

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ
FOREIGN EXPERIENCE

О ключевых проблемах аутизма¹ Эмоциональность на спектре

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

Билл Нейсон — американский клинический психолог, «гуманистический бихевиорист», как он сам себя называет, — знакомит широкий круг читателей с эмоциональными проблемами, характерными для детей на аутистическом спектре. Глава 13 его Синей книги «Дискуссия об аутизме» посвящена особым эмоциональным состояниям аутичных детей — уходам в себя и эмоциональным срывам. Подчеркивая, что и те, и другие возникают при перегрузке нервной системы, Билл Нейсон указывает на важность создания ребенку предсказуемой, спокойной атмосферы на протяжении всего дня. Автор разграничивает гневные вспышки как форму манипуляции и эмоциональные срывы, не имеющие в себе манипулятивного компонента. Б. Нейсон описывает первые признаки эмоциональных срывов и их развернутую картину и знакомит нас со способами совладания с ними. Особое внимание уделяется успокаивающим методам. Даются интересные рекомендации по вербальному и невербальному взаимодействию с ребенком во время эмоционального срыва.

Ключевые слова: аутизм, аутистический спектр, эмоциональный срыв, гневная вспышка, уход в себя, стрессорные вещества, глубокое давление.

Уходы в себя и эмоциональные срывы

И исследования, и рассказы аутичных взрослых показывают, что в случае, когда уровень гормонов стресса слишком быстро нарастает, а раздражители перегружают мозг, он может начать медленно отключать-

ся. Это защитный механизм, предотвращающий перегрузку и не доводящий мозг до «точки кипения». Однако, если этот механизм функционирует недостаточно хорошо и/или стрессорные вещества накапливаются слишком быстро, возможен эмоциональный срыв — истерика. Поэтому, как только

Для цитаты:

Нейсон Б. О ключевых проблемах аутизма. Эмоциональность на спектре. Перевод с английского Л.Г. Бородиной. Продолжение // Аутизм и нарушения развития. 2017. Т. 15 № 3. С. 58–68. doi:10.17759/autdd.2017150308

* Нейсон Билл, клинический психолог, специалист по прикладному анализу поведения, Grand Blank, штат Мичиган, США. E-mail: billnason@yahoo.com

¹ Продолжение. Начало см. в № 3 (48), 2015 г.

вы заметили, что ребенок начал отключаться, сразу же попытайтесь распознать защитный характер состояния, в котором находится мозг. Уберите все требования и дайте ребенку возможность восстановиться. Различия между уходом в себя и эмоциональным срывом отражены в таблице 1.

Если уровень стрессорных веществ повышается медленно, более вероятен уход в себя; если быстро — эмоциональный срыв.

Когда начинается эмоциональный срыв, ребенок обычно находится в поиске мощной проприорецептивной стимуляции — раздражения от суставов и связок, которое понизило бы уровень гормонов стресса и организовало нервную систему. Это выражается в том, что он топает ногами, наклоняет туловище, бьется головой, швыряет вещи, кусается, бьет себя и других. Любое силовое физическое действие может обеспечить проприорецепцию, необходимую для снижения уровня стрессорных веществ. Когда стрессорные вещества достигают наивысшей точки, они должны высвободиться! Они выбрасываются в движения, что успокаивает нервную систему.

Мы знаем, что проприорецепция способствует успокоению и организации нервной системы. Зная, что у детей на спектре стрессорные вещества быстро нарастают, мы должны обеспечить в течение дня частые проприорецептивные нагрузки, чтобы их высвободить. Проприорецепцию можно обеспечить с помощью общей силовой физической нагрузки (прыгать, бросать, залезать, толкать/тянуть и т.д.) или более легкими способами: жевать жвачку, сжимать мячик, просовывать ноги в привязанные к

ножкам стула ремешки. В школе ребенку понадобятся частые перерывы для восстановления и высвобождения накопленных стрессорных веществ, пока они не достигли высшей точки. Попросите эрготерапевта встроить в школьное расписание сенсорные перерывы.

Наиболее частые причины эмоциональных срывов

Эмоциональные срывы (в обиходе — истерики, *примечание переводчика*) могут иметь самые разные причины. Однако наиболее часто встречаются следующие:

1. Сенсорная перегрузка: слишком много стимуляции, и она слишком интенсивна, так что запускается паническая реакция борьбы или бегства. Так как ребенок гиперчувствителен к ощущениям, а ощущения не фильтруются и не интегрируются в полной мере, то, чем больше сенсорного «шума» вокруг, тем больше стресс для ребенка. Если стимуляции слишком много или она слишком интенсивна, мозг перегружается, и начинается паника.

