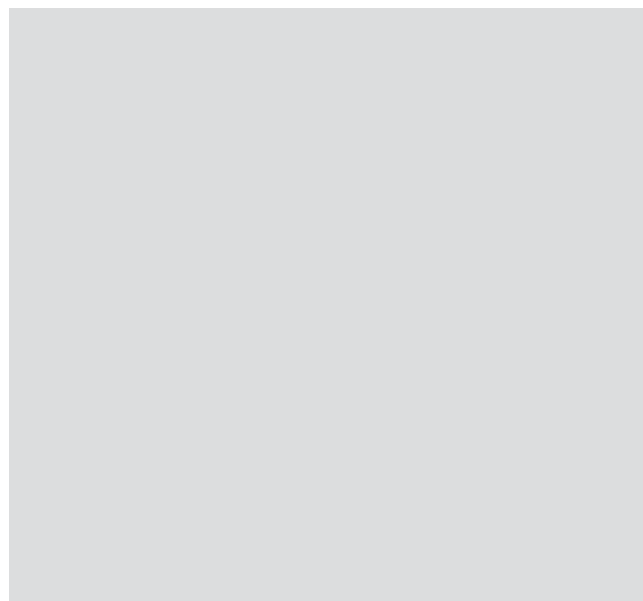
Старайтесь как можно меньше использовать рафинированные продукты (масла, сахар, различные виды муки), они всегда не сбалансированы по составу.

Старайтесь не использовать продукты, прошедшие промышленную переработку. Эти продукты содержат массу вредных добавок (красители, ароматизаторы, консерванты).

Старайтесь не использовать консервированные продукты, особенно если эти консервы в жестяных банках.

Не используйте копченые продукты, в них содержится большое количество токсинов и канцерогенов.

Никогда не используйте искусственные **сахарозаменители**<sup>4</sup>, это страшные яды для любо-



го из нас. Что бы вам не говорили о вреде сахара, химические сахарозаменители куда опаснее его и вызывают повреждения нервной ткани, поджелудочной и щитовидной желез.

Не увлекайтесь солью, она содержит большое количество натрия, переизбыток натрия приводит к задержке жидкости и недостатку калия даже при достаточном его поступлении в организм с продуктами питания. Поэтому лучше использовать морскую соль, которая только на 70% состоит из соли натрия. Для улучшения вкуса блюд и стимулирования аппетита используйте разнообразные травы и специи.

Позаботьтесь о том, чтобы вы получили необходимое количество йода из добавок. Не рассчитывайте на морскую соль, она практически не содержит йода, за исключением йодированной морской соли.

В разумных количествах используйте натуральные подсластители, в том числе свежий мед, кленовый сироп, финиковый сахар, выпаренный сок сахарного тростника (Rapadura) и порошок стевии.

Старайтесь не использовать продукцию, содержащую генетически измененные составляющие<sup>5</sup>.

Если вы употребляете говядину, баранину, дичь, мясные субпродукты, мясо птицы и яйца, животные и птица должны быть выращены на свободе и без использования гормонов и антибиотиков.

Если вы едите рыбу, она должна быть только из чистых естественных водоемов (не из

<sup>3</sup> Подробнее см. статью «Правильное питание: мудрые традиции предков на благо будущих поколений», Sally Fallon: [http://www.westonaprice.org/traditional\\_diets/ancient\\_dietary\\_wisdom\\_ru.html](http://www.westonaprice.org/traditional_diets/ancient_dietary_wisdom_ru.html)

<sup>4</sup> См. статью в разделе: «Сахар и сахарозаменители» [http://www.elinahealthandbeauty.com/What\\_we\\_eat.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/What_we_eat.htm)

<sup>5</sup> См. статью в разделе: «Генетически измененные растения» [http://www.elinahealthandbeauty.com/What\\_we\\_eat.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/What_we_eat.htm)



рыборазводников)<sup>6</sup>. Не ешьте морепродукты,<sup>7</sup> в нашем мире это - одна из гарантированных возможностей получить большую дозу высокотоксичной органической ртути.

Цельномолочные продукты должны быть приготовлены из молока коров пастбищного содержания, предпочтительно свежие или приготовленные при помощи квашения, включая парное молоко, цельный йогурт, кефир, сливочное масло, сыры из цельного непастеризованного молока, свежие сливки и сметану (без наполнителей).

При приготовлении блюд при помощи тепловой обработки используйте животные жиры, идеально для этого подходит топленое сливочное масло. Также можно использовать и насыщенные тропические растительные масла – кокосовое и пальмовое.

Не подвергайте тепловой обработке растительные жиры, это полиненасыщенные жиры, многие из них при нагревании меняют свою структуру и становятся токсичными.

Старайтесь использовать традиционные растительные масла, а именно: оливковое масло Extra Virgin, горчичное масло, кунжутное масло и льняное масло холодного прессования (в небольших количествах).

Никогда не используйте маргарины, искусственно насыщенные растительные жиры - трансжиры, которые не могут быть переварены и полезны организму.

Употребляемые в пищу свежие фрукты и овощи должны быть выращены в экологически чистых хозяйствах<sup>8</sup>. Помните, что обычно продукты выращивают с использованием химикатов, антибиотиков и гормонов.

Здоровое питание должно быть богато зерном, бобами и орехами, которые предварительно подготовлены к употреблению путем вымачивания, проращивания или квашения с тем, чтобы нейтрализовать действие содержащейся в них фитиновой кислоты, ингибиторов ферментов и других компонентов, препятствующих усвоению питательных веществ.

Регулярно включайте в свой рацион обогащенные ферментами овощи и фрукты домашнего консервирования, а также домашние напитки и соусы, приготовленные при помощи кваше-

ния и брожения.

Используйте для приготовления пищи и для питья фильтрованную воду. Вода из-под крана часто содержит токсины, в т.ч. и тяжелые металлы, хлор и фтор. Не забывайте почаще менять фильтр, чтобы накапливающиеся там токсины и микробы не попадали в питье.

Из алкогольных напитков употребляйте только непастеризованное вино или пиво в небольших количествах.

Овощи лучше готовить на пару, так при этом они минимально теряют питательные вещества. Мясо лучше отваривать, чем жарить. Жарка приводит к образованию токсинов и канцерогенов.

Готовьте еду только в посуде из нержавеющей стали, чугуна, огнеупорного стекла или в эмалированной посуде высокого качества без повреждений покрытия.

Читайте этикетки к продуктам – в них вы найдете массу информации, которая поможет вам разобраться, насколько полезен или вреден данный продукт.

Если же ваш ребенок - аутист, для него следование принципам здорового питания особенно важно, если ни критично. Хотя в таком случае на рацион приходится накладывать дополнительные ограничения, которые мы рассмотрим ниже.

#### **Диеты. Краткое описание существующих схем**

На сегодняшний день существует несколько диет, рекомендуемых для аутистов. К сожалению, большинство родителей не вдаётся в подробности изучения различий диет и выбора подходящей их ребенку диеты, а просто гадает:



<sup>6</sup> К сожалению, в нашем мире этой рекомендацией воспользоваться уже практически невозможно: чистых естественных водоемов уже почти не осталось. Поэтому теперь более правильно рекомендовать регулярно употреблять очищенный от токсинов рыбий жир.

<sup>7</sup> См. статьи: «Seafood Information and Resources»: <http://www.cfsan.fda.gov/seafood1.html>

<sup>8</sup> Органические продукты питания должны удовлетворять следующим критериям: они должны быть выращены на органической почве, без использования химикатов и удобрений, они не должны быть ГМО (генетически измененными продуктами).

что же из всего существующего самое лучшее. Например, многие люди долго не могут решить, что им выбрать: GFCF или SCD диету? Аргументы при этом примерно такие: я, мол, слышала о мальчике, у которого на SCD начался замечательный прогресс, а GFCF ему не помогала. Отсюда делается вывод, что диета SCD лучше, и надо вводить именно ее. На самом же деле аутичные дети все разные, и не стоит выбирать диету для своего ребенка, лишь глядя на прогресс у другого, так как такой поверхностный подход чреват большими проблемами. Не понимая, что вы делаете и зачем вы это делаете, невозможно правильно ввести диету, следовательно, результата вы тоже не получите. Именно поэтому я всегда советую сначала разобраться с теоретической частью этого вопроса, а потом уже выбирать диету для ребенка.

### **GFCF (Gluten Free Casein Free)**

#### **Безглютеновая/безказеиновая диета**

Это - классическая базовая диета для аутистов, в которой убраны продукты, содержащие 2 самых сложных для переваривания человеком белка - глютен и казеин. После введения этой диеты количество недопереваренных остатков пищи, которые могут вызывать токсикоз, в кишечнике резко уменьшается. Однако при диете GFCF в рационе обычно не хватает кальция, и он обязательно должен быть введен в виде пищевой добавки.

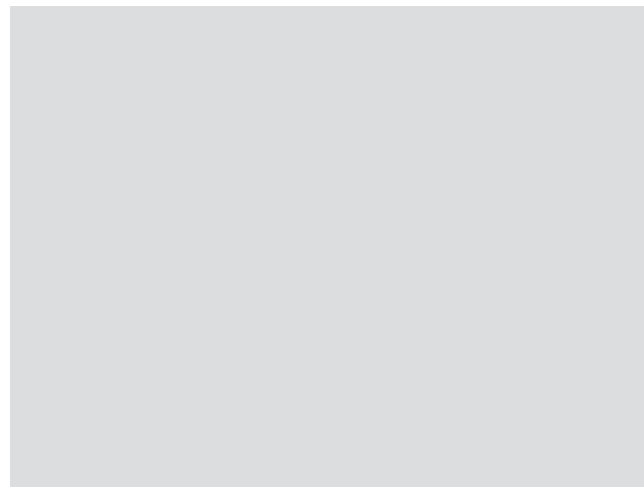
### **SCD (Specific Carbohydrate Diet)**

#### **Специальная углеводная диета**

SCD – это диета с использованием продуктов, содержащих легко перевариваемые комплексные углеводы<sup>9</sup>. В кишечнике остается намного меньше отходов, что положительно сказывается на его состоянии, т.к. возможность размножения патогенной микрофлоры также при этом резко уменьшается.

Недостатком диеты является сложность ее соблюдения. Кроме того, в ней используется очень много орехов, что приводит к увеличению содержания жиров в рационе ребенка (орехи, как известно, богаты жирами). Введение этой диеты на несколько лет может быть полезно для снятия воспаления кишечника. Необходимыми условиями являются тщательное мытье скорлупы орехов и категорический запрет на использование уже очищенных орехов и всех видов арахиса.

<sup>9</sup> Комплексные углеводы иначе называют сложными углеводами. Подробнее см. ниже “Использование принципов здорового питания для аутичного ребенка”.



### **Индивидуальные пищевые аллергии (Food Intolerance)**

После того как из диеты исключены глютен и казеин, родители часто обнаруживают, что ребенок начинает негативно реагировать и на другие продукты: возникают проблемы поведения, учебы, сна, стула. Первая мысль, которая посещает при этом родителей, – это из-за того, что мы убрали глютен и казеин! Это на самом деле так, но не глютен и казеин стали причиной новых проблем, они были и раньше, но, как ни странно это покажется, они замаскировали непереносимость других продуктов. Снятие лишней нагрузки с иммунной системы изменило проявление реакций вашего ребенка на продукты питания. Эта реакция была и раньше, просто она была иной.

### **Ротационная диета (Rotation Diet)**

Эта диета не имеет дополнительных ограничений на набор продуктов, но при этом продукты используются с учетом их принадлежности к различным «ботаническим» группам, так как одинаковые «семейства» имеют сходные антигены. Типичная ротационная диета основана на использовании продуктов, принадлежащих к одному семейству, не чаще, чем один раз в течение 4-5 дней. Это позволяет иммунной системе организма «отдохнуть» от определенных антигенов и уменьшить или же предотвратить выработку антител на проблемные продукты. Благодаря уменьшению выработки IgG антител, которые и являются причиной множества проблем со здоровьем, ротационная диета позволяет избежать возникновения новых пищевых непереносимостей и помогает избавиться от уже существующих. Ротация может помочь выявить

те продукты, при приеме которых ребенок ведет себя хуже, учится не так успешно, имеет признаки интоксикации, боли и т.д. Чем серьезнее проблема, тем больший период в ротации необходим. В редких случаях при введении такой диеты приходится придерживаться интервалов в 10-13 дней, но по мере улучшения состояния организма этот период возможно сократить.

### **Как выбрать правильную схему диеты?**

Диет много, и выбрать между ними единственно «правильную» для вашего ребенка вам никто помочь не сможет. Максимум, на что можно рассчитывать, - доктор сделает вам тест на возможные пищевые аллергии, в конференциях вас научат определять наличие скрытого глютена или казеина в том или ином продукте, а в локальных группах поддержки вам помогут найти магазины GFCSF продукции. То есть сам выбор схемы диеты и поиск пути ее ввода и подбор рецептов целиком ложатся на вас. Тот подход, которым пользовалась я при выборе схемы и который хочу предложить вашему вниманию, очень несложен.

В первую очередь вы должны учесть, что диета обязательно должна быть GFCSF — т.е. быть свободной от глютена и казеина.

Следующим этапом, методом исключения или по результатам тестов, вы должны выявить продукты, вызывающие индивидуальные непереносимости, и вывести их из рациона. Оставшиеся продукты желательно менять на основе 4-дневного ротационного меню. Ну и последнее, что сделать желательно, начать использовать принципы здорового питания. Эти принципы уже перечислены выше, чуть позже я укажу, какие дополнительные ограничения накладывают на них для аутистов.

Если после того как вы все это реализуете, результаты вас не удовлетворят, попробуйте ввести SCD диету. Но не спешите с этим решением: из-за больших ограничений в наборе продуктов, допустимых при SCD диете, вам сложно ввести при ней ротацию.

Таким образом, при выборе продукта вы должны рассмотреть его в 3-х различных аспектах, учитывая каждый из его ингредиентов. Всегда задавайте себе следующие вопросы:

— Отвечает ли данный продукт требованиям GFCSF диеты?

— Нет ли у ребенка индивидуальных непереносимостей на него?

— Отвечает ли сам продукт и способ его приготовления принципам здорового питания?

Предлагаемые здесь принципы достаточ-

но общи для всех, но в результате диета вашего ребенка получится не похожей на ту, что принимают другие. Это обязательно произойдет из-за того, что у разных детей аллергию вызывают различные продукты. Такие списки индивидуальны, хотя и существует общий перечень продуктов, которые чаще других вызывают непереносимости.

### **Технические проблемы при введении диеты**

Хочу отметить, что вы не должны с завтрашнего дня начинать кормить ребенка совершенно без отклонений от выбранной вами диеты. Это невозможно! Даже в случае с взрослым и разумным человеком вам придется потратить немало времени на то, чтобы как минимум адаптировать к новому набору продуктов и научиться готовить из них вкусные и полезные блюда. В случае с аутичным ребенком вы наверняка столкнетесь с истериками, отказами от еды и прочими «прелестями» переходного периода, - это самое тяжелое время из всего, что вас ждет впереди. Единственное, что в вас должно вселять при этом оптимизм: такая реакция доказывает, что вы на правильном пути. Если ее нет, значит, как ни покажется странным, с большой вероятностью вы делаете что-то не так. Кроме того, вам необходимо будет постоянно искать обходные маневры, чтобы вывести запрещенные продукты из рациона ребенка и ввести новые, которые он пока что не хочет есть ни под каким видом.

У кого-то выведение продуктов, содержащих глютен и казеин, занимает пару недель, а у кого-то на это уходят месяцы. Тут ничего заранее предсказать невозможно. Но чем сложнее дается вам переход на диету, тем лучше в итоге будет результат. У меня, например, переход на GFCSF диету без продуктов, вызывающих аллергию, с учетом принципов здорового питания и введение ротации, занял год.

Вы спросите: почему же все так по-разному происходит? Есть прямая взаимосвязь между уровнем чувствительности ребенка и проблемами при введении диеты — чем этот уровень выше, тем больше будет проблем с заменой продуктов. Но поверьте маме, которой введение диеты далось тяжелее, чем кому бы то ни было, потому что уровень чувствительности у моего ребенка просто зашкаливал (весь суточный рацион ребенка до 3.5 лет состоял только из молока и младенческой каши) - это стоило того! После того как мне удалось ввести такую диету, и начался период наших самых больших успехов.

Теперь о том, что вас ждет, если диета не

была введена правильно. К сожалению, если она введена только на 90%, вы можете не увидеть ее результатов вообще. Даже диета, введенная на 99%, даст более скромные результаты, чем диета, введенная на 100%. Основная сложность тут состоит в том, что диета должна быть свободна от запрещенных продуктов именно на 100%. Даже нескольких случайно попавших крошек хлеба с глютенем будет достаточно, чтобы ухудшить состояние здоровья вашего ребенка.

### Способы определения продуктов, на которые есть аллергия

Если для вывода глютена и казеина у нас есть стандартные списки продуктов<sup>10</sup>, то здесь такой список вы должны составить сами, поскольку он строго индивидуален. Его можно составить, анализируя полученные результаты ротационной диеты или же исключая сначала продукты, уже известные как аллергенные, а потом вводя их обратно через 2-3 недели.

### Как же нам изменить питание ребенка, если он не хочет ничего менять?!

Как правило, аутичный ребенок сам сильно ограничивает свой рацион несколькими наименованиями продуктов. Обычно, это те продукты, от которых нужно избавиться, поэтому у мам часто возникает негативная реакция на необходимость введения диеты.

«Как можно ввести диету ребенку, который ест все только с хлебом или молоком?!» Эта мысль посещает абсолютно всех, то же самое говорила когда-то и я. Но главное, что вы должны понять с самого начала, чтобы успешно преодолеть все проблемы переходного периода: **РЕБЕНОК ЕСТ ЭТИ ПРОДУКТЫ ИМЕННО ПОТОМУ, ЧТО ОНИ ДЕЙСТВУЮТ НА НЕГО, КАК НАРКОТИК**<sup>11</sup>!

Все, к чему ваш ребенок начинает испытывать пристрастие, предпочитая данный вид продукта всем остальным, должно вас сразу подталкивать к мысли о выводе этого продукта из рациона, хотя бы на время. Такие продукты (в данном случае речь идет не о продуктах с глютенем и казеином) должны выводиться из рациона минимум на 3 месяца, затем можно будет сделать попытку ввести их обратно, но и то только на основе их 4-дневной ротации.

### *В Соединенных Штатах школьникам-инвалидам помогает робот по имени миссис Кенди*

*В Канаде и США в школах появились роботы-ученики. Они ходят на занятия и сидят за партией вместе с обычными детьми. И никто этому уже не удивляется. Школьники, которые по разным причинам не могут посещать уроки, имеют в классе своего представителя-робота и через него могут все видеть, все слышать и разговаривать.*

*Более того, испытания в канадских и американских больницах показали, что система не только нравится детям, но и ускоряет процесс выздоровления. С роботом-учеником Миссис Кенди познакомился наш корреспондент Владимир Ленский.*

*Миссис Кенди работает в школе при детском госпитале в пригороде Нью-Йорка. Но даже сюда не всегда может прийти Маркита - из-за дистрофии мышц она прикована к постели. На занятия вместо нее ходит робот. Вот сейчас она на уроке обществознания.*

*На экране робота девочка видит класс, как будто сидит за партией, но оптика этой машины такова, что позволяет даже заглянуть в тетрадь соседа по парте. Маркита управляет роботом с помощью пульта от компьютерной игры. Говорит, что ей потребовалось две минуты, чтобы освоить Миссис Кенди. Маркита Макрэй: "Все очень просто. Я как будто в классе разговариваю с учителем".*

*Если ученица чего-то не поняла или не услышала, то робот в классе, как положено, поднимет руку. Поначалу даже учителям было трудно привыкнуть к роботу в углу класса, но потом перестали замечать машину и стали воспринимать Миссис Кенди как человека, которого она заменяет на занятиях.*

*Роберт Лангерфельд, учитель: "Создается полное ощущение, что это ученица в классе задает тебе вопрос, абсолютно не чувствуется, что человек в реальности в данный момент не в комнате, а на больничной койке".*

*Во время перемены Джим Дезимон провожает Миссис Кенди в следующий по расписанию класс. По дороге другие учителя здороваются с Маркитой через экран робота. Врачи*

<sup>10</sup> Пример такого списка см. в таблице "Диеты, исключаящие аллергены" [http://www.autismwebsite.ru/Allergy\\_Elimination\\_Diet.htm](http://www.autismwebsite.ru/Allergy_Elimination_Diet.htm)

<sup>11</sup> Попадая с кровью в мозг, недопереваренные пептиды глютена и казеина действуют, подобно наркотикам-опиатам. Подробнее см. раздел "Последствия отравления ртутью" в первой части статьи «Правильная диета при аутизме».

