

Источник: <http://autisticadvocacy.org/wp-content/uploads/2014/02/WTTAC-Adolescent-FINAL-2.pdf>

*Добро пожаловать в аутичное сообщество!*



## ***О СОЗДАТЕЛЯХ ЭТОЙ КНИГИ.***

Эта книга была создана при совместном сотрудничестве Администрации по Вопросам Интеллектуальной Инвалидности и Инвалидности Развития, Администрации по Вопросам Жизни в Обществе и Американского Департамента по Вопросам Здравоохранения и Оказания Услуг. Стипендиаты, которые осуществляют проекты под руководством этих организаций, свободны выражать свою позицию. Поэтому определенные мнения, изложенные здесь, могут не совпадать с официальной позицией Администрации по Вопросам Интеллектуальной Инвалидности и Инвалидности Развития.

***Autism NOW Center*** является центром, который обеспечивает информацию о Расстройствах аутистического спектра, и о других состояниях, по которым можно получить когнитивную инвалидность. Он работает ради распространения новейшей, интерактивной и доступной информации для аутичных людей, их семей и для других заинтересованных лиц.

***Autistic Self Advocacy Network (ASAN)*** – некоммерческая организация, созданная аутичными людьми для аутичных людей. ASAN занимается помощью и поддержкой людей в аутистическом спектре, и повышением уровня информирования общества об аутизме. Организация занимается правозащитной деятельностью, созданием и формированием аутичного сообщества, исследованиями, образованием и другими вопросами, которые служат этим целям.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ?



У всех людей есть свои отличия, и некоторые люди рождаются аутистами, как ты. И, прежде всего, ты должен узнать, что в аутизме нет ничего плохого. Ты не плохой и ты не больной. Ты просто отличаешься от большинства, и это хорошо.

Эта книга поможет тебе больше узнать об аутизма. Она поможет тебе понять, что такое аутизм и как с ним жить. В твой аутичности нет ничего плохого, несмотря на то, что иногда быть аутистом нелегко. Когда ты будешь расти, ты заметишь, что ты думаешь и делаешь определенные вещи не так, как твои друзья. Ты можешь не понимать что-то, что понимают другие. Возможно, тебе из-за этого будет немного стыдно.

Не стоит волноваться. Эта книга не просто поможет тебе понять, что такое аутизм, а и поможет узнать, как это влияет на твою повседневную жизнь и как к этому приспособиться.

Аутизм – это не болезнь и не то, что надо лечить. Это часть тебя, и ты будешь аутистом всю свою жизнь. То, что ты аутист, означает, что ты

воспринимаешь мир иначе. Только ты можешь определить, как именно это отразится на твоём будущем. Но иногда тебе придется просить помощи, и этого не следует стесняться.

## ЧТО ТАКОЕ АУТИЗМ?



Мозг всех людей устроен по-разному. Особенности работы твоего мозга называются «аутизм». Мы, аутисты, очень разные, но во многом мы очень похожи.

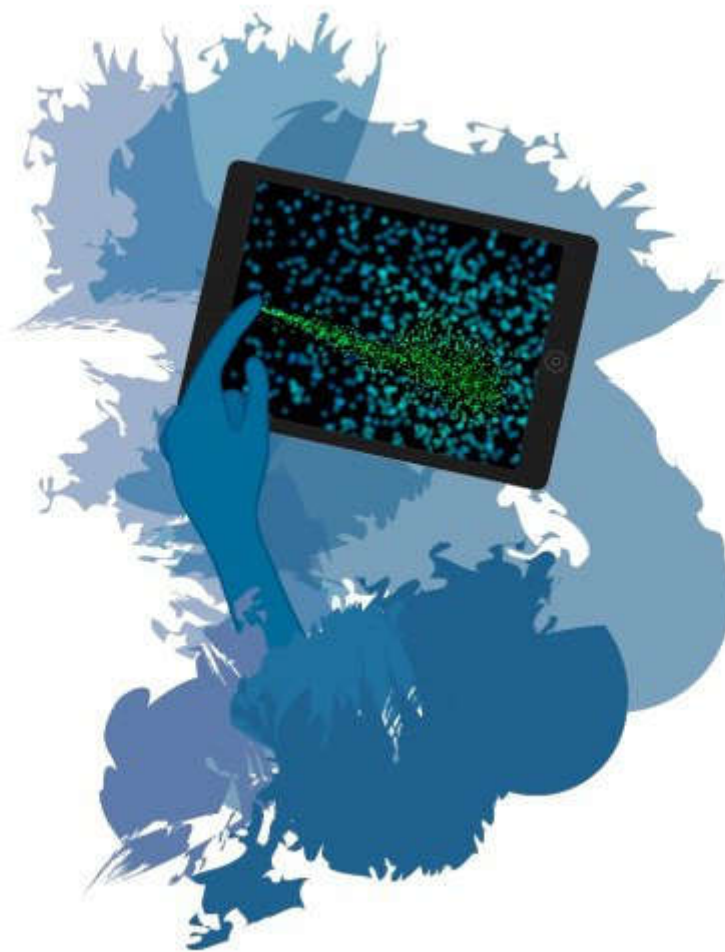
Очень часто большинство людей воспринимает мир не так, как мы. Иногда наше восприятие более сильное: нам кажется, что вокруг все слишком ярко и громко. Иногда наши чувства не такие сильные, как у других: нам кажется, что вокруг слишком тихо или нам трудно заметить определенные вещи, которые замечают другие – например запахи и звуки. Мы очень многое можем воспринимать слишком интенсивно или слишком приглушенно. Иногда нам не нравится то, что нравится другим людям, и это нормально.

