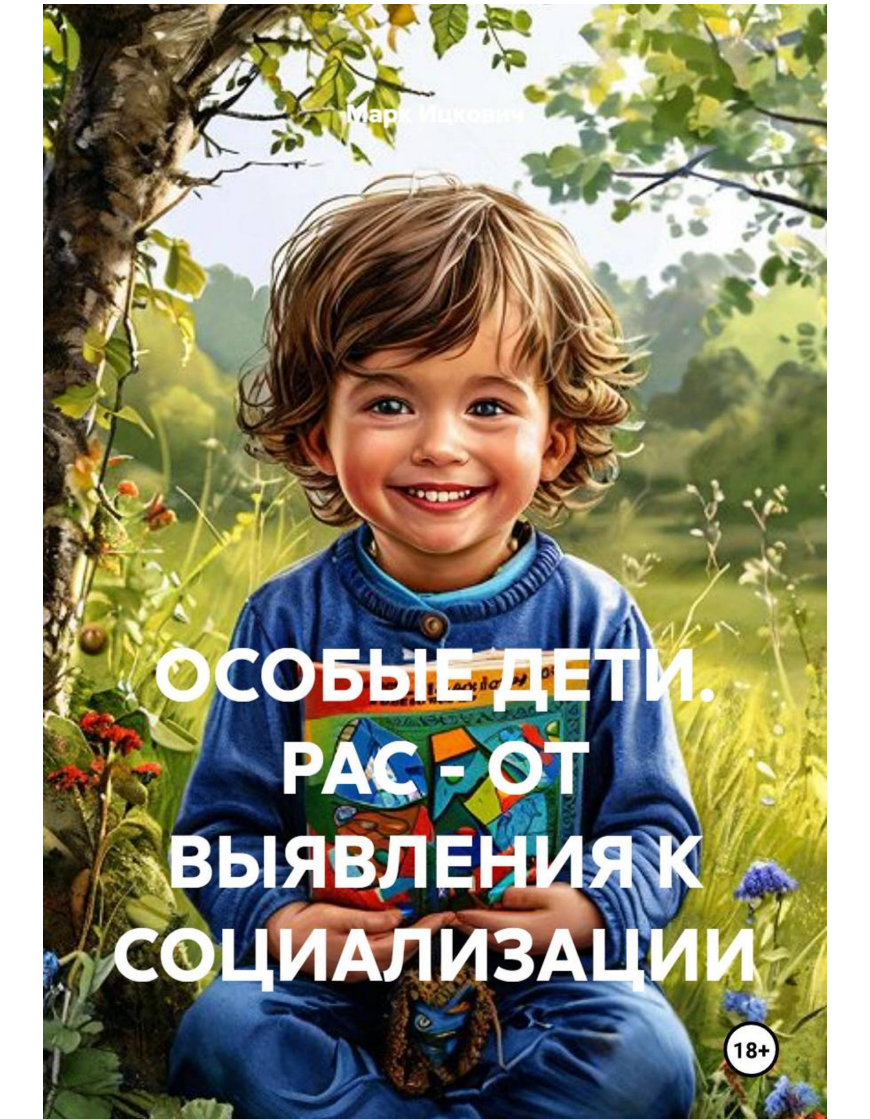




Марк Ицкович

**ОСОБЫЕ ДЕТИ.
РАС - ОТ
ВЫЯВЛЕНИЯ К
СОЦИАЛИЗАЦИИ**

18+

Марк Ицкович
ОСОБЫЕ ДЕТИ. РАС
- ОТ ВЫЯВЛЕНИЯ
К СОЦИАЛИЗАЦИИ

<https://litres.ru/74358102>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга «Особые дети с РАС» — это навигатор для родителей, педагогов, психологов и врачей, которые хотят не просто понять, но и реально помочь ребёнку с расстройством аутистического спектра. Автор объединяет нейробиологию, психоэндокринологию, теорию развития Эриксона и структурную диагностику OPD-2, превращая сложную научную информацию в точные алгоритмы действий. Книга отвечает на ключевые вопросы: как распознать РАС на ранних этапах, какие доказательные методы работают, как построить обучение и социализацию от 0 до 23 лет, как защитить права и не выгореть самим. Это не просто теория — это готовые чек-листы, скрипты разговоров, планы помощи и практические инструменты для каждого дня. РАС — не приговор. Изменения возможны. И эта книга покажет вам путь.