говорят, что очень важно для больного не чувствовать себя в изоляции, оторванным от окружающего мира.

*Джоэль Маст, главный врач госпиталя г. Валхалла: "Находиться в классе с другими детьми для больных очень важно. Мы обнаружили, что это не только помогает детям в учебе, они выздоравливают быстрее".*

*Юные пациенты очень привыкли к роботам и воспринимают их как электронные игрушки. Только цена за пару таких машин далеко не шуточная - 70 тысяч долларов.*

*Дети, которые лечились в этом госпитале и ходили в эту школу, станут первым поколением, которое сможет с полным правом сказать: "Я учился в школе с роботом".*

*Источник: www.ltv.ru*

### **Метод имитации**

Иногда приходится «обманывать» ребенка, чтобы перевести его на здоровое питание. Если ребенок ничего не ест без йогурта, используйте безмолочный йогурт. Это может быть соевый йогурт или ореховый. Если ребенок не ест ничего без хлеба - используйте безглютеновый хлеб. По части идей имитации GFCSF блюд и идей, где купить такие продукты, книги Lisa S. Lewis (см. выше) просто незаменимы.

### **Метод постепенного подмешивания**

Если метод имитации терпит фиаско, приходится постепенно вводить продукт, подмешивая его в привычную для ребенка еду. Но есть такие сверхчувствительные детки, которые замечают малейшие изменения вкуса продуктов. Например, моему ребенку я не могла не только заменить его любимый йогурт на соевый, но для меня было нереально даже ввести другой молочный йогурт!

В такой ситуации вы должны использовать привычный для ребенка продукт и постепенно подмешивать в него новый, терпеливо приучая ребенка к другому вкусу. То количество, которое вам удастся подмешать в самом начале, может быть совершенно мизерным, но обычно в течение

2-х недель удастся полностью заменить привычный продукт на новый даже у сверхчувствительного ребенка.

### **Использование менее сильных аллергенов, от которых потом легче отказаться**

У тех, кто уже знает достаточно много о диете аутистов, сейчас может возникнуть вопрос о правомерности рекомендации употребления сои в переходный период. Доктор McCandless, например, даже говорит об обязательном вводе GFCSF/SF (Soy Free) диеты для своих пациентов<sup>12</sup>! Она пришла к выводу, что практически все аутисты не переносят и сою. Хочу подчеркнуть, что я рекомендую использовать сою лишь при выводе казеина только потому, что она очень неплохо имитирует молочные продукты. Мой опыт и опыт других мам показывает, что отказаться от соевых продуктов для ребенка не так сложно, как от молочных. Соя не дает такого сильного привыкания, как молоко, и последствия от ее употребления исчезают из организма за пару дней.

### **Более детально о введении диеты.**

**Что нужно будет исключить из рациона ребенка?**

#### **Глютен**

Глютен - это белок, содержащийся в клейковине зерновых культур, его содержат пшеница, пшеница-спельта, овес, камют, рожь, манка, ячневая и перловая крупы, тритикале. Очень подробный материал о глютене содержит статья «Часто задаваемые вопросы по целиакии»<sup>13</sup>.

Кроме зерновых, глютен может присутствовать как наполнитель в составе самых разнообразных продуктов, прошедших промышленную переработку: бульонных кубиков, красителей карамели, мясных котлет, гидролизованного овощного белка, ячменного и рисового сиропа, натуральных и искусственных ароматизаторов, крахмала, консервированного тунца, мороженого, томатной пасты, быстрорастворимого кофе, расфасованных дрожжей, кондитерского сахара, имитаций морепродуктов и мяса (крабовые палочки, например), вкусовых добавок и экстрактов, витаминов, медикаментов, конфет, приправ и специй. Свежемороженые овощи часто пересыпают мукой, чтобы они не склеивались, в различные соусы добавляют глютен для большей вязкости. Клейкий край на конвер-

<sup>12</sup> Информация из лекции "Strategies for Older Children and Non-responders" Jaquelyn McCandless, MD DAN! Conference 2005, Long Beach. Эту и другие лекции можно посмотреть и послушать через вебсайт: <http://www.danwebcast.com/>

<sup>13</sup> Перевод статьи "Часто задаваемые вопросы по целиакии" можно найти по адресу: [http://www.elinahealthandbeauty.com/Celiac\\_FAQ.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Celiac_FAQ.htm)

тах, тесто для игры (play dough) и многие другие продукты также могут содержать в своем составе глютен<sup>14</sup>.

### Казеин

Казеин – это молочный белок. Его содержат все молочные продукты: молоко, ряженка, кефир, йогурт, сметана, мороженое, сливочное и топленое масло, творог, сыры, брынза<sup>15</sup>.

### Другие пищевые непереносимости

Список продуктов, вызывающих пищевую аллергию, варьируется в каждом конкретном случае. В случае если у вас есть результаты теста на наличие пищевой аллергии, вы можете отталкиваться от своего списка. Если же такого списка нет, то обычно используют стандартные списки продуктов, часто вызывающих аллергию. К таким продуктам относятся:

- Соя.
- Яйца.
- Помидоры.
- Цитрусовые.
- Кукуруза.
- Арахис.
- Шоколад.
- Клубника.

Кроме того, общество больных целиакией утверждает, что сильную негативную реакцию может вызывать и гречка, содержащая сложный белок, дающий реакцию, сходную с реакцией на глютен. Будьте очень осторожны с этим продуктом<sup>16</sup>! Даже после полутора лет на диете я все еще не могу использовать этот продукт для моего ребенка.

Из-за того, что в кишечнике аутичных детей часто преобладает патогенная микрофлора, следует исключить из рациона продукты, которые могут являться для нее питательной средой: маринады с уксусом, дрожжами, сахар, все сладкие фрукты (виноград, яблоки, арбузы, бананы) и продукты из них (изюм, пастила, зефир, яблоч-

ное пюре). Исключение представляет груша, которая угнетает рост грибков в кишечнике. Из рациона исключают и продукты питания, сделанные из кукурузы, так как они в большинстве случаев содержат грибки. Не показаны и блюда из грибов.

Многие фрукты могут вызывать проблемы не только по причине высокого содержания сахара, так и из-за высокого содержания природных консервантов – фенолов. Все «пахучие» фрукты отличаются высоким содержанием фенолов. Внимательно следите за ребенком после того как он их съест, и если заметите какую-то неадекватную реакцию, то выводите из рациона эти фрукты.

Все названные продукты, а также те, которыми ребенок отдает предпочтение перед другими, убирают из рациона минимум на 3 месяца. Затем можно будет по одному вводить их обратно в рацион (с использованием принципов ротации) и внимательно наблюдать за реакцией ребенка. Реакция может быть немедленной или наступать через 6–20 часов. В случае неудачи вы можете снова повторить попытку через несколько месяцев. Довольно часто через какое-то время удастся вернуть то, что вызывало проблемы из-за повышенной проницаемости кишечника<sup>17</sup>. Что нужно будет добавить в рацион ребенка?

Хочу обратить ваше внимание на невозможность использования вегетарианской диеты для детей-аутистов. Мясо **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должно быть в рационе аутиста! Именно протеин из мяса должен покрывать дневную потребность ребенка в получении **незаменимых аминокислот**<sup>18</sup>. Причина в том, что аллергии на мясо практически не бывает, в отличие от других продуктов, имеющих полный набор незаменимых аминокислот.

Предположим теперь, что мы убрали все продукты, которые ребенок не может усвоить или переварить (это может быть очень большой список). Теперь у нас возникает другая проблема – ребенок недополучает питательные вещества

<sup>14</sup> Полный список продуктов, содержащих глютен, можно найти вот по этой ссылке: <http://gfkitchen.server101.com/FoodstoAvoid1.htm>

<sup>15</sup> Полный список продуктов, содержащих казеин, можно найти вот по этой ссылке: <http://www.nomilk.com/mri.txt>

<sup>16</sup> “...гречка и пшеница часто растут на одном поле в разные годы, и чистая гречиха на самом деле была скрещена с пшеницей. Еще одно объяснение - гречка была перемолота вместе с пшеницей. И, наконец, некоторые индивиды могут иметь похожую на целиакию реакцию на гречку, но это аллергия”. См. статью “Часто задаваемые вопросы по целиакии”.

<sup>17</sup> При синдроме повышенной кишечной проницаемости под действием ряда факторов стенка кишки воспаляется, клетки слизистой оболочки деформируются и как бы «ссыживаются», расширяя межклеточные промежутки. В эти «дырочки» и устремляются из просвета кишки токсины и пептиды. При этом в кровь в числе прочего попадают и агрессивные фрагменты глютена и казеина. Подробнее см. раздел “Синдром повышенной кишечной проницаемости” в первой части статьи “Правильная диета при аутизме”.

<sup>18</sup> “Все растительные и животные белки состоят из комбинации двадцати аминокислот, которые делятся на две группы: заменимые, недостаток которых в продуктах питания может быть заменен за счет эндогенного синтеза, и незаменимые (жизненно необходимые), образования которых в организме не происходит, и которые должны поступать только с пищей”. См. статью: “Незаменимые аминокислоты”: [http://www.elinahealthandbeauty.com/Building\\_Blocks.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Building_Blocks.htm)

Продукты питания	Порция	Протеин, грамм	Причины невозможности применения этого вида протеина как основного источника незаменимых аминокислот
Молоко	1 стакан	10	Содержит казеин
Творог	1/3 стакана	8	Содержит казеин
Сыр	30 гр	7	Содержит казеин
Нежирное красное мясо	30 гр	8 гр	
Рыба	30 гр	8 гр	Содержит ртуть или гормоны
Птица	30 гр	9 гр	
Яйца	1 шт	6 гр	Достаточно сильный аллерген
Соя	1/2 стакана готового продукта	8 гр	Соевый белок очень сильный аллерген
Зерновые и бобовые в соотношении 2:1	1 стакан	12 гр	Многие зерновые содержат глютен. Бобовые тяжело усваиваются даже взрослыми людьми
Водоросли	1 гр	0.6 гр	Водоросли хорошо абсорбируют токсины из окружающей среды. Морские водоросли могут содержать большое количество ртути.

из продуктов просто потому, что их нет в рационе. Кроме того, кишечник аутичного ребенка работает ненормально, и требуется время для его восстановления с помощью разнообразных терапий, поэтому аутист должен получать полный спектр добавок и ферментов, причем часть из них, из-за проблемы низкой усвояемости в кишечнике — в мегадозах.

Важной добавкой для аутиста являются разнообразные пищеварительные ферменты, многие из которых, как правило, отсутствуют у аутистов. Исследования показывают, что, восполнив недостаток ферментов, особенно ответственных за переваривание белков (пептидаз), удастся улучшить состояние детей, которым не помогла строгая диета<sup>19</sup>. Дело в том, что пептидазы, особенно дипептилпептидаза, расщепляют казеин и глютен, уменьшая их токсическое влияние на нервную систему ребенка. Кроме того, многие ферменты обладают антигрибковыми и антиви-

русными свойствами, помогая улучшить «микроримат» и остановить воспалительный процесс в кишечнике, а также антиаллергическими свойствами, обезвреживают фенолы и токсины.

Следует отметить и важность восстановления нормальной микрофлоры кишечника с помощью препаратов, содержащих полезные бактерии. Эти добавки не должны содержать казеин.

#### **Ротационная диета**

Существует несколько различных схем ротации, и их полный обзор может быть темой для отдельной статьи. Поэтому предлагаю вам только одну схему — ту, которую можно использовать даже при очень ограниченном рационе питания аутистов.

#### **В ее основе лежат два главных принципа:**

— Ни один продукт не должен повторять-

<sup>19</sup> Информация из лекции “The Role Of Digestive Enzymes In Autism Therapy” Jon B. Pangborn, Phd, Ccn. DAN! Conference 2005, Boston. Эту и другие лекции можно посмотреть и послушать через вебсайт: <http://www.danwebcast.com/>

ся до пятого дня при 4-дневном ротационном плане. То есть, если вы ели рис в 1-й день, вы не должны его использовать до 5-го дня. Для более чувствительных людей может потребоваться 7-ми и даже 14-дневная ротация.

— Продукты одной «ботанической» семьи могут использоваться только в течение какого-то одного дня 4-дневной ротационной диеты. Продукты из одной «ботанической» семьи могут вызвать у организма одинаковую реакцию.

Подробную информацию о принадлежности продукта к той или иной семье вы можете найти в книге Nicolette M. Dumke (ссылка выше). Я лишь кратко перечислю некоторые семейства продуктов, которые распространены в российском питании.

- Томаты, баклажаны, перец и картофель
- Все цитрусовые
- Все бобовые (арахис - это тоже бобовое!)
- Из орехов только walnut и pecan относятся к одному семейству, остальные в разных
- Чеснок, черемша и лук
- Свекла и шпинат
- Все виды капусты (бело- и краснокочанная, цветная, брокколи, брюссельская, китайская, бок-чой), а также кале, редис, канола, щавель
- Ежевика, клубника, малина
- Яблоки и груши
- Сливы, абрикосы, вишни, персики и нектарин (там же и миндаль, как ни странно)
- Кешью и манго
- Морковь, петрушка, кинза, укроп и сельдерей
- Черника, брусника, голубика и клюква
- Огурцы, тыква, цукини, кабачки, дыня и арбузы
- Пальмовое и кокосовое масло<sup>20</sup>.

### Использование принципов здорового питания для аутичного ребенка

Некоторые замечания по необходимому содержанию питательных веществ в рационе аутичного ребенка.

**Вода.** Ребенок должен получать достаточное количество воды. Старайтесь отучить его от различных сладких лимонадов и имитирующих молоко напитков и перевести на обычную чистую питьевую воду.

**Протеин (белок)** состоит из аминокислот. Существует 9 незаменимых аминокислот, присутствие которых в ежедневном рационе совер-

шенно необходимо, потому что они не вырабатываются организмом человека. Протеин, который, содержит все аминокислоты в нужном соотношении, называется полноценным белком. Полноценный белок есть в мясе, молочных продуктах, рыбе, яйце, сое и некоторых водорослях. Все остальные продукты питания не содержат нужного нам набора незаменимых аминокислот. Комбинация бобовых и зерновых в соотношении 1:2 может также дать ресурс полноценного белка, и это хорошее решение для здоровых людей. У аутистов растительный белок пораженным кишечником переваривается тяжело, поэтому мясо является для них основным источником получения полноценного белка. Кроме того, всеми этими продуктами, кроме мяса, тяжело обеспечить потребности ребенка и в количественном отношении<sup>21</sup>:

Всегда помните, что потребность в белке у растущего ребенка довольно высокая (более 40 граммов чистого протеина в день). Недостаток протеина в рационе приведет и к массе проблем с развитием и ростом ребенка и, в первую очередь, проблеме развития головного мозга. Чтобы ребенок получил это количество протеина, он должен съесть в день около 100 гр. мяса.

**Жиры и жирные кислоты.** Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. Первые не подвергаются опасности окисления при тепловой обработке. Нагревание вторых приводит к их окислению с образованием токсинов и канцерогенов.

Жиры обязательно должны присутствовать в рационе любого ребенка, т.к. они — один из важнейших компонентов для правильного формирования головного мозга. Если ваш ребенок ест мясные продукты, он всегда получает и достаточное количество жиров, т.к. более 70% калорий мяса приходится на содержащиеся в нем жиры. Жиры также содержатся в растительных маслах и орехах. Орехи, кстати, могут быть измельчены до состояния муки и использованы в выпечке. Обратите внимание на рецепты выпечки с ореховой мукой при SCD диете (см. ниже), дети ее обычно очень любят.

Также хочу отметить, что ребенку на безказеиновой диете нельзя давать топленое и сливочное масло, если на нем нет специальной пометки об отсутствии казеина. Поэтому когда в привычном рецепте вам нужно использовать сливочное масло, лучше заменить его на кокосовое или пальмовое. Эти два растительных

<sup>20</sup> "5 Years Without Food: The Food Allergy Survival Guide : How to Overcome Your Food Allergies and Recover Good Health", Nicolette M. Dumke

<sup>21</sup> См. "The Nutrition Desk Reference" by Robert Garrison Jr., Elizabeth Somer



масла богаты насыщенными жирами, сходными с жирами животного происхождения, и не изменяют свою структуру при нагревании.

Незаменимые жирные кислоты (омега-3, омега-6)<sup>22</sup> не могут быть синтезированы человеческим организмом, поэтому всегда должны быть частью нашей еды. Они совершенно необходимы для правильного роста и функционирования человеческого тела. Исследования показывают, что аутисты испытывают трудности с усвоением кислот омега-3 и часто имеют их низкий уровень. Им необходимо получать омега-3 только в чистом виде — из жира морской рыбы.

В качестве ресурса омега-3 для аутистов используют жир печени трески (Cod Liver Oil). В качестве ресурса омега-6 вы можете использовать любое растительное масло, лучшим ресурсом считается масло примулы (primrose oil). Вы можете подмешивать эти жиры в пищу, но не нагревайте их, т.к. они легко меняют свою структуру! Следует иметь в виду, что современная диета обычно избыточна омега-6 кислотами, поэтому добавлять их в рацион ребенка надо с осторожностью, помня, что соотношение омега-3 и -6 кислот должно быть не более чем 1:1 или 1:2.

Углеводы обязательно должны присутствовать в рационе вашего ребенка. Углеводы бывают простыми и сложными. Простые — это сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза, молочный сахар - лактоза, др.). Столовый сахар в чистом виде — это простой углевод. В США его делают из кукурузы, в России их сахарной свеклы. Сложные углеводы — полисахариды (крахмал, гликоген, пектины, др.). Молекулы сложных углеводов представляют собой длинные цепочки, построенные из соединенных молекул глюкозы. Стоит отметить целлюлозу и семи-целлюлозу, это тоже особым образом соединенные молекулы глюкозы. Однако в организме человека нет ферментов, способных их расщеплять, поэтому данные полисахариды для человека энергетической ценности не имеют, но они важны для питания микрофлоры его кишечника и используются как «наполнитель» для стимуляции моторики толстой кишки.

Большое количество простых углеводов содержат фрукты и некоторые виды овощей. Простые углеводы должны быть максимально исключены из рациона ребенка, т.к. они служат пищей для патогенной микрофлоры, вызывают пристрастие, плохо влияют на внимание и пове-

дение, а также снижают аппетит и иммунитет.

Большое количество сложных углеводов содержат крупы и богатые крахмалом овощи (картофель, морковь, тыква, свекла, др.) Обычно получение их аутичным ребенком не является проблемой, но у некоторых детей они также могут вызывать разнообразные расстройства, и в таком случае им рекомендуется специальная углеводная диета.

**Витамины и минералы.** Если питание ребенка базируется на цельных органических продуктах и содержит множество разнообразных овощей и фруктов, вы можете не переживать — ваш ребенок получает достаточно витаминов и минералов из диеты. Но питание аутиста ограничено дважды — мы вносим ограничения в его рацион, а затем еще и ребенок сам выбирает, что он согласен из всего этого съесть. Кроме того, мы не можем давать ребенку разнообразные фрукты, т.к. они часто содержат аллергены и большое количество сахара. Мы не можем давать ребенку и молочные продукты, которые являются единственным солидным источником получения кальция. Аутичный ребенок не может переварить и усвоить очень многие продукты, следовательно, он не получит нужные ему витамины и минералы, даже если будет питаться разнообразно. Кормление ребенка теми продуктами, на которые у него аллергия, приводит к усугублению проблем и с аллергией, и с неврологией, стимулирует развитие патогенной микрофлоры кишечника. Поэтому все, что ребенку нужно из этого разряда питательных веществ, он обязательно должен получить в виде добавок<sup>23</sup>.

### **Вводим диету**

Теперь перейдем от теории к практике. Запаситесь терпением, постоянные попытки непременно приведут вас к успеху, хотя на это может уйти довольно много времени.

