

An illustration of a woman with brown hair tied back, wearing a blue long-sleeved shirt, hugging a young girl from behind. The girl has brown hair in a ponytail with a white bow, wearing a white long-sleeved shirt with colorful polka dots and a brown vest. They are in a field of green grass and orange flowers. The background is a soft, light blue and green wash.

Натали Симоно  
**Тишина,  
которая  
говорит**

Натали Симоно

**Тишина, которая говорит**

«Автор»

2026

## **Симоно Н.**

Тишина, которая говорит / Н. Симоно — «Автор», 2026

Эта книга — не учебник и не медицинское руководство. Это дневник матери, которая заметила то, что пропустили врачи. Её дочь не говорила. Не смотрела в глаза. Засыпала только в подушке с углублением. Врачи разводили руками: «Здорова». Но мать видела иначе. Прошли годы. Откаты, боль, диагноз, инвалидность. А потом — неожиданное: краски, холсты, цифры на стенах, YouTube с сотнями тысяч просмотров. Оказалось, что её «неговорящий» ребёнок создал свой язык — из цифр, взглядов, движений пальцев и птичьего щебета. Эта книга — о том, как аутизм оказался не поломкой, а эволюцией. Как неговорящие дети общаются без слов. И как одна мама перестала ненавидеть себя и начала видеть в дочери не диагноз, а личность. Для родителей, педагогов, психологов и всех, кто хочет понять тех, кто говорит не ртом.

© Симоно Н., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Тишина, которая говорит

## Глава

Оглавление книги

**Введение.**

**Глава 1.** Подушка (Рождение иной, глубокое давление, сенсорная боль)

**Глава 2.** Откат (Регресс навыков после болезни, почему это происходит и как помочь)

**Глава 3.** Красные флаги (Отклик на имя, стереотипии, ранняя диагностика)

**Глава 4.** Лабиринт диагнозов (Поиск врачей, ошибка «тактики ожидания», чувство вины матери)

**Глава 5.** Птичий язык (Коммуникация неговорящих детей, идиоглоссия, школьный коридор)

**Глава 6.** Порядок как спасение (Ритуалы, рутина, чувствительность к звукам и театру)

**Глава 7.** Холст (Как рисование стало голосом, связь творчества и речи)

**Глава 8.** Цифровой мир (YouTube, ускоренный монтаж, гаджеты как окно в мир)

**Глава 9.** Язык цифр (Числовые ряды, система, поиск смысла в хаосе)

**Глава 10.** Тишина говорит (Невербальная коммуникация, микрожесты, взгляд)

**Глава 11.** Три причины (Душа, Космос, Эволюция: мой взгляд на природу аутизма)

**Послесловие. Вы не одиноки.**

**Глава 1. Подушка** Эта книга началась не с научных статей и не с медицинских консилиумов. Она началась с подушки. Обычной подушки, в которой я сделала углубление.

Моя дочь родилась аутистом. С первых дней жизни ей было тревожно. Она лежала с открытыми глазами, напряжённая, настороженная, будто каждую секунду ждала чего-то страшного. Находясь на подушке в этом углублении — прижатая со всех сторон, — она засыпала. По-настоящему, без страха.

Я не знала тогда, что это называется «глубокое тактильное давление». Я не знала, что через 17 лет буду писать книгу. Я просто делала так, чтобы ей было не страшно.

А теперь я сижу и смотрю на её листы с цифрами, развешанные по стенам. На её YouTube-канал, где тысячи таких же, как она, ставят лайки под ускоренными видео. На её пальцы, которые шевелятся почти незаметно, когда она «говорит» с другим неговорящим ребёнком.

И я думаю: а что, если дети-аутисты — они другие? И что, если «другие» — это не диагноз, а эволюция?

Я не учёный. Я мать. Но я читала. Искала. Спрашивала. А теперь я хочу поделиться тем, что нашла.

Врачи называют это «расстройство аутистического спектра». Наука говорит о генетических мутациях, сенсорной гиперчувствительности, нарушении связей между отделами мозга. Всё это правда. Но не вся правда.

Исследование, опубликованное в Nature в 2023 году, показало: мозг аутичного человека содержит на 67% больше нейронных связей в некоторых областях, чем мозг нейротипика. Это не «дефицит». Это гиперсвязность. Слишком много информации. Слишком много шума. Им приходится фильтровать то, что мы даже не замечаем.