Очень часто мы двигаемся не так, как другие люди. Часто мы снова и снова повторяем одни и те же вещи. Иногда мы можем идти слишком медленно, или предпочитать ходить только на небольшие расстояния. Иногда нам бывает сложно двигаться. Во всем этом нет ничего страшного.

Еще очень часто мы используем слова не так, как их используют большинство людей. Некоторые из нас вообще не могут говорить. Некоторые из нас иногда могут говорить только отдельные слова.

Итак, иногда тебе может быть очень сложно говорить. Иногда тебе может быть сложно воспринимать то, что говорят другие. Иногда тебе может быть

просто сказать то, что ты слышал раньше, но сложно сказать то, что ты раньше не слышал или о чем раньше не говорил. Существует множество способов сказать что-то, не используя слов. Люди могут общаться с помощью языка жестов, рисуя что-то или обмениваясь карточками с изображениями, люди могут общаться, используя специальные звуки, которые не похожи на слова или специальные приложения на iPad. Эти способы общения допустимы и равноценны обычным способам общения.



Мы думаем не так, как думают большинство людей. Иногда мы можем очень много думать о том, что нам очень нравится. Иногда мы очень много думаем о всяких нехороших вещах. Иногда нам бывает сложно думать или вспоминать, что мы должны подумать об определенных вещах. Часто нам нужно время для того, чтобы привыкнуть к новым мыслям, вещам и событиям. Нам может быть тяжело смириться с переменами.

Все эти вещи отличают нас от других людей. Из-за этого нам может быть сложно понять других людей. А другим людям может быть сложно понять

нас. Нам может быть непросто заводить друзей или делать что-то в компании других людей. Но если мы сможем объяснить, в чем состоят наши отличия, другие люди, возможно, смогут нас лучше понимать. «Аутизм» - это просто слово, обозначающее твои отличия. Слово «аутизм» может помочь неаутичным людям лучше понять, почему мы отличаемся от них.

## ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



То, что ты аутист, означает, что ты воспринимаешь мир не так, как его воспринимает большинство людей. То, что очень важно тебе, может казаться другим людям бессмысленным или им просто это может быть безразлично. То, что очень важно для других людей, может быть безразлично тебе или даже казаться тебе бессмыслицей. Ты можешь замечать определенные вещи, которые не замечают большинство людей, например, тихие звуки, узоры на картинках или на обоях и очевидное для тебя решение математической задачи. Ты можешь не замечать определенные вещи, которые замечают большинство людей. Например, ты можешь хуже распознавать лица и не понимать язык тела.

Возможно, ты играешь не так, как другие дети. Ты можешь наслаждаться теми ощущениями, звуками и цветами, на которые другие люди не обращают внимания. Некоторые тактильные ощущения, звуки и виды освещения могут быть тебе очень неприятны, при том, что другие люди не обращают на них никакого внимания или даже совсем их не замечают. Иногда люди могут не понимать, как именно и почему тебе мешают определенные звуки, ощущения, запахи и виды освещения.



Иногда то, что ты иначе воспринимаешь мир, может помочь тебе решать определенные проблемы быстрее или более правильно. Иногда из-за этого ты делаешь определенные вещи, (например, готовишь еду или завязываешь шнурки), дольше других.

И иногда другие люди будут пытаться внушить тебе, что ты воспринимаешь мир неправильно, и что твой естественный способ делать определенные вещи является неправильным.

Из-за своих отличий тебе может быть сложно понять других людей, а им – понять тебя, особенно если они не знают или не понимают, что такое аутизм. Иногда люди будут пытаться заставить тебя делать все так, как удобно им, а не тебе, и настаивать на том, чтобы ты воспринимал мир как они. Они не понимают, что тебе надо делать все так, как естественно именно для тебя. Их методы не подходят для людей, у которых мозг устроен так же, как у нас, точно так же как твои методы не подходят для них. И тебе может быть очень неприятно, когда другие люди пытаются заставить твой мозг работать иначе.

Если ты аутист, тебе, возможно, придется искать свои собственные методы выполнения определенных вещей. Это значит, что иногда тебе придется отстаивать свое право быть собой и действовать наиболее удобным для тебя способом. Иногда тебе придется объяснять людям свои потребности, и когда они научатся понимать и уважать твои потребности, ты сможешь показать им, как именно ты делаешь определенные вещи. И иногда именно твои способы окажутся наиболее эффективными. Иногда быть аутистом - значит быть лучшим специалистом в своей области!

## **Я ИНВАЛИД?**

Да, в том мире, в котором мы сейчас живем, аутизм является инвалидностью. Аутизм инвалидность, потому что большинство людей не понимают, что такое аутизм, и потому что окружающий мир не приспособлен для аутичных людей. Многим аутичным людям сложно находиться в большинстве публичных мест, потому что там слишком шумно, громко и ярко, и там нет тихих и спокойных мест, где они могли бы отдохнуть. Некоторые люди не понимают, почему мы делаем многие вещи не так, как большинство, и почему мы по-другому общаемся. Это влияет на то, как они к нам относятся. И это лишь несколько примеров того, как общество инвалидизирует аутичных людей.