Содержание

ОСОБЫЕ ДЕТИ С РАС: ОТ ВЫЯВЛЕНИЯ К СОЦИАЛИЗАЦИИ	5
Как нейробиология, психоэндокринология, доказательная психология и понимание средовой дезадаптации помогают родителю, педагогу, психологу и врачу	5
М.М. Ицкович	5
ВВЕДЕНИЕ	6
Для кого эта книга и почему она написана именно так	6
БЫСТРЫЙ СТАРТ: ТРИ КЛЮЧА К ПОНИМАНИЮ РЕБЁНКА С РАС	17
Что вы узнаете за 15 минут чтения	17
Линза №1: КАРТА РАЗВИТИЯ (Эриксон) — на какой стадии застрял ребёнок?	17
Линза №2: СТРУКТУРНЫЙ ВЗГЛЯД (OPD-2) — как именно устроена «поломка»?	21
Линза №3: НЕЙРОБИОЛОГИЯ И ПСИХОЭНДОКРИНОЛОГИЯ — что происходит в организме ребёнка?	24
ГДЕ ВСЁ ЛОМАЕТСЯ: ПЯТЬ СРЕД, КОТОРЫЕ УСУГУБЛЯЮТ ПРОБЛЕМЫ	27

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС:	31
ПРОСТОЙ АЛГОРИТМ	
ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ РАС И ПОЧЕМУ	32
ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ	
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ РАС? САМОЕ	32
ПРОСТОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ	
Сцена, которую вы, скорее всего, узнаете	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Марк Ицкович
ОСОБЫЕ ДЕТИ. РАС
- ОТ ВЫЯВЛЕНИЯ
К СОЦИАЛИЗАЦИИ

ОСОБЫЕ ДЕТИ С РАС:
ОТ ВЫЯВЛЕНИЯ К
СОЦИАЛИЗАЦИИ

**Как нейробиология,
психоэндокринология, доказательная
психология и понимание средовой
дезадаптации помогают родителю,
педагогу, психологу и врачу**

М.М. Ицкович

ВВЕДЕНИЕ

Для кого эта книга и почему она написана именно так

«А что, если он не просто „странный“, а по-другому устроен? И что тогда делать мне?»

Вы открыли эту книгу, потому что в вашей жизни есть ребёнок, который смотрит сквозь вас, а не в глаза. Или который может часами крутить колёса машинки, не замечая ничего вокруг. Или который не говорит в три года, хотя его сверстники уже болтают без умолку. Или который вдруг, будучи вполне «нормальным», перестал пользоваться словами, которые уже знал.

Возможно, вы — мама или папа, которые просыпаются по ночам с вопросом: «Что со мной не так? Почему мой ребёнок не такой, как все?» Или вы — педагог, в классе которого появился «особенный» ученик, и вы не знаете, как с ним работать. Или вы — воспитатель в детском саду, который видит, что один ребёнок не играет с другими, а просто ходит по кругу. Или вы — психолог, социальный работник, специалист ПМПК, который хочет помогать, но чувствует, что знаний не хватает.

Эта книга — для вас. Она написана так, чтобы вы мог-

ли понять самое главное: что такое РАС, как его распознать, что делать, если диагноз уже поставлен, и как помочь ребёнку вырасти и найти своё место в жизни. Мы будем говорить сложные вещи простым языком. Будем использовать научные термины, но сразу объяснять их на пальцах. Будем опираться на доказательную науку, но не забудем про живое человеческое тепло.

Почему эта книга появилась на свет

За много лет работы с «особыми» детьми и их семьями я понял одну простую вещь: родителям и педагогам нужны не просто диагнозы и термины. Им нужны понятные ответы на сложные вопросы. Им нужны инструменты, которые можно применить уже сегодня. Им нужна надежда, подкреплённая фактами.

Эта книга родилась из сотен разговоров с родителями, которые говорили: «Если бы я знала это раньше...» Из тысяч часов работы с педагогами, которые признавались: «Я не знаю, как к нему подступить». Из бесконечных консилиумов, где все соглашались, что ребёнок «сложный», но никто не знал, что конкретно делать.

В этой книге я соединил несколько мощных подходов:

Классическую теорию развития Эрика Эриксона — она показывает, что в каждом возрасте у ребёнка есть главный вопрос к миру, и если мир не отвечает, возникают проблемы. Для детей с РАС эти вопросы особенно сложны.

Структурную диагностику OPD-2 — она помогает

увидеть, как именно устроена «поломка» внутри психики, и что именно нужно «чинить» в первую очередь.

Данные нейробиологии и психоэндокринологии — они показывают, что особенности РАС имеют под собой реальную биологическую основу, но при этом мозг пластичен и может меняться под влиянием правильной помощи.

Теорию средовой дезадаптации Б.Н. Алмазова — она объясняет, как среда (семья, школа, общество) может либо усугубить проблемы ребёнка, либо стать его исцелением.