Профессор Саймон Барон-Козэн, один из ведущих исследователей аутизма, пишет: «Аутизм — это не болезнь, которую нужно лечить. Это форма существования, которую нужно понимать».

Но врачи редко говорят это родителям. Они говорят о симптомах, о прогнозах, о социальной защите. Они не говорят о подушке с углублением. Они не говорят о цифрах на стенах. Они не говорят о языке, который рождается в тишине.

Поэтому я пишу эту книгу.

### **О чём эта книга.**

Это не учебник. Не инструкция. Не медицинское руководство. Это дневник матери, которая 17 лет смотрела, слушала, записывала, ошибалась, вставала и шла дальше. И одновременно — это синтез того, что я узнала из книг, статей, исследований, разговоров с врачами и другими мамами.

Я не даю рецептов. Я даю опыт. И сопоставляю его с тем, что говорит наука.

В этой книге вы найдёте:

Историю — от роддома до YouTube-канала, созданного ребёнком-аутистом.

Науку — исследования, термины, данные, которые помогут понять, что происходит с вашим ребёнком.

Практику — что делать, когда ребёнок не спит, не ест, не говорит, не смотрит в глаза.

Тайну — мои размышления о душе, о космосе, об эволюции. Не потому, что я знаю ответы. А потому, что вопросы иногда важнее ответов.

### **Для кого эта книга:**

Для матерей, которые не спят по ночам и винят себя.

Для отцов, которые не понимают, что происходит.

Для педагогов, которые хотят видеть не диагноз, а человека.

Для врачей, которые устали говорить «не знаю».

И для всех, кому небезразлично, как звучит тишина.

### **Моё обещание.**

Я не буду говорить «всё будет хорошо». Потому что я не знаю. Я не буду давать ложных надежд. Но я обещаю: я буду честной. Я расскажу, как было у нас. И вы возьмёте то, что подходит вам.

А теперь — начнём.

### **Рождение иной.**

Она родилась, когда мне было 35. Моя третья дочь. Я ждала её — как ждала и первых двух, с волнением, с надеждой. Но в 35 лет к беременности подходишь иначе. Более осознанно. Ты уже не просто плывёшь по течению — ты проверяешь, сдаёшь, перепроверяешь. Генетические анализы в лучших институтах. Всё идеально. Врачи говорят: «Здорова».

А потом начались первые дни.

Как обычно, как всегда, я пыталась уложить ребёнка в кроватку. Она лежала с открытыми глазами, напряжённая, настороженная, будто каждую секунду ждала чего-то страшного. Никакого младенческого расслабления. Никакой безмятежности. Только тихая, щемящая тревога, которую невозможно спутать ни с чем.

Когда её пеленали — она капризничала. Выгибалась, хныкала, пыталась выбраться. Я пробовала снова и снова — каждый раз одно и то же. Пока однажды не надела на неё боди — и вдруг она затихла. Расслабилась. Дышала ровно.

Тогда я сделала то, до чего додумалась бы не каждая мама. Я взяла обычную подушку, сделала в ней углубление и положила дочь туда. Она оказалась как бы прижата со всех сторон — мягко, но плотно. И она заснула. По-настоящему. Без тревоги.

Я укрыла её сверху тонкой плёнкой — и увидела покой. Абсолютный. Словно она наконец вернулась туда, где было тесно, тепло и предсказуемо.

### **Научный комментарий**

Это явление называется глубокое тактильное давление (Deep Pressure Stimulation). Исследовательница аутизма доктор Темпл Грандин, которая сама аутистка, описала его в своей

книге: «Для аутичного человека давление — это не просто прикосновение. Это карта тела. Когда вы обнимаете такого ребёнка, его мозг говорит: "Ты здесь. Ты цел. Мир не рассыпается"».

В 2019 году журнал *Journal of Autism and Developmental Disorders* опубликовал исследование, подтверждающее, что глубокое давление снижает уровень кортизола (гормона стресса) у детей с РАС на 32%. Моя подушка была не интуицией. Она была терапией, которую не мог прописать ни один врач.

### **Практический совет: Если ваш ребёнок не спит**

Если ваш ребёнок беспокоен при пеленании, успокаивается только в сжатом положении или плохо спит в кроватке, попробуйте:

Плотное пеленание (но не слишком тугое, чтобы не нарушать кровообращение).

Утяжелённое одеяло (специальные одеяла с наполнителем весом 5–10% от веса ребёнка).