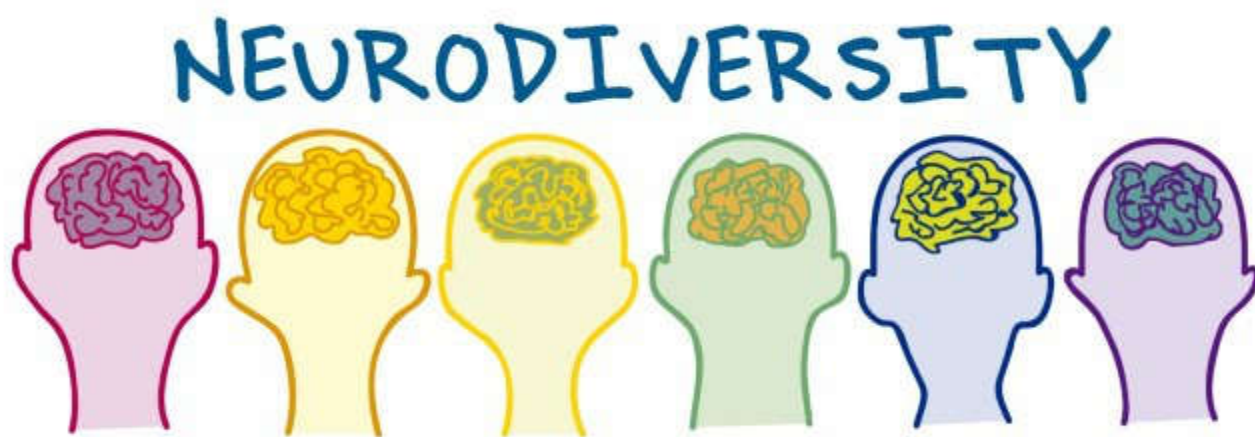
Инвалидность – это категория, созданная обществом, в которую попадают те, кому нужна дополнительная поддержка из-за условий, которые сейчас существуют в обществе. Общество инвалидизирует людей, которые передвигаются с помощью инвалидных колясок, потому что во всех зданиях есть лестницы, но нет пандусов. Общество инвалидизирует глухих, потому что в нашем обществе многие важные инструкции передаются исключительно в устной форме, без текстового варианта. Общество инвалидизирует незрячих и слабовидящих людей, потому что многие важные инструкции передаются исключительно в письменной форме, без аудио-варианта. И общество инвалидизирует аутичных людей, потому что оно не позволяет нам делать вещи удобным для нас способом и не обеспечивает нас тихими местами, когда вокруг шумно.

Глухота не была бы инвалидностью, если бы большинство людей были бы глухими, и слух был бы только у меньшинства, потому что тогда в обществе все было бы приспособлено для глухих людей. Большинство людей знало бы язык жестов, а все инструкции и вся информация передавалась бы только в письменном варианте. А люди, которые могут слышать, считались бы инвалидами, если бы большинство людей не учитывали бы их потребности, и издавало бы мешающие громкие звуки. Если бы у большинства людей не было бы ног, и они передвигались бы на инвалидных колясках, везде бы стояли пандусы. И в такое общество было бы трудно вписаться меньшинству, у которого есть ноги, например, потому что им сложно было бы находиться в тесных помещениях, рассчитанных на людей без ног. Тогда эти люди считались бы инвалидами.

Инвалидность определяет то, что общество делает с теми, чьи тела и разумы работают не так, как у большинства людей. У аутичных людей есть инвалидность, потому что для них недостаточно той поддержки, которая есть в обществе и которая рассчитана на большинство людей. Это вовсе не означает, что аутичные люди неправильные или неполноценные. Это означает, что общество не обеспечивает нас необходимой поддержкой.

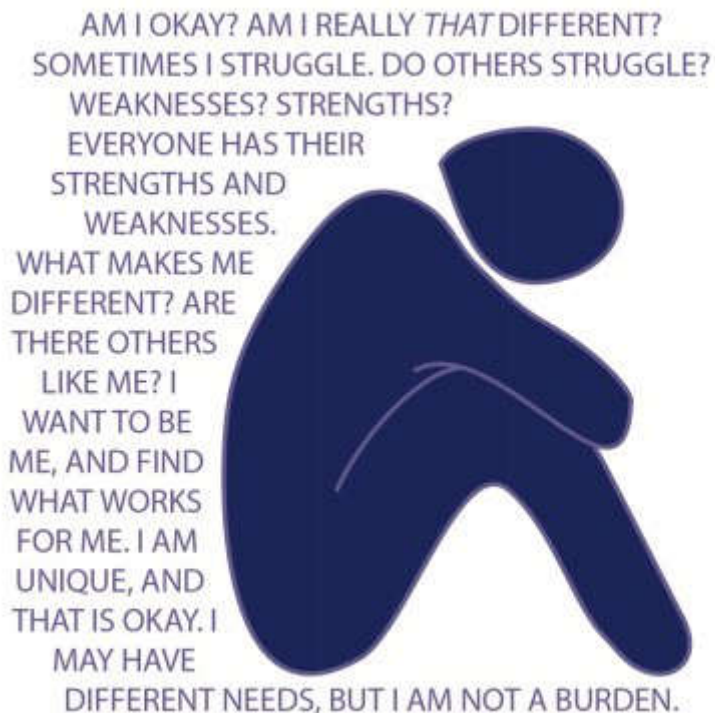
Несмотря на то, что на сегодняшний день аутизм является инвалидностью и у нас меньше возможностей, мы должны стараться сделать свою жизнь проще, стараясь приспособить окружающие условия к тому, как работает наш мозг. Окружающие люди могут нам в этом помочь, узнав больше о наших аутичных отличиях, о том, как можно нам помочь и о том, что нельзя делать, если они не хотят нам навредить.