2. Информационная перегрузка: слишком много информации поступает слишком быстро. У многих детей переработка информации замедлена. Необходимость перерабатывать одновременно разную информацию может перегрузить их. Информация, поступающая слишком быстро или в чрезмерном количестве, через какое-то время может вызвать перегрузку. Нам нужно замедлять ее, прерывать и упрощать. Для этих детей особенно трудны многосту-

Таблица 1

Уходы в себя	<ul style="list-style-type: none">● Когда нарастает перегрузка стимулами, нервная система закрывается для восстановления● Ребенок может стать сонливым, вялым, смотреть в пространство, закрывать глаза, не отзываться
Эмоциональные срывы	<ul style="list-style-type: none">● Стрессорные вещества достигают «точки кипения», механизм совладания отключается, ребенок отреагирует вопреки потребности в уходе из ситуации и уменьшении тревоги● Бьет, пинается, толкается, швыряет, мечется, кусает себя, бьется головой и т.д. Все это обеспечивает проприорецептивную стимуляцию, понижающую уровень стрессорных агентов

пенчатые инструкции и любая информация, содержащая много задач.

3. Эмоциональная перегрузка: неожиданные, интенсивные, а также смешанные эмоции, которые возникают вдруг и запускают панику. Многие дети перегружаются сильными эмоциями, как своими, так и чужими.

4. Требования к выполнению заданий: слишком много заданий или слишком трудные задания могут повергнуть ребенка в панику. Многие дети испытывают сильную тревогу перед выполнением задания, так что продолжающееся подталкивание, инструктирование и требования истощают и утомляют мозг. Если ребенок ощущает давление, есть риск эмоционального срыва. Нам надо давать детям возможность регулировать себя и обеспечить частые перерывы для отдыха и восстановления.

5. Неожиданные изменения или перемены в ожиданиях. Если ребенок ожидает чего-то (ожидает, что события будут развиваться так или этак), неожиданные срывы или изменения могут вызвать испуг! Чувство безопасности у ребенка зависит от предсказуемости того, что он ожидает. Когда мир совпадает с его ожиданиями, он обычно в порядке. Когда случаются изменения, мир разваливается.

6. Интенсивная фрустрация: ригидное желание получить то, чего они хотят (ощущаемое на деле как потребность), и тогда, когда они этого хотят. Если ожидаемое событие не происходит, они переполняются эмоцией. Может начаться гневная вспышка (тантрум), но затем эмоция наводняет, и начинается паника, запускающая реакцию борьбы-бегства.

7. Недостаток коммуникативных навыков. У неречевых детей или детей с ограниченными речевыми возможностями фрустрация от неспособности передать, чего они хотят, может вызвать сильную ярость. Это обычно уменьшается по мере того как ребенок развивает коммуникацию (речь, указательный жест, PECS, электронные средства коммуникации). Важно как можно раньше найти какой-нибудь способ коммуникации.

8. Неспособность контролировать все вокруг. Страх неопределенности и потребность в предсказуемости вызывают ригидную потребность контролировать все, что они делают, и что происходит вокруг. Когда они вынуждены следовать кому-то еще, они паникуют, разворачивая стресс и часто — эмоциональный срыв.

Различия между гневными вспышками и эмоциональными срывами

Родителям и педагогам очень важно понимать различия между гневными вспышками и эмоциональными срывами. Несмотря на то, что и те, и другие состоят из похожих типов поведения (крик, визг, плач, падение на пол, удары по себе, кусание себя, т.п.), необходимо отличать одни от других. Почему? Потому что от этого зависит то, как мы интерпретируем поведение, и как пытаемся помочь ребенку.

Гневные вспышки

Характеристики гневных вспышек:

1. Ребенок осуществляет некоторый контроль над своим поведением.
2. Это выбор ребенка — развить такое поведение.
3. Обычно возникает вследствие желания чего-то или как способ избежать чего-то.
4. Может быстро прекратиться, как только ребенок получает то, что хочет.
5. Ребенок может удерживать во внимании людей вокруг, часто смотрит на них, кричит на них и привлекает их внимание к себе.
6. Разворачивая деструктивное поведение, ребенок смотрит на реакцию других.
7. Крича и требуя, ребенок способен говорить и переговариваться.
8. Если проявляется агрессия, ребенок ищет, кого ударить или пнуть, или встает и ищет предметы, чтобы сломать их.