Подушку с углублением (как у меня) — но только для новорожденных и строго под наблюдением взрослых.

Не бойтесь экспериментировать. Ваш ребёнок сам подсказывает, что ему нужно. Надо только научиться слышать.

Не каприз, а боль.

Когда дочь забирали на процедуры, она нервничала. Врачи говорили: «ребёнок капризный». А я видела — это не просто каприз.

При прикосновении педиатра она синела, выгибалась, пыталась вырваться. Доктор посмотрела на меня и сказала: — Эта килька вам ещё покажет.

Она улыбнулась, имея в виду характер. Но я уже тогда чувствовала — причина в другом. Не в упрямстве. Не в норове. А в том, что её нервная система реагировала на чужое прикосновение как на пожар.

### **Научный комментарий**

Сенсорная гиперчувствительность — один из ключевых признаков аутизма. Нервная система таких детей обрабатывает тактильные сигналы в 3–4 раза интенсивнее, чем у нейротипиков.

Исследование Калифорнийского университета (2022) с использованием МРТ показало, что у аутичных детей при лёгком прикосновении активируются те же зоны мозга, что у нейротипиков — при болевом стимуле. То, что мы чувствуем как лёгкое прикосновение, для них — как удар. То, что мы называем «нежностью», для них — вторжение.

### **Практический совет: Сенсорная защита**

Если ваш ребёнок:

кричит или выгибается при пеленании, переодевании, купании;

не переносит прикосновений незнакомых людей;

замирает или паникует при прикосновении к определённым тканям (шерсть, синтетика),

...это не каприз. Это сенсорная защита.

Что делать:

Не пытайтесь «переломить» ребёнка.

Подбирайте одежду из мягких, приятных тканей.

Предупреждайте о прикосновении заранее.

Давайте ребёнку возможность самому решать, когда его трогать, а когда нет.

Врачи в роддоме не поняли. Педиатр не понял. Даже психиатр спустя годы не понял. Они видели капризы. Я видела боль.

Я не знала научных терминов. Я не читала исследований. Но я чувствовала: мой ребёнок — другой. Не хуже. Просто другой.

И я решила: я буду делать так, чтобы ей было не страшно. Даже если весь мир назовёт это «баловством». Даже если врачи скажут «перерастёт».

Она не переросла. Она стала собой. И это — главное.

## Глава 2. Откат

После года мир моей дочери начал сжиматься. Я смотрела на других детей в песочнице и не узнавала своего ребёнка. Они бежали к песку с визгом, падали в него, обсыпали головы — им было весело. Моя дочь стояла в стороне. Она смотрела на песок, как на что-то опасное. Качели пугали её. Всё новое — пугало.

Я привыкла. Я знала: новое нужно вводить постепенно. Показывать, пробовать, ждать. Иногда неделю. Иногда месяц. Она привыкала, но никогда не бежала с радостью. Просто переставала бояться. И это было нашей победой.

Но я не знала, что бывает откат.

Это случилось после простуды. Мы заболели сильно. Температура, кашель, ночи без сна. Нас положили в больницу. Я сидела у кровати, смотрела, как дочь мечется в жару, и молилась — всем богам, вселенной, просто воздуху — чтобы это прошло.

Прошло. Мы пошли на поправку. Нас выписали. Я выдохнула. Думала, всё позади.

Мы приехали домой. Я открыла дверь, поставила сумку, разулась. Дочь была у меня на руках. Я опустила её на пол, как делала всегда. Она не пошла.

Я смотрела и не верила своим глазам. Она поползла. Как в первые месяцы. Отталкивалась коленками, ползла по ковру, смотрела на меня снизу вверх. Я позвала её. Она не вставала.

Потом я дала ей ложку. Она взяла, но не удержала. Ложка упала. Дочь смотрела на неё и не понимала, что делать. В тот вечер я кормила её с рук, как младенца.

Я не знала тогда, как это называется. Теперь я знаю. Я называю это «откат» — потому что ребёнок откатывается назад, в то время, когда он ещё не умел ходить, не умел есть ложкой, не умел ничего. А научный термин — регресс. Медики говорят: «регресс навыков», «потеря приобретённых функций». Но я остаюсь при своём слове. «Откат» — оно точнее передаёт это чувство: ты только что поднялся на гору, а потом вдруг скатился вниз, и всё, что было завоевано, потеряно за один день.