### **Первый этап.**

#### ***Избавляемся от глютена и казеина***

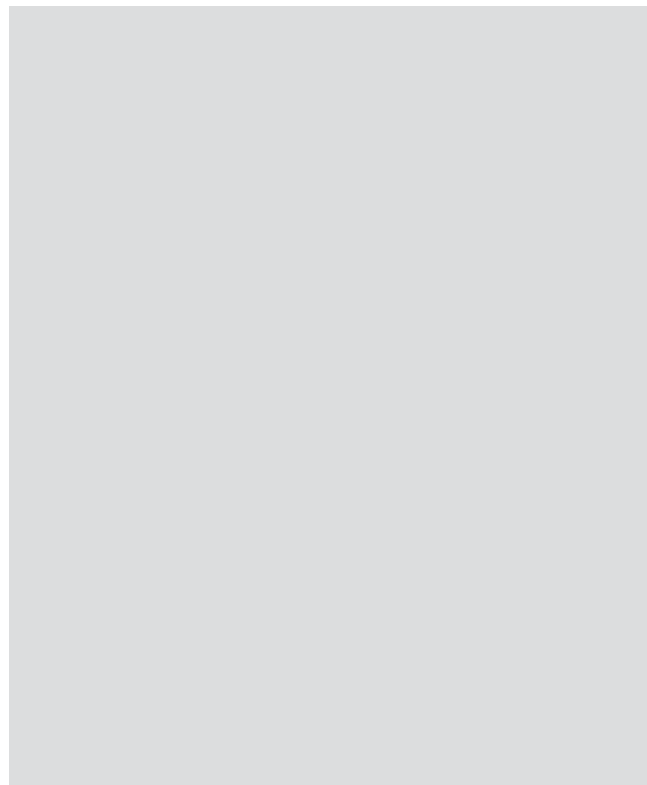
Сначала выводим глютен и казеин, все остальное оставляем на будущее. В какой последовательности вы это будете делать — ваше личное дело, обычно советуют начать с казеина, т.к. это сделать проще.

#### ***Убираем казеин***

Ни один «уважающий себя» аутист так просто от любимого «наркотика», которым

<sup>22</sup> См. статью: «Омега-жиры - чем они так для нас важны? Или подробно о витамине Ф.» <http://www.elinahealthandbeauty.com/Omega.htm>

<sup>23</sup> См. статью: «Что нужно давать аутистам из натуропатии» [http://www.autismwebsite.ru/Therapy\\_for\\_autism.htm](http://www.autismwebsite.ru/Therapy_for_autism.htm)



является для него казеин, не откажется. Заменителем могут быть рисовое, ореховое, кокосовое, соевое или картофельное молоко. Соевое молоко используйте только в крайнем случае, потом придется от него отказаться, т.к. оно часто вызывает аллергию и стимуляцию женских половых гормонов. Если ребенку не нравится предлагаемая вами замена, используйте технику подмешивания, с помощью которой за 2 недели можно перейти на молокоподобную субстанцию. Заменители молока можно делать и самим. Ниже приводятся некоторые рецепты.

#### ***Соевое молоко***

1 чашечка (250 гр) соевой муки + 4 чашечки воды.

Смешайте и дайте смеси постоять 2 часа, затем прокипятите 20 минут, остудите и процедите. Можно немного добавить чего-то в качестве подсластителя.

#### ***Молоко из кешью***

(я делаю очень мощным блендером любое ореховое молоко)

1/2 чашечки кешью + 1 чашечка воды + 1 ч.л. меда.

Перемелите до уровня пасты, взбейте блендером с водой до однородного состояния, после этого добавьте мед и ваниль (не написано, что надо процедить, но я всегда процеживаю, жмых использую в качестве ореховой муки для выпечки по SCD рецептам).

#### ***Миндальное молоко***

5 ст.л. перемолотого, предварительно хоро-

шо промытого и высушенного миндаля+1 чашечка воды+1 ч.л. меда

Взбейте блендером с водой до однородного состояния, после этого добавьте мед.

(У миндаля очень толстая кожица, сначала я ее очищаю, для этого миндаль заливаю кипятком ненадолго, корочка легко отходит, но все равно счищаю ее руками).

#### ***Кокосовое молоко***

1 чашечка неподслащенного нашинкованного кокосового ореха + 2 чашечки воды

Замочите кокосовую стружку в воде, взбейте блендером с водой, процедите.

#### ***Ореховое молоко***

1/2 чашечки орехов + 1 чашечка жидкости.

Замочите на ночь, взбейте блендером до состояния пасты, добавьте жидкость, чтобы достичь нужной консистенции

#### ***Подсолнечное молоко***

1 чашечка семечек + 3 и 1/2 чашечки воды.

Замочите на ночь. Взбейте, пока не получится молоко. Процедите.

#### ***Кунжутное молоко***

1 чашечка кунжута + 1 и 3/8 чашечки воды

Перемелите и поставьте в холодильник. Используйте как можно скорее

#### ***Рисовое молоко***

1 чашечка сваренного коричневого риса + 1-3 чашечки воды.

Взбейте блендером до однородного состояния. Используйте с качестве заменителя молока при приготовлении выпечки.

Если вы используете готовую смесь, внимательно проверьте состав: если в ингредиентах есть ячменный сироп, значит эта смесь содержит глютен. Даже если вы решили сначала выводить только казеин, не вводите в рацион новые продукты с глютеном, этим вы только усложните себе жизнь в будущем.

Очень хорошо заменяется молочный йогурт ореховым домашнего приготовления, но если вы не планируете следовать SCD диете на постоянной основе, расходы на покупку йогуртницы и специального стартера могут показаться вам излишними.

#### ***Ореховый йогурт***

200 г цельных очищенных от шкурки ядер лесных орехов или миндаля

1 л теплой воды

3 ст. л. меда с пасеки

йогуртовая закваска, не содержащая казеина

йогуртница

мощный блендер.

Взбейте ингредиенты 10 мин. в блендере на максимальной скорости

Пропустите через марлю и добавьте йогуртовую закваску, перемешайте.

Вылейте в йогуртницу и оставьте на ночь (8-10 часов).

Поставьте в холодильник минимум на 5 часов.

Откиньте на чистую марлю примерно на полчаса.

Очень часто проблемным становится вопрос по изъятию из рациона ребенка мороженого. Могу вас обрадовать, его можно сделать в домашних условиях, причем не только GF/CF, но и SF. Базовым ингредиентом там является порошок Dari-Free. Из него же можно приготовить похожую на йогурт субстанцию Ersatz Yogurt и многие другие молокоподобные продукты<sup>24</sup>.

#### «Банановое мороженое»

2 спелых банана

1 чашечка Dari-Free powder (можно заказать на сайте <http://www.kirkmanlabs.com>, это порошок - заменитель молока на основе картофеля)

1/2 чашечки сахарной пудры

1 чашечка кипятка

2 ст.л. кокосового масла

1/2 ст.л. guar gum

2 яйца

В металлическую емкость всыпать Dari-Free и залить кипятком. Сахар взбить блендером с яйцами в отдельной емкости, после чего залить к растворенному Dari-Free. Добавить оставшиеся составляющие и снова взбить блендером. После этого поставить в морозильную камеру до полного замерзания.

Guar gum - это гуаровая смола. У нас она продается в отделах с продуктами для безглютеновой выпечки. У вас я ее в чистом виде не нахожу, но описание есть кое-где: «[http://mail.Rambler.ru/mail/mail.cgi?mode=redirect;url=http://www.ayurvedaplus.ru/%2Ffood%2Fmat\\_1927.htm](http://mail Rambler.ru/mail/mail.cgi?mode=redirect;url=http://www.ayurvedaplus.ru/%2Ffood%2Fmat_1927.htm)» «[http://www.ayurvedaplus.ru/food/mat\\_1927.htm](http://www.ayurvedaplus.ru/food/mat_1927.htm)»

«Среди других богатых источников растворимой клетчатки следует назвать гуаровую смолу (используется для приготовления замороженных десертов)».

Ее нужен мизер, поэтому и ее и xanthan gum люди просто заказывают из Штатов раз в пару лет небольшой пакетик. Но без этого невозможно заменить пшеничную клейковину, т.е. выпечка без таких добавок не выходит нормальная.

Xanthan gum - это ксантановая смола. Очень

близка по свойствам к гуаровой смоле. Но та используется в замороженных десертах, а эта чаще используется в выпечке.

#### Убираем глютен

Глютен на сегодняшний день есть практически в любом продукте, прошедшем промышленную переработку, поэтому единственный надежный способ избавиться от него – не использовать такие продукты, если на них нет специальной пометки об отсутствии глютена – «gluten free».

После того как из диеты выведен казеин, начинайте убирать глютен как можно быстрее. Проблема в том, что ребенок начинает «подсаживаться» на оставшийся «наркотик» (глютен) с удвоенным рвением. Чем больше вы дадите ему времени на это, тем сложнее вам будет выводить глютен из его рациона.

При выводе глютена я также советую пройти через стадию имитации. Есть прекрасные заменители для любого вида такой продукции: рисовые макароны, безглютеновый хлеб, различные безглютеновые печенье и кексы. Вы можете покупать эти продукты, а можете выпекать их и сами. Выпечка GF-деликатесов требует небольшой практики и наличия нужных ингредиентов. У вас наверняка ничего не выйдет, если вы просто будете в обычные рецепты класть рисовую муку вместо пшеничной. Но если вы будете использовать специально приготовленные смеси, то со временем все получится. Рецепты базовых GF смесей всегда есть в литературе, посвященной этому вопросу.

#### Рецепт безглютеновой смеси

Рисовая мука - 6 чашечек

Картофельный крахмал - 2 ч.

Тапиоковая мука 1 ч.

В этой муке отсутствует клейковина, в нее нужно обязательно добавлять *xanthan gum*:

- для хлеба 1 ч.л. на 1 ч. муки

- для кексов 1/2 ч.л. на 1 ч. муки

- печенье 1/4 ч.л. на 1 ч. муки

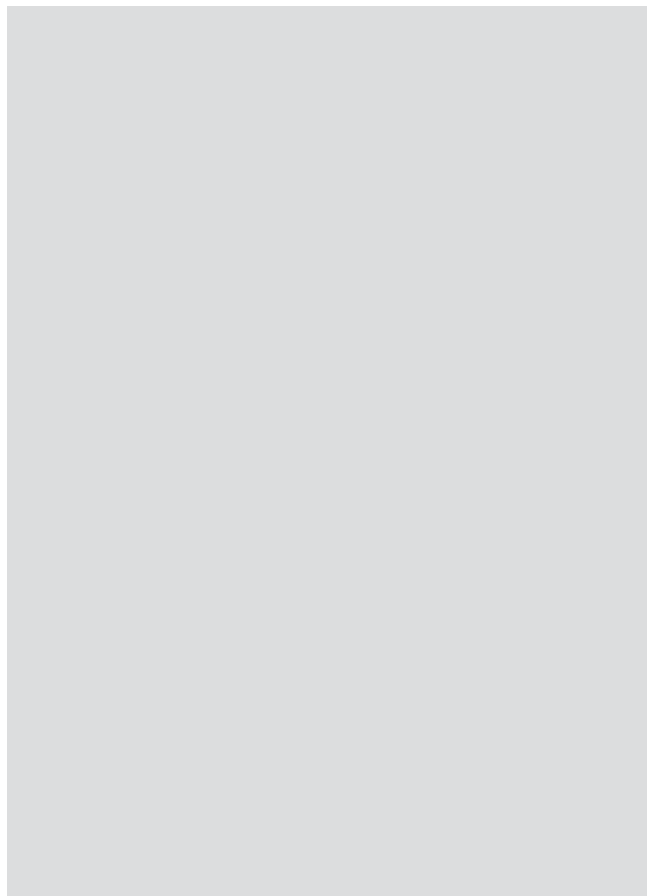
#### Второй этап.

#### Избавляемся от остальных обнаруженных у ребенка аллергенов

После вывода глютена и казеина начинается этап выявления других аллергенов. Никаких особых изощрений, чтобы вывести эти продукты, обычно не требуется. Такого привыкания, как к глютену и казеину, ни один из них не вызывает.

Больше всего хлопот доставляет замена

<sup>24</sup> Рецепты вы найдете здесь: "Cooking Vance's Foods" <http://www.vancesfoods.com/cook.html>



составляющих в некоторых привычных рецептах. Например, убрать яйца из выпечки мне было очень нелегко, пока я не нашла рецепт заменителя яиц (1 пакетик желатина, 2 столовые ложки теплой воды, перед добавлением смешать). Также мне очень помогла информация о том, что при непереносимости кукурузы в рецептах GF смесей кукурузный крахмал легко заменяется на аррорут в соотношении 1:1. Это arrowroot. (аррорут) - белый порошок из подземных побегов или корневищ маранты, растения Южной Америки. Использование: аррорут используется как загуститель; его преимущество над крахмалом в том, что он прозрачен и не имеет никакого вкуса. У него легкая консистенция, и когда он перемешан с водой и нагрет, им можно поливать фруктовые торты и пироги для красивого блеска. [http://mail.rambler.ru/mail/mail.cgi?mode=redirect;url=http://kuking.net%2F18\\_1499.htm](http://mail.rambler.ru/mail/mail.cgi?mode=redirect;url=http://kuking.net%2F18_1499.htm) « \t «\_blank» [http://kuking.net/18\\_1499.htm](http://kuking.net/18_1499.htm). Им в рецептах очень легко заменяется кукурузный крахмал. Кукуруза часто вызывает непереносимости, а этот заменитель никогда не вызывает проблем.

Если ребенок любит различные квашения, лучше готовьте ему их сами, потому что покупные содержат не только уксус, но и различные токсичные добавки. Приготовление ферментативных овощей в домашних условиях не зани-

мает у меня много времени. Кроме того, такие овощи дополнительный источник лактобактерий и не содержат «корма» для патогенной микрофлоры (уксуса).

### **Ферментативные овощи**

Берутся ЛЮБЫЕ овощи, трется на терке, добавляется немного чистой воды, всыпается немного закваски для йогурта, смесь накрывается марлей и держится при комнатной температуре неделю. После этого ее можно переставить в холодильник. В итоге пробиотика в сотни раз получается больше, чем вы его положили в начале.

Капуста сама содержит лактобактерии, поэтому ее можно квасить без закваски. Кроме того, капуста дает сок, а остальным овощам нужно долить воды.

### **Третий этап.**

#### **Вводим ротацию**

Как уже говорилось, вы можете ввести ротацию и раньше, тогда второй и третий этап у вас будут совмещены. Но для меня это было слишком большой нагрузкой. Недостатком при разделении мною второго и третьего этапов оказалось то, что в результате у ребенка начали возникать новые непереносимости, что приводило к все большему и большему сокращению списка используемых продуктов. Например, мой ребенок вдруг начал отказываться есть что-либо без яиц, хотя первоначально такой тяги у него не было. Пришлось срочно полностью выводить яйца из его рациона. Намучавшись вдоволь с этими бедами, я послушала доктора и ввела ротацию. Для этого я просто разделила все продукты на 4 группы, используя описанные выше принципы, и стала готовить в определенный день только из небольшого числа продуктов, которые относились по списку к этому дню. Повторить меню можно только через 4 дня.

### **Четвертый этап.**

#### **Пытаемся задействовать принципы здорового питания**

Теперь о том, к чему вы должны всегда стремиться. Не увлекайтесь долго имитационными продуктами! Эти продукты часто совершенно не отвечают требованиям здорового питания.

Всегда помните, что GF-выпечка содержит огромное количество крахмала: это подкармливает и без того разросшуюся патогенную микрофлору. Если питание ребенка основано только на такой пище, его рацион не будет сбалансирован по количеству необходимых ему питатель-

ных веществ.

Как можно скорее старайтесь перевести ребенка на родниковую воду со всех этих заменителей молока и компотов из сухофруктов. Не злоупотребляйте продуктами, прошедшими промышленную обработку. Например, сухофрукты часто содержат сульфиты в качестве консервантов. Печально, что производители часто даже не указывают их на этикетке, хотя сульфиты могут стать причиной развития у ребенка такого заболевания как астма. Кроме того, при использовании таких продуктов вы не сможете ввести ротацию: в них обычно очень много примесей.

Другие добавки, которые, несмотря на то, что они GF/CF, могут быть очень вредны для каждого из нас. Например, это - «улучшитель вкуса» MSG<sup>25</sup>; ВНТ, консервант, который обычно используется в хлопьях; различного рода сахарозаменители, красители и т.д. Не забывайте, что для аутиста все намного опаснее, чем для обычного ребенка. Все эти добавки и у здорового малыша нагружают пищеварительную и иммунную системы, но обычно обезвреживаются печенью и выводятся из организма, у аутиста же именно эти функции и нарушены.

Очень внимательно отнеситесь к вопросу выбора подсластителей. Часть из них просто опасна для здоровья, другая провоцирует разрастание патогенной микрофлоры. Допустимые подсластители - это мед, кленовый сироп, фруктоза, трава Стевия, Xylitol. Но большое количество сладкого всегда ведет к поведенческим проблемам и снижению иммунитета, именно поэтому сладкоежки часто болеют простудными заболеваниями.

### Общие рекомендации.

#### Рекомендации по продуктам

Для начала несколько полезных ссылок. Множество ссылок на ресурсы по заказу безмолочных продуктов собрано на сайте: «Nondairy Milk Substitutes» - <http://ourworld.compuserve.com/homepages/stevecarper/nonsubs.htm>

[com/homepages/stevecarper/nonsubs.htm](http://ourworld.compuserve.com/homepages/stevecarper/nonsubs.htm)

Кроме того множество адресов по этой теме вы найдете по ссылке: «Где можно заказать GF/CF продукты» - <http://www.elinahealthandbeauty.com/forum/viewtopic.php?t=495><sup>26</sup>.

Теперь некоторые рекомендации по приобретению GF/CF продуктов. Хочу обратить ваше особое внимание на продукт **DariFree**. Это порошок на основе картофеля, используя который, вы можете за несколько минут сделать очень похожую на молоко смесь. Использование этой смеси многим позволило сделать переход с коровьего молока на нее за один день. В ней нет стимулятора MSG, красителей и прочих вредных добавок, эта смесь оценивается как низкоаллергенная. Ее нельзя использовать, только если ребенок на SCD диете, т.к. в SCD диете исключен картофель. Этот продукт производится фирмой Vance's Foods<sup>27</sup>, на их сайте вы найдете информацию об их распространителях в Европе, Канаде и Австралии.

В качестве заменителя творожной массы, сметаны и йогурта можно использовать продукцию фирмы Tofutti brands, Inc<sup>28</sup>. Их продукция содержит сою и кукурузу; даже при наличии небольшой аллергии на эти продукты, я считаю допустимым недолгое использование их в переходный период.

К сожалению, мне не удалось найти ничего в качестве безказеинового заменителя сыра. Единственный продукт, на который ссылаются как на наиболее подходящий в этом плане, это Soyimage от «Soyco Foods», он сейчас признан не подходящим под эту категорию<sup>29</sup> — в нем был найден казеин.

Собственно, сама я никогда не увлекалась особо покупкой GF продукции, потому что с самого начала была ориентирована на самостоятельную выпечку и на то, что делать это надо как можно реже.

<sup>25</sup> «MSG (Monosodium Glutamate) — это натриевая соль глутаминовой кислоты, часто добавляется в продукты питания как усилитель вкусоароматических свойств. В отличие от соли и приправ, MSG не меняет вкуса пищи, вместо этого он побуждает и усиливает вкусовые ощущения за счет увеличения чувствительности вкусовых сосочков языка. После поглощения пищи или напитка, содержащих MSG, он действует на организм по тому же принципу, что и наркотические средства». «MSG - это токсин, возбуждающий нервную систему, - химикат, который является причиной перевозбуждения клеток головного мозга, в результате чего они становятся совершенно неконтролируемыми. MSG... потенциально может нанести необратимое повреждение растущему мозгу и нервной системе». См. статьи в разделе: «Непищевые добавки» [http://www.elinahealthandbeauty.com/What\\_we\\_eat.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/What_we_eat.htm)

<sup>26</sup> Некоторых составляющих, которые используются в приведенных здесь GF/CF рецептах, в России пока что нет. Я рекомендую вам заказывать их за границей. «Miss Roben's Inc.» - <http://www.allergygrocer.com> - это самое дешевое из всех известных мне мест, принимающих международные заказы.