Обычно такое поведение имеет цель (ребенок хочет чего-то или хочет избежать чего-

то), и ребенокотреагирует вовне, для того чтобы получить определенную реакцию от других. Несмотря на то, что гневные вспышки могут привести к перегрузке ребенка, он, тем не менее, контролирует их начало. Гневные вспышки часто возникают у невербальных детей, когда у них нет других средств коммуникации и способов удовлетворения потребностей. Ребенок обычно сразу успокаивается, как только получает желаемое, или как только его потребность удовлетворяется.

Эмоциональные срывы

Обычно эмоциональные срывы возникают тогда, когда мозг ребенка перегружается стрессорными веществами и достигает панической реакции борьбы-или-бегства. Стресс нарастает до точки, в которой мозг перегружен и не способен справляться. Во время эмоционального срыва ребенок:

1. Находится в панике.
2. Не контролирует свое поведение.
3. Часто не может говорить, решать проблему; теряет способность вести переговоры и аргументировать.
4. Часто не может следовать указаниям, спорить; перегружен так, что не может ни во что вовлечься.
5. Чувствует себя небезопасно, реагирует, как в сильном страхе.
6. Может быть неспособным определить причину эмоции, понять очевидное требование или желание.
7. Часто испытывает сенсорную перегрузку, слишком сильный когнитивный стресс или истощается от социальных требований.
8. Скорее пытается уйти из ситуации, чем ищет внимания. Ребенок старается уйти от того, что его перегружает, а не получить что-то.
9. Часто не бьет, не пинает, не кусает никого, пока другие люди не пытаются подойти, успокоить или перенаправить его. Агрессия часто угасает, как только вы уходите, даете ему пространство, убираете требования и любое взаимодействие.

10. Ему может потребоваться время, чтобы успокоиться (он не успокаивается сразу, как только получает желаемое); время нужно также, чтобы восстановиться.

11. Часто потом выражает раскаяние в произошедшем.

Ребенок в состоянии эмоционального срыва реагирует из страха и испуга. Паническая реакция борьбы-или-бегства запущена, и ребенок (1) пытается уйти от источника стресса и (2) ищет проприорецептивной стимуляции (бьет, кусает себя, бьется головой и т.п.), чтобы снизить уровень стрессорных веществ. Он часто не хочет взаимодействовать с другими, не ищет их внимания, хочет уйти, изолироваться. Однако, если ребенок чувствует себя в опасности, он можетотреагировать вовне на вещах или людях, чтобы люди отошли, или чтобы высвободить стрессорные вещества.

Вмешательство: гневные вспышки

1. Определите, какую функцию несет в себе поведение (получить что-то или избежать чего-то). Чего ребенок пытается достичь с помощью гневной вспышки?

2. Попробуйте научить ребенка более приемлемым способам получения желаемого (просьбам, слову «стоп», использованию карточки (просьба о перерыве и т.д.). Обеспечьте приемлемый способ передачи того же сообщения, какое несет в себе гневный разряд. Тренируйте и проигрывайте желаемое поведение.

3. В самом начале, когда ребенок только начинает расстраиваться, быстро вмешайтесь и помогите ему использовать замещающее поведение (желаемый способ, который уже практиковался).

4. Старайтесь не уступать истерике (не давать что-то или не освободить от чего-то), вместо этого подталкивайте ребенка к желаемому поведению. Если ребенок развернул вспышку, чтобы прекратить выполнение задания, которое ему не нравится, скажите: «Если ты хочешь, чтобы мы остановились, скажи “стоп”». Как толь-

ко желаемый ответ получен, немедленно оставьте ребенка в покое. Вы должны продемонстрировать, что истерика не работает, а желаемое поведение срабатывает сразу.

5. Минимизируйте и словесные, и эмоциональные реакции на плохое поведение (пусть у вас будет такой вид, как будто все это вас не особенно волнует, не надо ругать, подкупать чем-то или советовать что-то; показывайте минимум эмоций), все внимание направьте на то, что вы хотите, чтобы он сделал.

6. Подкрепляйте альтернативное поведение.

7. Если ребенок отказывается откликаться, отвернитесь от него и отойдите, если это возможно (если он не разрушителен и не причиняет травм). Игнорируйте поведение, но наблюдайте, чтобы безопасность сохранялась. Когда ребенок успокоится, перенаправьте его обратно к заданию или к замещающему поведению.

8. Если нужно (когда не срабатывает предложенное выше), примените мягкое наказание ребенка (тайм-аут, лишение привилегий и т.д.) за неоткликаемость.