Нам может быть тяжело в таких местах, как школы, магазины и аэропорты, где очень шумно и много народа, но если нас будут поддерживать дома, то с помощью семьи и друзей нам будет проще сделать так, чтобы общество учитывало наши потребности.



*(Neurodiversity - по-английски значит «нейпоразнообразие». Это разнообразие вариантов человеческого разума. Мозг каждого человека устроен немного по-разному, примерно как у разных людей разная форма ушей. И то, и другое естественно).*

## Я В ПОРЯДКЕ?



*(На картинке рядом с человеком написаны его мысли, обозначающие его сомнения в себе).*

Я аутист. Я выгляжу так же, как и большинство людей. Но я мыслю не так, как мыслят большинство людей. В некоторых ситуациях я могу думать быстрее, а в некоторых медленнее. И это совершенно нормально.

У каждого из нас есть свои сильные стороны. Например, я могу разбираться в искусстве, и мне может легко даваться математика. При этом, каждому из нас в чем-то требуется помощь. Например, мне может быть нужна помощь с чтением и со спортом. Аутичным людям одни вещи даются хорошо, а другие - плохо, как и всем остальным.

У многих аутичных людей есть «расстройство сенсорного восприятия». Это значит, что аутичные люди чаще, чем неаутичные люди ненавидят или любят определенные звуки, цвета, освещения и ощущения.

Многие аутичные люди стимят так, как не стимят большинство людей.

Стимминг означает повторение определенных действий, которые помогают тебе успокоиться, и с помощью которых ты можешь выражать свои чувства. Стимминг может выражаться по-разному: например, некоторые люди стимят, когда раскачиваются вперед-назад или трясут руками.

Аутичные люди могут во многом отличаться от остальных людей. У нас другие потребности, другие способы делать определенные вещи и другой способ мышления, и, как уже говорилось прежде, это нормально.

## БОЛЬШЕ ОБЩЕГО, ЧЕМ РАЗЛИЧИЙ.



*(Надпись на ленте рядом с различными овощами, фруктами и ягодами: «У нас у всех есть и различия, и общие черты»).*

Многие аутичные люди чувствуют, что они отличаются от других людей, но у нас с ними больше общего, чем может показаться на первый взгляд. Страхи, мечты, надежды и потребности аутичных людей могут быть похожими на страхи, мечты, надежды и потребности других людей. Иногда у нас те же интересы, что и у неаутичных людей. Но во многом мы сильно отличаемся от большинства.

Аутичные люди часто разделяют те же мечты и надежды, что и неаутичные. Мы можем хотеть поступить в университет или устроиться на работу. Мы можем мечтать о самостоятельной жизни. Иногда аутистам нужна помощь. Иногда нам нужна «обычная» помощь, которая может быть нужна кому угодно (например, для того, чтобы взять что-то с высокой полки), а иногда нам нужна необычная помощь (например, нам может быть нужен iPad для коммуникации).

Большинство аутичных людей, как и большинство неаутичных людей, хочет уважения, в том числе к своим потребностям.

Иногда аутичные люди разделяют интересы других. Некоторые аутисты

интересуются искусством и живописью, писательством, модой, ездой на велосипеде, танцами и плаванием. Аутисты могут уделять повышенное внимание какой-то одной интересующей их теме. Неаутичные люди иногда тоже так делают, но, чаще всего, у аутичных людей эта особенность выражена более ярко.

Итак, чем ты, вероятнее всего, отличаешься от неаутичных детей?

Вот несколько распространенных вещей, которые обычно отличают нас от остальных людей. Иногда аутичным детям может быть сложно начать играть с другими детьми и/или вести разговор с большой группой людей. Еще аутистам может быть сложно понимать шутки, сарказм и метафоры. Многие аутичные люди часто считают, что то, что другой человек сказал в шутку, было сказано всерьез, и воспринимают шутки слишком буквально.

Существует множество вещей, в которых аутичные люди отличаются от неаутичных. И множество вещей, которые их объединяют. Аутичные и неаутичные люди могут иметь одни и те же цели, надежды, желания и мечты. То, что аутисты не похожи на большинство людей, не делает нас «ненормальными». Мы просто другой вариант нормы.

## РАЗНЫЕ ПОЗИТИВНЫЕ ШТУКИ.



Иногда может быть сложно быть аутистом. Звуки и цвета могут восприниматься слишком сильно, и поэтому сильно мешать. Иногда тебя может пугать нахождение среди других людей. Но, несмотря на то, что из-за аутизма определенные вещи могут даваться тебе с трудом, а в других вопросах тебе может быть проще от того, что ты аутист!

Аутичные люди мыслят не так, как другие. Мы часто замечаем вещи, на которые другие попросту не обращают внимания. И это очень хорошо, потому что, зачастую, положительных изменений можно добиться только тогда, когда люди с разным образом мышления вместе пытаются добиться перемен.

