

## ПОМОЩЬ В САМОИССЛЕДОВАНИИ ПОДРОСТКАМ С СИНДРОМОМ АСПЕРГЕРА: МЕТОДИКА ТОНИ ЭТВУДА

И.А. КОСТИН\*,  
ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики РАО»,  
Москва, Россия, kostin@ikr.email

Представлена программа «Исследование чувств», разработанная австралийским психологом Тони Этвудом для работы с подростками с синдромом Аспергера. Описаны направления психологической помощи при расстройствах аутистического спектра, обоснована ее необходимость, изложены и прокомментированы занятия по данной программе. Рассмотрены процедурные и методические особенности программы: работа с чувствами, методика «Сумка с эмоциональными инструментами», с помощью которой обсуждаются «инструменты» приведения чувств в порядок (физические, социальные, мыслительные). В курсе занятий участники группы учатся распознавать «ядовитые мысли», которые мешают стабилизировать душевное состояние, и сочинять альтернативные «мысли-противоядия». Изложение содержания программы «Исследование чувств» сопровождается комментариями о значении подобного курса занятий как при расстройствах аутистического спектра и других нарушениях психического развития, так и при нормативном психическом развитии.

**Ключевые слова:** РАС (расстройства аутистического спектра), чувства, мысли, тревога.

**Для цитаты:**

Костин И.А. Помощь в самоисследовании подросткам с синдромом Аспергера: методика Тони Этвуда // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 2. С. 134—143. doi: 10.17759/cpp.2017250208

\* Костин Игорь Анатольевич, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики РАО», Москва, Россия, kostin@ikr.email

При расстройствах аутистического спектра (РАС) психологическая помощь в большинстве случаев требуется человеку и его близким не только на протяжении периода детства, но и в подростковые и юношеские годы. Такая помощь не сводится к формированию у аутичного человека социально приемлемого, социотипического поведения. Она, кроме того, должна включать следующие направления:

- помощь человеку с РАС в развитии понимания и выражения своего собственного внутреннего мира;
- улучшение и расширение возможностей коммуникации: речевой, а при необходимости — коммуникации с использованием средств альтернативной и дополнительной коммуникации;
- помощь в развитии осмысления отношений между людьми;
- помощь в стимулировании мотивации и в развитии возможности разделить с другими людьми свои эмоции и сопереживать эмоциям другого человека.

Очень важно помогать ребенку, подростку и взрослому человеку с РАС в осознании и определении своих эмоций и душевного состояния в целом. У большинства людей с аутизмом внутренний мир остаётся преимущественно слабо дифференцированным, плохо осознаваемым, трудно вербализуемым. Как правило, это характеризуется бедным психологическим лексиконом: слова, обозначающие эмоциональные состояния или отношения, характерологические черты или настроения человека, плохо знакомы аутичным людям и чаще обнаруживаются только в пассивном словаре, а в спонтанной речи практически не употребляются.

У. Фрит приводит результаты исследования, свидетельствующие о проявлениях у молодых людей с синдромом Аспергера<sup>1</sup> алекситимии — неспособности субъекта выразить свои эмоциональные переживания словами [4]. Согласно проведенному исследованию 27 молодых людей с синдромом Аспергера и высокофункциональным аутизмом (использовался опросник Торонтской шкалы алекситимии), их показатели по алекситимии были существенно выше, чем показатели представителей контрольных групп и их родственников. Фрит считает, что этот результат говорит о «повышенных затруднениях с идентификацией и описанием собственных чувств и о меньшем интересе к психологическим мотивам действий» [5].

---

<sup>1</sup> Синдром Аспергера [1] — клиническое обозначение варианта аутистического дизонтогенеза без значительной задержки речевого развития в раннем возрасте, с нормальными, а часто даже с высокими речевыми и интеллектуальными возможностями. Иногда синдром Аспергера отождествляют с понятием «высокофункциональный аутизм» (ВФА), иногда же эти сходные понятия в литературе разводятся.

Австралийский психолог Тони Этвуд (*T. Attwood*) известен исследованиями синдрома Аспергера и разработкой программ помощи, направленных, в первую очередь, на самоисследование. В частности, им разработан курс групповых занятий для подростков с синдромом Аспергера «Исследование чувств» (*Exploring Feelings*), основанный на принципах когнитивно-рациональной психотерапии (подзаголовок пособия звучит так: «Когнитивно-бихевиоральная терапия управления тревогой»; аналогичная программа разработана и для управления гневом).