<sup>27</sup> <http://www.vancesfoods.com/>

<sup>28</sup> <http://www.tofutti.com/>

<sup>29</sup> См. статью «Soyco Foods® Issues Allergy Alert Regarding Possible Trace of Milk Protein In 9,847 Cases of 100% Dairy/Casein Free Soyimage Vegan Single Slices» [http://www.fda.gov/oc/po/firmrecalls/soycofoods09\\_02.html](http://www.fda.gov/oc/po/firmrecalls/soycofoods09_02.html)

### Рекомендации по выбору продуктов

Перепроверяйте этикетки постоянно! Технология и состав продукта могут измениться со временем. К сожалению, указанные на упаковке ингредиенты не обязательно покажут вам содержание глютена, если производитель в процессе изготовления продукта использовал продукцию, содержащую глютен, от других изготовителей. В этом случае на этикетке вы увидите только общую информацию, но не состав использованных ингредиентов.

Будьте также очень осторожны с продукцией, прошедшей промышленную обработку, на этикетке которой не указано наличие глютена, но не помеченной как GF. Даже в свежемороженые овощи сейчас часто добавляют глютен. И когда-то я была совершенно потрясена, обнаружив глютен в жареных орешках. Орехи лучше покупать сырые и обжаривать их самостоятельно в духовке (~5 минут при температуре ~175C), предварительно хорошо промыв и обсушив полотенцем, чтобы избавиться от грибков и плесени. Идеально – очищать их прямо перед употреблением. Другой пример: если в процессе производства рисовых крекеров использовалась та же аппаратура, что и при производстве глютенсодержащих крекеров, то этот продукт содержит достаточно глютена, чтобы создать проблемы у чувствительного к нему человека.

Внимательно читайте, что написано на упаковке! Надпись «wheat-free», в отличие от «gluten free», не означает отсутствие глютена, она говорит только об отсутствии пшеницы. Действительно, есть люди, у которых аллергия на пшеницу, но они могут есть другие глютенсодержащие продукты (рожь, овес, ячмень). Но это не наш случай.

Не покупайте развесную муку или муку не в фабричных упаковках! Очень часто там есть микродозы других мучных продуктов, это может произойти и потому, что пшеничную муку и рисовую насыпали с помощью одного и того же совка. Кроме того, мука, насыпаемая из мешка, чаще другой содержит споры грибков, которые весьма устойчивы к высоким температурам. Продукция с пометкой GF всегда хорошо упаковывается на фабрике.

Будьте осторожны с конфетами! Краситель карамели часто содержит глютен, например. В состав многих конфет часто входят токсичные красители, ароматизаторы, загустители и пр. Широко используются часто вызывающие аллергию соя и арахис. Поскольку производители не обязаны писать все ингредиенты конфеты на ее обертке, вы никогда не знаете, что же ест ваш ребенок на самом деле.

Будьте очень осторожны со всем, что содержит алкоголь в качестве консерванта! Если он сделан из зерновых, он тоже содержит глютен. Алкоголь есть даже в детских микстурах от кашля и прочих лекарствах. Читайте этикетки – это должно стать для вас главным и неоспоримым правилом приобретения всех продуктов.

Не покупайте готовые мясные изделия без пометки GF! Используйте лучше свежее мясо. В мясные полуфабрикаты, сосиски и колбасы тоже часто добавляют дешевый наполнитель, содержащий глютен. Кроме того, все мясные продукты, которые могут храниться не в морозильной камере, содержат нитриты в качестве консерванта<sup>30</sup>.

Вы можете связаться с местным обществом больных **целиакией**<sup>31</sup> и запросить у них списки GF продуктов и специализированных магазинов вашей области, в которых их можно приобрести. Но всегда помните, что продукты из таких списков могут содержать и казеин, поэтому проверяйте обязательно их этикетки на наличие казеина.

### Рекомендации по приготовлению пищи

Если у вас в доме есть продукты из глютена и казеина, будьте очень внимательны, чтобы даже малейшие крошки не попали в еду вашего ребенка. Отнеситесь к этому достаточно серьезно, помня, что для наших детей глютен и казеин – сильнейшие яды, и даже их небольшое количество ведет к большой проблеме. Поэтому никогда не перемешивайте его и свою еду одной и той же ложкой.

Никогда не используйте один и тот же тостер для себя и ребенка – вы не сможете его полностью очистить от крошек при всем своем желании.

<sup>30</sup> Нитриты - соли азотистой кислоты HNO<sub>2</sub>. Применяют в производстве красителей, в резиновой, текстильной, металлообрабатывающей промышленности, в низких концентрациях для консервации пищевых продуктов. Исследователями США, Германии, Чехословакии, России установлено, что нитраты и нитриты вызывают у человека метгемоглобинемию, рак желудка, отрицательно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы, на развитие эмбрионов.

<sup>31</sup> “Целиакия - это состояние, при котором присутствует хроническая реакция на конкретные протеиновые цепочки, часто называемые глютеном, который найден в части зерновых культур. Эта реакция приводит к поражению ворсинок в малом кишечнике, в результате чего возникает синдром пониженного всасывания (мальабсорбция) питательных веществ”. См. статью: “Часто задаваемые вопросы по целиакии” [http://www.elinahealthandbeauty.com/Celiac\\_FAQ.htm](http://www.elinahealthandbeauty.com/Celiac_FAQ.htm)

Нож, которым вы резали только что свой хлеб, должен быть тщательно вымыт, прежде чем вы его используете для приготовления GF/CF еды.

Если вы только что брали в руки глютеносодержащий продукт, вы должны их тщательно вымыть, прежде чем прикоснетесь к безглютеновой еде. В то же время не бойтесь использовать одну и ту же посудомоечную машину для своей посуды и посуды ребенка.

### Самые частые ошибки

#### Неаккуратное чтение упаковки

— Многие люди так увлекаются выискиванием глютена на упаковке, что забывают проверить продукт на содержание молочных ингредиентов.

— Людей также часто сбивает с толку название продукта, например, «Хлеб из проса», который может содержать и пшеничную муку.

— «Хлеб из камюта» может иметь пометку «wheat free», что не означает отсутствия в нем глютена.

— Рисовое молоко часто содержит сироп из ячменя, и следовательно, такой продукт не может быть GF, хотя он и CF.

#### Часто задаваемые вопросы по диете

*Вопрос:* Доктор посоветовал мне для выявления пищевых непереносимостей ввести исключительную диету. Он сказал, что я должна для этого кормить ребенка только гречкой с курятиной, но мой ребенок не станет есть такую еду!

*Ответ:* Исключительная<sup>32</sup> диета по сей день считается самым надежным путем для определения возможных пищевых непереносимостей. Но специалист, знакомый с проблемой аутизма, никогда не посоветует вам использовать эту методику, потому что это просто нереально.

*Вопрос:* Содержат ли кисломолочные продукты казеин?

*Ответ:* Да! Казеин - это молочный белок. В кисломолочных продуктах он «створаживается», т.е. частично переваривается, что позволяет его легче усваивать, но он никуда не девается. В отличие от казеина, лактоза — молочный сахар - в кисломолочных продуктах, как правило, отсутствует. В безлактозном молоке казеин всегда присутствует.

*Вопрос:* SCD диета содержит рецепты с козьим йогуртом. Это означает, что мы тоже можем использовать его?

*Ответ:* Вы не можете использовать продукты, содержащие казеин, несмотря на то, что в классическом варианте SCD диеты такие продукты допускаются. SCD диета первоначально была ориентирована на проблему целиакии, именно поэтому она допускает присутствие казеина.

*Вопрос:* Как быстро выводятся глютен и казеин из организма?

*Ответ:* Считается, что глютен полностью выводится из организма за 4 месяца, казеин за 1 месяц. Но есть информация, что даже через 8 месяцев тесты все еще показывают следы пептидов в моче.

*Вопрос:* Какие ферменты вы советуете ввести?

*Ответ:* Обычно используют продукты специализированных фирм «Houston Nutraceuticals Inc»<sup>33</sup> или «Kirkman Labs»<sup>34</sup>. Выбор бренда крайне важен. Если вы используете другую марку и не видите результата от терапии, скорее всего, это результат неправильного выбора препарата.

*Вопрос:* Может ли использование ферментов заменить диету?

*Ответ:* Использование ферментов не может заменить диету! Это ошибочное мнение, которое опровергли исследования, проведенные в ARI<sup>35</sup>.

*Вопрос:* Мой ребенок не хочет жевать мясо, как мне быть?

*Ответ:* У меня была точно такая же проблема. Варите мясо, измельчайте его и подмешивайте его в ту еду, которую ваш ребенок соглашается есть.

*Вопрос:* Мой ребенок не ест привычную нам еду. Не могу же я кормить его протертой пищей всю жизнь!

*Ответ:* Не стоит бороться с ним, заставляя есть то, что приятно на ваш вкус. У вашего ребенка совершенно другой уровень чувствительности, он не может есть обычную еду. Он хочет есть все в виде пюре — делайте ему пюре, но подмешивайте туда то, что вы считаете нужным. Подстраивайтесь под него, не переживайте, **это не навсегда. Изменится уровень чувствительности малыша, изменятся и его вкусы. Это произойдет**

<sup>32</sup> Целью является исключение всех продуктов, которые наиболее вероятно вызывают проблемы, с последующим вводом их обратно в рацион.

<sup>33</sup> <http://www.houstonni.com/>

<sup>34</sup> <http://www.kirkmanlabs.com>

<sup>35</sup> Информация из лекции “The Role Of Digestive Enzymes In Autism Therapy” Jon B. Pangborn, Phd, Ccn. DAN! Conference 2005, Boston.

**нескоро, но это обязательно произойдет.**

*Вопрос:* Как долго ждать результатов диеты?

*Ответ:* Обычно первые 3 месяца родители учатся вводить диету, делают ошибки и приобретают опыт. Как правило, первые результаты приходят через 6–7 месяцев.

*Вопрос:* У моего ребенка плохой стул, о чем это говорит?

*Ответ:* Стул говорит очень о многом, не успокаивайтесь, пока вы не увидите коричневый, хорошо сформированный стул без наличия непереваренных кусочков пищи. Если у ребенка жидкий стул и/или с кусочками пищи – вероятно, у него аллергия на какие-то продукты и он плохо усваивает пищу. Если у ребенка запоры, это может быть проявлением дефицита ферментов, замедленной функции щитовидной железы, печени или наличия токсинов.

*Вопрос:* Если выполнять все, что вы советуете, ребенка вообще будет нечем кормить. Да и не станет мой ребенок есть такую еду.

*Ответ:* В этом мире есть гармония. Когда вы сможете посадить ребенка на GFCF диету, он будет питаться куда разнообразнее и не будет уже так, как раньше, зависеть от определенной еды. Быть может, вам придется начать диету всего с нескольких продуктов, но постепенно, с восстановлением функции кишечника и изменением уровня чувствительности ребенка, его вкусы и возможности есть определенную пищу будут меняться. Вы сможете со временем расширить рацион и дать ему еду более подходящую – под названием «здоровая пища». Главное, не сдавайтесь, со временем все получится, и вы увидите, как ваш малыш начнет быстро выздоравливать.

*Вопрос:* Как долго нужно держать диету?

*Ответ:* Совет доктора McCandless следующий: до тех пор пока у ребенка есть симптомы аутизма, он не в состоянии переварить сложные протеины, поэтому GFCFSF диета такому ребенку совершенно необходима.

## Резюме

1. Русскоязычных интернет-ресурсов, литературы и групп поддержки родителей с информацией о диете для аутистов на сегодняшний день крайне мало, но если вы владеете английским, то найдете на этом языке массу полезной информации такого рода.

2. Независимо от того, аутист ваш ребенок или нет, в его диете всегда должны учитываться основные принципы здорового питания.

3. Но для аутистов придерживаться только этих принципов недостаточно, поэтому в зави-

## В аутизме у детей виноваты стрессы

*Женщины, которые перенесли сильный стресс, вызванный потерей близкого человека, работы или сильным испугом на 24–28-ой неделе беременности, могут иметь больший шанс родить ребенка, страдающего аутизмом, считают исследователи Медицинского Центра Государственного Университета Штата Огайо.*

*На ежегодной встрече Общества Нейронауки в Сан-Диего доктор Дэвид Беверсдорф, невропатолог из Медицинского Центра Государственного Университета Штата Огайо и ведущий исследователь этого проекта, сообщил относительно результатов изучения 188 женщин, детям которых был поставлен диагноз – аутизм. Исследование показало, что эти женщины в большинстве своем испытали сильный стресс на 24 – 28-ой недели беременности.*

*Ученые изучали генетический код болезни в течение многих лет, но теперь имеется свидетельство, что аутизм также связан с внешними факторами, типа внутриутробного стресса плода. Беверсдорф и его коллеги опросили матерей обо всех стрессовых ситуациях, которые произошли с ними во время беременности. Опрашивались матери детей, страдающих аутизмом, 212 женщин, имевших нормальных детей и 92 женщины, у которых дети были с синдромом Дауна.*

*Для сравнения исследователи использовали стандартную психологическую оценочную шкалу – Social Readjustment Rating Scale, чтобы оценить воздействие стресса на женщин и их ребенка. Основной по силе стресс был определен в виде потери любимого человека или потери важной работы. Число женщин, испытавших сильный стресс на этапе 24–28-ой недели беременности, было в два раза больше в той группе, у которых дети страдали аутизмом. Беверсдорф и его коллеги полагают, что их исследование поддерживает более ранние теории о том, что стресс на определенных этапах беременности может привести к структурным изменениям в мозге у ребенка, которые связаны с аутизмом.*

*Время стрессовых событий совпадает с периодами развития у эмбриона мозжечка (ключевая часть мозга, который является структурно отличным у детей, страдающих аутизмом). Аутизм – неврологическое заболевание, которое имеет тенденцию проявляться*



на ранних этапах (до трех лет) развития ребенка. Эти дети имеют проблемы общения с другими, задержку в развитии языковой речи и развивают узкий и повторный набор поведенческих навыков. Эти стереотипы поведения остаются с ребенком на его будущую жизнь.

Источник: <http://www.medicus.ru/>

симости от состояния ребенка и подбирается его индивидуальная диета.

4. Эта диета всегда будет безглютеновая и безказеиновая, она всегда будет учитывать индивидуальные пищевые непереносимости данного ребенка, кроме того, в отдельных случаях может понадобиться введение специальной углеводной диеты. В случае возникновения новых пищевых аллергий, дополнительно вводят ротационную диету.

5. Для того чтобы изменить рацион ребенка,

который в принципе не хочет ничего в жизни менять, используются определенные приемы: метод имитации; метод постепенного подмешивания; а также временное замещение более сильных аллергенов более слабыми. Все эти методы дают возможность сделать переход на диету постепенным, безболезненным.

6. Рекомендуется вводить диету не в один день, а поэтапно, работая в данный момент над определенными проблемами: первый этап - избавляемся от глютена и казеина; второй этап - избавляемся от остальных обнаруженных у ребенка аллергенов; третий этап - вводим ротацию; четвертый этап - пытаемся задействовать принципы здорового питания.

7. Подбор диеты и практика правильного ее поддержания требуют какого-то времени. Обычно в этот период возникают ошибки, которые нужно суметь распознать и сделать из них необходимые выводы. Но после того как диета уже устоялась, придерживаться ее уже не особенно сложно.

#### *Использованная литература:*

1. «*Special Diets for Special Kids*» by Lisa S. Lewis, Ph.D.
2. «*Special Diets for Special Kids Two*» by Lisa S. Lewis, Ph.D.
3. «*Unraveling the Mystery of Autism and Pervasive Developmental Disorder : A Mother's Story of Research & Recovery*» by Karyn Seroussi
4. «*Children With Starving Brains: A Medical Treatment Guide for Autism Spectrum Disorder, Second Edition*» by Jaquelyn McCandless, MD
5. «*Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet*» by Elaine Gloria Gottschall
6. «*5 Years Without Food: The Food Allergy Survival Guide: How to Overcome Your Food Allergies and Recover Good Health*» by Nicolette M. Dumke
7. «*Diet and Nutrition: A Holistic Approach*» by Rudolph Ballentine, MD
8. «*Transition to Vegetarianism*» by Rudolph Ballentine, MD
9. «*Food Allergies and Food Intolerance: The Complete Guide to Their Identification and Treatment*» by Jonathan Brostoff, Linda Gamlin
10. «*Enzymes for Autism and other Neurological Conditions*» by Karen L. Defelice
11. «*Healing the Planet One Patient at a Time*» by J. Krop, MD

# Снова к дельфинам



*ДЕМКОВА Е.Е.*

Я уже рассказывала о необычном лечении моей Маши дельфинотерапией в 2005 году. Поездка в Севастополь на лечение состоялась и через год, в сентябре. Конечно, Машенька по-прежнему почти не разговаривает. Но зато исчезли и не появлялись несколько страхов, что для аутичного ребенка весьма немало. Маша почти год не отпускала меня куда-либо отойти, орала во весь голос минут сорок, а то и все время моего отсутствия. Сразу после лечения в прошлом году это прошло. Кроме того, Маша каждый выходной катается теперь на пони в парке. Два года она избегала этих животных, как будто это самые опасные существа на свете. Третий страх, от которого удалось избавиться, был самым необычным. Он даже имел свое домашнее название: «Мама моется». Целый год мне приходилось посещать ванную по ночам. Стоило мне зайти в душ хотя бы на пять минут, как с дочерью случалась истерика. В паническом ужасе она билась в руках

отца и вопила: «Мама моется!» Перепробовали все способы — открытые двери, закрытые двери, заносили ребенка в ванную. Ничего не помогало. Никто никогда не совершал эту гигиеническую процедуру быстрее меня. Вспоминаем, как страшный сон, эти моменты. Теперь Маша спокойно дожидается меня.

Конечно, все дети разные, и аутизм имеет разное лицо. Мы встретились с родителями и детьми, которые тоже были здесь в прошлом году. У мальчика Кирюши появились новые страхи, но у него резко улучшилась мыслительная деятельность, появились монологи и рассуждения. Мальчик Паша научился играть на компьютере в простые развивающие игры. До дельфинотерапии его мама безуспешно пыталась объяснить связь между мышкой и монитором. Конечно, самым большим достижением можно считать то, что дети, закрытые коварным аутизмом, вдруг приобретают обыкновенные человеческие

качества. Водитель, который вез нас в дельфинарий, по пути рассказал историю. Пять лет встречал он семью из Москвы и возил на лечение. Девочка год от года менялась медленно, но родители были упорны в своем желании исцелить ребенка. На пятый год прибыли две семьи, шумно усаживались. И вдруг с заднего сиденья раздался детский голос: «Дядя Володя, а разве вы меня не узнаете?» Самый что ни на есть обычный вопрос. Но ведь это сказал ребенок—аутист на пятый год лечения. Это была победа.

На занятиях за столиком у психолога все родители обратили внимание на Сашу, мальчика лет шести, бойко называющего геометрические фигуры. Взрослые осторожно поинтересовались: «У вашего ребенка, наверное, нет больших нарушений, и вы приезжаете сюда просто отдохнуть?» Простой ответ отца ребенка заставил вздохнуть многих родителей, сидящих рядом. Именно об этом и они мечтают день и ночь. Сашин папа сказал: «А он у нас в прошлом году еще не говорил!» Теперь говорит.

Лечение стоит дорого, но оно уникально. А главное, это альтернатива медикаментозному лечению. Всем известно, что оно имеет побочные эффекты. Поэтому финансовые трудности родителей не останавливают. И вообще, здесь собираются люди, которые — это ясно, как Божий день, — никогда не бросят своих детей. Даже отрадно видеть крепкие супружеские пары, делающие все возможное и невозможное для своего ребенка. Это близкие по духу люди, несчастье лишь сблизило их. Я поражаюсь их тихому героизму и отваге. А в почти что самом богатом городе мира Москве, как утверждает беспристрастная статистика, 70% родителей, у которых в семье ребенок-инвалид, разводятся. Вспоминаются слова Льва Толстого: «Оптимист вовсе не тот, кто никогда не страдал, а тот, кто пережил отчаяние и победил его». И невольно думаешь, что, спасая тяжким трудом ребенка, они спасают уже и свои души. Господь укрепил их в своем страдании настолько, что они сумели возвыситься духовно. Они выше суждений простых и понятных всем: «Отдали бы в интернат... зачем мучиться?». Они верят, что каждый ребенок — уникален, что дети — дар Божий. И не свернут с выбранного пути. Мне доводилось слышать суждения простого обывателя в одной из церквей: «Говорят, родители детей-инвалидов сразу попадают в рай». Вот так. Все гениальное просто.

