

Самостимулирующего поведение

*По книге «Поздравляем! У вас странный ребенок»
 («Congratulations! Your Child Is Strange»)*

Помимо социализации наиболее частая тема при обсуждении аутизма – это самостимулирующее поведение или «стимминг». Для тех, кто не знает, стиммингом называют явно не функциональные, повторяющиеся движения. Довольно размытое определение, так что я приведу несколько примеров того, что относят к стиммингу. «Стимы» могут включать такие движения, как раскачивание взад и вперед, накручивание на пальцы и дерганье себя за волосы, покачивание из стороны в сторону, кружение на одном месте, быстрая ходьба туда-сюда, тряска кистями рук или расчесывание кожи. К слову, дыхание или моргание – это тоже повторяющиеся движения, но поскольку они служат определенной и явной цели, их не относят к стиммингу. Термином стимминг также называют поведение, напоминающее обсессивно-компульсивное расстройство, например, выстраивание предметов в прямые линии. Причина такого поведения иная, но его все равно называют стиммингом, несмотря на разные причины.

Все люди «стимят» время от времени. Например, когда людям скучно, они могут начать стучать пальцами по столу, играть со своими волосами или крутить большими пальцами. Разница между нормальным стиммингом и стиммингом при аутизме состоит только в степени и частоте. В то время как любой нормальный человек может иметь привычку время от времени постукивать пальцами, аутичный человек будет прыгать и кружиться по комнате (что куда больше бросается в глаза), и он также будет делать это гораздо чаще. Возникает вопрос, почему он это делает? Лучшее объяснение состоит в том, что стимминг – это способ тела понять, как воспринимать все вокруг.

Сенсорная обратная связь

Когда мы только рождаемся, мы не различаем сенсорные сигналы. Например, маленький ребенок, который только учится ходить, обладает мышечной силой, чтобы ходить прямо, но, когда он встает, он тут же падает. Это потому, что он еще не разобрался в собственных ощущениях. Он не знает, что определенное давление в пятках означает, что он падает назад, или что давление в носках значит, что он падает вперед. У него еще не развились навыки получения сенсорной обратной связи. Для развития сенсорной обратной связи (и, соответственно, лучшего контроля над своим телом) маленькому ребенку нужно как можно больше сенсорной стимуляции, чтобы тестировать различные ощущения и «откалибровать» все свои чувства.

Вот почему младенцы все тянут в рот. Они развивают таким образом чувство вкуса и прикосновения. Поэтому маленьких детей хлебом не корми, дай побалансировать на каких-нибудь бордюрах или бревнах. Не даром детские площадки оборудуют разными качелями, каруселями и горками. Для маленьких детей это возможность развивать тактильную обратную связь, и они биологически предрасположены это делать. Маленький ребенок не рассуждает о том, что ему нужно качаться на качелях, потому что он подсчитал, насколько у него развиты чувства, и определил, что ему нужно еще попрактиковаться. Маленький ребенок любит играть на качелях, потому что у него есть подсознательное, инстинктивное желание развивать свои сенсорные ощущения, и это делает такие предметы как батуты источником огромного веселья.

По мере того как люди взрослеют и начинают лучше ориентироваться в сенсорных ощущениях, они перестают получать такое же удовольствие от балансирования на бревне или раскачивания на качелях. В то время как двухлетний ребенок получает огромную радость от балансирования или раскачивания, это связано с инстинктивной потребностью протестировать свои ощущения и лучше узнать окружающий мир. Когда люди вырастают и знакомятся с окружающим миром, у них исчезает инстинктивное желание тестировать свои ощущения. Так что качели и карусели теряют свою былую привлекательность, которую они имели в детстве. Причина, по которой аутичные люди занимаются самостимулирующим поведением – они «застряли» в этой младенческой фазе развития собственных ощущений. Другими словами, их мозг так и не решил, на что же похож окружающий мир.

Как и в случае с другими проявлениями аутизма, это связано с тем, что функционирование и развитие мозга отличается от обычного. Когда маленький ребенок играет на качелях или кружится на одном месте, его мозг получает сенсорную обратную связь. Но в отличие от обычного человека, который учится с помощью этой обратной связи, у аутичного человека эта информация теряется или неправильно интерпретируется. Это означает, что их чувства так и не становятся «откалиброванными», а стремление к получению сенсорных ощущений остается очень похожим на поведение младенца.