Что вы найдёте в этой книге

Каждая глава устроена одинаково: сначала мы рассказываем историю из реальной жизни — такую, которую вы сразу узнаете. Затем разбираем эту историю через научные «линзы», объясняя, что на самом деле происходит. И в конце даём конкретные, практические советы — что делать сегодня, завтра и в долгосрочной перспективе.

В книге есть:

Простой язык — мы объясняем сложные термины так, чтобы их понял любой родитель, даже без специального образования.

Конкретные примеры — вы увидите, как теория работает в реальной жизни.

Готовые инструменты — чек-листы, скрипты разговоров, планы действий.

Надежда — мы покажем, что РАС — не приговор, и что правильная помощь действительно меняет жизнь.

Главное, что нужно запомнить с самого начала

Ребёнок с РАС — не «сломанный нейротипик». Он просто *другой*. Его мозг работает иначе. Его гормональная система реагирует иначе. Он по-другому чувствует мир, по-другому обрабатывает информацию, по-другому учится.

Наша задача — не «исправить» его, сделав «как все». Наша задача — понять, как он устроен, и создать для него среду, в которой он сможет расти, развиваться и быть счастливым. В которой его особенности станут не препятствием, а частью его уникальной личности.

Это возможно. Доказательная наука это подтверждает. И эта книга покажет вам, как именно.

Давайте начнём.

Современные доказательные теории аутизма и мифы раннего вмешательства

«Наши данные говорят о том, что аутизм — это не неизбежный результат какого-то одного гена или воздействия, а исход целой серии биологических взаимодействий, многие из которых можно изменить» — эти слова принадлежат профессору Роберту Навьё (Robert K. Naviaux) из Калифорнийского университета в Сан-Диего. Именно это понимание — что аутизм *можно* менять, что его развитие *можно* направлять — лежит в основе всех современных доказательных подходов к раннему вмешательству.

Но чтобы понять, *как* помогать, нужно сначала понять, *что* мы помогаем. И здесь наука последних лет совершила

настоящий прорыв.

Что мы знаем о природе аутизма сегодня

Долгое время аутизм рассматривался как загадка — состояние, причины которого неясны, а механизмы скрыты. Сегодня картина начинает проясняться. И она гораздо сложнее — и одновременно гораздо более обнадеживающая, — чем можно было представить.

Всё больше исследований указывает на то, что в основе РАС лежат **нейровоспаление и иммунная дисрегуляция**. Это не значит, что у ребёнка «воспаление мозга» в привычном смысле — речь идёт о тонких, но значимых изменениях в работе иммунной системы мозга, которые влияют на формирование нейронных связей. Исследования показывают, что такие молекулы, как интерлейкин-37 и интерлейкин-38, играют важную роль в нейроиммунных механизмах при РАС.

Но, возможно, самое важное открытие последних лет — **модель «трёх ударов» (three-hit model)**, предложенная в декабре 2025 года. Эта модель объясняет, как генетическая предрасположенность и средовые факторы сходятся, вызывая аутизм. И, что критически важно, она показывает, что **аутизм — это не просто «судьба», а результат последовательности событий, многие из которых обратимы**.

Согласно этой модели, аутизм развивается, когда сходятся

три условия:

Первый удар — генетическая предрасположенность. Наследуемые гены делают определённые клеточные сигнальные пути — особенно те, что связаны с митохондриями и клеточной энергией — необычно чувствительными к изменениям.

Второй удар — ранний средовой триггер. Инфекция у матери во время беременности, иммунный стресс, загрязнение окружающей среды — всё это может активировать универсальный клеточный ответ на стресс, который называется **клеточным стресс-ответом (Cell Danger Response, CDR)**.

Третий удар — затяжная активация. Когда этот стресс-ответ остаётся включённым слишком долго — обычно из-за повторяющегося или продолжительного воздействия стрессоров от поздних сроков беременности до первых двух-трёх лет жизни — он начинает мешать нормальному развитию мозга.

В центре этой модели — клеточный стресс-ответ. В норме он работает как защитный механизм: включается, чтобы помочь клетке восстановиться после повреждения, и выключается, когда опасность миновала. Но когда этот ответ становится хроническим — из-за постоянных стрессоров или наследственной гиперчувствительности — он нарушает клеточную коммуникацию, изменяет функцию митохондрий и мешает формированию мозговых цепей в раннем развитии.

Профессор Навё объясняет это просто: *«Поведение имеет химическую основу. Клеточный стресс-ответ регулирует эту химию. Когда он остаётся активированным слишком долго, он отвлекает ресурсы организма от нормального роста и развития в сторону клеточной защиты, оставляя меньше ресурсов для развивающегося мозга»*.