Аутизм – это другой способ мышления, который может помочь нам сделать мир лучше. Например, я считаю, что моя аутичность помогает мне более тщательно обдумывать многие идеи. Вопреки распространенному мнению, многие аутичные люди учатся эмпатии и сочувствию благодаря аутизму, а не вопреки ему.

С медицинской точки зрения, аутизм является «нейрологической инвалидностью». Это значит, что аутичный мозг работает не так, как неаутичный. Клетки нашего мозга взаимодействуют друг с другом не так, как клетки неаутичного мозга. Другими словами, наша аутичность определяет то, как мы воспринимаем окружающий мир. Мы учимся, видим и чувствуем все не так, как большинство людей.

Например, мне очень нравится ощущение прикосновения мягкой ткани к



коже. Я могу слушать музыку сквозь неприятные шумы, и музыка помогает мне отвлечься от стрессовой ситуации. Многим аутичным детям очень приятны определенные вещи: запахи, звуки, цвета, прикосновения или определенные виды освещения. И из-за этого многие аутисты могут наслаждаться тем, что другие даже не замечают.

У многих аутичных людей есть «специальные интересы» - это значит, что они испытывают очень сильный интерес к определенной теме. Например, я очень люблю гимнастику. Мне нравится наблюдать за тем, как кто-то делает гимнастические упражнения, но еще мне нравится изучать все, что касается гимнастики, и пытаться понять, как менялся этот спорт с течением времени. Еще я изучаю информацию о самых лучших гимнастах, которые когда-либо жили на нашей планете. Я люблю гимнастику, и я уделяю ей очень много внимания. Это потому, что я аутист.

Мне бы хотелось, чтобы тогда, когда меня диагностировали, мне бы сказали о том, что в аутизме есть много всего положительного. Я хотел бы знать, что аутизм позволяет мне иначе воспринимать многие вещи, и что эта инаковость – это положительное явление. Я хотел бы знать, что то, что называют «нервными привычками» - это на самом деле полезные вещи, которые помогают мне успокоиться. Я хотел бы знать, что аутизм подарит мне это страстное увлечение гимнастикой. Я хотел бы с самого начала знать, что я могу быть счастливым, будучи аутистом, и именно поэтому я сейчас пишу все это для тебя.

## Я ТАКОЙ ОДИН?



Нет, ты не один! Очень многие люди являются аутистами. Некоторые из них еще не диагностированы, а некоторые решили пока никому не рассказывать о своем диагнозе, поэтому тебе сейчас может показаться, что ты такой один. Но в своей жизни ты, с большой вероятностью, можешь встретить множество других аутичных людей.

Некоторым аутичным детям не нравится то, что они аутисты, потому что окружающие люди внушили им негативные представления об аутизме. Некоторые аутичные люди боятся рассказывать о своей аутичности, потому что они боятся, что из-за этого над ними будут издеваться, или они не говорят об аутизме из-за того, что многие люди совершенно ошибочно считают аутичных людей опасными. Некоторые дети не рассказывают о своей аутичности потому, что родители запретили им об этом рассказывать. Иногда родители запрещают это рассказывать потому, что они стыдятся аутичности ребенка, а иногда – потому что они боятся, что их детям из-за этого причинят вред.

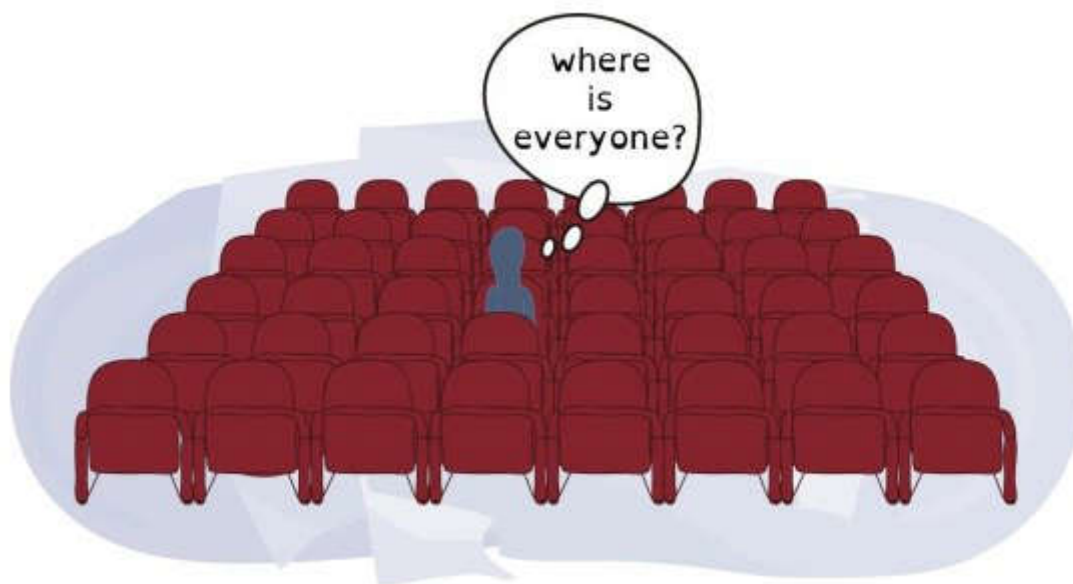
Некоторые дети еще не знают о своей аутичности. Многие люди считают, что аутизм чаще встречается у мальчиков, чем у девочек, и поэтому многие аутичные женщины проходят тесты на аутизм уже во взрослом возрасте. Это не делает аутичных девочек менее аутичными, просто многие аутичные

девочки не знают о своей аутичности. Они могут не понимать, почему другие ведут себя не так, как они, и почему они так отличаются от большинства. Возможно, эти аутичные дети, не знающие о своей аутичности, чувствуют то же самое, что чувствовал ты, пока ты не узнал о том, что ты аутист.