Стимминг – это больше, чем просто получение тактильной обратной связи. Все чувства человека нуждаются в калибровке. Так что ваш ребенок может ходить туда-сюда и издавать странные звуки или говорить сам с собой, просто чтобы услышать свой собственный голос. Это значит, что он пытается откалибровать свое слуховое восприятие. Все обычные маленькие дети делают нечто похожее – сначала они просто гуляют, потом повторяют чужие слова и фразы, потом говорят

сами с собой. Когда ребенок более старшего возраста продолжает повторять одни и те же слова снова и снова или издает звуки – это просто попытка удовлетворить потребность организма в обратной связи. Таким же образом ваш ребенок может раскачивать или трясти различными предметами у себя перед глазами – это попытка откалибровать зрительное восприятие. Стимминг не обязательно должен быть движением вроде раскачивания взад и вперед.

Это объясняет, почему на стимулинг обычно начинают обращать внимание, только когда ребенок подрастает. Когда годовалый ребенок наматывает круги или прыгает с одной ноги на другую, родители считают это совершенно нормальным поведением. Однако когда аутичный восьмилетний ребенок постоянно делает то же самое, это кажется немножко странным и получает ярлык «самостимулирующее поведение». В реальности ваш ребенок старшего возраста просто делает то же самое, что и совсем маленький ребенок, он инстинктивно тестирует свои чувства. Как и в случае с совсем маленьким ребенком, аутичный человек не делает этого сознательно, он не выбирает стимулинг. Это совершенно инстинктивный процесс, он происходит бессознательно, автоматически. Очень часто аутичные люди сами не осознают свой стимулинг, например, не замечают, что они начали раскачиваться взад и вперед, точно так же этого не замечает и маленький ребенок.

С более личной точки зрения, я могу вам сказать, что я даже не замечаю и не думаю о стимулинге, когда я начинаю им заниматься. Обычно я расковыриваю кожу на руках, когда смотрю телевизор. Я даже не замечаю этого, пока не начинается реклама, и я не смотрю на свои руки – только тогда я вижу, что я делаю. Я практически всегда делаю что-то бессознательно руками. Иногда я потираю их друг о друга, иногда расковыриваю кожу, иногда заламываю пальцы, иногда начинаю с чем-то играть. Я никогда не пытаюсь делать что-то подобное, мои руки начинают вытворять такие штуки абсолютно автоматически, стоит мне хоть на секунду отвлечься.

Лучшая аналогия, которую я могу придумать для стимулинга – это дыхание. Вы можете думать о своем дыхании, вы можете контролировать вдохи и выдохи. Однако стоит вам сосредоточиться на чем-то другом, как вы начнете дышать абсолютно автоматически. Точно так же я могу сосредоточиться и прекратить стимулинг, но как только я сосредоточу внимание на чем-то еще, мои руки начнут делать это снова, мне нужно думать о моих руках, чтобы остановить их.

Обсессивно-компульсивные тенденции

Некоторые люди верят, что обсессивное поведение, например, выравнивание предметов или повторение каждый день одной и той же последовательности

действий – это разновидность стимулов. Это правомочная категоризация, поскольку обсессивно-компульсивное поведение обычно повторяющееся и не функциональное. Однако важно понять, что в отличие от другого стимминга, причина такого поведения не в сенсорной обратной связи. Основа такого поведения – это стремление к порядку и жесткой рутине.

Как я уже говорил в предыдущих главах, предсказуемый порядок и рутина очень упрощают жизнь. Они делают все проще, более понятным и предсказуемым, и это уменьшает тревожность, связанную с неопределенностью. К тому же, когда все вокруг на своем месте, это очень приятно и успокаивает. По большей части, нет ничего плохого в том, чтобы установить жесткий порядок или рутину в выполнении тех или иных задач. Это облегчает исполнение и уменьшает стресс, но в некоторых ситуациях отклонение от установленной рутины необходимо, и в этих случаях обсессивно-компульсивные тенденции могут приводить к проблемам.

Преимущества стимминга

Следующая тема обсуждения – это возможные преимущества стимминга. На первый взгляд, стимминг кажется глупой и бесполезной потерей времени. Само определение стимминга утверждает, что он не функционален, так какая же от него может быть польза? Ответ в том, что преимущества стимминга – эмоциональные.