Эта модель объединяет десятилетия исследований — от митохондриальной и иммунной дисфункции до изменений микробиома и сенсорной гиперчувствительности — в единую биологическую картину. Она объясняет, почему и гены, и среда играют роль в риске аутизма, и почему ни то, ни другое по отдельности недостаточно для возникновения состояния.

И самое важное: поскольку второй и третий «удары» — средовые триггеры и затяжная активация стресс-ответа — потенциально обратимы, **раннее выявление и вмешательство могут dramatically снизить риск аутизма**.

Параллельно развивается и **гипотеза каскадных путей** (Cascading Pathways in Autism), которая предлагает новый клинический подход к пониманию ранних нейроразвивающих траекторий. Эта модель синтезирует данные нейробиологии, иммунологии и клинической практики, подчёркивая важность раннего выявления и вмешательства с фокусом на изменяемые биологические и средовые факторы.

Есть и другой важный сдвиг в понимании аутизма. Всё больше учёных предлагают рассматривать черты РАС не как

маркеры единой патологии, а как **адаптивные реакции мозга на ранние нейроразвивающие отклонения**-. Одни из этих реакций могут быть нарушающими, другие — нейтральными или даже преимущественными. Это не значит, что помощь не нужна. Это значит, что мы должны помогать *иначе* — не пытаясь «исправить» ребёнка, а работая с теми механизмами, которые действительно можно изменить.

Что это значит для раннего вмешательства

Из этих теорий следуют чёткие практические выводы. И они подтверждаются данными множества исследований.

Первое: возраст начала вмешательства имеет решающее значение.

Мега-анализ, охвативший 645 детей из нескольких стран (США, Швейцарии, Италии, Израиля, Австралии), показал: **более раннее начало вмешательства связано с более высокими показателями когнитивного и адаптивного развития и меньшей выраженностью симптомов РАС** — независимо от типа вмешательства. Раннее начало работает всегда, для всех детей.

Причина проста: в раннем возрасте наблюдается **наибольшая нейропластичность** клеток мозга, что серьёзно сказывается на способности к обучению-. Раннее вмешательство, инициированное родителями, может приводить к продолжительным положительным изменениям в симпто-

мах РАС, что раньше считалось труднодостижимым-.

Всемирная организация здравоохранения подтверждает: *«Своевременный доступ к ранним основанным на доказательствах психосоциальным вмешательствам может улучшить способность детей с аутизмом эффективно общаться и социально взаимодействовать»-.*

Второе: доказательные методы работают.

Ранние интенсивные поведенческие и развивающие вмешательства (EIBIs/EDIs), включая **АВА-терапию (прикладной анализ поведения)**, **Денверскую модель раннего вмешательства (ESDM)** и **тренинг ключевых реакций (PRT)**, являются ключевыми доказательными стратегиями-. Мета-анализы показывают, что эти вмешательства ассоциированы с **значительными улучшениями IQ (прирост на 9-15 пунктов) и языкового развития.**

Особенно убедительные данные получены для Денверской модели раннего вмешательства (ESDM)-. ESDM показывает более быстрый рост в языковом и невербальном когнитивном развитии по сравнению с другими подходами. При этом важно: ни интенсивность вмешательства, ни пол ребёнка не влияли на результаты — а вот **возраст начала и исходный уровень развития** были значимыми предикторами.

Третье: родители — главные терапевты.

В 9 из 11 исследований, включённых в систематический обзор родитель-опосредованных вмешательств, изучалось

взаимодействие родителя и ребёнка до и после вмешательства. Исследования показывают, что **изменения в родительской отзывчивости опосредуют изменения в детских результатах**. Родительский стиль взаимодействия является ключевым механизмом воздействия.

Это означает, что обучение родителей — не дополнительная опция, а **основной путь помощи**. Когда родители учатся понимать своего ребёнка, реагировать на его сигналы, создавать предсказуемую среду — они становятся главным инструментом изменения.

Четвёртое: мишени вмешательства — конкретны и измеримы.

Современные доказательные подходы нацелены на конкретные функциональные домены:

Социальная коммуникация — совместное внимание, инициация общения, понимание жестов и языка тела.

Эмоциональная и поведенческая регуляция — способность управлять своими эмоциями и поведением.

Адаптивное поведение — навыки самообслуживания, повседневной жизни.

Исследования показывают, что ранние целенаправленные вмешательства ассоциированы с улучшениями именно в этих областях — особенно в совместном внимании и других аспектах социальной коммуникации-. Например, раннее вмешательство A-FFIP увеличило показатель реактивного совместного внимания у детей-аутистов дошкольного воз-

раста, и этот эффект сохранялся до двух лет после окончания вмешательства-.

Главный вывод для вас

Наука о аутизме переживает революцию. Мы переходим от понимания аутизма как загадочного, неизбежного состояния — к пониманию его как **последовательности биологических событий, которые можно модифицировать**. От модели «это судьба» — к модели «это можно изменить».