Методическое пособие по этому курсу содержит подробное описание шести занятий, каждое из которых имеет свою задачу и опирается на свои методы [6]. Автор подчеркивает, что занятия по программе, в силу их четкой методической проработанности и технологичности, может проводить не только дипломированный психолог, но также учитель, логопед, специалист по профориентации или родитель. Изначально программа была разработана для небольшой группы детей 9—12 лет с двумя или более взрослыми, один из которых — ведущий, а другие записывают важную информацию и помогают удерживать внимание участников. По мнению автора, программу легко модифицировать в зависимости от возраста, диагноза, психологических особенностей участников группы; можно работать по ней и индивидуально.

На **первой сессии**, после представления каждого участника группы и знакомства, затрагивается тема сильных сторон каждого. Каждому участнику предлагается перечислить, «что я делаю хорошо и с удовольствием». У многих людей с высокофункциональным аутизмом есть какой-то «островок способностей» или, по крайней мере, область интереса (порой весьма узкая и стереотипная: флаги всех стран, мультфильмы, схемы движения транспорта и т.д.), в которой накоплены объективно значительные знания. Каждый участник получает задание отметить, в чем он «хорош» в отношении физических качеств, интеллектуальных качеств, характера.

Как правило, постоянные монологи на излюбленные темы вызывают у окружения аутичных людей раздражение и усталость. Здесь же предлагается обратить «минус» в «плюс»: «Есть ли у вас особенная область интересов, в которой вы разбираетесь почти что на уровне эксперта? Какая это область?».

Таким образом, на первом занятии по этой программе, кроме других, решается еще и задача создания положительного эмоционального фона для напряженной психологической работы — принимающего, доброжелательно-уважительного, располагающего к искренности и попыткам самоанализа.

На практике, как нам кажется, программа начального этапа курса «Исследование чувств» может быть расширена или несколько изменена

в зависимости от специфики состава группы. Так, очень значительной части людей с аутистическими расстройствами для ответов на перечисленные выше вопросы требуется та или иная помощь. Вопросы и темы для обсуждения могут быть, очевидно, расширены на занятиях — можно включить и самоописание внешности, и рассказ о своей семье, и любимые места, животные и т.д. Очень интересной и радостной работой может стать подготовка и представление короткой видео-самопрезентации каждым участником группы.

Следующая тема, затрагиваемая в курсе занятий «Исследование чувств» — чувства радости и спокойствия. Вот какие задания предлагается выполнить в группе:

**Чувство радости.** Наше настроение переменчиво. Одно из приятных настроений — радость. Попробуем изучить чувство радости.

А. Когда вы чувствуете себя особенно счастливым?

Б. Как вы думаете, что может заставить вас почувствовать себя счастливым?

В. Как мы узнаем, что мы в данный момент счастливы?

Что у вас написано на лице, о чем вы думаете в такой момент, насколько вы энергичны в такой момент, как двигается ваш тело, как изменяется голос?

Г. Игра с веревкой (часть 1). Растяните веревку — положение на ней показывает, насколько счастливым вы чувствуете себя в той или иной ситуации. На одном конце — небольшая радость, на другом — огромная радость и счастье.

1. Вам позволили завтра не приходиться в школу.
2. Вы получили «пятерку» за выполненное задание.
3. Вас пригласили на день рождения.
4. Вы нашли 100 руб.
5. Мама сказала, что любит вас.

Д. Игра с веревкой (часть 2). Разместите на веревке следующие слова, описывающие разные уровни радости в зависимости от интенсивности переживания: *счастье, гордость, надежда, оживление, воодушевление, трепет, экстаз, веселье, любовь, восторг, удовлетворенность, удовольствие, бодрость ...*

Похожие упражнения предлагаются и в отношении чувства спокойствия; занятие включает в себя проведение упражнений на релаксацию. Список ситуаций, слов-названий чувств может быть изменен или расширен специалистом-ведущим, а возможно, и самими участниками занятий.