Это — всего лишь базовые начальные стратегии. Если они не действуют, просите профессиональной помощи. Если агрессия более разрушительна, ищите профессиональной помощи в виде подробной функциональной оценки поведения и разработки безопасных и эффективных способов воздействия. Описанное выше применяйте только в случаях незначительной агрессии (крик, падение на пол и т.д.), когда безопасность обеспечена.

Вмешательство: эмоциональные срывы

1. Когда у ребенка эмоциональный срыв, обычные поведенческие техники оказываются неэффективными. Ребенок перегружен, он не может думать, реагировать на инструкции или рассуждать. Он не поймет ни инструкций, ни последствий и не откликнется ни на что. Наказание и угрозы только усугубят ситуацию.

2. Сделать эмоциональные срывы реже можно прежде всего путем разработки предупреждающих стратегий. Выявите сенсорные, когнитивные и социальные факторы, перегружающие ребенка, и выстройте предупреждающие меры по уменьшению стресса. Это обычно выражается в изменении среды так, чтобы она больше соответствовала возможностям ребенка, в обеспечении способов адаптации к стрессу и в обучении ребенка методам совладания со стрессом.

3. Перенаправление и вмешательство действуют лучше всего, если мы вмешиваемся в поведенческую цепочку очень рано (при первых признаках перегрузки), помогаем и поддерживаем ребенка как можно скорее и тренируем у него навыки совладания.

4. На пике состояния выведите ребенка из ситуации, не предъявляйте никаких требований, уменьшите любые раздражители и минимизируйте вопросы и требования. Нам нужно уменьшить нагрузку на нервную систему, дать ей возможность восстановиться.

5. Сосредоточьте свое внимание на обеспечении ребенку чувства безопасности. Исключите стимуляцию и требования, убедите ребенка в том, что он в безопасности, и обеспечьте место, чтобы он мог успокоиться.

6. Некоторые дети позволят вам успокаивать себя, но чаще они не хотят никакого взаимодействия. Уважайте их зону комфорта.

7. Обычные стратегии состоят из: 1 — уменьшения стресса путем изменений среды и приспособления; 2 — обучения методам совладания со стрессом и с предупреждением его (с первыми признаками перегрузки сказать «стоп», показать карточку «перерыв», уйти и т.д.); и 3 — обучения успокаивающим действиям (отойти, отодвинуться, сразу же выйти, покачаться и успокоиться, т.д.). Практикуйте эти действия, пока они не станут знакомыми и привычными. Тогда, на пике срыва, ребенок свободно применит их.

Почему я не заметил, что это начинается?

Вы когда-нибудь замечали, что истерика начинается без видимой причины? Все вроде идет нормально, и вдруг — «бам!» — ни с того, ни с сего...

Мы часто теряемся, ослепленные истерикой, которая возникла «из ничего», почти без предупреждения. «Откуда это взялось?» и «Почему я не заметил приближения этого?» — эти два вопроса мне задают постоянно. Ребенок не всегда проявляет очевидные признаки стресса. Поверьте мне, часто он сам удивлен не меньше!

Многие дети и взрослые на спектре не чувствуют, как внутри них накапливаются стрессорные вещества. Их сенсорные рецепторы не обеспечивают ранней адекватной обратной связи, которая сигналила бы, что им нужно действовать, чтобы уменьшить перегрузку. Кроме того, даже осознавая стресс, они не решаются сказать о нем.

У детей на спектре базальный уровень стрессорных агентов в покое в нервной системе обычно выше, чем у нейротипичных детей. Следовательно, до достижения «точки кипения» требуется не так уж много стрессорных агентов. Кроме того, надо понимать, что риск эмоциональных срывов становится намного выше, если нервная система уже истощена плохим сном, недомоганием, болезнью, голодом. Можно справиться с небольшим препятствием в один день и сорваться в другой. Если мы дали ребенку возможность уйти, успокоиться, собраться, мы должны понимать, что пол-

ностью восстановиться его нервная система сможет лишь через какое-то время. Так что, даже если ребенок не ведет себя плохо и не показывает внешних признаков стресса, его нервная система все еще находится близко к «точке кипения» какое-то время после успокоения.

Поэтому, хотя ребенок не проявляет признаков стресса, всегда помните о накоплении стрессорных веществ, которое происходит во время любой его деятельности и ее смен в течение дня. Чем больше ребенок делает, чем больше с него спрашивают, чем больше социальных ситуаций он должен регулировать, тем больше накапливается стрессорных веществ. Если его нервная система истощена, малейшая неприятность может повергнуть его в бешенство. К сожалению, он не понимает этого так, как понимаете вы. Он не чувствует, что происходит, до тех пор пока не становится слишком поздно.