И ключевой инструмент этого изменения — **раннее вмешательство**, начинающееся в первые годы жизни, вовлекающее родителей и нацеленное на конкретные, измеримые навыки.

Именно поэтому мы написали эту книгу. Чтобы вы — родители, педагоги, врачи, психологи — знали, что можно сделать. Чтобы у вас была карта, компас и надежда.

Потому что теперь у нас есть не только надежда. У нас есть доказательства. У нас есть методы. У нас есть знание, как помочь.

И самое главное — у нас есть вы.

БЫСТРЫЙ СТАРТ: ТРИ КЛЮЧА К ПОНИМАНИЮ РЕБЁНКА С РАС

Что вы узнаете за 15 минут чтения

Прежде чем мы погрузимся в книгу, давайте дадим вам три простых инструмента, которые изменят то, как вы смотрите на ребёнка с РАС. Эти три «линзы» мы будем использовать на протяжении всей книги. Сейчас вы получите их в сжатом виде. В следующих главах мы разберём каждую подробно.

Представьте, что вы смотрите на ребёнка через три разных очка. Каждые показывают что-то своё. Вместе они дают полную картину.

Линза №1: КАРТА РАЗВИТИЯ (Эриксон) — на какой стадии застрял ребёнок?

Каждый возраст задаёт ребёнку один главный вопрос. Это как экзамен, который природа устраивает в определённое

время. Если ребёнок получает правильный ответ от окружающих (семьи, школы, общества) — у него формируется внутренняя сила, которая помогает ему всю жизнь. Если ответа нет или он неправильный — возникает уязвимость, которая будет мешать.

Для ребёнка с РАС эти вопросы особенно сложны, потому что его способ получать и давать ответы отличается от других детей.

Вот краткая карта. Найдите на ней возраст вашего ребёнка:

Возраст

Главный вопрос

Что должно сформироваться

Что ломается при провале

0-1,5 года

Миру можно доверять?

Надежда, спокойствие

Тревога, избегание людей

1,5-3 года

Я имею право хотеть?

Воля, самостоятельность

Стыд, сомнения в себе

3-6 лет

Что я могу создавать?

Инициатива, творчество

Чувство вины, страх пробовать

6-12 лет

Я могу быть умелым?

Уверенность в своих силах

Чувство неполноценности

12-18 лет

Кто я и зачем я?

Верность себе

Потеря себя, путаница ролей

18-23 года

Могу ли я жить самостоятельно?

Взрослая автономия

Зависимость от других

Как использовать эту карту прямо сейчас:

Посмотрите на ребёнка, который вас волнует. Сколько ему лет? Какой вопрос этого возраста, скорее всего, остался без ответа?

Например, если ваш ребёнок в 7 лет не хочет даже пробовать новое, говорит «у меня не получится» — возможно, на

стадии «я могу быть умелым?» он получил ответ «нет». Он не верит в свои силы.

Если подросток с РАС говорит «я не знаю, кто я», «мне всё равно» — значит, на стадии поиска идентичности он потерялся, не получил поддержки.

Это не приговор. Это диагноз — понимание того, *где* произошла заминка. А значит — понимание того, *что* нужно «долечить».

Пример из жизни:

Восьмилетний Саша с РАС отказывается делать домашние задания. Мама кричит: «Ты просто ленишься!» Но если посмотреть через линзу Эриксона — Саша на стадии «трудолюбие против неполноценности». Раньше, в начальной школе, учительница постоянно сравнивала его с другими детьми («Посмотри, как Маша аккуратно пишет, а ты...»). Саша усвоил: «Я не могу быть умелым. Мои усилия не имеют значения». Теперь он не пытается, потому что заранее знает: «всё равно плохо получится». Это не лень. Это выученная беспомощность. И лечить её нужно не криком, а созданием ситуаций, где Саша почувствует: «Я могу. У меня получается. Мои усилия ценны».

Линза №2: СТРУКТУРНЫЙ ВЗГЛЯД (OPD-2) — как именно устроена «поломка»?

Первая линза показала, *когда* что-то пошло не так. Вторая показывает, *как именно* это выглядит сейчас, внутри психики ребёнка. Это как у механика: он смотрит не на царапину на крыле машины, а на то, что происходит внутри двигателя.

OPD-2 — это сложный диагностический инструмент, но для нас важно понять три его уровня.

Уровень 1: Как он строит отношения с другими? (Ось II)

Каждый человек (и ребёнок с РАС — тоже) имеет привычный способ взаимодействия с другими. Этот способ часто не осознаётся, но он определяет всё.