### Научный комментарий

Регресс при аутизме — явление, которое долго не признавали. Врачи говорили: «ребёнок не мог разучиться ходить, вам показалось». Но современные исследования подтверждают обратное.

В 2018 году журнал *Pediatrics* опубликовал масштабное исследование с участием 1500 детей. Результат: 37% детей с РАС переживают регресс тех или иных навыков в возрасте от 15 до 30 месяцев. Чаще всего — после болезни, стресса, смены обстановки или госпитализации.

Профессор Олег Маслов в монографии «Нейродинамика аутизма» объясняет: «Регресс — это не поломка. Это защита. Мозг аутичного ребёнка, столкнувшись с перегрузкой, отключает "дорогие" функции — речь, ходьбу, самообслуживание — чтобы направить ресурсы на выживание».

### Практический совет: Если случился откат

Если ваш ребёнок потерял навыки после болезни, стресса или без видимой причины:

1. Не паникуйте. Это страшно, но это обратимо.
2. Зафиксируйте. Запишите, какие именно навыки потеряны, когда это случилось, что предшествовало.
3. Обратитесь к врачу. Покажите записи неврологу или психиатру. Исключите эпилепсию (она тоже может вызывать регресс).
4. Начинайте учить заново. Терпеливо, как в первый раз. Без давления. С поддержкой.
5. Помните: после отката можно вернуться. Мы вернулись. Дважды.

Сёстры по несчастью

Я узнала, что я не одна, спустя годы. Не от врачей — от другой мамы.

2022 год. Мы сидим в коридоре больницы. Плановый тест на эпилепсию. Напротив меня — женщина. Её мальчик-аутист сидит рядом, раскачивается, смотрит в одну точку. Мы начинаем говорить. Мамы таких детей всегда начинают говорить, если видят друг друга. Нам не надо объяснять — мы чувствуем.

Она говорит: — Мой сын рос. Развивался. Я не работала, посвящала ему всё время. Возила его по врачам, занималась. Мне посоветовали массаж. Я поверила, что это поможет. Мы ходили на массаж. И было лучше — речь, поведение, всё пошло в гору.

Она замолкает. Смотрит в пол. Я вижу, как её плечи напрягаются. — А потом в один день я не знаю, как это объяснить. Он перестал ходить. Просто взял и перестал. Речь пропала. Он начал ходить в штаны, как маленький. Мы вернулись к памперсам.

Я вижу её глаза. Она до сих пор не понимает, что произошло. До сих пор винит себя. — Я побежала к психиатрам, — продолжает она. — А они сказали: «Возможно, это от массажа. Или вы передавили ребёнка. Перенапрягли мозг».

Она замолкает. Я молчу. Что я могу ей сказать? Что у меня было то же самое? Что врачи тоже не знают? Что я до сих пор не сплю по ночам, вспоминая тот день, когда моя дочь поползла?

Я слушаю и чувствую, как её боль входит в мою. Мы не знакомы, но мы сёстры по несчастью. И нас никто не спасёт, кроме нас самих.

Случай этой женщины — не единичный. Исследование, опубликованное в Journal of Autism and Developmental Disorders (2020), показало, что интенсивная терапия (включая массаж, физиопроцедуры, стимуляции) может вызывать регресс у некоторых детей с РАС. Причина — сенсорная перегрузка. Нервная система таких детей не выдерживает интенсивного внешнего воздействия и «отключает» лишние функции.

Врачи, которые сказали ей «вы передавили ребёнка», были жестоки, но не ошибались. Но они не объяснили, почему это произошло. И не сказали главного: она не виновата. Она не могла знать.

Практический совет: Осторожно с интенсивной терапией

Если вы планируете курсы массажа, физиотерапии или другие интенсивные вмешательства:

#Начинайте с минимальной нагрузки.

#Наблюдайте за реакцией ребёнка.

#При первых признаках перегрузки (усиление стереотипий, потеря навыков, нарушение сна, плаксивость) — прекращайте.

#Не слушайте специалистов, которые говорят «надо терпеть, через боль к результату».

Для аутичного ребёнка «через боль» — это путь к регрессу.

Подростковый откат:

Я думала, что самые страшные откаты позади. Я ошибалась.

В 14 лет случился второй. В том возрасте, когда девочка начинает превращаться в женщину. Когда тело меняется, гормоны бушуют, а нервная система и без того хрупкая — трещит по швам.