Найдите пусковые моменты и ранние признаки!

Чтобы избежать неожиданных эмоциональных срывов, надо знать, какие события приводят к накоплению стрессорных веществ у ребенка, что он может выдержать, и в особенности, необходимо знать ранние признаки того, что ребенок начинает расстраиваться (см. табл. 2).

У каждого ребенка будут свои едва заметные признаки того, что у него ослабляется регуляция. Зная эти признаки и понимая, какой тип активности и сколько ребенок

Таблица 2

Типичные пусковые моменты и физические признаки стресса

Пусковые моменты	Физические признаки
<ul style="list-style-type: none">● Усталость, голод, дискомфорт, болезнь● Сенсорная перегрузка● Переезды● Новизна, неопределенность● Тревога при выполнении задания● Вынужденное общение● Неожиданные изменения● Неожиданные социальные ситуации	<ul style="list-style-type: none">● Усиление аутостимуляции● Изменение голоса● Увеличение моторной активности● Усиление повторяющегося поведения● Изменения в языке тела (выражении лица, позе)● Застревания

может выдержать, вы можете помочь ему оставаться в форме. Планируя день, помните, сколько и чего может выдержать ребенок, и возможны ли моменты, запускающие истерику. Помогайте ему установить собственный дневной темп, встраивая частые перерывы и успокаивающие стратегии, обеспечивающие его нервной системе покой и регуляцию. Когда вы понимаете, что расширяете его зоны комфорта, следите за этими ранними признаками, стараясь не давить на ребенка. Если вы их уловили, дайте «задний ход» и сделайте перерыв. По мере того как ребенок становится старше, важно учить его распознавать у себя начальные признаки срыва, как они ощущаются, и как выйти из ситуации и восстановиться. Научившись справляться со стрессом и перегрузкой, он станет меньше тревожным и будет контролировать эти моменты.

Когда момент нарастает!

Как уже было сказано, наиболее эффективными для уменьшения эмоциональных срывов являются предупреждающие стратегии, уменьшающие прежде всего саму вероятность их возникновения. Называя физические, сенсорные, когнитивные, социальные и эмоциональные слабые места ребенка, учитывая их и поддерживая его, мы можем предотвратить множество срывов. Если требования настоящей ситуации превышают ресурсы ребенка, возможен срыв. Как только мозг перегружается большим количеством слишком быстро поступающей информации, он паникует и уходит в борьбу-или-бегство. Нам нужно уменьшить общий стресс путем подстраивания ситуации под слабые места ребенка. Приспосабливайте ситуации и действия к сенсорной гиперчувствительности ребенка. Делайте мир более понятным и предсказуемым с помощью структурированного расписания, конкретно и буквально называя вещи, разбивая события на отдельные блоки, предвосхищая их заранее и разрешая ребенку самому устанавливать темп. Про-

ясняйте и подтверждайте информацию, помогайте ребенку прокладывать дорогу в окружающем социальном мире. Старайтесь не настаивать на слишком частых социальных контактах, следите, чтобы они были простыми, во избежание перегрузки ребенка. Помните, что его мозг вынужден бороться, чтобы понять и регулировать обычные дневные события, и делайте частые перерывы для восстановления и перестройки.

Когда начинается обратный отсчет!

Когда ребенок начинает демонстрировать первые физические признаки перегрузки, делайте следующее:

1. Скажите ребенку, что вы видите, что он расстраивается. Не задавайте вопросов и не требуйте, чтобы он думал или как-либо откликнулся. Просто скажите то, что видите, и подтвердите чувства ребенка. Уверьте его, что он в безопасности. «Мне кажется, ты расстроен! Это ничего, давай сядем прямо здесь и подышим».

2. Немедленно снимите все требования, говорите тише, короткими фразами. Не требуйте и не командуйте. Просто совершайте с ним шаг за шагом продвижение по знакомому, отрепетированному заранее способу успокоиться. У некоторых детей во время срыва способность обрабатывать слуховую информацию резко падает. Дома или в классе хорошо бы держать набор последовательных картинок, в которых содержится инструкция о том, что нужно делать.

3. Помогите ребенку применить знакомые способы шаг за шагом, по порядку. Поддерживайте ребенка, говорите очень мало. Помните, что не надо задавать вопросов и давать ненужные указания. Ребенку трудно воспринимать что-либо. Все внимание сосредоточьте на методах регуляции состояния.

4. Важно всячески выражать понимание и принятие. Ребенок нуждается в чувстве безопасности и принятия. Уважайте его зоны комфорта и успокойте. Невозможно переоценить значение этого.