Некоторые аутичные дети не ходят в обычные школы. Есть специальные школы и программы для аутичных детей, хотя не все аутичные дети учатся по таким программам и не все считают эти программы качественными и полезными. Так что, несмотря на то, что примерно каждый пятидесятый ребенок является аутичным, тебе может показаться, что ты такой один.

Но вокруг тебя полно других аутичных детей. Возможно, ты уже знаешь некоторых из них, а даже если нет, вероятно, ты встретишь их в ближайшие годы. Ты не одинок.

## ГДЕ ОСТАЛЬНЫЕ ПОХОЖИЕ НА МЕНЯ ЛЮДИ?



*(Мысли человечка на картинке: «Где все?»).*

Аутичные люди есть везде! Существует множество других аутичных детей и подростков, и многие из них могут быть похожими на тебя. На данный момент считается, что на каждого аутичного человека приходится пятьдесят неаутичных. *(по последней статистике, после изменения критериев диагностики стало считаться, что аутичным является примерно каждый сотый человек, что тоже довольно много - прим. Переводчика) .*

И это значит, что хотя бы несколько человек в твоей школе и несколько человек, живущих по соседству, с большой вероятностью являются аутичными.

Многие аутичные люди не любят много общаться «вживую», и предпочитают использовать для общения интернет. Мы часто общаемся в интернете с другими аутичными людьми. Попроси родителей помочь тебе найти аутичные форумы и группы в социальных сетях, или группу встречи аутичных детей, если тебя интересуют такие встречи.

Аутичных взрослых тоже можно найти повсюду. О них редко говорят по телевидению, и о них можно найти не так много информации в СМИ, и, если честно, мы сами не знаем, почему. Но аутичных взрослых так же много, как и аутичных детей, потому что аутичные дети вырастают и становятся

взрослыми. Один из твоих учителей, продавец в ближайшем магазине, прохожий на улице, человек, сидящий за соседним столиком в ресторане – любой из них может быть аутичным. И, вероятно, вы узнаете об этом только если этот человек сам скажет вам о своей аутичности. Но вы точно не один.

## КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ ПРАВА?



*(На кирпичах написаны вещи, которые могут стать преградой для получения равных возможностей, такие как: дискриминация (остальные вещи могут стать преградой вследствие дискриминации), семейный статус, религия, раса, гендер, инвалидности, страна происхождения и цвет (вероятно, цвет кожи). Но эти кирпичи пробивают окошки с надписями: доступность, аккомодация, коммуникация, школа, телекоммуникация, трудоустройство, работа, дом).*

***(Информация в данном разделе распространяется только на граждан США).***

Существует несколько законопроектов, которые написаны для того, чтобы защитить твои права в школе и в мире в более широком смысле этого слова. Законы созданы для того, чтобы защищать тебя в школе, на работе и даже дома. Хотя, говоря о правах детей и подростков, прежде всего, говорят о школе, законы защищают тебя от плохого обращения везде, где бы ты ни находился.

У тебя есть право на то, чтобы в школе к тебе относились с тем же уважением, с каким относятся ко всем остальным ученикам. Из-за того, что ты являешься аутистом, ты можешь сталкиваться в обучении с необычными проблемами, и для того, чтобы использовать все свои возможности, тебе недостаточно просто просидеть весь день в школе и делать все как остальные. Учителя должны помочь тебе справиться с этими необычными для других проблемами.

Работники школы, зачастую вместе с твоими родителями, должны составить

для тебя индивидуальный план обучения. Этот план создается специально для того, чтобы учитывать твои особенности и помочь тебе учиться в школе. Учителя должны способствовать осуществлению этого плана.

Существуют еще такие штуки, как аккомодации, которые упоминаются в плане и которые должны помочь тебе учиться. Акоммодации бывают очень разные, в зависимости от особенностей ученика – например, это может быть дополнительная учительская помощь, дополнительное время для написания контрольных, тихое пространство, в котором ты можешь нормально учиться, и другие подобные вещи. Аккомодации не отменяют необходимость учиться, и обычно они не меняют сути задания. Аккомодации – это просто такой вид дополнительной помощи.

Для того, чтобы получить аккомодацию, прежде всего, надо рассказать другим о своих потребностях. Если люди не будут знать о твоих трудностях, они не смогут тебе помочь. Ты можешь рассказать о них учителю, родителям или опекунам. И они могут договориться со школьным руководством и обсудить, какой тебе нужен план обучения и какие тебе нужны аккомодации.

Если учитель не обеспечивает тебя прописанной в плане обучения аккомодацией, ты должен рассказать об этом родителям или опекунам. Они могут помочь тебе обсудить эти трудности с директором. Если тебе и дальше не будут оказывать необходимую помощь, об этом надо и дальше рассказывать родителям или опекунам, чтобы они могли вмешаться и помочь тебе.