Представляется очень разумным в начале работы с чувствами сосредоточиться и осознать именно положительные переживания, чувство радости. При работе с аутистическими расстройствами это особенно актуально. Прежде чем подступаться к тревоге и другим сложным, непри-

ятым переживаниям, человека с РАС нужно основательно эмоционально стимулировать, создать радостный и безопасный фон происходящего: «Для каждого нового шага в развитии отношений с окружающим миром такой ребенок нуждается в состоянии особого душевного подъема» [2, с. 118]. В случае аутистических расстройств при слишком быстром, недостаточно осторожном освоении новых впечатлений всегда есть опасность превращения новых и сложных впечатлений в стереотипно повторяемую аутостимуляцию. Так и здесь: начав подобную групповую работу прямо с анализа тревожных, пугающих ситуаций, можно столкнуться со стереотипным воспроизведением слишком интенсивного, эмоционально напряженного впечатления, и тогда над его проработкой, смягчением придется работать потом отдельно.

Участники программы получают и самые настоящие домашние задания, которые обсуждаются на следующей встрече. После сессии, посвященной радости и спокойствию, подросткам предлагается, в частности, следующее:

- ведите «дневник счастья» — отмечайте, когда вы были особенно счастливы и почему, когда вы помогли кому-то другому почувствовать счастье;
- создайте свой «список удовольствий» — запишите все, что вас радует;
- найдите в прессе фотографии расслабленных, спокойных людей;
- сделайте себе не менее 3 успокаивающих картинок, которые можно носить с собой и смотреть на них при необходимости.

Лишь на **второй сессии** участники группы начинают изучать непосредственно **чувство тревоги**. Сначала подробно обсуждается, как мы узнаем, что тревожимся: что происходит с нашим телом, голосом, мыслями и т.д.; каждому предлагается вспомнить и проранжировать различные тревожащие ситуации. Вводится яркий и положительно заряженный образ «Сумки с эмоциональными инструментами», которые должны помочь каждому из нас справляться с тревогой, когда это необходимо: «У вас дома, может быть, есть сумка с самыми разными инструментами, чтоб отремонтировать что-то в доме. Точно так же мы можем представить сумку с особыми инструментами, чтобы наводить порядок в наших чувствах. Обычно в наборе инструментов есть молоток. Мы можем представить в виде молотка, работа с которым требует много физических сил, двигательную активность, для которой нужно много физических сил и которая может «отремонтировать» чрезмерное переживание тревоги. Другой инструмент в наборе — щётка для удаления пыли. То, что помогает нам расслабиться, похоже на такую щётку».

По окончании второй сессии участники также получают домашнее задание: «Подумайте, какие физические инструменты (виды двигательной активности) или расслабляющие инструменты (приёмы релакса-

ции) помогают вам чувствовать себя менее тревожно. На одном листе запишите то, что помогает или могло бы помочь вам. Для записей на другом листе опросите членов своей семьи, знакомых, какие идеи или «инструменты» помогают им. Возможно, вы смогли бы использовать эти инструменты (одолжить их)».

В качестве комментария хочется отметить, что здесь также наверняка потребуется значительная помощь доброжелательного и тактичного взрослого. Чтобы уменьшить вероятность механического аутостимуляторного повторения материала занятий, важно, берясь за такую эмоционально напряженную тему, стараться использовать наиболее нейтральную лексику и создавать общий оптимистичный и спокойно-деловой фон обсуждений.

На **третьей сессии** в пособии Этвуда предлагается начать исследовать социальные и мыслительные инструменты совладания с тревогой. Идея о возможности обращения за помощью к другим людям очень важна: далеко не все люди даже с высокофункциональным аутизмом способны общепринятым способом обратиться за помощью к родным или знакомым, если им плохо. Кроме того, здесь формулируется важная и тоже не всегда очевидная для аутичного человека мысль о *взаимности* эмоциональной поддержки близких людей.

1. Если ваш друг разнервничался, как бы вы могли помочь ему? А может ли то же самое вам самим?

2. Если нервничает ваш брат, сестра, двоюродный брат или кто-то еще из родственников, то как бы вы могли помочь им?

3. Если то же самое происходит с вашими матерью, отцом, бабушкой или кем-то ещё из старших родственников, как бы вы могли помочь им?

4. А как эти люди могли бы помочь вам?

Подумайте, какие социальные инструменты пригодятся вам в вашей сумке эмоциональных инструментов и почему полезно их иметь в ситуациях, когда вам тревожно. С кем бы вам хотелось поговорить в такой ситуации, с людьми или с животными? Поупражняйтесь в применении социальных инструментов.