5. После того как ребенок успокоился, помните, что полное восстановление займет еще какое-то время. Даже когда он внешне спокоен, уровень гормонов стресса у него еще очень высок, и ему нужно еще время. Постарайтесь на время упростить требования, обеспечьте дополнительную поддержку и следите, не появляются ли снова ранние признаки срыва.

6. Вскоре после этого, если ребенок способен, проговорите с ним ситуацию, делая акцент на том, что сработало, и как он справился со стрессом. Не обвиняйте и не критикуйте. Обдумывайте вместе все возникшие проблемы. Дайте ребенку почувствовать себя сильнее в работе с запланированной повседневной рутинной. Чем увереннее он себя чувствует, тем вероятнее, что он почувствует себя безопасно, применяя правила.

Способы успокоить

Большинство маленьких детей нуждаются в сопровождении и помощи взрослого, чтобы успокоиться. Некоторым достаточно просто пропеть алфавит, напеть детский стишок или повторять снова и снова какую-нибудь успокаивающую фразу. Другим можно разрешить их любимую аутостимуляцию или сделать перерыв и дать заняться тем, что им нравится (чтением, музыкой и т.д.) Некоторых детей можно успокоить глубоким массажем или другой успокаивающей сенсорной стимуляцией: толканием, раскачиванием, подбрасыванием и т.д. (см. табл. 3).

Для тех детей, кто принимает помощь взрослого, чтобы успокоиться, часто эффективны два способа. Нежное укачивание и глубокий массаж — первый способ успокоить и организовать нервную систему. Повторяющиеся ритмические паттерны (баюканье, песенки, медленные ритмичные движения и т.д.) тоже могут помочь. Однако не навязывайте ребенку эти техники. Многие дети чувствительны к прикосновениям, и для них эти приемы будут слишком грубы. Перед тем как использовать эти способы на пике состояния, попробуйте их, когда ребенок спокоен, чтобы закрепить как безопасные успокаивающие приемы. Если они приятны ребенку, тогда и только тогда используйте их в качестве успокаивающих методов.

Детям, которые хотят успокаиваться сами, просто предоставьте место и время, чтобы они могли уйти в безопасную зону и заняться своим любимым успокаивающим делом (аутостимуляцией, заворачиванием в одеяло, чтением и т.д.). Им просто нужно время, чтобы восстановиться и прийти к себе. Все дети разные, и важно учитывать это при планировании действий.

Глубокое давление

Глубокое давление способствует расслаблению и организации нервной системы. Его можно обеспечивать самыми разными способами.

1. *Сжатие рук.* Подходя к ребенку первый раз, я часто просто глубоко надавливаю

Таблица 3

Успокаивающие методы	
Медленно и тихо	Делайте все медленнее, говорите тише, снизьте требования
Глубокое давление	Глубокое давление: массаж рук, давление через подушку, тепло и т.д.
Проприорецепция	Проприорецепция, чтобы собраться: компрессия суставов, растягивание конечностей, растяжка тела
Регулирующие паттерны	Ритмические регулирующие паттерны: медленное ритмичное укачивание, подбрасывания, раскачивания с одновременным ритмичным напевом
Безопасная зона	Место, куда можно уйти и восстановиться
Расслабление	Процедуры расслабления: глубокое дыхание и мышечное напряжение/расслабление

на его ладонь. Я обхватываю его кисть своими руками и произвожу пульсирующие глубокие надавливания на ладонь. Обычно, делая это, я спокойно уверяю ребенка, что он в безопасности. Это простой и быстрый способ успокоить ребенка в первый раз.

2. *Глубокий массаж.* Можно делать глубокий массаж рук, плеч и спины или жесткими ритмичными поглаживаниями, или сжимающими движениями вверх и вниз по руке. Это можно делать стоя, сидя или лежа.

3. *Нейтрально-теплое обхватывание.* Это можно сделать, посадив ребенка между ног и плотно прижимая его к себе (его спина к вашей груди). Обеспечьте переносимые по силе объятия и медленно раскачивайтесь из стороны в сторону, что-нибудь напевая.

4. *Поглаживания плеч/рук.* Этот метод часто используется в комбинации с нейтрально-теплым обхватыванием. Ребенок сидит спиной к вашей груди, вы твердо обхватываете сверху его плечи. Обеспечивая крепкое давление, медленно двигайтесь по руке вниз и обратно ритмичными гладящими движениями. Не прерывайте прикосновения; оно должно быть непрерывным, твердым и плотным.