## РЕСУРСЫ.



*(Рядом с точкой отсчета графика написано: «настоящее». По направлению стрелочки написано слово: «будущее»).*

*(на английском языке, ориентированные на жителей США).*

Иногда у тебя могут возникнуть проблемы, связанные с твоей аутичностью. Например, учитель может отказываться следовать инструкциям, указанным в твоём индивидуальном плане обучения. Или другие дети могут издеваться и смеяться над тобой. Или родители, отказывающиеся верить тому, что ты аутист, могут заставлять тебя делать многие вещи общепринятым, но неудобным для тебя способом.

Эти и другие вещи могут стать причиной твоих проблем.

Но ты не обязан решать эти проблемы в одиночку. Существует множество ресурсов, с помощью которых ты можешь получить необходимую тебе поддержку.

Если родители не могут или не хотят тебе помогать, для начала, ты можешь обратиться за помощью в школьный отдел по работе с учениками. В этом отделе работают консультанты, задача которых – помогать ученикам справляться с разными возникающими у них проблемами. Они могут практически ничего не знать об аутизме, но они попытаются разобраться в ситуации, например, если у тебя возникнут проблемы с учителем, или если кто-то смеется над тобой и плохо к тебе относится. Они это поймут. И они



смогут предложить несколько безопасных способов решения подобных проблем.

Если над тобой кто-то смеется и издевается, ты можешь найти помощь на сайте: <http://www.stopbullying.gov/>. У них есть специальные страницы для детей и подростков, так что ты можешь посмотреть их, почитать информацию о травле и понять, что надо делать, если тебя травят. На этом сайте нет информации именно об аутизме, но там написано о детях, которые могут выглядеть или вести себя не так, как большинство, и о тех проблемах с травлей, с которыми они сталкиваются.

С проблемами, связанными со взрослыми, можно обращаться в организации, созданные специально для помощи аутичными людям в ситуациях, с которыми они не могут справиться самостоятельно. Autism NOW (<http://autismnow.org>) – это сайт, где вы сможете найти информацию о том, как аутизм влияет на все сферы жизни человека и в любом возрасте, начиная от детского и подросткового, и кончая взрослым возрастом.

У организации The Autistic Self Advocacy Network (<http://autisticadvocacy.org>) есть отделения по всей стране, и в одном из этих отделений тебе могут оказать помощь.

Тебе также может помочь Developmental Disabilities Council (DDC) твоего штата.

Ты можешь найти DDC своего штата на сайте

<http://www.nacdd.org/aboutnacdd/councils-on-developmental-disabilities.aspx>.

DDCs создан потому, что несмотря на существование законов, по которым люди с инвалидностью должны иметь те же права, что и люди без инвалидности, эти законы не всегда воплощаются в жизнь. Этот совет создан для того, чтобы правительство штата могло оказывать лучшую поддержку людям с когнитивной инвалидностью (в том числе аутичным людям), способствовать их инклюзии и самоопределению, и помочь их семьям. Аутизм является когнитивной инвалидностью, а значит совет создан специально для таких, как ты, поэтому не бойтесь обращаться туда за помощью!

Для защиты прав людей с когнитивной инвалидностью в каждом штате существует еще и Система Защиты и Адвокации. Работники данной Системы предоставляют людям с инвалидностью юридическую помощь, и, когда это является необходимым, предоставляют им адвоката или любого другого представителя, который может понадобиться на суде. Они также работают над тем, чтобы люди с когнитивной инвалидностью имели доступ к образованию, здравоохранению и другим подобным системам – в основном

стараясь изменить саму систему. У них есть страница на сайте National Disability Rights Network: <http://www.ndrn.org/en/about/paacapnetwork.html>.

Зачастую твоими лучшими защитниками могут стать твои родители или опекуны – они могут защитить тебя практически в любой ситуации. Но если ты не можешь рассчитывать на помощь родителей, опекунов или других членов семьи, эти вебсайты и правозащитные организации, вероятно, смогут стать для тебя лучшими помощниками.

## **КАКОЕ У МЕНЯ МОЖЕТ БЫТЬ БУДУЩЕЕ?**

Никто не может предсказать будущее. Тем не менее, ты можешь сделать кое-что, что поможет тебе обеспечить себя лучшим будущим.

Вот несколько советов.

### ***Будь честен.***

Каким ты хочешь видеть свое будущее? Подобные вопросы помогут тебе в этом разобраться.

- Ты действительно хочешь получать хорошие оценки в школе?
- Какие именно вещи ты бы хотел изучать?
- Насколько тебе легко/сложно выполнять задания по математике?
- Ты хочешь в будущем стать ученым?
- Ты хочешь работать с животными?
- Ты хочешь научиться тому, как искать и заводить новых друзей и/или знакомых?

Люди будут лучше тебя понимать, если при общении с ними ты будешь точно указывать на то, чего ты хочешь и что тебе нужно. Некоторые аутичные люди общаются с помощью устной речи. Другие используют жестовый язык, картинки или общаются в письменной и (или) печатной форме.

Какой из этих видов коммуникации лучше всего подходит тебе? Ты можешь общаться тем способом, который кажется тебе наиболее удобным. Когда ты общаешься наиболее удобным для тебя способом, другие лучше тебя понимают, и тогда они смогут стать твоими друзьями или просто помочь тебе в достижении твоих целей!