Вслед за социальными группа осваивает мыслительные инструменты<sup>2</sup>.

Это мысли, которые словно бы растворяют чувство тревоги. Вот что вы можете сказать сами себе:

«Я могу посмотреть на происходящее с другой точки зрения, например...

Чтобы проверить, действительно ли это так, я могу ...

Я могу добавить себе уверенности, если ...

Я могу представить, что ...»

---

<sup>2</sup> Возможно, выражения «Social tools», «Thinking tools» звучат в переводе несколько научнообразно и неуклюже. В практической работе с подростками их можно заменить на «Помощь других людей», «Помогающие мысли» и т.п.

Ответы на вопросы предлагается записывать. Это представляется очень важным: записи с занятий могут стать своеобразным личным дневником, который впоследствии периодически перечитывается, возможно, с участием близких. Вообще, психологически грамотное ведение дневника аутичным человеком (при необходимости с помощью) может служить очень продуктивным развивающим и психокоррекционным методом [3]. К записям занятий можно возвращаться в актуальные моменты, в тревожащих ситуациях.

Следующий шаг — освоение альтернативных инструментов.

Другие инструменты: «Есть еще кое-что, что может помочь мне чувствовать себя не так тревожно».

1. Мои особые интересы. Как мои интересы, хобби, увлечения могут помочь мне в тревожной ситуации?

2. Как мне может помочь юмор?

3. Каким делом я могу заняться, чтобы помочь себе?

Вслед за этим предлагается записать и неподходящие инструменты — те действия и мысли, от которых душевное состояние только ухудшается.

Обсуждение всех этих тем, столь сложных для любого человека с аутистическими расстройствами, безусловно, требует помощи от взрослых. Самой продуктивной в подобном обсуждении может стать максимально искренняя и открытая позиция ведущих, которые могут поделиться своими способами совладания с тревогой, собственными страхами и другими негативными переживаниями. Очень важно, подчеркивает Этвуд, создать психологически комфортную атмосферу доверия и сплоченности на групповых занятиях. В частности, для достижения этой цели необходимо радоваться успехам и открытиям каждого участника; признавать принципиальное отсутствие правильных и неправильных ответов, очень осторожно употреблять идиомы (известно, что людям с РАС трудно дается понимание метафор).

На следующей, **четвертой сессии**, происходит обсуждение сформировавшейся у каждого участника собственной «сумки с эмоциональными инструментами», случаев использования каких-то инструментов за прошедшее время. Вводится еще один яркий образ — «термометр тревоги». В качестве домашнего задания предлагается работа над ранжированием тревожащих ситуаций: нужно нарисовать большой термометр на листе бумаги и, написав на бумажках-стикерах те или иные ситуации, приклеить их на термометре на соответствующем месте — от легкого беспокойства до паники.

Ключевое для освоения мыслительных инструментов упражнение предлагается на **пятой сессии** курса занятий. На ней вводится понятие «ядовитых мыслей», которые усиливают внутренний дискомфорт, и участникам предлагается поупражняться в составлении

«мыслей-противоядий», которые могут нейтрализовать такие ядовитые мысли.

Придумайте, какие идеи могут противостоять следующим ядовитым мыслям:

- «— Я всегда делаю ошибки;
- В спортивной команде от меня никакого толка;
- Все меня терпеть не могут;
- У меня нет друзей;
- Я не справлюсь;
- Я сейчас расплачусь;
- Звуки слишком громкие; сейчас все поменяется.

Наконец, на заключительной **шестой сессии** все участники делятся опытом использования своих инструментов, которые им особенногодились; составляют свои личные списки наиболее эффективных способов — двигательных, социальных, альтернативных и т.д. — которые лучше всего помогают именно им, и делятся своими открытиями.

Программа «Исследование чувств» тесно связана с другой методикой помощи детям и подросткам с РАС, получившей распространение во многих странах — методикой «Социальные истории» американского автора Кэрол Грей [4], в частности Этвуд в своем пособии приводит обширные цитаты на тему «Социальных историй». Остановившись на этом методе в рамках статьи, однако, нет возможности; самые разнообразные материалы по данному вопросу доступны в интернете.