Другими словами, стимминг позволяет аутичному человеку чувствовать себя хорошо. Как я уже упоминал, аутичные люди стимят, потому что у них осталась инстинктивная потребность это делать. Эта потребность исключительно бессознательная, так что с ней уже ничего не поделать. Можно научиться откладывать стимминг, чтобы заниматься им в наименее проблематичных ситуациях, но аутичный человек никогда не сможет полностью избавиться от этой потребности, для него это все равно, что полностью избавиться от чувства голода. Так что если ваш ребенок стимит, то это удовлетворяет его инстинктивную потребность и может приносить огромное удовольствие, точно так же как и любимая еда.

Стимминг очень полезен, если человеку нужно успокоиться. Я не могу знать, почему это происходит, могу лишь предположить, что это похоже на то, когда человеку становится лучше от любимого лакомства. Удовлетворение инстинктивной потребности позволяет нам почувствовать себя лучше и помогает нам успокоиться. Это похоже на то, когда люди едят мороженое, чтобы поднять себе настроение.

Стимминг также помогает нам в стрессовых ситуациях, поскольку он позволяет нам избавиться от проблематичных установок. Если вы сосредоточились на раскачивании взад и вперед, то вам проще сосредоточиться на самом важном и

блокировать хаос в окружающей обстановке. Говоря кратко, от стимминга мы чувствуем себя лучше, и он помогает нам лучше справляться со стрессом.

Проблемы со стиммингом

Теперь, когда мы рассмотрели преимущества стимминга, пора взглянуть на проблемы, связанные с ним. Первая проблема заключается в том, что стимминг выглядит очень странно. Лично я придерживаюсь мнения, что странный внешний вид не является проблемой сам по себе. Нет ничего страшного в немного причудливом виде. Но когда причудливый внешний вид становится причиной оскорблений и насилия со стороны других людей, то он становится проблемой. Вторая проблема в том, что стимминг может раздражать других людей. И третья проблема в том, что иногда стимминг причиняет ребенку физический ущерб. Так что рассмотрим эти проблемы более детально.

Первая проблема, как я только что сказал, состоит в том, что стимминг выглядит странно. Это приводит к проблемам, если люди, которые наблюдают странное поведение, делают ошибочные выводы. Например, если показаться странным во время собеседования о приеме на работу, то вы эту работу вряд ли получите. Странный внешний вид также является проблемой, если вы хотите произвести хорошее первое впечатление. Проблема в том, что люди всегда предполагают самое худшее и не знают о реальной проблеме аутичного человека. Тем не менее, поскольку аутичному человеку приходится жить среди ошибочных идей других людей, его может беспокоить, как не выглядеть сумасшедшим в ситуациях, когда важно произвести хорошее первое впечатление.

Вторая проблема в том, что иногда стимминг раздражает других людей. Например, вращение на одном месте, размахивание руками и издавание звуков не представляют проблемы, если ребенок находится один у себя в комнате. Однако в классе школы такое поведение может отвлекать и беспокоить окружающих.

Точно так же некоторые стимулы ребенка могут быть проблематичными сами по себе, например, привычка добывать флаконы с жидким мылом и выливать все мыло себе на руки, потому что ему нравится ощущение от мыла. Или ребенок может раздражать, потому что он все время жует рубашку и портит новые вещи. Опять же, эти стимулы обычно не являются проблемой сами по себе, а вызывают проблемы у других людей. В интересах общества в целом вашему ребенку, вероятно, стоит попытаться воздерживаться от подобных действий, если они проблематичны для окружающих.

И наконец, третья проблема стимминга состоит в том, что он может быть физически вреден для самого ребенка. Как я уже упоминал ранее, ваш ребенок

может иметь необычное чувство боли. То, что должно бы вызывать боль, для него может быть просто необычным ощущением. Люди, которые не воспринимают боль, могут расковыривать кожу и биться головой о разные предметы, потому что им нравятся эти ощущения. Частично это объясняется эндорфинами, которые выделяются при травмах. Эти эндорфины вызывают чувство благополучия и радости. Цель эндорфинов – уменьшить боль и позволить функционировать после травмы. Однако в отсутствие боли эти эндорфины становятся лишь способом почувствовать себя хорошо. Это может привести к самоповреждениям, особенно в ситуациях острого стресса, когда человек пытается быстро уменьшить стресс таким образом.

