Натали Симоно



Язык тишины.
Практическая арт-терапия при аутизме.

Натали Симоно
«Язык тишины. Практическая арт-терапия при аутизме»

https://litres.ru/74059084
SelfPub; 2026

Аннотация

Арт-терапия доступна каждому родителю.

Вам не нужны дорогие специалисты. Гуашь, песок, вода и даже мыльные пузыри становятся языком для тех, кто не говорит словами.

Книга — честный гид по домашней реабилитации. Как понять «чёрный цвет» тревоги? Почему ритуал с точилкой успокаивает лучше таблеток? Как через творчество снизить кортизол и запустить речь?

Сплав личного опыта матери и знаний психотерапевта. Без магии, но с любовью. Пошаговые инструкции, научные факты и реальные истории.

Для родителей, которые хотят помочь ребёнку обрести голос и найти покой в своём теле.

Содержание

Глава 4
Конец ознакомительного фрагмента. 9

«Язык тишины. Практическая арт-терапия при аутизме»

Глава

Оглавление.

Предисловие.

Мост между мирами.

Глава 1. История Айрис Грейс: кисть как первый язык.

Глава 2. Дружба с гуашью. Как моя дочь взяла кисть.

Глава 3. Первая встреча с психологом. Чёрный цвет.

Глава 4. Что говорит наука о тёмных цветах в рисунках детей с аутизмом.

Глава 5. Наша домашняя арт-терапия: песок, вода, игрушки, шары, массаж.

Глава 6. Арт-терапия дома: доступно, разнообразно, научно.

Глава 7. Почему важно чередовать занятия.

Глава 8. Ритуал карандашей. Сенсорная любовь.

Глава 9. Победа. Появление цвета.

Эпилог. Мой вывод.

Что дальше? Продолжение следует...

Предисловие:

Вы держите в руках книгу об арт-терапии — о том, как творчество становится мостом между миром аутичного ребёнка и миром его родителей. Это вторая книга, но она может читаться и как самостоятельная.

Первая книга, «Не словами», была дневником: я рассказывала историю своей дочери — от роддома до YouTube, от тишины до цифр, от отчаяния до принятия. Но в ней почти не было ответа на один главный вопрос: «Что нам делать? Как начать? Как не сломаться?»

О чём она:

О том, как гуашь, холсты, песок, вода, карандаши и пластилин становятся языком для тех, кто не говорит словами.

О том, как творчество успокаивает нервную систему — не как лекарство, а как естественный ритм, который мозг аутичного ребёнка так долго ищет.

О том, как чёрный цвет на рисунке — это не диагноз и не приговор, а сигнал, который родитель может научиться понимать. И как постепенно, шаг за шагом, чёрный уступает место жёлтому, синему, красному.

О том, как вы, родители, можете помочь ребёнку — не специальными методиками, а просто создавая среду, принимая ритуалы и не перегружая.

О том, как не выгореть самому, потому что без вашего спокойного присутствия ничего не получится.

И о том, что арт-терапия — это не волшебство. Это работа. Ежедневная, терпеливая, иногда незаметная. Но она приносит плоды: снижение тревоги, появление речи, укрепление связи между вами и ребёнком.

Как работать с этой книгой:

Не читайте залпом. Прочитали главу — попробуйте применить. Купите краски. Положите пластилин на стол. Посидите рядом, рисуя своё. Не ждите быстрых результатов. Творчество — это путь, а не пункт назначения.

Я делюсь тем, что сработало у нас. Наука, психология, психиатрия подтверждают: арт-терапия — один из самых безопасных и эффективных инструментов работы с аутизмом. Но главный инструмент — это вы. Ваша любовь, ваше терпение, ваша готовность быть рядом даже в тишине.

В добрый путь.

Глава 1. История Айрис Грейс: кисть как первый язык

Прежде чем я расскажу о пути моей дочери, позвольте мне привести один удивительный пример, который доказывает: искусство может стать спасительным мостом из мира тишины и хаоса в мир красок и общения.

В 2009 году родилась девочка Айрис Грейс. К двум годам врачи поставили ей тяжёлый диагноз — аутизм. Она почти не спала, часами могла переворачивать страницы книг, её мир был полон страхов и ритуалов. Родители отчаялись

найти способ дотянуться до неё.

Но однажды логопед предложил маме Айрис попробовать рисование. Не ради результата, а как способ общения. И случилось чудо. Айрис не пришлось учить — она сама взяла кисти и краски, и на холстах родился её внутренний мир, полный причудливых цветов и необычных форм.

Родители создали для её картин страницу в соцсетях. И вдруг люди начали просить продать их. Не оригиналы — копии. Девочке тогда было всего три года. Сегодня её абстрактные работы украшают благотворительные аукционы, а её история, описанная мамой Арабеллой Картер-Джонсон в книге «Айрис Грейс», стала мировым бестселлером.

Я привожу эту историю не для того, чтобы сравнивать, а для того, чтобы показать: путь, который прошла моя дочь, — не случайность. Это закономерность. Творчество может стать голосом для того, кто не может говорить.

Глава 2. Дружба с гуашью. Путь от тьмы к цвету

Как моя дочь взяла кисть.

Моя дочь взяла кисть задолго до того, как я осознала, что это терапия. Она просто рисовала. Много. Не карандашами, не фломастерами, не акварелью. А гуашью.

Я заметила это не сразу. Гуашь — тяжёлая, плотная, непрозрачная. Она не даёт чётких линий, не течёт, как акварель. Она ложится мазками. Многие дети её не любят — за грязь, за долгое высыхание, за то, что нельзя провести тон-

кую линию. Но моя дочь выбрала её.

Она рисовала на холстах. Сначала небольших, потом больше. Гуашь ложилась плотно, мазками. Я не ругала. Я не указывала. Я не говорила: «Возьми карандаш, будет аккуратнее». Я просто давала полную свободу. Иногда она раскрашивала картинки в раскрасках — но не по линиям, а своими цветами. Не так, как «надо». А так, как она чувствовала.

Позже, изучая психологию, я узнала, что выбор материалов — это тоже диагностический признак. Гуашь даёт ощущение контроля над цветом и формой. Для тревожного ребёнка, которому трудно справляться с неожиданностями, гуашь предсказуема. Она не растекается, не капризничает. Она слушается.

Глава 3. Первая встреча с психологом. Чёрный цвет.

По совету врачей мы пошли на занятия к психологу. Она предложила нарисовать картинку красками.

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.