По нашему мнению, значение программы «Исследование чувств» не сводится к психологической помощи подросткам с синдромом Аспергера. Опора на эту программу может быть полезной специалистам в работе с самыми разными группами детей, подростков, юношей как с нарушениями развития, так и без них, но с проявлениями эмоциональной незрелости и неустойчивости, с трудностями адаптации в школе или в другой социальной среде. Степень сложности в подаче материала, степень помощи взрослых в проработке содержания программы могут при этом гибко варьироваться в зависимости от когнитивных и эмоционально-волевых возможностей участников группы, с которой ведется работа по программе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Аспергер Г.* Аутистические психопаты в детском возрасте // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2010. № 2. С. 91—117.
2. *Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М.* Аутичный ребенок: пути помощи. М.: Теревинф. 1997. 342 с.
3. *Костин И.А.* Взросление человека, страдающего РАС: направления психокоррекционного сопровождения // Дефектология. 2016. № 4. С. 25—35.



4. Кулешова И.И. Правила написания Социальной Истории // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2017. № 3 (в печати).
5. Фрум У. Лекция памяти Эммануэля Миллера: синдром Аспергера — вопросы и дискуссии. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.aspergers.ru/node/163> (дата обращения: 21.04.17).
6. Attwood T. Exploring feelings: cognitive behavior therapy to manage anxiety. Arlington, TX: Future Horizons Inc., 2004. 79 p.

## AID TO ADOLESCENCES WITH ASPERGER SYNDROME IN SELF-EXPLORING: TONY ATTWOOD METHOD

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

The “Exploring Feelings” program designed by Australian psychologist Tony Attwood for group work with Asperger syndrome adolescents is presented. The necessity of psychological support of adolescents and adults with ASD is proved, its main directions are described, the content of the sessions is outlined. Procedures and methods engaged in the program are presented including the emotional toolbox method for managing emotions (physical, social, thinking tools). The participants learn to recognize “poisonous thoughts” (which destabilize the state of the mind) and to design alternative “antidote thoughts”. Presenting the “Exploring Feelings” program is accompanied by the comments about the importance of such kind of psychological training for adolescents and adults with ASD and other categories of children and adolescents.

**Keywords:** ASD (autism spectrum disorder), thoughts, feelings, anxiety.

### REFERENCES

1. Asperger G. Autisticheskie psikhopatyy v detskom vozraste [Autistic psychopathy in childhood]. *Voprosy psikhicheskogo zdorov'ia detei i podrostkov. [Matters of mental health in childhood and adolescence]*, 2010, no. 2, pp. 91—117.
2. Nikol'skaya O.S., Baenskaya E.R., Libling M.M. Autichnyi rebenok: puti pomoshchi [Autistic child: ways of aid]. Moscow: Terevinf, 1997. 342 p.

#### For citation:

Kostin I.A. Aid To Adolescents With Asperger Syndrome In Self-Exploring: Tony Attwood Method. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2017. Vol. 25, no. 2, pp. 134—143. doi: 10.17759/cpp.2017250208. (In Russ., abstr. in Engl.)

\* *Kostin Igor' Anatol'evich*, PhD (Psychology), Senior Research Associate, Institute of Special Education, Moscow, Russia, email: [kostin@ikp.email](mailto:kostin@ikp.email)

3. Kostin I.A. Vzroslenie cheloveka, stradayushchego RAS: napravleniya psikhokorreksionnogo soprovozhdeniya [Growing up in autism: directions of psychological support]. *Defektologiya* [*Defectology*], 2016, no. 4, pp. 25—35.
4. Kuleshova I.I. Pravila napisaniya Sotsial'noi Istorii [Rules of creating Social Stories]. *Vospitanie i obuchenie detei s narusheniami razvitiia* [*Upbringing and teaching of children with developmental disorders*], 2017, no. 3 (in press).
5. Frith U. Lektsiya pamyati Emmanuelya Millera: sindrom Aspergera — voprosy i diskussii [Emmanuel Miller Lecture: confusions and controversies about Asperger syndrome]. Available at: <http://www.aspergers.ru/node/163> (Accessed: 19.04.2017). (In Russ.).
6. Attwood T. Exploring feelings: cognitive behavior therapy to manage anxiety. Arlington, TX: Future Horizons Inc., 2004. 79 p.