Очевидно, что вы не хотите, чтобы ваш ребенок причинял себе вред, в том числе необратимый. Это никому не полезно. Однако это не значит, что ВСЕ виды самоповреждений крайне проблематичны и их нужно немедленно прекращать. Если ребенок просто расковыривает кожу или жуёт губы – это еще не беда. Я расковыриваю кожу на руках – могу предъявить шрамы, если что. Но я многого добился в жизни, несмотря на покрытые шрамами руки. И ваш ребенок тоже это может. Главное – если ваш ребенок причиняет себе любые травмы, то вам нужно предпринять меры предосторожности, чтобы предотвратить действительно серьезные проблемы. Например, если кто-то расцарапывает или расковыривает кожу, то стоит все время носить с собой пластыри на случай кровотечений. Если ваш ребенок бьется головой обо что-то, то лучше выбрать для этого мягкую и безопасную поверхность (лично я предпочитаю мою кровать). Если ваш ребенок научится избегать серьезных травм, то никакой проблемы в этом нет.

Стимить или не стимить

Теперь, когда мы рассмотрели основы стимминга, перед нами остается вопрос – хорошая ли идея продолжать стимминг. Однако это не значит, что вы должны отказаться от стимминга целиком и полностью. Это просто не реалистичная цель, и обычно это лишь усложняет ситуацию. Гораздо лучший подход к стиммингу – определить, какой уровень стимминга допустим в той или иной ситуации.

Например, существуют определенные ситуации, когда необычный внешний вид очень нежелателен. Например, во время собеседований о приеме на работу и похожих ситуациях, когда необходимо произвести хорошее первое впечатление. В этих ситуациях разумно избегать стимминга, если это возможно. Обычно это нужно на час, не дольше, так что это вполне разумная цель. Если стимминга не избежать, то нужно по возможности перейти на максимально незаметный стим.

Например, потирать руки вместе или шевелить ступнями ног в ботинке. Вращать языком во рту тоже можно незаметно, если делать это правильно.

Следующий пункт в писке – общественные места. Когда вы учитесь в школе и сидите в классе, отправляетесь в магазин или просто находитесь на людях, то нужно немного подавлять стимминг, но не в такой степени, как во время собеседования. В первую очередь, важно избегать очень шумного стимминга или того, что привлекает всеобщее внимание, например, такое сильное раскачивание назад и вперед, что это отвлекает сидящих позади людей. В подобных ситуациях предпочтительнее умеренные виды стимминга. Например, потирание рук, заламывание пальцев, ерзанье на стуле, потирание ног друг о друга, загибание пальцев назад, кручение волос или небольшое ковыряние кожи. Идея в том, чтобы стимминг не привлекал большого внимания окружающих. Так что старайтесь сохранять тишину и избегать крупных или слишком неожиданных движений.

Далее по списку стимминг в группе понимающих и дружелюбно настроенных людей. Например, дома с семьей или среди хороших друзей. В этих обстоятельствах можно расслабиться насчет стимминга и делать самые очевидные стимулы, например, сильно раскачиваться назад и вперед, ходить туда-сюда, тихо мычать под нос или делать то, что могло бы привлечь нежелательное внимание в публичном месте. Мой любимый стим из этой категории – хождение туда-сюда. Когда я дома, я все время это делаю – помогает думать. На работе я тоже это делаю, только там я притворяюсь, что пошел выпить воды.

Последний пункт – это стимминг, который практикуется только в одиночестве. Он делается в основном только дома, когда рядом никого нет. Если вы одни, то можно делать все, что угодно. Например, издавать громкие звуки, врезаться в стены (в буквальном смысле) или дубасить вещи. Эти самые очевидные стимулы можно делать и при некоторых членах семьи, но поскольку это может сильно их отвлекать, то лучше пойти в отдельную комнату. Члены семьи обычно не любят громкого пения или когда дубасят вещи в то время, когда они смотрят телевизор.

Стимминг или самоповреждения

Одно из самых распространенных заблуждений состоит в том, что любые самоповреждения при аутизме – это стимулы. Люди могут относить в одну категорию расковыривание кожи, и когда человек бьет сам себя в момент истерики. Это совершенно разные вещи. Самоповреждения во время стимминга совершенно автоматические. Когда я сижу на месте, я всегда делаю что-нибудь руками. Если нет других вариантов, я начинаю расковыривать кожу. Я не пытаюсь намеренно причинить себе вред, мне просто нужно что-то делать руками. То, о чем думают

люди, когда слышат слово «самоповреждение», это куда более драматичные и опасные действия во время истерики. Стимы-самоповреждения не связаны с желанием причинить себе вред, но во время истерики самоповреждения преследуют именно эту цель.