### ***Будь внимателен.***

В данном случае, имеется в виду внимание к своим ощущениям. Когда тебе кажется, что тебе хорошо, спроси себя о том, что именно является причиной данного ощущения. Задумайся о том, что тебе надо, что тебе нравится и что тебе больше всего помогает. Возможно, дело в том, что сейчас ты рисуешь, и тебе очень нравится рисовать, а, возможно, тебе хорошо от того, что на тебе твоя любимая рубашка.

Точно так же, когда ты чувствуешь себя расстроенным и/или когда тебе плохо, спроси себя о том, что стало причиной подобного состояния,

подобных эмоций и/или подобных мыслей.

Спроси себя о том, что именно пошло не так. Возможно, ты хочешь есть. А, возможно, тебе мешает звук вакуумного двигателя.

Вот упражнение для пяти чувств. Для начала, займи наиболее удобное положение, нормализуй дыхание и мысленно задай себе подобные вопросы (основываясь на ситуации).

- Слух: Эта музыка кажется тебе слишком громкой?
- Зрение: Эти мерцающие лампочки отвлекают тебя от работы в классе?
- Вкус: Бывает ли у тебя такое, что поглощение большого количества сахара повышает твою тревожность (повышает частоту сердцебиения, вызывает странные и неприятные мысли, вызывает ощущения, похожие на страх и т.п.)?
- Обоняние: Мешает ли тебе запах духов учительницы?
- Тактильные ощущения: Вызывает ли прикосновение к этой рубашки у тебя зуд или любые другие неприятные ощущения?

Понимание того, что тебе подходит, а что нет, что для тебя «работает», а что нет, поможет тебе стать счастливее. Это важно как для твоей настоящей, так и для твоей будущей жизни.

### ***Забиться о себе.***

Не забывай заботиться о себе и не пренебрегай этой самой заботой, особенно тогда, когда ты находишься в неподходящем для себя окружении.

- Носи с собой наушники или затычки для ушей, чтобы закрыть уши, когда вокруг шумно.
- Попроси учителя заменить мерцающую лампочку.
- Носи свою любимую удобную одежду.
- Научись обращаться к людям за помощью.

Кроме того, желательно быть готовым к неожиданным событиям. Если это удастся, то жизнь может стать более простой и интересной.

### ***Делай то, что тебе нравится.***

Что у тебя лучше всего получается? А, главное, чем ты любишь заниматься? Ты любишь рисовать, читать, писать или делать что-то другое? Так делай это! Делай все возможное для того, чтобы добиться того, что тебе надо. И, если тебе нужна помощь, не бойся обращаться за помощью. Обращай

внимание на свои сильные стороны, и используй их для достижения успеха.  
И гордись тем, что ты тот, кто ты есть.

**Итак, помни:**

- 1) Будь честен (перед собой и перед другими), когда дело касается твоих желаний и потребностей.
- 2) Будь наблюдательным, и попытайся понять, от чего тебе становится хорошо, а от чего – плохо.
- 3) Постарайся заботиться о себе во время неприятных событий и в неприятных ситуациях.
- 4) Становись сильнее и счастливее за счет занятия теми вещами, которые тебе нравятся, и/или которые тебе хорошо даются.

Это все может помочь тебе сделать твою жизнь по-настоящему счастливой.



*(Человечки держат плакат с логотипом ASAN (Autistic Self Advocacy Network – Сети Самоадвокации Аутистов) – организации, работники которой написали эту книгу).*

## ГЛОССАРИЙ.

### *Нейротипичный.*

Человек является нейротипичным (иногда это слово сокращается до НТ), если его мозг работает так же, как мозг большинства людей, или когда он соответствует установленным в обществе стандартам нормы.

### *Нейроотличный.*

Нейроотличным является тот человек, чей мозг работает нетипичным способом, т.е. не так, как мозг большинства окружающих людей, и не соответствует установленным в обществе стандартам.

### *Сенсорная перегрузка.*

Это состояние, которое возникает в ситуации, когда человек чувствует слишком много сильных сенсорных раздражителей. Например, сенсорная перегрузка может наступить тогда, когда вокруг слишком яркое освещение, или когда его слишком много, когда вокруг слишком много всяких мешающих запахов, или когда вокруг слишком шумно. В этом состоянии человеку сложно нормально что-то делать и сосредотачивать внимание на других вещах.

### *Недостаток сенсорной информации.*

Это состояние может возникнуть у некоторых людей, если эти люди не испытывают достаточное количество сенсорной информации - когда они слышат недостаточно звуков, или когда окружающие звуки недостаточно громкие, когда они видят недостаточно много разных вещей, когда свет недостаточно яркий, когда они чувствуют мало запахов или вкусов, когда им не хватает ощущений от прикосновений и т.п.

От этого им может быть сложно сосредоточиться на различных вещах, у них возникают неприятные ощущения, а иногда они при этом испытывают скуку или чувствуют себя несчастными.

### *Стимминг.*

Слово «стимминг» является сокращением от термина «самостимулирующее поведение». Практически все люди иногда стимят, только с разной частотой

и интенсивностью. Стимить – значит делать определенные штуки, связанные с движением тела, которые помогают тебе лучше себя чувствовать, успокаиваться, или сосредотачиваться на различных вещах. Стимминг бывает разным, например, распространенными видами стимминга являются покачивание ногой, поглаживание лица или головы и тряска руками.