

Аутизм — это нарушение функционирования организма и развития, которое влияет на мышление, восприятие, внимание, социальные навыки и поведение человека. По данным ВОЗ, сегодня примерно каждый 59 новорожденный имеет признаки расстройства аутистического спектра (РАС), причем количество таких детей продолжает расти.

О чем надо знать, общаясь с человеком, у которого аутизм? 10 важных моментов
Делиться мыслями и идеями не всегда просто. А если у вас аутизм, то эта задача становится еще более сложной.

Детский писатель **Майкл Розен** не из тех, кто привык оставлять проблему без решения. Розен расспросил **Алис Роу** - британскую писательницу, которая пишет об аутизме - о том, как люди с аутизмом видят мир и как их восприятие мира отличается от "нейротипичного".

Алис Роу сама живет с синдромом Аспергера. По ее словам, мы все должны понимать, что у каждого из нас своя картина мира, которая отличается от того, как видит мир другой человек. И у каждого - свой уникальный опыт общения с миром. Если помнить об этом, то, по словам Роу, мы сможем понимать друг друга лучше.

Алис Роу рассказала Майклу Розену о десяти особенностях восприятия мира у людей с аутизмом, которые для них характерны во время общения.

1. Все люди с аутизмом разные, но у них похожие проблемы



АВТОР ФОТО: GETTY IMAGES

Изображение пазла - символ аутизма

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, один из 160 детей в мире рождается с расстройством аутистического спектра (аутизмом). В Великобритании процент детей с аутизмом среди новорожденных выше среднемирового: расстройство диагностируется у одного из ста младенцев.

Расстройство аутистического спектра влияет на то, как человек видит, слышит, чувствует и взаимодействует с миром и людьми. Для человека с аутизмом может быть сложнее разговаривать с окружающими и распознавать знаки коммуникации. В таких ситуациях они испытывают большое беспокойство.

Для многих людей с расстройством аутистического спектра сложно воспринимать речь, если присутствуют посторонние шумы.

- Как мальчик с аутизмом стал профессором
- "Жизнь с аутизмом": ликбез, который никогда не лишней

У разных людей аутизм проявляется по-разному. У некоторых проявления расстройства могут быть гораздо более заметными, чем у других. Некоторые люди с аутизмом могут быть очень шумными и общительными, а другие - вести себя тихо и отстраненно. Некоторые из них предпочитают общаться с помощью жестов и знаков. Хотя многие сталкиваются с похожими проблемами в общении, влияние этих особенностей на их жизнь может очень сильно отличаться.

2. Им может быть сложно воспринимать чужую речь на фоне шума



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Как бы вы себя чувствовали, если мы не могли концентрироваться на речи вашего собеседника, а слышали бы все, что происходит вокруг вас, каждый звук?

"Нейротипичный" человек (то есть не страдающий расстройством аутистического спектра) может концентрироваться на том, что говорит в данный момент конкретный человек, потому что его мозг способен отсекать все не относящиеся к разговору звуки и шумы.

Но многие люди с аутизмом не способны фильтровать звуковой поток и не способны отделить фоновый шум от речи. В этом случае сразу несколько звуковых потоков - уличный шум, музыка, разговоры прохожих - одновременно конкурируют за их внимание.

Рас слышать, что говорит тот или иной человек, может оказаться сложной задачей для человека с аутизмом. Ему необходимо гораздо больше усилий, чтобы сосредоточиться на речи, и скорее всего ему придется просить собеседника повторить сказанное.

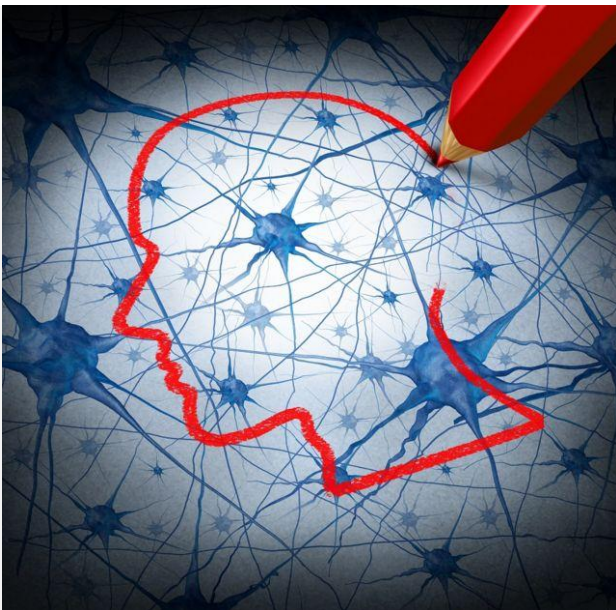
3. Люди с аутизмом могут не улавливать намеки и сигналы, которые легко понимают другие люди



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Две трети передаваемой во время общения информации - невербального характера. Попробуйте поэкспериментировать и во время разговора "выключить" мимику и говорить монотонно. Легко ли вам выражать свои эмоции и мысли таким образом? Люди с аутизмом могут не улавливать такие нюансы, как тон речи и выражение лица. Им также сложно понять, как эти нюансы меняют значение сказанного. В результате, люди с аутизмом более склонны воспринимать слова буквально. Им сложно понять сарказм, иронию, метафоры или игру слов. Но не надо думать, что любой человек с аутизмом не способен понять нюансы разговора. Многие способны научиться считывать и расшифровывать такие невербальные сигналы, но дается им это зачастую довольно тяжело.