5. *Давление через подушку.* Посадите или уложите ребенка на мягкую поверхность (кушетку, кровать, мат и т.д.). Другой большой, например, диванной, подушкой оказывайте глубокое давление на туловище, руки и ноги, нежно, но твердо вдавливая подушку в ребенка в медленной пульсирующей манере. Не захватывайте голову и лицо и не мешайте дыханию. Опять же, делайте это только в случае, если ребенок сотрудничает, и его это успокаивает. Не навязывайте давление и не принуждайте.

6. *Жилеты /одеяла для глубокого давления.* Есть много различных моделей давящих жилетов для детей, и они производят хорошее успокаивающее сдавливание тела. Также можно приобрести утяжеленные одеяла, в которые дети могут заворачиваться.

Не применяйте эти техники, если ребенок сопротивляется!

Как быть, если уже поздно?

Даже если у вас были самые лучшие намерения, а все же не удалось поймать первые признаки перегрузки у ребенка, он уже успел «уйти» в свое состояние и стать невосприимчивым к словам и к попыткам привлечь его внимание, ребенок просто переполнен эмоциями и не может сотрудничать, не может справиться с состоянием... В этот момент мы должны убрать все требования, снизить уровень раздражителей и, если возможно, позволить ребенку уйти из ситуации в спокойное место, чтобы восстановиться и перестроиться. Если вы видите, что ребенок очень расстроен и не может отозваться, подтвердите, что вы понимаете и уважаете его потребность уйти от любых раздражителей, любого взаимодействия и потребность подумать. Либо уберите все раздражители, либо переместите его в безопасное место. Если он мечется или бьется головой, усадите или уложите его на кровать, кушетку или мат. Уверьте его, что он в безопасности, и что вы будете рядом с ним. Дайте ему время и пространство и позвольте успокоиться самому. В такое время он не контролирует себя, и мы должны, следя за его безопасностью, передать ему свои сочувствие и принятие.

Когда ребенок успокоился, дайте ему еще какое-то время на восстановление. Позвольте ему решить, когда он будет готов поговорить или возобновить прежнее занятие. Дайте ему самому установить темп восстановления. Как только он успокоится и сможет говорить, можно спросить его, хочет ли он теперь заняться чем-нибудь спокойным.

Если ребенок остается агрессивным и не может использовать эти стратегии, подумайте о том, чтобы прибегнуть к профессиональной помощи.

Иногда лучше совсем ничего не говорить!

Часто у детей на спектре в состоянии стресса способность обрабатывать слухо-

вую информацию резко снижается. Слова смешиваются, становятся непонятными, раздражающими. Нервная система перегружена, эмоции нарастают. Попытка заговорить с ребенком может усилить его агитацию. Мы хотим сделать лучше, пытаемся помочь ему, успокоить, разрешить его проблему, но наши попытки, похоже, только подливают масла в огонь. С такими детьми мы должны ограничивать речь или не говорить вообще. В зависимости от способности вашего ребенка обрабатывать информацию в таком состоянии, вам могут пригодиться следующие предложения:

- Если ребенок сохраняет какую-то способность воспринимать, давайте ясные указания, что он должен делать. Фраза «Джонни, ложись на кровать» даст ребенку четкую информацию о том, что ему нужно сделать, чтобы успокоиться, особенно если эта стратегия обсуждалась заранее и репетировалась. Имейте постоянный план действий, который прорабатывался и стал обычным. Когда способность ребенка думать резко падает, может оказаться эффективным четкое указание на то, что нужно делать. Не концентрируйтесь на том, что ребенок делает не так, не оценивайте его и не пытайтесь учить более приемлемому поведению. Не время учить, выговаривать, угрожать или наказывать. Просто дайте информацию, что делать, чтобы включить ребенка в действие. Это работает, только если: 1 — стратегия была согласована и отрепетирована и 2 — ребенок еще располагает какой-то способностью себя контролировать.

- С детьми, у которых способность воспринимать сохраняется лишь частично, старайтесь избегать вопросов, указаний, инструкций или оценок. Избегайте любых фраз, вынуждающих ребенка думать или делать что-то. Говорите повествовательным языком, который отражает, описывает, подтверждает, успокаивает, смягчает. Например, если ребенок расстроен, скажите «Джонни, кажется, ты расстроился!», а не «В чем дело, Джонни?». Первой фразой вы описываете то, что видите, не требуя отклика. Вторая фраза требует его внимания

и ответа. Это может усилить перегрузку и вызвать еще большую агитацию. Когда вы говорите «Джонни, ты выглядишь сердитым!», вы: 1 — отражаете, как вы видите то, что он чувствует, и 2 — приглашаете его отозваться, если он хочет этого. Бывают кстати подтверждающие и/или смягчающие слова, которые не заставляют ребенка думать и действовать. Они не столько дают инструкцию, сколько обеспечивают поддерживающее взаимодействие.