Наш путь в Севастополь в этом году оказался тернист. Хорошие места в вагоне, хорошие попутчики, но... В Белгород, последний русский

город, поезд прибывает ночью. Выяснилось, что у меня с собой только копия свидетельства о рождении ребенка. Оригинал впопыхах был оставлен дома. И что тут началось — целая эпопея, как говорит мой муж. Русская, а вернее, российская пограничная таможенная служба была неумолима — женщина лет тридцати в красивой синей форме приказала собирать вещи и готовиться на выход. Перспектива оказаться на улице в чужом городе ночью с ребенком на руках меня не устраивала. Я лихорадочно думала, как выйти из положения. Конечно, запись о ребенке в моем паспорте ни о чем не говорит, там нет печатей, да и запись внесена шариковой ручкой. Но я предъявила пенсионное удостоверение, социальную карту москвича с фотографией, транспортную карту российской железной дороги, медицинский страховой полис и, самое главное, в паспорте у меня был вкладыш о гражданстве ребенка, оформленный в прошлом году. Правда, он прилагается к свидетельству о рождении. Все это не впечатлило следующую прибежавшую девушку — таможенницу. Я знала, что поезд стоит минут тридцать-сорок, поэтому тянула время. Следующий член бригады, застав меня за сменой памперса у Маши, ушел обратно. Время стоянки близилось к концу, а я взвешивала свои шансы. Средний возраст всей бригады (а их было человек восемь) составлял около тридцати лет. По лицам было видно, что им жалко меня, но они продолжали исполнять свои обязанности. Наконец, на штурм «окопавшихся контрабандистов», то есть нас с Машей, были выдвинуты главные силы. Прибежала начальница поезда, солидная дама лет пятидесяти пяти. Силы были неравны (я все же нарушила закон), но я не зря морально готовилась все эти двадцать минут. И не придумала ничего лучшего, как «наехать на них», как выражается современная молодежь. Всем известно, лучший способ защиты — нападение. Пришлось вспомнить свой трехлетний опыт работы «чиновником» в районной управе в Москве.

Начальница поезда, правда, довольно мирно стала мне объяснять, что мне сделают «остановку» в билетах. Я подожду, когда передадут документы родные (через сутки!). Я, выслушивая ее, пишу за столиком заявление. «Что вы делаете?!» — нервничает она. Я поднялась со своего места: «Пишу заявление на имя начальника поезда в двух экземплярах. Если вы его откажете принять, то на втором экземпляре, согласно Закону РФ «Об обращениях граждан», Вы, как должностное лицо, сделайте отметку об отказе. Пассажиры будут свидетелями». Сонные пассажиры давно уже не спали, разбуженные инцидентом и

дружно «загалдели». Впрочем, скоро все умолкли, слушая продолжение. Да, я забыла документ, но первыми правонарушение допустили вы. Ваш проводник не должен был допустить меня на посадку еще в Москве. Именно он нарушил «Правила перевозки пассажиров», находясь при исполнении служебных обязанностей. Высаживая меня ночью с больным ребенком, вы пытаетесь исправить свою ошибку в первую очередь. Поэтому в условиях усиления антитеррористических мероприятий в общественных местах, каковой является железная дорога, именно он первым полетит с работы. К вам, как к руководителю, будут применены штрафные санкции. К тому же придется оплатить мне моральный ущерб, если с моим ребенком случится ночью приступ.

Моя речь напоминала обвинительное заключение прокурора, каюсь. Но в моих словах, видимо, содержалась истинная правда. Потому что в следующий момент солидная начальница разворачивается и мчится к проводнику, и все восемь таможенниц – за ней. Переодетая Маша почему-то устремилась за толпой. Пассажиры зашипели: «Сейчас вас выбросит транспортная милиция, быстрее несите деньги!». И вот иду я с маленькой сумочкой к купе проводников. Издали я вижу такую картину – взъерошенный проводник (похоже, ему досталось), и в ряд – восемь таможенниц стоят, сцепив руки под грудью, во главе с начальницей поезда. Не надо быть психологом, чтобы понять этот жест: передо мной враждебная стена.

И вдруг моя умница девочка силой расцепляет всем по очереди руки, и стучит по ладоням. В Центре лечебной педагогики ее учили так разговаривать – простукивать каждое слово по ладони по слогам. Похоже, их это очень смутило. Ситуация почти комична. Я стою с деньгами, не знаю, в чью раскрытую ладонь класть деньги, кто тут старший по должности. А Маша идет вперед и знает себе раскрывает ладони... До отправления поезда чуть-чуть. Одна дама сообщила: «Ладно, мы вас пропустим». Ей я и вложила в руки деньги. Женщина с негодованием бросила купюры обратно в мою сумку, предупредив, что все равно нас высадит украинская таможня, и билеты наши пропадут». Я поблагодарила соотечественниц за благородный поступок и вернулась в купе. Пассажиры посоветовали готовить побольше денег для украинской таможни. Поезд тронулся, болельщики-пассажиры улеглись спать. Маша уснуть сразу не могла, у нее нарушен механизм торможения ЦНС.

Украинский таможенник проходил один. Снова мы с Машей – полукриминальные эле-

менты. Пройдемте, гражданочка! К тому же в суматохе со сбором вещей куда-то исчезла заполненная миграционная карта, а вместе с ней и авторучка. Пассажиры проснулись окончательно. Новый бланк мне судорожно ищет ошалевший проводник, а новенькую авторучку достает из нагрудного кармана невозмутимый, спокойный гражданин Украины. Я вспоминаю, что Маша одна в купе, бросаю писать, бегу за ребенком и беру дочь с собой. «Вдруг она разобьет стекло и порежется» – объясняю пограничнику. Должностное лицо невозмутимо диктует мне паспортные данные. Интересуется, как я могла забыть столь важный документ. Марии между тем стало скучно, и она принялась лихо щелкать тумблерами в купе проводников. Таможеннику пришлось срочно спасать казенное имущество, я продолжила писать, проводник нервно курил в тамбуре. Писать закончили. Рассмотреть мои документы почти не удастся, так как Маша принимается жевать кожаную сумку-планшет товарища таможенника. Она обожает такие вещи, ведь от нее всегда прячут их, поэтому продельывает это с радостной улыбкой на лице. Вдвоем вынимаем сумку изо рта у Маши. Мои домашние на такой стадии обычно могут уже и закипеть. Гражданин Украины, видимо, обладал редким типом спокойствия. В адрес девочки не промолвил ни слова. В мою сторону:

- Итак, как вы могли забыть такой важный документ?

В отличие от таможенника, кипячусь я:

- Такой важный документ девочка могла и съесть.

И коротко обрисовываю ему ситуацию. Мужчина, видимо, служил в разведке, лицо не выражает даже удивления, как будто аутичных детей он видит десятками каждый день.

- Ну и что же с вами будем делать?!

- Будем помогать больному ребенку, – не выдерживаю я. И тихо добавляю:

- Хотя бы и за деньги.

Денежные знаки были им категорически отвергнуты. К чести украинской таможни, наконец, слышу:

- Идите на свое место, да не забудьте, что миграционную карту я вложил вам в паспорт.

Я так подробно описала историю с контролем в поезде, что получилась инструкция для тех, кто хочет без документов пересечь границы двух государств. Но пусть это будет памяткой для родителей: «Не забывайте документы ваших малышей!». А вообще-то правильнее и честнее будет сказать, что это Господь расположил сердца людей. При выходе из дома стараюсь не

забывать просить благословения на путь, так было и в этот раз. А может, и правда, у таких детей часть их души где-то там, у Всевышнего, и к ним особое благоволение. Вот и на глазах у проводника произошло чудо, в которое он не мог поверить. Он складывал пальцы в безмолвный знак: «Сколько купюр?» Надеялся узнать мои финансовые потери. «Нисколько», - покачала я головой. Глаза его стали круглыми. Минут через десять он снова повторил свой молчаливый вопрос, покачал головой и ушел. Ведь так не бывает. Выходит, бывает.

Наш дельфин по имени Диана в этом году проявляет особую активность — целует ручки и носик девочки. Насколько виртуозно дельфин владеет своим телом! Трехсоткилограммовая изящная бомбочка выныривает из воды столбиком на полметра, легонько касается носика ребенка. Или под водой ловко находит ручки плывущего человечка, ласково прикасается к ним. И это не преувеличение. Движения огромного животного точны и ловки, толща воды и не шевелится, секунда — и поцелованы обе белые ступни девочки. Ребенок отдергивает ножки и смеется, прикосновения ей приятны. Два первых занятия погода благоприятствовала нам. Потом небо заволочило тучами, немного похолодало. Надевать гидрокостюм не стали, лишь сократили время занятия. Машуня стала замерзать от порывов ветра, направилась к мостику. Надо сказать, ее плавание в жилете скорее напоминает ходьбу по воде, но держится она уже уверенно. И так, бегство к мостику... Но Диана вдруг закрывает подход к лесенке своим телом, став поперек. Что это? Желание еще поиграть с девочкой? Дельфин знает и понимает время занятия? Или не отработана еще полностью программа? Было такое ощущение, что Диана пресекает Машиню желание сачкануть. Как бы то ни было, дельфин не дает выйти. Машуня ищет выход. Попробовала перепрыгнуть Диану, взявшись за плавник, и раскачиваясь, как поплавок. Это сделать нелегко. К тому же дельфин явно общается с ребенком. Подводная минилодка просто всплыла чуть выше корпусом: «Попробуй, перепрыгни!» Самое главное, Мария прекрасно поняла язык животного — рванула в обход справа. И что же? А Диана в ответ просто сделала задний ход и встала. Отчаянно замерзающая Мария решила на штурм. Она стала обхватывать Диану руками ниже плавника, то ли пытаюсь найти хвост и оттащить упрямыцу, то ли перелезть через нее. Возглас с мостика Лены Зберовской, нашего нового тренера: «Не хочет выпускать, даже за рыбой не плывет!»

Диана, между тем, нехотя послушалась тренера, и Маша быстро вскарабкалась по лестнице на мостик.

На представлении в бассейне мы узнали много нового. Научная теория гласит: «Предки дельфинов много миллионов лет назад вошли в воду и адаптировались к ней». Необычный нос дельфина вовсе и не нос, а вытянувшиеся вперед ... челюсти. Если все живое, наоборот, вышло из воды, то дельфины — самые загадочные животные на планете. Ударом хвоста каждая особь может сломать руку взрослого человека, но никогда этого не сделает. Не близкий ли он родственник Человека Разумного, если так дружелюбен к нему? Вне занятий, на детском пляжике, или во время совместного чаепития, я много общаюсь с родителями малышей. Кстати, чай, которым поила нас фитотерапевт Наталья Львовна Кондратьева, просто изумительный! Настоянный на многих травах, густой, ароматный, напиток быстро восстанавливал силы.

Обожаемая нами Ольга Вячеславовна Смирнова, с которой мы занимались в прошлом году, теперь работает с детьми по основной специальности. Психолог она прекрасный, что называется, от Бога. Человек на своем месте. И мы рады видеть ее в новом качестве. При необходимости она плавает с ребенком вместо родителя.

Я не перестаю удивляться, как супруги — родители, понимают друг друга с полуслова, с полувзгляда. Если одному надо отойти куда-либо, то другой выполнит весь комплекс мер по уходу за ребенком. Вот папа и сын завтракают в столовой. Мальчик уже большой, ему лет девять. Самостоятельно, видимо, ест плохо. Папа спокойно ест за двоих. Ложку отправляет себе в рот, затем из тарелки сына кладет еду ему в рот. Прodelал он эту процедуру, наверное, не одну тысячу раз. Может, он делает это механически? Нет, и еще раз нет! Господь наделил этих родителей таким количеством любви, что ее хватит на целый век. Каждую ложку каши непременно сопровождал добрый взгляд. Сам папа и не подозревает, какая Божественная сила любви в нем самом. Просто с каждой ложкой папа успевает подарить сыну то добрую улыбку, то прищуренный лучистый взгляд, то ободряющий кивок, то веселое «Опа!». Нечасто встретишь такое единство в семье со здоровыми детьми.

Кстати, когда в семье уже есть один здоровый ребенок, а второй, особенно поздний, рождается больным, то, естественно, окружающие склонны думать, что это наказание за грехи родителей. Увы, часто так и есть. А вот когда у молодой здоровой пары рождается больным

первый ребенок, то близкие недоумевают: «За что?». Наверное, это и есть избранные мира сего люди. Больные дети нужны обществу, чтобы каждый мог проявить сострадание, доброту, лучшие человеческие качества. К таким родителям, я считаю, применимы слова из Библии: «Вы – соль земли, Вы – свет миру!». Проходя через страдания, они несут людям свет! Словно в подтверждение этой теории, в конце сентября мне встретилась только что прибывшая на лечение группа родителей с детьми. Старшие дети почти все были в инвалидных колясках. Зато рядом бегали симпатичные полутора-двухгодовалые малыши-крепыши, их братья и сестры. Здоровенькие вторые дети. Они несут свет миру с терпением, достойным глубокого уважения. Папочки и мамочки сменяли друг друга с удивительным взаимопониманием, четко взаимодействуя. Если папочка осторожно окунает ножки больного ребенка в воду, то мамочка носится по побережью за малышом. После купания мама укрывает дочку, остается загорать рядом с ней. А папа уже окунает визжащего годовичка в довольно прохладную воду. Мамочка приготовила полотенце и ему. А папа уже делает массаж старшей дочке. Музыка душ человеческих.

Наступил тот день, когда Маша отправилась плавать одна с дельфином. У нее уже второй курс лечения, и теперь это стало возможно. Маша уже сама находит плавничок, держится за него и плывет вместе с дельфином. И так несколько раз. Аутичный ребенок один на один с дельфином. Устав, Маша бросает плавник, и течение относит ее в дальний угол вольера. «Маша, плыви к нам!» – зовем ее. Не плывет. «Маша, иди к нам!» – Никак. Наш тренер Лена догадалась, что Маше, видимо, не совсем ясно слово «плыви». «Маша, дай мне ручку!» – кричит Лена. Девочка радостно переместилась по воде и протянула Лене руки. Вечером на пляже в Казачьей бухте, где мы снимаем квартиру, с моря дул довольно прохладный ветер, но очень уж хотелось позагорать. Я закрыла лицо платочком, Машуня сидит рядом в своей желтой шляпке. Ветерок все усиливался. Открыв глаза, я вижу ребенка в шляпке и свитере. Машуня сама о себе позаботилась. Обычно процедура одевания была добровольно-принудительной. Очевидно, дельфины дают мощный импульс своим лечением. Да и доверие к ребенку его окрыляет. Если Маша уже одна плавает с дельфином, то почему бы не достать из сумки свитер и не одеться. Раньше девочка чаще всего игнорировала предложение самой одеться.

На досуге я интересовалась севавтополь-

### *Лечебная кинология для детей-инвалидов*

*«Нет ограниченных возможностей, есть ограниченный взгляд на возможности». Под таким девизом в центре «Ордынцы» проходят занятия детей-инвалидов по методу «лечебная кинология». Для ребят из Москвы и Подмоскovie с диагнозами ДЦП, аутизм и гиперактивность сотрудники центра организовали новогоднюю елку. На празднике побывал и наш корреспондент Арман Казарян.*

*Если не покушаться на кость голодной собаки и не наступать ей на лапу, скорее всего, доброе по природе животное никому вреда не нанесет. А если еще и заниматься ее воспитанием, то собака может стать настоящим лекарем. Кроме того, что слюна животного обладает природными бактерицидными свойствами, друг человека способен оказать помощь психоневрологическим больным.*

*Соложенцева Юлия, педагог по лечебной кинологии: «Детям наши занятия нравятся. Они перестают замыкаться, бояться, у них появляются новые друзья и уверенность в себе. Так мы проводим коррекцию психики, речи, моторики».*

*На представлении каждая собака показывает свои возможности. И хотя этот малыш команду «сидеть» так и не выполнил из-за холода, с другими заданиями он справился на «отлично». Фунтик даже позволяет командовать собой детям-инвалидам.*

*Какой праздник без маскарада и показа мод?! На сцене одна за другой появляются собаки в невероятных нарядах. Здесь вам и символ Нового года поросенок Фунтик и даже своя Снегурочка. А знаменитая новогодняя «В лесу родилась елочка» исполняется на зверином языке.*

*Карепин Юрий, президент фонда «Ордынцы»: «Был случай, когда одна девочка, сидя в инвалидной коляске, не выдержала и попросила кинологов помочь ей встать и пройтись вместе с животным».*

*Источник: [www.mirty.ru](http://www.mirty.ru)*

скими газетами, которыми, как и везде, забиты почтовые ящики. Можно заметить острый накал политической борьбы. Руководитель одной из националистических партий, говоря о духовной миссии Украины, повествует, что уже сорок тысяч лет назад украинцам был известен образ триединого Бога, а Иисус Христос никогда не был евреем. Единственным евреем среди его двенадцати апостолов был Иуда, который его предал. В полемику с партийным лидером вступает читатель, подписавшийся как «просто еврей». Он пишет, что не удивится, если в следующий раз автор провозгласит, что миллионы лет назад, когда рыбы стали выходить на землю, трошки раньше вышли из океана украинцы...

Газетчики рисуют карикатуры. На одной из них изображен здоровенный амбал, и рядом стихи:

Ночью с работы  
впотьмах шагая,  
Пугаясь кустов акации,  
помни:  
Есть и другие теперь заботы  
у городской администрации.

Севастопольцы очень любят свой город и волнуются о его будущем. В центре города я увидела множество самодельных плакатов. Маршрутка ехала очень быстро, поэтому успела прочитать только два из них. Первый плакат, в начале ряда, гласил: «Русский язык – наш родной!» Второй, в конце ряда, озвучивал глобальную проблему: «Буш – всемирный террорист!» Севастополь навсегда останется городом русской славы. И через сто лет будут идти строем курсанты в морской форме в музей Черноморского флота России... Американские моряки с корабля НАТО, заходившего в порт, сойдя на берег, кушать ходили только в «Макдоналдс», как заметил корреспондент одной из местных газет.

Жалко, что морская вода в этом бархатном сезоне стала быстро охлаждаться. Поэтому мы не смогли провести все запланированные десять сеансов с Дианой. По совету Клары Константиновны Горбачевой, сотрудника океанариума, ограничились только пятью. Кандидат биологических наук, физиолог, активная и стремительная женщина, Клара Константиновна знает о дельфинах все.

В кабинет к доктору Людмиле Николаевне Лукиной мы заходили много раз. Своих маленьких пациентов доктор встречает лично и усаживает на большой диван. Моей Машке сразу это им-

понирует. Поэтому она, как большая, поудобнее устраивается на диване. У необычного доктора нет белого халата, стола и стула, как в поликлинике. Маша заглядывает в монитор компьютера, затем стучит по ладошке и даже рассматривает колечко на пальце у врача. Я знаю, что Людмила Николаевна ученый, автор научных статей и работ по дельфинотерапии. Но хотелось бы ей пожелать написать художественное произведение. Ежедневно она встречает людей, чьи судьбы порой бывают сложны и трагичны. Да и тема столь необычна: дельфины и люди. Или, еще интереснее, дельфины и дети.

Сентябрь 2006



# Из родительского и педагогического опыта

## Мама, кто я такой?

**ПОДОПЛЕЛОВА О.Н.**

*О.Н.: "Ты слышал такое слово "аутизм"?"*

*К.Ш.: "Я слышал такое слово".*

*О.Н.: "Можешь объяснить, что оно означает?"*

*К.Ш. (после длительной паузы): "Я не знаю, что оно означает".*

*О.Н.: "А можешь придумать предложение с этим словом?"*

*К.Ш. (задумывается и быстро произносит): "Д'Артаньян и три Аутизма".*

*(Из беседы автора с Кириллом Ш. на коррекционном занятии в Центре ПМСС ДиП).*

Речь пойдет о том, надо ли объяснять аутичному ребенку, кто он такой, а, точнее, почему он не такой, как другие дети, чем он отличается, и почему его жизненное пространство очерчено границей, за которой остался мир остальных людей.