4. Контекст помогает пониманию



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Когда вы что-то говорите, не ждите, что собеседник обязательно сам поймет контекст, а тем более подтекст. Если вы объясните, почему то, что вы говорите, важно, это будет способствовать лучшему пониманию и поможет в общении.

Иногда человеку с аутизмом сложно понять истинное значение того, о чем говорят другие, если им не хватает информации для понимания контекста. Поэтому очень важно в разговоре с человеком с расстройством аутистического спектра давать наиболее полный контекст для понимания ситуации.

Алис приводит пример. Если вы вдруг увидели на пляже Брайтона дрозда и воскликнули "Ого, посмотри, какая птица!", то ваш собеседник с аутизмом, скорее

всего, не поймет, что именно вы имеете в виду. Но если вы добавите: "Так странно видеть дрозда у моря", то ему будет гораздо проще.

5. Человеку с аутизмом сложно понять, когда уместно разговаривать с другими



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Как выбрать правильное время для разговора?

Людам с аутизмом, как правило, сложнее "считывать" некоторые знаки в поведении человека, понимать жесты и мимику, поэтому им сложнее решить, когда стоит начать разговор, а когда лучше этого не делать.

Если вы заговорите первым, пригласите собеседника с аутизмом к дискуссии и зададите прямые вопросы, то вы поможете ему решиться на разговор.

6. Люди с аутизмом могут говорить медленно и монотонно



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

"Непринужденная" беседа для некоторых людей требует большого труда

Для многих людей с аутизмом разговор требует долгого и внимательного осмысления. Они могут говорить очень медленно и монотонно, могут заикаться, делать смысловое ударение на неожиданных словах, или вдаваться, как нам кажется, в ненужные детали.

- Интервью: люди с аутизмом видят мир иначе

Поскольку такой разговор для "нейротипичного" человека обычно выглядит странным, то собеседник может отвлечься от разговора с теми, у кого аутизм, перестать слушать или перестать стараться понять то, что ему говорят.

Поэтому очень важно не торопить человека с аутизмом и слушать своего собеседника внимательно.

7. Непринужденность в общении может быть кажущейся



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Непринужденность в общении - это не что-то естественное, для многих такая видимая легкость дается с большим трудом

Многие люди с высокофункциональным аутизмом могут легко имитировать непринужденное общение. Однако в то время, когда нам кажется, что они получают удовольствие от разговора, на самом деле они заняты невероятно трудной работой. Иногда они бы предпочли написать текстовое сообщение или отправить электронное письмо - для людей с аутизмом зачастую это менее стрессовая форма общения, чем личный разговор.

8. Люди с аутизмом иногда выражают эмоции неожиданным образом



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Одно и то же событие или явление может восприниматься даже близнецами очень по-разному: одного оно обрадует, другого озадачит

Люди с аутизмом могут выражать свои эмоции непривычным для "нейротипичных" людей способом или очень неожиданно реагировать на некоторые события, потому что их восприятие происходящего довольно сильно отличается от общепринятого. Например, Алис вспоминает, что когда она получила отличную оценку на экзамене и поступила в университет, все думали, что она будет счастлива. Но девушка вместо радости почувствовала тревогу, потому что поступление в университет для нее означало, что вся ее жизнь и привычный распорядок дня изменятся.

Иногда, когда люди с аутизмом испытывают очень сильные эмоции, им сложно подобрать слова, чтобы выразить свои чувства. В таком случае им можно помочь, задавая простые и ясные вопросы.

9. Люди с аутизмом могут повторять слова собеседника



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Как понять, что вы все достаточно хорошо объяснили?

Есть несколько причин, почему они склонны повторять по несколько раз некоторые слова и фразы, сказанные собеседником.

Иногда они хотят показать, что они услышали сказанное, но не могут незамедлительно отреагировать на эти слова. Повторяя сказанное собеседником, они выигрывают время, чтобы собраться с мыслями.

Они могут тревожиться и нуждаться в том, чтобы их успокоили и вселили уверенность.

Когда они повторяют ваши слова, это также может означать, что вы пока не очень полно ответили на их вопрос.

10. Иногда лучше написать, чем позвонить



АВТОР ФОТО, GETTY IMAGES

Многие люди с аутизмом предпочитают переписку личному общению. И на это у них есть серьезные причины

Для некоторых людей с аутизмом гораздо легче выражать свои мысли не вслух, а письменно - общение с помощью текстовых сообщений и электронных писем может быть для них более подходящим способом ведения диалога.

Так у них есть время на то, чтобы обдумать ответ и сформулировать свои мысли, не переживая из-за необходимости поддерживать разговор.

Такой способ разговора также помогает им избежать необходимости считывать различные невербальные знаки общения, которые вызывают у них затруднения.

Люди с аутизмом, как правило, не очень любят общение по телефону. В этом случае им также приходится реагировать на сказанное очень быстро, также их может отвлекать от разговора фоновый шум.