

Натали Симоно



Язык тишины.
Практическая арт-терапия при аутизме.

Натали Симоно

«Язык тишины. Практическая арт-терапия при аутизме»

<https://litres.ru/74059084>

SelfPub; 2026

Аннотация

Арт-терапия доступна каждому родителю.

Вам не нужны дорогие специалисты. Гуашь, песок, вода и даже мыльные пузыри становятся языком для тех, кто не говорит словами.

Книга — честный гид по домашней реабилитации. Как понять «чёрный цвет» тревоги? Почему ритуал с точилкой успокаивает лучше таблеток? Как через творчество снизить кортизол и запустить речь?

Сплав личного опыта матери и знаний психотерапевта. Без магии, но с любовью. Пошаговые инструкции, научные факты и реальные истории.

Для родителей, которые хотят помочь ребёнку обрести голос и найти покой в своём теле.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

«Язык тишины. Практическая арт- терапия при аутизме»

Глава

Оглавление.

Предисловие.

Мост между мирами.

Глава 1. История Айрис Грейс: кисть как первый язык.

Глава 2. Дружба с гуашью. Как моя дочь взяла кисть.

Глава 3. Первая встреча с психологом. Чёрный цвет.

Глава 4. Что говорит наука о тёмных цветах в рисунках детей с аутизмом.

Глава 5. Наша домашняя арт-терапия: песок, вода, игрушки, шары, массаж.

Глава 6. Арт-терапия дома: доступно, разнообразно, научно.

Глава 7. Почему важно чередовать занятия.

Глава 8. Ритуал карандашей. Сенсорная любовь.

Глава 9. Победа. Появление цвета.

Эпилог. Мой вывод.

Что дальше? Продолжение следует...

Предисловие:

Вы держите в руках книгу об арт-терапии — о том, как творчество становится мостом между миром аутичного ребёнка и миром его родителей. Это вторая книга, но она может читаться и как самостоятельная.

Первая книга, «Не словами», была дневником: я рассказывала историю своей дочери — от роддома до YouTube, от тишины до цифр, от отчаяния до принятия. Но в ней почти не было ответа на один главный вопрос: «Что нам делать? Как начать? Как не сломаться?»

О чём она:

О том, как гуашь, холсты, песок, вода, карандаши и пластилин становятся языком для тех, кто не говорит словами.

О том, как творчество успокаивает нервную систему — не как лекарство, а как естественный ритм, который мозг аутичного ребёнка так долго ищет.

О том, как чёрный цвет на рисунке — это не диагноз и не приговор, а сигнал, который родитель может научиться понимать. И как постепенно, шаг за шагом, чёрный уступает место жёлтому, синему, красному.

О том, как вы, родители, можете помочь ребёнку — не специальными методиками, а просто создавая среду, принимая ритуалы и не перегружая.

О том, как не выгореть самому, потому что без вашего спокойного присутствия ничего не получится.

И о том, что арт-терапия — это не волшебство. Это работа. Ежедневная, терпеливая, иногда незаметная. Но она приносит плоды: снижение тревоги, появление речи, укрепление связи между вами и ребёнком.

Как работать с этой книгой:

Не читайте залпом. Прочитали главу — попробуйте применить. Купите краски. Положите пластилин на стол. Посидите рядом, рисуя своё. Не ждите быстрых результатов. Творчество — это путь, а не пункт назначения.

Я делюсь тем, что сработало у нас. Наука, психология, психиатрия подтверждают: арт-терапия — один из самых безопасных и эффективных инструментов работы с аутизмом. Но главный инструмент — это вы. Ваша любовь, ваше терпение, ваша готовность быть рядом даже в тишине.

В добрый путь.

Глава 1. История Айрис Грейс: кисть как первый язык

Прежде чем я расскажу о пути моей дочери, позвольте мне привести один удивительный пример, который доказывает: искусство может стать спасительным мостом из мира тишины и хаоса в мир красок и общения.

В 2009 году родилась девочка Айрис Грейс. К двум годам врачи поставили ей тяжёлый диагноз — аутизм. Она почти не спала, часами могла переворачивать страницы книг, её мир был полон страхов и ритуалов. Родители отчаялись

найти способ дотянуться до неё.

Но однажды логопед предложил маме Айрис попробовать рисование. Не ради результата, а как способ общения. И случилось чудо. Айрис не пришлось учить — она сама взяла кисти и краски, и на холстах родился её внутренний мир, полный причудливых цветов и необычных форм.

Родители создали для её картин страницу в соцсетях. И вдруг люди начали просить продать их. Не оригиналы — копии. Девочке тогда было всего три года. Сегодня её абстрактные работы украшают благотворительные аукционы, а её история, описанная мамой Арабеллой Картер-Джонсон в книге «Айрис Грейс», стала мировым бестселлером.

Я привожу эту историю не для того, чтобы сравнивать, а для того, чтобы показать: путь, который прошла моя дочь, — не случайность. Это закономерность. Творчество может стать голосом для того, кто не может говорить.

Глава 2. Дружба с гуашью. Путь от тьмы к цвету

Как моя дочь взяла кисть.

Моя дочь взяла кисть задолго до того, как я осознала, что это терапия. Она просто рисовала. Много. Не карандашами, не фломастерами, не акварелью. А гуашью.

Я заметила это не сразу. Гуашь — тяжёлая, плотная, непрозрачная. Она не даёт чётких линий, не течёт, как акварель. Она ложится мазками. Многие дети её не любят — за грязь, за долгое высыхание, за то, что нельзя провести тон-

кую линию. Но моя дочь выбрала её.

Она рисовала на холстах. Сначала небольших, потом больше. Гуашь ложилась плотно, мазками. Я не ругала. Я не указывала. Я не говорила: «Возьми карандаш, будет аккуратнее». Я просто давала полную свободу. Иногда она раскрывала картинки в раскрасках — но не по линиям, а своими цветами. Не так, как «надо». А так, как она чувствовала.

Позже, изучая психологию, я узнала, что выбор материалов — это тоже диагностический признак. Гуашь даёт ощущение контроля над цветом и формой. Для тревожного ребёнка, которому трудно справляться с неожиданностями, гуашь предсказуема. Она не растекается, не капризничает. Она слушается.

Глава 3. Первая встреча с психологом. Чёрный цвет.

По совету врачей мы пошли на занятия к психологу. Она предложила нарисовать картинку красками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.