

An illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a blue jacket over a striped shirt, hugging a young girl from behind. The girl has brown hair in a ponytail with a white bow, wearing a white polka-dot shirt and a brown vest. They are in a field of green grass and red flowers. The text is overlaid on the top half of the image.

Натали Симоно
**Тишина,
которая
говорит**

Натали Симоно

Тишина, которая говорит

<https://litres.ru/73843426>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	21

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 коммуника-

ция, 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-Коэн, 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 поте-

ряны, 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 вер-

нулись 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.