«Особая зона» отделяет тех, кто отчуждает и отчуждён. Зона эта характеризуется высочайшей напряжённостью и создается: во-первых, социумом, с его определённым отношением к "нетакому"; во-вторых, родителями, напряжение и страх которых аутичные дети с их повышенной чувствительностью ухватывают мгновенно. Стараясь защитить своих детей от негативного оценивания, от взглядов, реплик - с одной стороны, и, опасаясь неадекватных действий ребенка - с другой, родитель постоянно испытывает сильнейший нарцисстический стресс, связанный со страхом оценивания в публичных ситуациях. Это передается ребёнку. "\*Как любой малыш, аутичный ребенок очень чувствителен к интонации, с которой к нему обращаются, крайне чуток к эмоциональному состоянию близкого человека - особенно легко ему передаются его тревога, неуверенность, он страдает от дискомфорта".

Тревога усиливается, а ведь именно с повышенной тревожностью связывают основную симптоматику детей-аутистов. Ребёнок и так уязвим и при этом еще постоянно находится в особой травматичной ситуации неопределённости. Он чувствует, что вокруг него что-то происходит, что почему-то к нему относятся определённым образом, и что причиной всего этого является он сам. Аутичный ребёнок оказывается в условиях искусственной изоляции, дополнительно ограничивающей его возможности социального развития. Говорят: "относятся, как к зачумлённому". Но даже зачумлённый знает, что у него чума. Ребенок-аутист никаких объяснений не получает, у него нет даже права на то, чтобы знать, кто он такой.

Чтобы представить, что может чувствовать человек, вокруг которого создается такая "особая зона", вспомните свой школьный опыт, когда вам на спину тайком прицепляли бумажку с дурацкой надписью. И вы, не зная причину, моментально начинали ощущать, как возникала эта невидимая стена, и мир делился на две части - маленькую беспомощную, где были вы, и другую грозную и недосыгаемую одновременно, где против вас - целый мир. Ощущение, что какое-то тайное движение происходит вокруг вас, очень отчетливое и вместе с тем неуловимое. Никто ничего вам не объясняет, но взгляды, смешки создают непреодолимую дистанцию между вами и остальными. И маленькая тревога, от незнания, непонимания причины превращается в большую волну ужаса, страха, угрозы, и эта волна затопляет вас, пока вдруг кто-нибудь не поможет вам или вы сами не догадаетесь, что произошло...

Несмотря на кратковременность подобного события в жизни ребенка (как то, что описано выше; или опыт социального отторжения в виде



бойкота, как в кинофильме "Чучело"; или опыт "быть изгоем в классе"; или известный в психотерапии сценарий под названием "семейная тайна"), подобный опыт всегда травматичен и оставляет след. Даже для ребенка без осложнений в развитии это тяжёлое испытание для его несформированной идентичности, а ребенку с трудностями приходится же проживать в такой обстановке значительную часть жизни, если не сказать всегда. А ведь право каждого человека, - знать про себя правду. Любое знание о себе - это неотъемлемая часть нашей самоидентичности. Представление о собственном "Я" - необходимое условие для формирования личности, в основе которого лежит принцип реальности. А для детей - аутистов как раз характерна либо "размытая" самоидентичность, либо вовсе несформированная. У более старших аутичных детей наблюдается фрагментарность восприятия, их картина мира - спрессованные, неразвернутые, аффективно насыщенные отдельные переживания, которые сохраняются в неизменной форме на протяжении многих лет.

Отсюда вывод, что одним из важных моментов при оказании психологической помощи аутичному ребенку является придание дисфункциям, которыми он страдает, символического смысла, т.е. необходимо словами объяснять ребенку причины того, что с ним происходит, независимо от степени тяжести его аутичности. Теоретическая модель такого терапевтического вмешательства основывается на гипотезе о раннем нарушении процессов подразделения - коммуникации - символизации (Levi, 1985, 1986). В русле этого же направления лежат важные исследования, доказывающие особое значение овладения символом, подтверждающие, что становление "Я" и формирование представления о себе находятся в связи с функциональной зрелостью мозгового субстрата перцептивно - когнитивных и аффективно-интерактивных процессов (Boston, 1975; Shaffer, 1977; Bentovim, 1979; Bordini, 1983; Kagan, 1984; Stern, 1985). Согласно данным исследованиям многие нарушения развития (далее по тексту НР) имеют в основе отклонения, касающиеся различения, символизации, коммуникабельных контактов. В клиническом плане нарушения сказываются задержкой и необычным ходом развития, неравномерной продвинутостью функций. Конкретизирующие вышесказанное патогенетические версии также принадлежат Levi (1990):

а) НР имеет причиной дисгармоничное сложение "Я";

б) первопричина НР кроется, можно думать,

в отношениях, связывающих ребёнка с внешним миром. При том, что самосознание, по виду, проделало обычную эволюцию, ребёнок - по крайней мере в некоторых ситуациях (а в случае глубокого аутизма - в большинстве ситуаций) - действует так, как если бы игнорировал различие "Я" - "Нее-Я".

в) предпосылки НР лежат в ментальном плане, в плоскости представлений ребёнка о себе. Взаимодействуя с реальностями внешнего мира, ребёнок приравнивается к тому, что те или иные объекты не являются частью его самого, однако, похоже испытывает трудности (а при аутизме значительные трудности), исключая эти объекты из формирующегося у него образа "Я". Неопределенность же представления о самом себе обуславливает порочность когнитивных актов и социализации, иными словами, необходимо всячески способствовать формированию у ребёнка реалистичной "картины мира" (термин НЛП).

Теперь рассмотрим наиболее часто встречающиеся причины, по которым от детей скрывается информация, связанная с аутизмом.

**ПРИЧИНА 1.** Чтобы не травмировать ребенка знанием о том, что он болен и что он не такой как все.

Но ведь ребенок и сам чувствует свою непохожесть и обособленность и страдает от этого и ещё от того, что не знает, не понимает, почему так происходит.

**ПРИЧИНА 2.** Он (ребенок) всё равно не поймёт (ещё маленький или в случае тяжёлых ограничений в вербальных и невербальных коммуникациях (мутничность).

Это неверное мнение. Как только ребенок появляется на свет, он сразу же подаёт голос, а слышит и различает тембры матери и отца ещё в утробе. Символическая деятельность ребёнка, который ещё не говорит, выражается языком изначально ему присущих физиологических функций. Это - дыхание, пищеварение, иммунные функции, сенсорное восприятие и др. Ребёнок способен подчиняться языку, а его тело способно выражать нечто большее, чем биологические процессы.

По М. Кляйн, мыслит и новорождённый. Деятельность мышления протекает у него в форме фантазий (сознание ещё очень неясно). Развитие, таким образом, оказывается на первых порах вербализацией грёз. Закономерности, присущие фантазированию, распространяются и на первоначальный - бессознательный язык.

Психологи, придавая важное значение эволюции представления ребёнка о самом себе, понимают под мышлением процессы структурирования, связывая "внесение определённости" с освоением языка.

По В. Винникотту (1958), "исходное представление младенца о себе фантастично" (1958).

Тогда, замечу, что усложнение психической организации имеет следствием большую отчётливость восприятия - с устранением из нее фантастического элемента.

"Как в случаях "вербальной отсталости", так и в тех, когда ребенок в состоянии сопрягать представление и слово, ознакомление с объектами, вмещающимися в неясные пределы его "Я", уточнение представлений о них, должно устранять тревогу и отчасти примирять с потерей" (Modell, 1969, Cicchetti, Schneider Rossen, 1984).

**ПРИЧИНА 3.** Родители "обходят" эту тему в общении с ребенком, потому что они избегают её осознания внутри себя, чтобы защитить себя от страдания. "Нет ничего более болезненного для родителей, чем осознать тяжелое заболевание своего ребёнка" (Burton 1974). Патология ребёнка увеличивает эмоциональные проблемы родителей: актуализирует защитные механизмы (отрицание, вытеснение, подавление, регрессия, изоляция, диссоциация, магическое мышление), чувство вины, неуверенность в выздоровлении, желание оказать ребёнку сверхпротекцию (гиперопека), трудности общения с ним по поводу болезни, бессилие, чувство одиночества и безутешности, трудности совладания (копинг) и возвращения к повседневной жизни (адаптация). Именно эти аспекты попадают в зону действия профессиональной психологической помощи.

**ПРИЧИНА 4.** "Замалчивание" инвалидности - такова негласная ментальная установка социума.

Очевидно, что нужно иметь большое мужество, для того чтобы противостоять сложившимся стереотипам (автор всегда сохраняет надежду, что, как всё неподлинное, эти штампы когда-нибудь утратят свою власть над людьми). Тому, кто стал родителем аутиста, надо справиться с собой, надо не только не поддаться общественному мнению, но и пытаться изменить его, надо помогать своему ребёнку, надо вернуться к полноценной жизни - радоваться, любить себя, малыша, людей, эту жизнь. И обязательно уважать себя за это. Мне представляется, что дети-аутисты (и не только) учат нас

именно этому. Хочется, чтобы это поняли не только причастные к ситуации, но и те, кого как бы не коснулось. Хорошо бы усилить, трансформировать социальную пропаганду, чтобы работа проводилась бы на государственном уровне с использованием СМИ. (Сегодня идёт огромное количество телесериалов, полностью заказных, для того чтобы в кадре мелькнула "нужная" марка пива или сигарет. И если невозможно избавиться от этого, то хотя бы использовать в гуманистических целях. Например, сюжет: семья, двое детей, один - аутист. Но не как ситуация преодоления, не как что-то из ряда вон выходящее (все малочисленные сюжеты преподносятся именно таким образом, увеличивая тем самым разрыв между семьями, где есть аутисты, и "обычными" семьями), а как естественная часть нашей жизни: со всеми её горестями, радостями, повседневными заботами. Тогда и общество станет относиться к "нетакому" естественней, а значит человечней).

**ПРИЧИНА 5.** Слабая, неразработанная информативная база, то есть родители, психологи, педагоги просто не имеют представления о том, что данная работа должна проводиться, как в ситуации общения, так и в рамках оказания психологической помощи ребёнку-аутисту. Данная статья написана как раз с этой целью.

Возвращаясь к центральной идее о том, что правдивое знание о себе - есть неотъемлемая часть трудного процесса восстановления изолированной личностной целостности, разворачивания её неразвитых частей, важно иметь в виду, что подано такое знание должно быть особым щадящим, пошаговым способом, в форме психологической интерпретации (если объясняет профессионал) или в очень естественной жизненной ситуации (общение, игра) - со значимым объектом (мать, отец). В том и другом случае информация должна быть подана эмпатически - без негативных аффективно-заряженных интонаций, как то страдальческих или озлобленных, или нарочито беспечных, как бы, между прочим. Невозможно умалить значимость трудной ситуации, но и не нужно фиксироваться на ней (комплекс "Ты-жертва").

Если тот человек, который помогает ребёнку, занимает позицию: "Да, ситуация не простая, но мы преодолеем, справимся, жить - это очень здорово, и мы будем жить полной жизнью, не смотря на все сложности"; то ребенок адекватно воспримет и примет такую правду о себе, и это принятие не уничтожит его, не ослабит, а

напротив - усилит. Ведь принятие жизни - есть шаг навстречу к ней!

Р.С. Кирилл Ш. посещает ЦПМСС ДиП с 6 лет, сейчас ему 11 лет, в прошлом году (2005) он пошел в общеобразовательную школу в 4 класс. Адаптация прошла успешно. Кирилл поёт в школьном хоре, в том числе и сольно, занимается таэквандо.

#### Литература

1. Дольто Ф.рансуаза. *Когда рождается ребенок*. - М., 2004.
2. Кляйн М.елани. *Зависть и благодарность*. - СПб, 1997.
3. Лакан Ж. *Работы Фрейда по технике психоанализа. Семинары. Кн. I*. - М., 1998.
4. Эльячефф Каролин. *Затаенная боль*. - М., 1999.
5. Bentovim A. (1979) *Risuitati della ricerca sullo sviluppo del bambino e teoria psicoanalitica/ Integrazione critica/ Tr. It. In: Shaffer, Dunn D.J. (Eds)*.
6. Bordi A. (1983) *Comunicazione madre e bambino e organizzazione narcisistiche* > Giorn. Neuropsich. *Eta Evol*, 3.
7. Boston M. (1975) *Resent resarch in developmental psychology Child Psychoterapy 1.1., Torino 1984*.
8. Cicchetti D., Schneider Rosen K. (1984) *Toward a transactional model of childhood depression. New Direction of Child Development*, 26, pp. 5-26.
9. Kagan T. (1984) *The nature of the child. Basic Books, New York. Tr. It. La natura del bambino. Einuedi, Totino, 1984*.
10. Leir G. (1990) *Sviluppo simbolico e senso di realto bambino atipico. Neuropsichiatria dell'Infanziaie dell'Adolescenza*, 57, 1.
11. Modell A. (1969) *Object love and reality/ Hogarth Press, London. Tr. It. Amore oggettuale e realto. Boringhieri. Torino, 1975*.
12. Shaffer H.R. (1977) *Early social development studies on mother-infant interaction. Academic Press. London, 1984*.
13. Stern D.N. (1985) *The interpersonal world of the infant. Basic Books, New York. Tr. It. Ilmondo interpersonale del bambino. Boringhieri. Torino, 1987*.

# ИЗ ДНЕВНИКА Б.Ч.,

## УЧЕНИКА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО (НУЛЕВОГО) КЛАССА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЦПМССДиП ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАННИМ ДЕТСКИМ АУТИЗМОМ

### Вместо предисловия

Перед вами дневниковые записи аутичного ребенка, представляющие его первые впечатления от обучения в классе (первое полугодие 2005/2006 учебного года). Ребенка очень чувствительного. Интересующегося всеми и всем, неизменно нарушителя общественного спокойствия. Поступающего согласно своим правилам и идеалам, идеалам особой красоты и справедливости, которые мы хотели бы сохранить в нашей памяти...

Когда известного психиатра Адлера спросили, чем можно объяснить его успехи в тех областях, в которых он не специализировался, он отвечал: «Может быть, это потому, что за болезнью я вижу человека...».

И в этих дневниковых записях перед нами предстает Формирующийся Человек. И для того чтобы он был счастлив, он должен жить в гармонии с миром. А миру (а, именно, нам с вами) просто необходимо стать лучше, чтобы принести ребенку меньше разочарований и дать возможность раскрыться.

Ведь для беды и счастья нет ворот, они порождаются нами самими.

Мы искренне благодарим наших коллег: Козорез А.И. и Гончаренко М.С., которые проявили интерес к нашей работе и всячески поддерживали при подготовке к публикации данного материала.

Особую благодарность мы выражаем маме ребенка: ее всемерное участие в его воспитании и поддержка специалистов обеспечили возможность появления этих заметок. Мама со скрупулезной точностью записывала за сыном его непосредственные впечатления от пребывания в школе.

Без всякой правки (сокращены только имена детей) представляем их на суд читателей журнала «Аутизм и нарушения развития». Возможно, они помогут родителям и педагогам лучше понять наших особых детей.

Солдатенкова Е.Н., Филиппова В.В.  
Педагоги ЦПМССДиП

2005 год

### Осень. Вторник, 6 сентября

Сегодня в школе был урок «окружающий мир». Еще мы рисовали электрички. А. нарисовал электричку, как троллейбус. А С. нарисовал непохожую, какую-то тропинку, как он идет. С. писал слова, я видел, а никто не писал. С. написал слово «СОК» неаккуратно, и буквы в другую сторону. Еще С. испортил всю доску неаккуратными словами.

Туалет около класса. Там шумно наливается вода в унитазе, поэтому я не спустил воду. А в кране вода течет нормально. Я мыл руки и вытирал полотенцем, оно есть, где кран. В школе было нормально. А еще на физкультуре дядя очень громкий и очень строгий ...

### Осень. Среда, 7 сентября

Сегодня была физкультура. Мы на ней физрались. Еще было чтение, мы на нем читали. Музыки не было. Мы обводили картинки. В школе было плохо, мне поставили двойку, а на самом деле пятерку. Еще С. пел песню, и мне показалось «Рогоз обыкновенный». А бывает растение «рогоз широколистный». Наверное, у С. нет «Большого атласа природы России», и он не знает названий растений. Леша в школе все время спрашивает: а когда будет бассейн, а когда будет перемена, а когда будет домашнее задание.

### Осень. Четверг, 8 сентября

Сегодня была физкультура. В физкультурном зале есть лавочки, где можно посидеть, и есть что-то там для спорта. Сегодня С. вел себя хорошо. Только на доске фломастерами написал «СОК» неаккуратно. С. умеет писать только короткие слова, а я умею писать длинные и короткие, разные слова без ошибок. А Л. плохо себя

вел, он плакал. Моя учительница смотрела мой альбом, и я рассказал: про железную дорогу и про пупсика, и про книги. С., который в школе, говорил «нилза», вместо «нельза»? Почему он так говорит неправильно? Не понимаю. В школе очень трудные задания, а я хочу, чтобы были легкие, для малышей.

### **Осень. Вторник, 20 сентября**

У меня было рисование красками. Л. нарисовал электричку и самолет. А я одну только электричку. А другой С., из другого класса, который говорит: «Это тоже козел, это тоже козел», он нарисовал грязюшник какой-то.

Сегодня в школе было много перемен, а мало уроков.

Были уроки про времена года и месяцы. А С., который пишет «СОК», говорил: «Это – мобильник, это – городской телефон» про узенькие бумажные листочки. Саша, когда было нарисовано что-то похожее на Землю, написал «ЕИМЛА».

Сегодня «ритмика», было короткое занятие, только музыка, и всё. Там играют на пианино. По «ритмике» хорошая тетя.

Я занимаюсь с Еленой Николаевной, там про какие-то коврики, где была маленькая дырочка, и надо отгадывать.

Сегодня на завтрак булочки не было, я ел печенье и пил «Несквик».

Я доставал папку для труда, а учительница моя, Валентина Викторовна, думает, что это пенал, потому что похоже очень.

### **Осень. Четверг, 22 сентября**

У нас было сегодня две физкультуры. На одной была тетя – Эльвира Викторовна, а на другой какие-то дяди. Я не знаю, как их зовут. Я хочу узнать, как их зовут. Дяди иногда добрые, а иногда нет. С., когда хочет писать или какать, он поет песенку «Туалет, туалет». И никто не знает, что он там будет делать. А Л. говорит: «Мне хочется пописать сбежать». А больше я не хочу рассказывать. (Приписка мамы Бори: «Боря хорошо играет дома в «школу»).

### **Осень. Пятница, 23 сентября**

Мы сегодня на «труде» лепили из несъедобного теста грибы. Л. ел грибы, когда еще их не слепил. А я не ел. Я слепил ножку, похожую на морковку, а потом слепил что-то приплюснутое, и получился гриб. С. тоже лепил гриб. А другой С. тоже слепил и говорит: «Это тоже козел», он вообще плохой мальчик, он показывает на школьные вещи и говорит: «Это тоже козел...».

В кабинете домоводства много папок для труда. Учительница по труду добрая, только она не решает другому С. говорить: «Это тоже козел». Я хочу узнать, как ее зовут.

Мне сегодня в школе понравилось.

На завтрак я ходил вместе с С. и Л. Они хорошие. Сегодня были длинные перемены. После столовой продолжалась большая перемена. Потом был урок, а потом еще перемена. Я думаю, что на ритмике живет маленький мальчик Г. А на самом деле он там не живет, он просто ходит на ритмику. На ритмике я лежу, потому что боюсь, что меня школьники задавят. На уроках в классе я делаю, что говорит Валентина Викторовна. Мне ставят слоников. Еще С. и Л. ставят слоников. Это когда хорошие отметки.

### **Осень. Понедельник. 26 сентября**

Сегодня Л. хотел, чтобы работал бассейн, а он не работает, наверное, он замерз.

Еще сегодня приходил мальчик Ж., он вырос уже совсем и выздоровел. А С. везде пишет «)ОК» (в записях перевернутое С – прим. ред.) пальцем, например, на вещах.

Сегодня мы читали сказку «Колобок». Валентина Викторовна ее читала нам. Колобок всем пел свою песенку. А лиса его съела.

А еще Л. почему-то хочет жить в школе. Наверное, он любит играть и читать. Мы сегодня читали по Азбуке на 20-й странице про букву «И» и искали букву «И» в словах. С. нашел 20-ю страницу, а Л. долго искал, а я сразу нашел 20-ю страницу.

Я очень люблю в школе завтракать, потому что дают чай пить. А иногда дают апельсины, я их не люблю есть, а пить я очень хочу, а чай не всегда есть. Апельсины любит Чебурашка.