Если у вашего ребенка бывают истерики, которые сопровождаются агрессией против самого себя (или других), то вам нужно помочь ему лучше справляться со стрессом и заниматься профилактикой истерик. Если вы не можете избежать истерик, то вам нужно разработать план действий на этот случай (например, отвести ребенка в тихое место без посторонних стимулов). Однако это проблема совершенно другого уровня, чем просто расцарапывание кожи ради удовольствия.

Чем могут помочь родители?

Поскольку эта книга написана для родителей, которые ищут полезные советы, то я решил добавить раздел про то, что могут сделать родители, чтобы помочь ребенку стимулировать наиболее эффективно. Как я уже говорил ранее, стимминг – это исключительно инстинктивное желание. Таким образом, попытки полностью прекратить стимминг равносильны требованию, чтобы человек перестал есть или спать. Это не работает. Так что в первую очередь родители должны научиться понимать, когда их ребенок хочет стимулировать. Нет ничего плохого в том, чтобы попросить ребенка пойти постимулировать куда-нибудь еще, если он вас раздражает. Однако если ребенок занимается приятным стиммингом, когда расслабляется у себя дома, то не стоит это запрещать.

Во-вторых, родители могут предоставить детям возможности стимулировать более эффективно. Если ребенок один из тех, кому нравится много двигаться, бегать туда-сюда и кружиться на месте, то вы можете помочь ребенку направить эту энергию в мирное русло. Особенной популярностью для этой цели пользуются мини-батуты, и большинство рекомендуют именно их. Другие варианты – установка качелей или лесенок. Точно так же вы можете отвести ребенка в парк и просто выпустить на игровую площадку. Если ваш ребенок из тех, кто все жует, дайте ему что-нибудь для жевания. Жвачка – очевидное решение, а также жевательные бусы и соломинки. Если вы заметили, что ваш ребенок постоянно что-то делает, то нужно найти способ делать это более эффективно, не деструктивным и безопасным способом.

Вы также можете помочь ребенку, если приобретете ему игрушки для стимминга. Это маленькие предметы, с которыми можно играть во время стимулирующего настроения. Возможные варианты включают: кожаные мячики, эластичную лен-

ту, йо-йо, пластилин и так далее. Вот здесь можно найти другие варианты: <http://www.officeplayground.com/Fidget-Toys-C102.aspx>

Какие игрушки для стимов вы выберете зависит только от вас и ребенка. Однако они должны соответствовать тому, как обычно стимит ваш ребенок. Если он любит много двигаться, то качели – это лучше, чем пластилин. Если он любит тереть руки вместе, то пластилин – неплохая идея. А если он делает и то и другое, то пластилин с качелями – хорошее сочетание. Если у вашего ребенка есть визуальный стимминг, подумайте о лампе с «лавой» или игрушках с огоньками.

Есть растущая тенденция использовать рубашки с давлением (ребашки, которые сдавливают тело, чтобы обеспечить небольшое давление) и утяжеленные жилетки для сенсорной обратной связи. Лично у меня нет утяжеленного жилета или рубашки с давлением, так что я не могу судить об их эффективности, но некоторые люди считают их очень полезными. Их часто рекомендуют тем же людям, которым рекомендуют батуты, так что разумно предположить, что они подходят детям, которые очень много двигаются. Если хотите найти больше информации, советов и идей, то наберите в поисковике термин «сенсорная диета». Очень многие другие люди уже нашли эффективные приспособления для стимминга, которые оказались очень полезны.

Если решите заказать аксессуары для стимминга, то берегитесь товаров, которые продают по сильно завышенным ценам. Очень многие люди с удовольствием наживаются на паникующих родителях и выставляют безумную цену за красивое название, которое на самом деле ничего не дает. Например, утяжеленный жилет или утяжеленный пояс можно найти в любом большом спортивном магазине за 15 долларов. Или можно заказать «специальный вестибулярный сенсорный утяжеленный жилет для лечения аутизма, одобренный специалистами по АВА» за 80 долларов. И это будет одна и та же вещь, красивое название не делает ее чем-то другим. Точно также рубашка с давлением продается в спортивных магазинах за 15 долларов. «Жилет с давлением для лечения аутизма» обойдется во много раз дороже.

Если хотите сделать качели для ребенка, то вы можете просто купить веревку и доску в строительных материалах. Такие качели обойдутся вам в несколько долларов, в отличие от «качелей для сенсорного интеграционного лечения». Я хочу сказать, что не нужно покупать специальное оборудование только потому, что кто-то назвал его «лечением аутизма». Обычные предметы и игрушки вполне могут выполнить те же функции.