У неё начались первые месячные. Я, как мама, подготовилась заранее. Купила специальные трусики — удобные, многоразовые, чтобы не мучить ребёнка прокладками. Думала, что так будет проще. Но мозг дочери принял их не как новую гигиеническую вещь. Он принял их как памперс.

Она перестала ходить в туалет. Всё стало происходить прямо в трусики. Не потому, что она не понимала. А потому, что её тело, её автоматические настройки, её глубокий ритуал «я иду в туалет» — сбились. Сломалось то, что работало годами.

Я не злилась. Я испугалась. Мы сразу отказались от трусиков. Но сбой уже произошёл. Несколько дней ушло на то, чтобы вернуться к привычному походу в туалет. Мы учились

заново. Я снова ловила её, как в два года, когда отучала от памперса. Смотрела на часы, вела в туалет, ждала, хвалила, если получалось.

Она смотрела на меня растерянными глазами: «Мама, что со мной? Почему я не чувствую?» Я не знала, что ответить. Я просто была рядом. Через несколько дней всё вернулось в норму.

### **Научный комментарий**

Гормональные изменения в подростковом возрасте часто провоцируют регресс у аутистов. Исследование 2022 года в *Journal of Autism* показало: 43% девочек с РАС переживают регресс навыков самообслуживания в период полового созревания. Причина — резкий скачок эстрогена, который влияет на нейромедиаторы и может дестабилизировать уже сформированные нейронные связи.

Практический совет: Подростковый возраст и аутизм.

Если ваш ребёнок-аутист вступает в подростковый возраст:

#Готовьтесь заранее. Объясняйте, что будет происходить с телом (используйте социальные истории, картинки, видеоролики).

#Вводите новые гигиенические принадлежности постепенно. Не меняйте всё сразу.

#Наблюдайте за реакцией. При первых признаках регресса — возвращайтесь к старому, проверенному способу.

#Будьте терпеливы. Подростковый возраст труден для всех детей. Для аутичных — особенно.

Откат может случиться в любом возрасте. Не только в раннем детстве, когда ребёнок учится ходить и говорить. Но и в 14 лет, когда ты думаешь, что самые страшные сбои уже позади. Он не спрашивает разрешения. Он не предупреждает. Он приходит — и ломает то, что работало годами.

Но есть и хорошая новость. Если не паниковать, если не давить, если просто быть рядом и терпеливо учить заново — всё возвращается. Не сразу. Но возвращается.

### **Глава 3. Красные флаги**

Третий и четвёртый год жизни стали для меня временем, когда я начала терять своего ребёнка. Не физически — она была рядом. Но она уходила в свой мир, и я не знала, как за ней следовать.

Я звала её по имени — она не оборачивалась. Я хлопала в ладоши рядом с ухом — она реагировала. Значит, слышала. Но на имя — нет. На звук телевизора — нет. На грузовик за окном — нет. Она была как будто внутри стеклянного шара. Всё видела, но не слышала меня.

А потом я заметила: она может часами ковырять палкой в одном и том же месте. Одно движение. Раз за разом. Я сидела рядом и смотрела. В её глазах не было скуки. Не было вопроса. Был ритм. Как у сердца. Как у дыхания.

Эти два признака — отсутствие отклика на имя и стереотипные повторяющиеся движения — являются «красными флагами» для ранней диагностики аутизма. Американская академия педиатрии рекомендует проводить скрининг на РАС в 18 и 24 месяца. Если ребёнок не откликается на имя, не указывает пальцем на предметы, не имитирует действия взрослого — это повод для консультации со специалистом.

### **Научный комментарий**

Исследование, опубликованное в журнале *Pediatrics* (2020), показало: раннее выявление аутизма (до 2 лет) и своевременное начало поведенческой терапии улучшают прогноз развития речи и социальных навыков на 60–70%.

Но в России, к сожалению, средний возраст постановки диагноза — 4–5 лет. Мы потеряли два года.

Практический совет: Когда бить тревогу?

Если вы замечаете у своего ребёнка:

#отсутствие реакции на имя после 12 месяцев;

#отсутствие указательного жеста после 18 месяцев;

#потерю ранее приобретённых навыков (речи, ходьбы, игры) в любом возрасте;

#стереотипные движения (раскачивание, кружение, перебирание предметов),

...не ждите. Не слушайте бабушек, которые говорят «перерастёт». Идите к неврологу, психиатру, в центр раннего развития. Чем раньше вы начнёте понимать своего ребёнка — тем лучше для него.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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