### **Осень. Вторник, 27 сентября**

Сегодня был только Л., а С. не было. На ритмике я занимался, а маленький Г. плохо ритмуется. Г. хотел есть апельсин, и он его ел. Л. тоже занимался ритмикой, и даже был большой мальчик Ж. Он учится в нашем классе. На ритмике – тетя Юля, у нее темные длинные волосы. Она играет на пианино. Ритмика проходит в одном кабинете, а физ-ра – в другом. Математика была, а «палки» мы не писали. Мы занимались по «Игралочке». На «окружающем мире» мы делали маленький листопад, показывали гербарий.

### **Осень. Четверг, 29 сентября**

Сегодня была физ-ра. Я занимался мало. Сегодня Л. не было, а С. был.

Я сегодня видел билет Валентины Викто-

ровны с красивой электричкой.

А на физкультуре, где были дяди, мне понравилось. Дядей зовут Коля и Саша. Было много упражнений, и даже на тележках катались. На физ-ре одна только девочка (девочка из другого класса – прим. ред.), я не знаю, как ее зовут, а остальные – мальчики. А Ж. сегодня иногда ходил на занятия. Он на физ-ре был.

С. писал слова и пропускал буквы, ставил точки, но он ошибался. С. сегодня писал аккуратно. А Ж., он побольше мальчик, пишет все неаккуратно, совсем непонятно. Еще сегодня С. в классе играл в физкультуру.

С. говорит, что «РОБОТ» – это команда перемены, а «УРОК» – это команда урока.

С. такой худенький мальчик маленького роста. А Л. потолще немножечко, и рост у него побольше.

А Ж. говорит плохо, он говорит «ы-ы-ы», ему надо заниматься с логопедом. Когда мы шли с Валентиной Викторовной, я видел кабинет, там было написано «Логопедический тренажер».

#### **Осень. Понедельник, 3 октября**

Я сегодня плакал и кричал, потому что было много уроков. Я кричал «Пистолет! Пистолет!». А потом успокоился. Сегодня показывали мультфильмы там, где книги были, в библиотеке. Мультфильм про Колобка, но звука не было. Там стучали, стучали по телевизору и по видеомагнитофону. Наверное, не понимают, что такое вызывать мастера, не знают, как звонить по телефону. А стучать нельзя, это плохо.

В классе были только А. и я. Л. заболел, и С. сегодня не было.

Я в классе видел игру «Животные и птицы», мы в нее еще не играли, по-моему, это игра для перемены.

А на перемене я писал на доске.

ИЗО сегодня почему-то не было.

В школе мне понравилось. Я узнал, что А. 8 лет. Он сам сказал, когда я спросил.

#### **Осень. Вторник, 4 октября**

На ритмике все занимались, даже я занимался. Сегодня в школе были С. и А.. На ритмике надо ходить под музыку. Еще на ритмике был Г. Ему 6 лет. У нас урок «ИЗО». Я там все делал, но не помню, что.

Еще была большая перемена. С. говорил за партой: «Когда будет большая перемена?»

С. говорит, что его фамилия (...), с неправильным ударением. А где висит его полотенце написано: (неправильная гласная в фамилии – прим. ред.). А на двери написано правильно:

(...).

Моя учительница меня неправильно назвала (назвала фамилию С. – прим. ред.), а я не сказал, как правильно. А., как Ж., не выговаривает буквы, ему тоже надо в «логопедический тренажер».

Валентина Викторовна смотрит мой альбом про «Репку».

Мы с нашей учительницей проходили цифру «1».

А С., когда в классе читает задания, иногда читает «нарисованно» вместо «нарисовано».

#### **Осень. Четверг, 6 октября**

Сегодня в школе были С., А., и Ж. А. был мало на уроках, а потом ушел, наверное, к другой учительницей. А Ж. был долго на уроках, даже на перемене. А я сегодня ходил к Елене Николаевне. С. не помню, как себя сегодня вел, а А., даже когда сидит за партой, говорит: «На мате». А. говорит не совсем понятно, а Ж. совсем непонятно говорит. А С. я понимаю, когда он говорит. У Эльвиры Викторовны я что-то делал, а что-то нет. В классе я занимался, но не помню, что делал. Физкультурой с дядями мы занимаемся в том же кабинете, где с Эльвирой Викторовной. Там были у дядей помощники, даже Эльвира Викторовна. Сегодня катания на тележках не было. Я занимался и все делал. На кабинете написано: «Зал для занятий физкультурой» и написано: «Учитель физкультуры Эльвира Викторовна».

Еще к нам в гости приходили в класс школьники из другого класса. Мы сегодня в классе изучали цифру «2», сначала Валентина Викторовна написала «1», а потом – «2». Еще мы изучали букву «Т».

#### **Осень. Пятница, 7 октября**

Сегодня со мной в моей школе был только один С. Мы ходили на ИЗО. Там мы рисовали деревья с осенними листиками. С.Ч. очень хорошо нарисовал. Там еще были другие мальчики. Там был Е., ему семь лет, он ходит в школу. Еще там С. Н. Он плохо нарисовал осеннее дерево. Он нарисовал «каля-маля». Я нарисовал хорошо. Мы рисовали красками.

Я сегодня говорил: «Валентина Викторовна». Я так балуюсь.

У нас была ритмика. Там было сложно. Я на ритмике врезался в стулья, когда быстро надо было бегать. Я хочу, чтобы на ритмике надо было бегать помедленнее. А на завтраки теперь дают все перемешанное, какой-то другой чай, другого вкуса. Мне не нравится.

Еще на ритмике сегодня Валентина Викторовна тоже занималась, она хорошо ритмуется.

С. сегодня ходил на занятия к логопеду, а я хочу узнать, что такое «логопедический тренажер», как он выглядит.

### **Осень. Понедельник, 10 октября**

Сегодня в школе было хорошо. Я учился в классе только с С.Ч. А С.Н. и другие дети приходили к нам на перемене, это дети, которые занимаются иногда у Жанны Генриховны. С. Н. очень шумный. Он очень громко говорит: «Это козел». А другие дети, которые к нам приходили, не очень были шумные. А. и Ж. сегодня не было и Л. не было. На уроках мы разбирали слова, какие там буквы. Согласные и гласные.

Еще у нас была музыка на перемене. Мы пели песенку «Антошка», когда играла музыка. Это было караоке.

Я ходил на завтрак. Там я выпил молоко, а больше ничего не ел, потому что не хотел.

Я хорошо себя вел, по-моему. Еще сегодня я узнал, как фамилия толстенького С. из другого «0» класса, он похож на моего Ванечку. Ванечка – мой двоюродный братик. А фамилия толстенького С. - (...).

### **Осень. Вторник, 11 октября**

Сегодня у нас был первый урок «ритмика». Я все на ритмике думал под музыку. На ритмике был еще С.Ч. А Г. на ритмике бегал и баловался. Вот, например, когда надо читать, он все равно бегал. А С., когда надо шагать, поднимая колени, он просто идет.

А потом по математике мы проходили цифру «3».

Сейчас мы еще проходим букву «к».

А еще на ритмике Валентина Викторовна очень хорошо занимается, она прыгает хорошо.

У нас был еще урок труда. Мы там из теста лепили корзиночки.

Сегодня А. был в классе немного, и на уроке у Жанны Генриховны тоже был. Там еще была девочка Ж. Это – не Жанна Генриховна. Я раньше эту девочку Ж. не видел. Она тоже занималась.

### **Осень. Четверг, 13 октября**

Сегодня было в школе хорошо. Я ходил посмотреть второй класс, там учится Г. Я в этом классе сидел, ничего не писал прописными буквами. А дети писали. Я хочу тоже писать прописными буквами. Только недолго учиться, а сразу научиться, быстро. Я там мало посидел, а потом пошел к Валентине Викторовне.

Мы сегодня в классе проходили круг. А на перемене я писал на доске, специально с ошибками.

С.Ч. устраивал беспорядок, он разбрасывал тетрадки и бумажки школьные.

Сегодня математика сорвалась, потому что я уходил во второй класс.

Сегодня была физ-ра с дядями. Там были мальчики из другого класса. Там был Е., Р. и С.В., и другие мальчики. Все хорошо занимались. А на физ-ре у Эльвиры Викторовны я занимался - и не занимался. С. у Эльвиры Викторовны хорошо занимался. Я сегодня видел Ж. (мальчика – прим. ред.) Только когда мы пошли в класс за босоножками.

### **Осень. Пятница, 14 октября**

Сегодня у нас были мальчики С.Ч., С.Н. и Е. Мальчику Е. 6 лет. Он сам сказал. Мы все вместе учились в нашем классе.

С.Н. сказал, что осел у него в голове сломался, а козел пока еще нет. А Е. хороший мальчик. Он глупости не говорит.

Мы сегодня все занимались у Жанны Генриховны. Девочки Ж. не было. Мы раскрашивали корзиночку. Я раскрашивал корзиночку коричневой краской, а яблоки – зеленой и желтой красками. С.Н. яблоки раскрашивал коричневой краской. Наверное, они испорченные. На завтрак мы тоже ходили все вместе. Колобка опять не давали.

На ритмике все занимались. Только С.Н. думает, когда надо шагать, еще надо говорить «козел». А Г. в кабинете ритмики сегодня не было. Он был в другом кабинете, рядом где-то. Это учительница ритмики сказала. А я сам Г. не видел.

Я придумал рифму: «Г. не в туалете, а в каком-то другом кабинете».

Еще сегодня приходила какая-то очень строгая учительница, у нее строгий голос, и забирала на занятия С.Ч. А потом она его привела и забрала С.Н.

### **Осень. Понедельник, 24 октября**

Сегодня я был в школе. Я выздоровел, и Л. тоже выздоровел. С.Ч. тоже сегодня учился в школе. Сегодня все вели себя хорошо, а я плохо. Я орал. Даже все учительницы слышали мой крик. Я кричал потому, что уроки школьные сложные, у меня рука устает... У меня очень устала рука, я поэтому кричал.

Я сегодня ходил к Елене Николаевне. Она услышала мой крик и пришла к нам в класс, когда была перемена. И я пошел в кабинет к Елене

Николаевне вместе с ней. Была большая перемена. А на завтрак я не ходил. Мы пропустили завтрак. В классе мы проходили букву «с». А еще на уроке письма было такое задание: написать слова, в которых есть буквы «а» и «ы». Я написал: «тукан», «унитаз» и многое другое. И с буквой «а» я тоже написал слова. Сначала было «а», а потом «ы».

### **Осень. Вторник, 25 октября**

Сегодня в школе был С., А. не было, но он не заболел, он же недавно выздоровел. Сегодня была ритмика. Я сначала был один, потом пришел Г., а потом С. Я на ритмике занимался, и С.Ч. тоже занимался. А Г. просто бегал куда-то.

В классе мы проходили диких животных. Я сегодня ходил на завтрак и ел там вафлю. В школе было хорошо.

### **Осень. Четверг, 27 октября**

Сегодня был С., А. не было, не пришел. Сегодня было две физ-ры. Одна с Эльвирой Викторовной, а другая – с дядями. Я у Эльвиры Викторовны не все делал, а у дяди делал. С дядями физ-ра интересней. Там надо делать другое, не как у Эльвиры Викторовны. На физ-ре у дядей мы даже катались на самокатах. Я ходил на завтрак с С. Чай я не пил, потому что он стал теперь перемешанного вкуса и запаха. Валентина Викторовна знает фамилию Г., который тоже занимается физ-рой у дядей. Его фамилия (...). Я хотел, чтобы Валентина Викторовна задала задание, где надо было бы соединять всё линиями разноцветными. А она почему-то не задала, нигде ни в тетрадях, ни на листочках.

Я сегодня на доске рисовал гуся на перемене.

### **Осень. Пятница, 28 октября**

Сегодня опять в школе, в моем классе был только С., А. не было. С. сегодня ходил к логопеду на первом уроке. Сегодня мы занимались у Жанны Генриховны. Я не понимаю, что делали, что-то красками. На завтраке я ел только печенье. В классе у нее был урок математики. На ритмике у нас сегодня была маленькая перемена. Г. сегодня был в другом кабинете. Я на ритмике занимался (хорошо показывал упражнения).

С. играл сегодня, как будто он ездит по всей школе на автобусах и не на автобусах к строгой учительнице, которая учит С.В. А учительница, которая у Е. и С.Н., - не строгоя.

### **Осень. Понедельник, 31 октября**

Сегодня в школе С. был, А. не пришел. С.

сегодня плохо себя вел, он все разбрасывал. А я сегодня спрашивал: «Когда будет большая перемена?».

На занятиях у Жанны Генриховны Р. не было, а другие мальчики были. Был Е., был С.Н. и С.Ч. Мы сегодня в классе проходили букву «ш». У Валентины Викторовны нашелся слоник. Его вечером принес волшебник.

### **Осень. Вторник, 1 ноября**

Сегодня сначала был спектакль про лисенка. Еще там был заяц и медведь. Спектакль показывали там, где бывает ритмика. Там было очень много школьников. В спектакле лисенок все время чувствовал запах зайца и хотел его найти. А медведь ел малину, а потом он ел невкусную капусту, он ее не любит. А заяц любит есть капусту. А пчелы мешали лисенку найти зайчонка. А еще были уроки. Я плохо себя вел, и С. плохо себя вел. С. меня толкал.

На завтрак я ходил. Несквик я выпил.

Сегодня приходили в класс Ж. и А. и учились.

### **Осень. Среда, 2 ноября**

Сегодня в школе было хорошо. Я учился в классе только с С. С. меня сегодня не бил. И я сегодня не плакал.

Мы сегодня с С. ходили на физ-ру. Я там не всё делал.

Мы сегодня смотрели диафильмы в маленькой комнатке. Там три мата, там были мальчики из других классов.

Я выучил, что учительницу, которая учит Е., С.Н. и Р., зовут Мария Сергеевна. У них к классу подписаны еще другие дети, на двери, как у нас, А. и Ж. Мы смотрели диафильм «Три поросенка», мне понравилось.

### **Осень. Понедельник, 14 ноября**

Сегодня кончились каникулы. Л. сначала не пришел, а потом пришел. А С. пришел сразу.

Мы на перемене – я, С. и Л. – рассказывали стихотворение «Шагает кошка, неспеша». Только Л. не все буквы выговаривает.

Еще мы проходили букву «э». Там был экскаватор, эскимо, электричка, страус Эму. С.Ч. путает буквы «з» и «э».

Мы на перемене ходили в класс к Марии Сергеевне. Там были С.Н. и Р., а Е. не было. Он отдыхает на море, плескается в водичке. Это сказала Мария Сергеевна, когда я спросил: «А где Е.?»

На завтрак я ходил.

Я сегодня занимался с Еленой Николаев-



ной, а еще ходил к Любове Георгиевне, потому что я нервный и грустный.

#### **Осень. Вторник, 15 ноября**

Я видел дневник наблюдений у других ребят. У них написано мало строчек, где-то четыре-пять. Мы сегодня ходили на ритмику с С. и Л. А Валентина Викторовна плохо занималась на ритмике, она сказала, что устала.

Я сегодня капризничал. Я скучал по маме. И еще я не хотел ничего делать.

#### **Осень. Четверг, 17 ноября**

Сегодня в классе на уроках были Л. и С. Еще я сегодня видел А.

На физ-ре у дяди я заставлял высокого мальчика, который говорит, раздельно говорить «мяч». Он хотел «мяч» и говорил «мяч».

Еще Г. сегодня был на физ-ре. Он теперь учится в «0» А классе.

На физ-ре у Эльвиры Викторовны я не все делал.

В классе, когда я сижу за партой, Валентина Викторовна не включает музыку. Я не понимаю, почему Валентина Викторовна то включает, то выключает музыку.

#### **Осень. Пятница, 18 ноября**

Я сегодня ходил к логопеду и орал там, потому что хотел в класс и не хотел заниматься с логопедом. Там был как урок. В кабинете у логопеда я видел список, там только фамилии, без имен детей, которые занимаются у логопеда. А я не хотел заниматься, потому что все буквы выговариваю.

Сегодня были занятия у Жанны Генриховны, и была ритмика. А Г. не было, у него кашель. Это сказала Юлия Евгеньевна.

К нам в класс приходили дяди и тети, они приходили в гости.

В классе мы проходили про квадрат. С.Ч. все время толкается. Я хочу, чтобы он не жил. Мне очень плохо, когда меня все время толкают.

#### **Осень. Понедельник, 21 ноября**

В школе сегодня было хорошо. В классе мы проходили букву «х», в классе были С. и Л.

Е. приехал и сегодня был в школе. Маленький Г. тоже учился, он уже не кашляет.

С.Н. все еще говорит «козел». С., Л. и я повторяли за С.Н. «козел». А Е. почему-то не повторяет.

Меня сегодня С.Ч. не толкал. Мне от этого было хорошо.

С.Ч., когда думает, делает так: «М-М-М» и

цокает языком. Наверно, это ему помогает думать.

Я еще занимался с Еленой Николаевной.

#### **Осень. Вторник, 22 ноября**

Сегодня Л. не было, он заболел горлышком, а С. был в школе. Я сегодня скучал по маме и плакал.

У нас сегодня были занятия с Жанной Генриховной. А в классе мы проходили овал и перелетных птиц. А С. думал, что петух — перелетный. Еще у нас была ритмика. Я там не все делал. На перемене мы ходили в класс к Марии Сергеевне.

#### **Осень. Четверг, 24 ноября**

Сегодня С.Ч. не было в школе, он заболел. Л. тоже не было. Зато приходили другие мальчики, которые у нас учатся, А. и Ж., они не заболели. Они были в классе и на физ-ре.

На физ-ре у Эльвиры Викторовны раздают коврики, маленькие, зелененькие. На них надо заниматься. Например, качалку делать, как я люблю.

Сегодня к нам в класс приходили на перемене мальчики из класса Марии Сергеевны.

На физ-ре у дядей было интересно.

#### **Осень. Пятница, 25 ноября**

Сегодня Л. был в школе, а С. болеет. Сегодня приходили еще А. и Ж. Они даже были на ритмике.

Валентина Викторовна не знает, что снегири пролетные птицы. Она все говорит перелетные, да перелетные. Не хочет правильно повторять.

У Жанны Генриховны я разукрашивал цыпленка. И все разукрашивали, только Г. баловался, он все бегаёт. Я разукрасил цыпленка в желтый цвет, а крылья в бежевый цвет, а клюв — в красный. Это цыплята, слепленные из теста. Потом они затвердели, и их разукрасили.

На ритмике я не все делал. Л. хорошо все делает на ритмике, а А. и Ж. не очень хорошо.

В классе мы сегодня проходили цифру «5».

#### **Осень. Понедельник, 28 ноября**

Сегодня С. и Л. в классе не было. Я учился один и проходил букву «В». К нам в класс приходили мальчики из класса Марии Сергеевны на перемене. Приходили С.Н., Е., Г., а Р. не приходил, он заболел.

Я ходил в бассейн. Там вода не такая теплая, как в ванне.

Осень. Вторник, 29 ноября

Сегодня С. и Л. опять не было.

Сегодня была ритмика, я занимался с А. Я на ритмике делаю хорошо, а иногда плохо. У А. на ритмике не получается делать.

На ИЗО у Жанны Генриховны мы лепили утенка. У него надо лепить шею подлиннее, чем у цыпленка. Я лепил вместе с мальчиком из 1«А» класса. Р. все болеет. А С.Н. и Е. были. Еще я занимался сегодня с Е. Мне понравилось.

#### **Зима. Четверг, 1 декабря**

Сегодня была только одна физ-ра у Эльвиры Викторовны, я там все делал.

С. все болеет, зато Л. приходил, и новый мальчик Л-к. Сегодня Р. выздоровел, у Р. стало получаться говорить букву «р», хотя он не подрос.

У Марии Сергеевны в классе сейчас есть еще другие мальчики. Есть мальчик В. с короткими волосами.

#### **Зима. Пятница, 2 декабря**

Сегодня я на ритмике не все делал. Я сегодня плакал в школе. Я хочу учиться только с хорошими мальчиками, которые не толкаются. Я думал, что мальчики хотят меня убить, и боялся. Новый мальчик Л-к может говорить, но очень плохо, я его не понимаю.

На перемене Е. встал на стул, как на горку, и стал «горным», т.е. высоким на горе.

Р. на перемене все время крутится, он умеет только медленно крутиться.