- С ребенком, который в стрессовой ситуации вообще не воспринимает речи, нужно быть готовым использовать картинки. Если вы уже обсуждали и практиковали какие-то стратегии совладания, у вас должны быть их изображения на ламинированной картонке, которую вы даете ребенку в руки, чтобы он знал, что нужно делать. Простая картинка может вызвать позитивный отклик, тогда как слова могут еще больше расстроить ребенка. У таких детей слуховое восприятие резко падает, а визуальную информацию им воспринять легче.

- Со многими детьми, у которых слуховое восприятие быстро нарушается, и которые совсем не понимают слов, лучше вообще ничего не говорить. Слова подливают масла в огонь и вынуждают ребенка воспринимать и обрабатывать, когда он уже перегружен. Некоторые из таких детей примут вашу физическую помощь, но не смогут понять ваши слова. Для них я бы рекомендовал поглаживание, физический контакт, движение, но не слова. Можно напевать колыбельную или другую успокаивающую мелодию, но без речи, которую нужно понять. Вы просто используете тон и ритм своего голоса, чтобы успокоить ребенка. Кроме того, есть дети, которые не выносят никакого взаимодействия. Они могут сердиться, теряться, перегружаться и просто не выносить взаимодействия! С такими можно просто постоять рядом, это даст им ощущение безопасности. Им достаточно одного знания, что вы рядом, для того чтобы следить за их безопасностью и поддерживать их.

- Наконец, есть дети, которым просто необходимо побыть одним! Их перегру-

жает даже одно ваше присутствие. От таких детей бывает нужно отойти и дать им больше пространства, чтобы они успокоились сами. Вы можете позаботиться о безопасном пространстве и о каких-нибудь предметах (игрушечных мягких животных, подушках и т.п.), которые могут помочь им успокоиться, но не требуют никакого взаимодействия.

У разных детей тип взаимодействия и количество речи будут различаться в зависимости от того, кто проводит вмешательство, где возникла проблема, в какое время дня, насколько далеко зашел эмоциональный срыв. Чем раньше на стадии нарастания вы вмешаетесь, тем большие возможности восприятия будет иметь ребенок.

Кроме того, многое зависит от состояния, в котором находилась их нервная система в момент затруднения, и от вида стимуляции вокруг. Если у них был тяжелый день, они не выспались, плохо себя чувствуют, их способность воспринимать информацию снизится еще быстрее.

Очень важно знать о том, как влияют слова, голос, способы взаимодействия на расстроенного ребенка. Надо знать, какой способ взаимодействия, если вообще возможно какое-либо взаимодействие, может успокоить и поддержать его. Важно слышать, понимать и уважать особенности ребенка. Этим мы способствуем тому, чтобы он чувствовал безопасность, принятие и поддержку во время эмоционального шторма. ■

Core Challenges in Autism¹ Emotionality on spectrum

B. Nason*,
Clinical psychologist,
specialist in applied behavioural analysis,
Grand Blanc, state Michigan, the USA
billnason@yahoo.com

Bill Nason — an American clinical psychologist, «a humanistic behaviorist» as he calls himself — tells us about the emotional problems of people on the autistic spectrum. The chapter 13 of his Blue book «The Autism Discussion Page» is devoted to specific emotional states of autistic people — shutdowns and meltdowns. While emphasizing that both states occur under the nervous system overload, he points on the importance of calm and predictable routine for people on the spectrum. The author distinguishes tantrums as a form of manipulative behaviour and meltdowns which do not have any manipulation in them. B. Nason describes the early signs of meltdowns and the full picture of them and gives us the means for coping. He pays a specific attention to the calming techniques. Interesting recommendations for both verbal and nonverbal interactions with a child in a meltdown are given.

Keywords: autism, autistic spectrum, meltdown, tantrum, shutdown, stress chemicals, calming, deep pressure.

Translated from English by L.G. Borodina

For citation:

Nason B. Core Challenges of Autism. Emotionality on spectrum. *Autizm i narusheniya razvitiya = Autism and Developmental Disorders (Russia)*. 2017. Vol. 15. No 3. pp. 58–68. doi: 10.17759/autdd.2017150308

* *Nason Bill*, clinical psychologist, applied behavior analysis specialist, Grand Blanc, Michigan, USA. E-mail: billnason@yahoo.com

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