Например, ребёнок с РАС может:

Избегать — не смотреть в глаза, не подходить, не вступать в контакт. Это как «я не хочу, чтобы меня трогали, лучше я буду сам по себе».

Вторгаться — подбегать слишком близко, трогать, говорить не по делу, не чувствуя границ. Это как «я хочу контакта, но не знаю, как это сделать правильно».

Подчиняться — делать всё, что скажут, не имея своего мнения. Это как «я буду удобным, чтобы меня не отвергли».

Контролировать — устанавливать жёсткие правила,

требовать, чтобы всё было по-его. Это как «только так я чувствую себя в безопасности».

Уровень 2: Какая война идёт у него внутри? (Ось III)

Психика ребёнка — это не монолит. Внутри постоянно идёт борьба между разными желаниями и страхами. Для детей с РАС эти внутренние конфликты особенно остры.

Например:

Конфликт «хочу контакта — боюсь контакта». Ребёнок тянется к другим, но когда они приближаются — отворачивается, убегает, кричит.

Конфликт «хочу предсказуемости — мир непредсказуем». Ребёнок требует, чтобы всё было по-старому, и впадает в истерику при любом изменении.

Конфликт «я должен быть идеальным — я ничтожество». Ребёнок с РАС может быть перфекционистом: если что-то не получается идеально — он уничтожает результат, плачет, злится на себя.

Уровень 3: На каком фундаменте всё держится? (Ось IV)

Это самый важный уровень. Он оценивает *базовые инструменты* психики. Если эти инструменты не развиты — любые попытки работать с поведением или конфликтами будут как попытки штукатурить стены дома, у которого нет фундамента.

Четыре базовые способности:

Понимание себя. Может ли ребёнок сказать, что он чувствует? Или вместо «я злюсь» он просто кричит или убегает?

Умение успокаиваться. Может ли ребёнок сам успокоиться, когда расстроен? Или ему нужен взрослый, чтобы его «разгрузить»?

Внутренняя опора. Есть ли у ребёнка внутри «фотография» человека, который его любит? Может ли он в трудной ситуации мысленно обратиться к этому образу?

Умение просить о помощи. Может ли ребёнок сказать «помоги» или он молчит, замыкается, ждёт, что догадаются?

Самое важное правило для родителей и педагогов:

Если у ребёнка дефицит по этим базовым способностям (например, он не может успокоиться сам, без истерики) — бесполезно читать ему нотации или обсуждать его конфликты. Сначала надо *достроить фундамент*.

Вы становитесь его «внешним мозгом»: называете его чувства за него («Я вижу, ты злишься»), помогаете успокоиться («Давай вместе подышим»), держите границы с любовью. Только потом, когда фундамент окрепнет, можно переходить к более глубоким вещам.

Пример из жизни:

Пятилетний Дима с РАС не говорит, но когда что-то идёт не так — падает на пол, бьётся головой, кричит. Мама пытается объяснить: «Так нельзя, успокойся». Не работает. Через линзу OPD-2 мы видим: у Димы нет базовой способности к саморегуляции (Ось IV). Он просто не *может* успокоиться

сам. Его мозг не умеет «тормозить». Ему нужна мама как «внешний тормоз»: спокойно взять на руки, сказать «я вижу, что тебе плохо, я рядом», подышать вместе, подождать, пока нервная система успокоится. Не криком, а своим спокойствием. И так — раз за разом, пока его мозг не научится делать это сам.

Линза №3: НЕЙРОБИОЛОГИЯ И ПСИХОЭНДОКРИНОЛОГИЯ — что происходит в организме ребёнка?

Третья линза самая «материальная». Она говорит: всё, что мы описали — и кризисы развития, и внутренние конфликты, и дефициты способностей — имеет биологическую основу. Это не «душевные качества», не «воспитательные проблемы». Это реальные изменения в мозге и гормональной системе.

Что происходит в мозге ребёнка с РАС:

1. Окситоциновая система. Окситоцин — это «гормон связи». Он выделяется, когда мы обнимаемся, когда мама смотрит на младенца, когда мы чувствуем близость. У детей с РАС эта система работает иначе. Социальное взаимодействие для них *не приносит той награды*, которую чувствует обычный человек. Поэтому они не ищут контакта сами. Они

не «не хотят» общаться — их мозг просто не получает сигнал «это приятно».

2. Стрессовая система (НРА-ось). У детей с РАС часто нарушен механизм управления стрессом. Уровень кортизола (гормона стресса) может быть хронически повышен. Ребёнок живёт в состоянии «боевой готовности» — как будто вокруг всё время опасность. Поэтому даже маленькое изменение (перенесли урок, кто-то громко крикнул) может вызвать бурную реакцию. Его нервная система просто не умеет тормозить сигнал тревоги.