Все мальчики по-разному говорят: кто «раздельно», кто непонятно.

Эльвира Викторовна всех детей иногда называет «кисами». И меня тоже, а так можно называть только маленьких детей, а в школе все уже большие.

У Марии Сергеевны сейчас в классе есть мальчик В., когда я за ним иду, он всегда убегает.

У нас в классе есть мяч, его специально купили для Р., он умеет хорошо и быстро стучать мячом об пол.

Я познакомился с мальчиком Г., это его мама сказала, что его зовут Г., сам он не сказал. Он крутит головой туда-сюда.

А И. из другого «0» класса в раздевалке взял чужой журнал и не отдавал. Он, наверное, всем интересуется.

Я, наверное, от Л. заразился температурой, он сказал, что у него температура, он всегда ею болеет.

#### **Зима. Понедельник, 5 декабря**

Сегодня в классе были Л. и Л-к. Еще А. приходил. У нас сегодня были перемены вместе с «0» А классом. Я разговаривал с Е., но он мало говорит. Еще я у Р. все спрашивал, но он не отвечает и не всё понятно. Я учу Р. говорить буквы правильно. Я сегодня на завтрак ходил и ходил к Елене Николаевне.

#### **Зима. Четверг, 8 декабря**

Сегодня даже С.Ч. пришел в школу, еще был Л., а Л-ка не было. У нас сегодня была физ-ра с Эльвирой Викторовной, я там занимался. А С. и Л. сегодня не занимались физ-рой. Физ-ры с дядями сегодня не было.

У нас были вместе перемены с «0» А классом, и мы вместе ходили в игровую. Я сегодня видел Р., С.Н., Е. и Г. А С.В. и И. из «0» Б сегодня не было.

#### **Зима. Пятница, 9 декабря**

Сегодня Л. не было, а был только С. Мы учимся с С. в классе. С.Ч. отвела тетя логопед в логопедический кабинет. Перемены у нас были с «0»А. Там были С.Н., Р. и Г. А Е. поехал к врачу, его в школе не было. Это Мария Сергеевна сказала, что Е. поехал к врачу.

На ритмике я хотел к маме и не всё делал.

А с Жанной Генриховной сегодня не было занятия, мы рисовали снеговика в нашем классе с Валентиной Викторовной. А на уроке, когда мы разукрашивали картинку с котятами и зайчатами, я даже разукрасил номер страницы, как С.Ч. Я за С. повторил, а на самом деле номер страницы не надо было разукрашивать.

#### **Зима. Понедельник, 12 декабря**

Сегодня в школе был Л. и С. А перемены у нас были с «0» А классом. Сегодня Г. не было и С.Н. тоже. С.Н. уже перестал говорить: «козел». А Е. сегодня был в школе. Я с Е. играл на перемене. И Р. сегодня тоже был. Я его учу правильно говорить. У С.Ч. сейчас очень длинные волосы, почти как у С.В.

Мы сегодня проходили букву «м». Я ее писал неаккуратно.

У нас в классе есть новогодняя елка. Она маленькая, на ней висят шишки и шарiki.

Еще я сегодня занимался с Еленой Николаевной, было все хорошо.

А еще Марью Сергеевну на самом деле зовут Мария Сергеевна. Я видел, что так написано на двери «0» А класса.

#### **Зима. Вторник, 13 декабря**

Сегодня в школе был С., а Л. не было. У нас

была ритмика с 0 «А» классом. На ритмике Г. не было, он был в классе. С.Н. сегодня не было. А на ритмике еще был Е. и был Р.

С Жанной Генриховной тоже было занятие, но я не помню, что мы делали.

Я сегодня еще с Е. занимался с Еленой Николаевной, там еще был мальчик.

#### **Зима. Четверг, 15 декабря**

Сегодня С.Ч. не было в школе. В нашем классе учились еще Р., Е. и Г. И еще был Л.

У нас сегодня не было физ-ры с Эльвирой Викторовной, но мы ее видели в другом кабинете. У нас была физ-ра с дядями. Теперь там новый дядя Гриша. А дядя Коля все тот же, который был раньше с дядей Сашей. Мы еще были сегодня в игровой, я залезал в «шарики» и на горку. Я сегодня много играл с Е. Я его заставляю говорить (его имя правильно – прим. ред.), а он говорил: (искаженно – прим. ред.). В школе было хорошо.

#### **Зима. Понедельник, 19 декабря**

Сегодня я учился с С. и Л., а на перемене играл с Е. Он все пристаёт, да пристаёт ко мне головой, но я Е. не боюсь, потому что он никогда не дерется и не толкается больно.

А С.Ч. иногда больно толкается ногами, а я его толкать все равно не буду, потому что жалко очень.

Мы сегодня проходили букву «р». Мы еще сегодня ходили в игровую.

#### **Зима. Вторник, 20 декабря**

Сегодня в классе был только С. А на ритмике были еще Е., Р. и С.Н. С.Н. уже пришел

в школу. К Жанне Генриховне мы сегодня тоже ходили на урок.

Я сегодня еще занимался с Еленой Николаевной. Я там занимался с Е. Мы ходили в игровую. Я Е. очень люблю.

Сегодня другой тети не было. Была только одна Елена Николаевна.

#### **12 января 2006 год**

А С. опять дерется. Он ногами дерется просто так, когда его не трогаешь, а мимо идешь. Он больно бьет, а я не хулиган, чтобы меня били. С. из нашего класса надо удалить.

#### **30 января 2006 год**

Я в школе свистел. А больше никто не свистел. Наверное, не умеют...

А у ... .. есть игрушка – динозавр. Только у него ротика нет. Это странно. Я сейчас интересуюсь динозаврами. Это совпадение?

#### **31 января 2006 год**

Я сегодня учился один. С. и Л. не было. И Е. не пришел. Я сегодня грустный был и плакал.

#### **9 февраля 2006 год**

У дядей на физкультуре интересно... У них есть свистки. Почему-то все надо делать по свистку. А у Л. нет свистка.

#### **16 марта 2006 год**

Сегодня шли по коридору на втором этаже. Там уборщица пылесосила. Е. хотел остановиться и послушать, как работает пылесос. Может быть, у него дома нет пылесоса? Тогда, как его мама убирает пыль?

# Организация специализированной помощи детям с нарушениями развития

*Отделение ранней помощи детям с особыми потребностями и их семьям Томского областного Государственного учреждения «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»*

*Адрес: 636780 Томская область г. Стрежевой, 13-й м-н, д.10.*

*Телефон: (38259) 3-03-71*



Ранняя помощь семьям, имеющим детей с нарушениями в развитии, во всем мире является одной из приоритетных областей деятельности образования, здравоохранения, социальной защиты.

Уже несколько лет на базе Томского областного Государственного учреждения «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» работает Отделение ранней помощи детям с особыми потребностями и их семьям.

Клиентами отделения являются семьи, имеющие детей от рождения до трех лет с особыми потребностями, вызванными медицинскими, биологическими, социальными факторами. Это дети, у которых выявлено отставание в развитии или которые имеют медицинские диагнозы, с вероятностью приводящие к отставанию в развитии, а также дети, проживающие в условиях социального риска, подвергающиеся серьезно-му стрессу или насилию.

Выявлению таких семей способствует профилактическая работа сотрудников отделения. Она начинается еще до появления младенцев, проводится в женской консультации и в «Школе сознательного родительства» во время проведения курса перинатального воспитания. Специалисты отделения - педиатр и психолог рассказывают о деятельности нашего учреждения и конкретно о работе отделения ранней помощи. Здесь же будущие матери узнают о возможности очень рано, уже с 2-х месячного возраста младенца определить уровень развития и выявить имеющиеся отклонения. В отделении патологии новорожденных психолог отделения ранней помощи информирует о предоставляемых услугах. Работники отделения рассказывают и будущим мамам, и тем, кто уже стал ими, как важен первый год жизни и особенно первое полугодие (это так называемый сензитивный период). Что мозг младенца запрограммирован на интенсивное развитие, что именно в это период закладываются основы речи, формируются первые двигательные навыки, развиваются зрение и слух. В течение всей последующей жизни мозг не будет уже столь активно и бурно расти и развиваться. И если именно в этот момент начать заниматься с ребенком, очень многих проблем можно избежать, предотвратить. Маленький ребенок обладает колоссальными возможностями для восстановления и развития, но сам он эти возможности реализовать не может. Основным источником информации для ребенка является мать. Именно материнское поведение имеет решающее значение для раннего интеллектуаль-

ного, речевого и социального развития. А само материнское поведение зависит от взглядов и знаний матери, ее чувств к ребенку, от условий существования семьи. Ребенку просто жизненно необходима помощь взрослых: грамотного специалиста и главным образом, мамы, обладающей необходимыми знаниями и навыками. Отделение ранней помощи как раз и призвано оказывать такую комплексную психолого-медико-социальную поддержку семье с момента рождения ребенка и до трех лет.

За период работы отделения ранней помощи выработана определенная система оказания такой помощи семье (таблица 1).

Помощь семье начинается с первичного выявления детей раннего возраста с отставанием в развитии. Этому способствует тесная взаимосвязь с педиатрической службой городской больницы, детским неврологом г. Нижневартовска, специалистами отделения патологии новорожденных.

Детям группы риска, направленным в отделение или обратившимся самостоятельно, в соответствии с «Положением об отделении ранней помощи», разработанным в начале деятельности отделения, гарантировано оказание услуг по раннему сопровождению.

Обратившимся в отделение родителям в отделении ранней помощи предлагается заполнить анкету и опросник, разработанные институтом Раннего вмешательства г. Санкт-Петербурга (KID и RCDI), об основных этапах развития их ребенка. Анкеты получают у старшей медицинской сестры Реабилитационного центра (диспетчера). Заполненные анкеты передаются специалисту для компьютерной обработки, затем анализируются специалистом команды ранней помощи - психологом или педиатром.

Первичный прием семьи ведет педиатр развития, она собирает анамнез, изучает медицинскую карту развития ребенка. По результатам первичного приема и в соответствии с запросом родителей ребенок направляется на одновременную консультацию к специалистам отделения ранней помощи или на междисциплинарный прием, где оцениваются основные области развития ребенка, определяется его психическое состояние, качественные особенности его отношений с родителями, другими членами семьи, выявляются основные социальные потребности ребенка и семьи в целом. Эту задачу осуществляют педиатр развития, психолог, специалист по ранней коммуникации (логопед). Дополнительно для всех детей от 6 до 10 месяцев проводится

Таблица 1. Этапы обслуживания ребенка и семьи





оценка состояния слуха и зрения. При подозрении на их нарушения ребенок направляется на дообследование. Информация о ребенке, собранная на первичном приеме педиатром, доводится до всех специалистов отделения на консилиуме. Здесь же принимается решение о выборе стратегии вмешательства, о ведущем специалисте, индивидуальном плане работы. Специалисты учитывают в первую очередь потребности самого ребенка и возможности семьи. Комплексная помощь оказывается по составленному индивидуальному плану работы с семьей. Основной задачей специалистов отделения является обеспечение родителей необходимой информацией о возможностях ребенка, обучение наблюдению и пониманию поведения малыша, постепенно, шаг за шагом, вводя его в жизнь семьи, ближайшего окружения.

Поэтому одним из организационных видов помощи в отделении является группа кратковременного пребывания. Ребенок приходит сюда вместе с мамой на 3 часа в день для специальных занятий: с педагогом, музыкантом, психологом, специалистом ЛФК, одновременно он может получить комплекс массажа и физиопроцедур, лечение мануального терапевта и многие другие лечебные процедуры, назначенные неврологом. Занятия в группе организованы таким образом, что мама является их главным участником. Педагог лишь создает такую возможность и обуча-

ет маму самостоятельно и грамотно подбирать методы и приемы коррекционной работы. Ведь большую часть времени мама проводит с ребенком одна, и гораздо полезнее ей самой понять и научиться создавать дома такую обстановку, чтобы малыш постоянно находился в развивающей среде. Именно этому матери и обучаются в отделении ранней помощи. Эти знания, как и помощь специалистов всего отделения, они могут получить как в группе, так и на разовых консультациях. Программа помощи семье имеет семейно-центрированную направленность, охватывая всю семью, а не только ребенка с особыми потребностями. Индивидуальные консультации психолога, педиатра, логопеда помогают семье пережить стресс и принять своего необычного ребенка, помогают морально подготовить родителей к тому, что они могут и должны растить своего малыша, что в их силах облегчить его судьбу.

Увидеть успехи ребенка позволяет проводимая каждые три-шесть месяцев повторная оценка его развития с помощью тех же шкал KID и RCDI, что и при составлении программы сопровождения. Анализ показателей в динамике позволяет сделать вывод об эффективности коррекционно-педагогической работы, проводимой с учетом имеющихся нарушений и опирающейся на закономерности развития ребенка. Мамы и сами ведут дневники наблюдений за успехами своего ребенка, ежедневно отмечают уровень самостоятельного усвоения программных задач, приобретение умений и навыков, анализируя информацию вместе с педагогом, внося коррективы и необходимые изменения в программу.

Одна из главных задач отделения - это подготовка детей к переходу в другие программы и учреждения. Это может быть и общеобразовательный детский сад, и специализированные группы в таких садах, и дальнейшее самостоятельное посещение дневного отделения Реабилитационного центра. На этом этапе важно подготовить родителей к восприятию предстоящих изменений, объяснить, что это промежуточный этап в жизни их ребенка, связанный, прежде всего, с подготовкой его к обучению в школе и к самостоятельной жизни.

Специалисты отделения ранней помощи осуществляют свою деятельность в тесном деловом контакте с другими отделениями Реабилитационного центра, организуя совместные консилиумы, обсуждение программ комплексной помощи семье.

Эффективность индивидуальных программ ранней помощи семье напрямую зависит от

слаженной работы всего коллектива учреждения. Благодаря эмоционально положительной атмосфере в учреждении вокруг каждой семьи, стало возможным получение квалифицированной медицинской и психолого-педагогической реабилитации младенцев. Особый ребенок и его семья ежедневно ощущают заботу и внимание окружающих взрослых. Любовь специалистов к каждому ребенку, способствуют установлению отношений доверия и симпатии, уверенности, между специалистами и семьей.

Работа над комплексной программой медико-психолого-педагогической помощи детям раннего возраста продолжается. Мы ищем новые организационные формы оказания как можно более ранней помощи детям, имеющим особые потребности. Психолог и педиатр отделения с этой целью создали «Беби-клуб», который посещают молодые родители с детьми от рождения до одного года. В этот самый сложный период формирования родительства семья сталкивается с массой проблем, решить которые самостоятельно порой не в силах. Тут важна профессиональная помощь, которая, наряду с родительской взаимопомощью и общением, способствуют обретению уверенности и сознательного отношения к воспитанию малыша. Получаемые знания о закономерностях и особенностях развития ребенка помогают формировать правильное отношение родителей с детьми, созданию здоровой развивающей среды для ребенка, а значит профилактики отклонений в его развитии, социального сиротства и неблагополучия в семье.

Участие специалистов отделения в тематических встречах, проводимых для всех желающих родителей, имеющих детей до трех лет, тоже способствует информированию и их просвещению. Беседуя на интересующие их темы, родители становятся компетентными, заинтересованными и знающими.

Поиск новых форм работы с семьей продолжается, впереди организация «лекотеки иг-

рушек» для семей, посещающих наши клубы, сейчас ею пользуются только те, кто находится на сопровождении в отделении ранней помощи. Изменения произойдут быстрее с укреплением материальной базы, пополнением игрового материала. Над этим сейчас и работают сотрудники отделения ранней помощи. Посещение на дому детей уже частично осуществляется педагогом отделения, предстоит еще организовать посещение семей педиатром развития и психологом.

Отделение не смогло бы эффективно работать без помощи коллег-медиков из детской поликлиники, роддома, отделения патологии новорожденных. От их партнерской работы напрямую зависит и раннее выявление детей, нуждающихся в помощи. По долгу службы они первые сталкиваются с ребенком, у которого не все благополучно. Мы просим наших коллег создавать у родителей позитивный настрой. Давать им максимально полную и объективную информацию о состоянии и перспективах развития ребенка, о возможностях оказания ему помощи.

Рождение проблемного малыша создает семье массу сложностей, но есть специалисты, службы, которые помогут такой семье, расскажут, как жить с их ребенком, и что нужно делать для его развития. Положительный опыт работы отделения ранней помощи подтверждает: ребенок в состоянии преодолеть очень многие проблемы, если достаточно рано к работе подключаются, наряду с медиками, и другие специалисты: психолог, логопед, педагог. Главное - не отчаиваться и как можно раньше обращаться в учреждения, где помогут детям с особыми потребностями и их семьям.

Гнитько Л.П.,  
Руководитель отделения ранней помощи  
Областного государственного учреждения  
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»



## ВЫШЛО ИЗ ПЕЧАТИ ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ КНИГИ

**С.А. СОШИНСКОГО «ЗАЖЕЧЬ СВЕЧУ»**

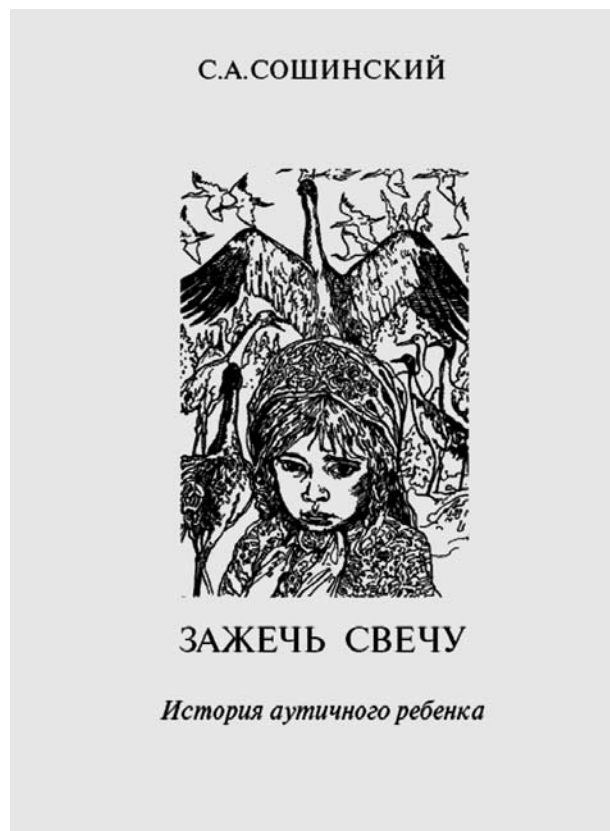
ИЗ СЕРИИ

«БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «АУТИЗМ И НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ»»

Книга посвящена актуальной проблеме — помощи «особому ребенку», ребенку с аномальным развитием.

Автор рассказывает о лично пережитом опыте воспитания в собственной семье приемного ребенка, страдающего детским аутизмом и задержкой психического развития.

Книга адресована специалистам, работающим с детьми, страдающими нарушениями развития: дефектологам, психологам, педагогам, студентам психологических и педагогических факультетов и особенно родителям, столкнувшимся с подобной проблемой.



По вопросам приобретения книги

можно обращаться по телефонам в Москве:

(495) 619-74-87, 128-98-83.

E-mail: [mamontov@rambler.ru](mailto:mamontov@rambler.ru), [satur033@online.ru](mailto:satur033@online.ru)

Этот номер журнала подготовлен при финансовом содействии Попечительского совета Центра психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков (с ранним детским аутизмом) Департамента образования города Москвы.

На 1-й странице обложки фото Центра психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков Департамента образования города Москвы.

В оформлении журнала использованы рисунки аутичных детей.

Журнал «Аутизм и нарушения развития» зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-13883 от 1 ноября 2002 г.

Журнал издается с марта 2003 г.  
Периодичность – 4 номера в год, объем 72 с.

Подписной индекс по каталогу агентства  
«Роспечать»  
на 2007 год - 82287.

По вопросам приобретения отдельных номеров  
журнала можно обращаться по телефонам в Москве:  
(495), 619-74-87, 128-98-83.

Статьи и материалы для публикации просьба  
направлять по адресу: 127427, г. Москва,  
ул. Кашенкин Луг, д. 7.  
E-mail: satur033@online.ru

При перепечатке ссылка на журнал «Аутизм и нарушения развития» обязательна.

Отпечатано в типографии «Микопринт»,  
г.Москва, Окружной пр-д, 34