3. Дофаминовая система. Дофамин — это гормон мотивации и награды. Он выделяется, когда мы предвкушаем что-то приятное и когда добиваемся цели. У детей с РАС дофаминовая система может работать иначе. То, что мотивирует обычных детей (похвала, оценка, обещание награды), может не работать. А то, что их мотивирует — особый интерес, ритуал, определённое действие — работает на полную мощность.

4. Гормональная система в целом. Исследования показывают, что у детей с РАС чаще встречаются нарушения работы щитовидной железы, изменения уровня половых гормонов, нарушение обмена инсулиноподобного фактора роста. Это не значит, что РАС *вызван* этими нарушениями, но они часто идут рядом и усугубляют состояние.

Почему это важно знать родителям и педагогам:

Когда вы понимаете, что за поведением ребёнка стоят ре-

альные биологические механизмы, вы перестаёте воспринимать его как «плохого», «ленивого», «злого». Вы видите: его нервная система работает иначе. Это помогает сохранять терпение и не принимать поведение на свой счёт.

Пример из жизни:

Урок математики. Петя, 9 лет, с РАС. Смотрит в окно, не пишет. Учительница повышает голос: «Петя, ты опять витаешь в облаках!» Петя вжимает голову в плечи и замирает. Вердикт: «Не хочет учиться, ленивый».

А теперь нейробиологическая правда: мозг Пети воспринял крик учителя как угрозу. Сработала стрессовая система — выброс кортизола. Префронтальная кора (отвечает за внимание и обучение) отключилась. Миндалина (центр страха) включилась на полную. Петя не «ленится» — его мозг перешёл в режим выживания. Таблица умножения не имеет значения, когда рядом «лев». Ему нужна не нотация, а безопасность. Спокойный голос, предсказуемая обстановка, поддержка.

Главная надежда — нейропластичность.

Мозг пластичен. Это научный факт: под влиянием нового опыта нейронные связи перестраиваются. Каждый раз, когда вместо крика вы даёте поддержку, когда вместо принуждения создаёте безопасную среду — вы физически меняете мозг ребёнка. Вы не просто «воспитываете». Вы делаете нейробиологическое вмешательство. Медленное, кропотливое — но реальное.

ГДЕ ВСЁ ЛОМАЕТСЯ: ПЯТЬ СРЕД, КОТОРЫЕ УСУГУБЛЯЮТ ПРОБЛЕМЫ

Всё, что мы описали — и кризисы развития, и внутренние конфликты, и нейробиологические поломки — не возникает в вакууме. Это следствие среды, в которой растёт ребёнок. Б.Н. Алмазов описал пять типов среды, которые травмируют детей. Для ребёнка с РАС каждый тип особенно опасен.

Прочитайте эти пять портретов. Какой из них напоминает среду, в которой живёт ваш ребёнок? Или ваш класс? Или вашу школу?

1. «Пустыня» — среда без тепла.

Это когда ребёнок сыт, одет, за ним ухаживают формально — но *эмоционального тепла* нет. Мама кормит и переодевает, но не смотрит в глаза, не улыбается, не обнимает. Учитель ведёт урок, но не замечает ученика, не хвалит, не спрашивает: «Как дела?»

Что это ломает: Базовое доверие к миру. Ребёнок делает вывод: «Я никому не нужен. Мои чувства не имеют значения».

Для ребёнка с РАС, который и так с трудом устанавливает контакт, «Пустыня» — фатальна. Он теряет единственный

мостик к людям.

Что делать: Создавать «оазисы тепла». Индивидуальное внимание. Обязательный зрительный контакт (не форсировать, но предлагать). Похвала — не за результат, а просто за то, что он есть. Найти одного значимого взрослого, который будет «держать» ребёнка устойчивым теплом.

2. «Тюрьма» — среда без свободы.

Это когда всё под контролем. Жёсткие правила, унижительные наказания, критика. «Делай как я сказал, и не рассуждай». В школе — учитель-«сержант», публичное высмеивание ошибок. Дома — отец-тиран или контролирующая мать.

Что ломает: Автономию, волю. Ребёнок учится: «Мои желания опасны. Лучше подчиняться, иначе накажут». Или наоборот: «Единственный способ выжить — бунтовать против любого авторитета».

Для ребёнка с РАС «Тюрьма» — это катастрофа. Она усиливает его ригидность, загоняет в ещё более жёсткие рамки, провоцирует защитное поведение.

Что делать: Заменять вертикаль власти на горизонталь сотрудничества. Вводить правила, но с объяснением смысла. Давать безопасные зоны выбора («Ты хочешь сделать это синей ручкой или зелёной?»). Не унижать за ошибки — учить исправлять.

3. «Болото» — среда без границ.

Это когда можно всё. Вседозволенность, гиперопека, ни-

каких «нельзя». Ребёнок не знает слова «нет». Родители ограждают от любого дискомфорта, предугадывают желания, не дают пережить фрустрацию.

Что ломает: Способность к саморегуляции. Ребёнок не учится терпеть, ждать, принимать отказы. Любая фрустрация — катастрофа.

Для ребёнка с РАС «Болото» особенно опасно, потому что ему *нужны* границы. Границы — это структура, предсказуемость, опора. Без них он теряется.

Что делать: Последовательно и спокойно вводить структуру. Режим дня. Домашние обязанности. Чёткие правила. При этом — с теплом, без гнева. Учить просить о помощи, а не требовать.

4. «Ярмарка тщеславия» — среда без подлинности.

Это когда ценность человека равна его последнему достижению. Любовь и признание выдаются за оценки, грамоты, лайки, победы. «Ты у меня молодец, потому что получил пятёрку». Или: «Что ты сделал за этот месяц?»

Что ломает: Самооценку. Ребёнок учится: «Я ценен только тем, что могу *предъявить*». Формируется «ложное Я» — маска успешного человека, а внутри — пустота и страх, что маска упадёт.

Для ребёнка с РАС «Ярмарка тщеславия» особенно мучительна. Он может не получать пятёрок, не побеждать в олимпиадах, не иметь десятков лайков. И он делает вывод: «Я никчёмный». Либо он вкладывает все силы в одну область

(иногда это гиперфиксация на предмете или деятельности) и страдает от страха не соответствовать.

Что делать: Фокус на процессе, а не на результате. Хвалить за старание, а не за оценку. Принимать и поддерживать в моменты неудач. Спрашивать о чувствах, желаниях, усталости, а не только о достижениях. Отделять самооценку от внешней оценки.

5. «Хаос» — среда без предсказуемости.

Это самый травматичный тип. Противоречивые требования, эмоциональные качели взрослых, непоследовательные наказания. Сегодня можно, завтра за это же бьют. Мама сначала добрая, потом в ярости. Правила зависят от настроения.

Что ломает: Всё. Фундамент личности не строится, потому что нет опоры. Ребёнок не может предсказать мир, а значит — не может чувствовать себя в безопасности.

Для ребёнка с РАС «Хаос» — это пытка. Предсказуемость — его главная опора. Без неё он разрушается.

Что делать: Создавать максимально предсказуемую, стабильную и прозрачную среду. Чёткие, неизменные правила. Одно и то же расписание, одни и те же ритуалы. В тяжёлых случаях — работа с травмой взрослых, которые являются источником хаоса.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС: ПРОСТОЙ АЛГОРИТМ

У вас есть пять минут? Вот минимальный план действий:

1. Посмотрите на возраст ребёнка (линза Эриксона). Какой вопрос этого возраста он, скорее всего, провалил? Это ваша первая гипотеза о том, в чём его главная уязвимость.

2. Посмотрите на среду (линза Алмазова). Какая среда у него дома? Какая — в школе/саду? Какой тип доминирует? Это объясняет, *почему* случилась поломка.

3. Оцените фундамент (линза OPD-2, уровень IV). Может ли ребёнок назвать, что чувствует? Может ли успокоиться сам? Просит ли о помощи? Если нет — начните с этого. Станьте его «внешним регулятором».

4. Дайте корректирующий опыт. Вместо того, что делала токсичная среда (критиковала, игнорировала, давила), сделайте противоположное: поддержите усилие, назовите чувство, дайте безопасный выбор, создайте предсказуемость.

Эти четыре шага не требуют глубокого знания теории. Они требуют только смены оптики. И именно эту оптику вы будете углублять, читая книгу дальше.

А пока — действуйте. Один маленький шаг сегодня может изменить траекторию на годы вперёд.

ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ РАС И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ РАС? САМОЕ ПРОСТОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Сцена, которую вы, скорее всего, узнаете

История Миши: «Он просто странный»

Мише два года. Он не говорит — только издаёт отдельные звуки. Не смотрит в глаза — если мама пытается поймать его взгляд, он отворачивается или смотрит сквозь неё. Обожает крутить колёса машинки — может делать это часами, не замечая ничего вокруг. Если кто-то пытается переключить его внимание — кричит, падает на пол, бьётся головой.

Мама на приёме у педиатра: «Мне кажется, с Мишей что-то не так. Он не такой, как другие дети. Он даже на имя не реагирует».

Педиатр, не глядя в карту: «Не волнуйтесь, мальчики развиваются медленнее. У моего сына тоже в два года не говорил. Подождите до трёх лет».

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.