

ЭЛЛЕН НОТБОМ



**ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ  
КАЖДЫЙ РЕБЕНОК  
С АУТИЗМОМ ХОТЕЛ БЫ  
ВАМ РАССКАЗАТЬ**

КНИГА О ТОМ, КАК ЖИВУТ, О ЧЕМ ДУМАЮТ,  
ЧТО ЧУВСТВУЮТ И ЧЕГО НЕ МОГУТ РАССКАЗАТЬ ЛЮДИ  
С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Н85

TEN THINGS EVERY CHILD WITH AUTISM WISHES YOU KNEW, 3RD Edition

by Ellen Notbohm  
Copyright ©2019 Ellen Notbohm

All rights reserved

Russian translation rights © EKSMO, 2024, arranged through Kleinworks Agency

**Нотбом, Эллен.**

**Н85** 10 вещей, которые каждый ребенок с аутизмом хотел бы вам рассказать / Нотбом Эллен ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с.

Сегодня, чтобы быть родителем ребенка-аутиста, необходима храбрость, которая позволяет вам мыслить экспансивно и подобным же образом и мечтать. Эта книга написана мамой ребенка-аутиста, который не только смог преодолеть неконтактность, но и вырасти во вполне успешного взрослого. Автор обращается к четырем основным аспектам аутизма: сенсорной обработке, общению, навыкам социального понимания и взаимодействия и проблемам с самооценкой и полноценностью. Прочитав книгу, вы сможете понять мотивацию тех или иных поступков ребенка и получите инструменты для коррекции поведения и развития личности вашего малыша.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

■ ЧИТАЙ · ГОРОД

**Нотбом Эллен**

## 10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ РЕБЕНОК С АУТИЗМОМ ХОТЕЛ БЫ ВАМ РАССКАЗАТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Начальник отдела *Т. Решетник*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *О. Ключникова*

Научный редактор *В. Романова*

Литературный редактор *К. Буравов*

Художественный редактор *С. Власов*

Компьютерная верстка *О. Крайнова*

Корректоры *Н. Шахмарданова, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрамы, 20 қабат, 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по всему претензий на продукцию  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровский, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шығымдар

қабылдау жәһаздегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-58-90/91/92. E-mail: [RDC-Altay@bk24.kz](mailto:RDC-Altay@bk24.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техническая редакция: туралы РФ заңнамасына сай басылымның сыйыстығын растау

туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 17.12.2025.

Формат 70x90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,17.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ



Хочешь стать

автором «Эксмо»?



**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ  
книжный МАГАЗИН  
Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-190874-4



9 785041 908744 >



ЧИТАЙТЕ  
И СЛУШАЙТЕ  
в Литрес

16+

ISBN 978-5-04-190874-4

© Захаров А.В., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Положительные отзывы на книгу

Третье издание потрясающее, его обязательно нужно прочитать. Эллен набралась такой мудрости и в мире аутизма, и в мире аутистов, что я просто поражена. Купите эту книгу, прочитайте ее, дайте почитать другим, поделитесь, а потом снова прочитайте!

*Дженнифер Макилви Майерс, автор книг Growing Up with Sensory Issues Insider Tips from a Woman with Autism и How to Teach Life Skills to Kids with Autism or Asperger's*

Третье издание, без вопросов, самое лучшее! Как международный консультант по РАС (расстройствам аутистического спектра), работающий с частными лицами, школами и родителями, я использовал эту книгу в качестве важнейшего учебного инструмента на большинстве моих тренингов, особенно для сотрудников, которые являются новичками в области специального образования и/или работают с людьми с РАС. Я очень обрадовался, увидев новую главу «О силе сделанного выбора». Эллен пишет: «Ситуации, когда у нас по-настоящему нет выбора, редки», — и это истинная правда. Эта книга дает людям возможность обрести контроль в мире, который во многих отношениях кажется неконтролируемым. Она обязательна для любой подборки ресурсов по аутизму.

*Джим Болл, кандидат педагогических наук, сертифицированный аналитик поведения, президент и исполнительный директор JB Autism Consulting*

Я бы не поверила, что Эллен Нотбом может еще как-то улучшить свою классическую книгу, но она сделала именно это. Как родитель, как специалист, работающий с аутистами, и как заядлый читатель книг на эту тему я вот что вам скажу: эта книга должна обязательно стоять на вашей полке. Если у вас есть знакомые с РАС, эта книга поможет вам лучше их понять. Родители, которые сумели пережить первые годы жизни своего ребенка, не растеряв надежды и оптимизма, потому что читали первое издание этой книги, вам обязательно нужно это переиздание. Нотбом проведет вас от дошкольного периода к средней школе, потом к старшей и так далее, информируя и вдохновляя родителей, готовящих своих детей к взрослой жизни. Вопросы для дискуссии и размышления идеально подходят для групп поддержки родителей, курсов подготовки учителей и книжных клубов. Сохраняйте оптимизм!

*Вендела Уиткомб Марш, магистр искусствоведения, сертифицированный аналитик поведения, доктор религиоведения, автор книги *The ABC's of Autism in the Classroom**

«Новое издание лучшее из всех. Эта книга необходима для всех, кто играет важную роль в жизни вашего ребенка, будь то учителя, психотерапевты, члены семьи, соседи и даже водитель автобуса, чтобы понять все сложные и временами сбивающие с толку социальные, сенсорные, поведенческие и эмоциональные проблемы, с которыми сталкивается ваш ребенок. Книга, написанная матерью двух детей, находящихся в спектре обсуждаемых проблем, наделяет громким голосом детей, подростков и взрослых, которые не могут сами отстаивать свои права, позволяет взглянуть «изнутри» на реалии жизни с аутизмом. Новая глава, «О силе сделанного выбора», с состраданием помогает читателям понять, что они могут чувствовать себя раздавленными, испуганными, иногда даже парализованными, но при этом они не бессильны,

и описывает ключевые полезные шаги, которые можно сделать, чтобы помочь своим детям процветать и жить полной смысла, продуктивной жизнью.

*Линдси Биль, эрготерапевт, соавтор книги Raising a Sensory Smart Child: The Definitive Book for Helping Your Child with Sensory Processing Issues, автор книги Sensory Processing Strategies: Effective Clinical Work with Kids & Teens*

Любой ребенок с аутизмом заслуживает того, чтобы взрослые, участвующие в его жизни, прочитали эту книгу. Родители найдут участливую, проникательную союзницу, которая прошла с сыном всю дорогу до взрослой жизни. Всем читателям станет яснее и понятнее, что на самом деле нужно, чтобы помочь ребенку вписаться в мир, стать уверенным в себе и добиться своих уникальных достижений. Компактная, хорошо организованная и понятная книга содержит на удивление много подробной информации, полезных советов и конкретных стратегий. Реалистичная, практичная и воодушевляющая, она поможет сделать наилучший выбор и для вашего ребенка, и для вас самих. Она стоит в моем шорт-листе самых рекомендуемых книг об аутизме, и я призываю вас проникнуться ее мудростью и поделиться ею с другими.

*Дебра Мур, кандидат наук, психолог (на пенсии), соавтор книги The Loving Push: How Parents and Professionals Can Help Spectrum Kids Become Successful Adults (вместе с Темпл Грандин)*

Эллен Нотбом снова напоминает нам, что нужно больше учиться, чем учить, и больше слушать, чем говорить. Ее книга лишний раз подчеркивает это и предлагает читателям важные откровения и бесценную информацию. Если у вас уже есть первое или второе издание, вам все равно стоит

купить и третья, потому что эта книга — не просто сочувственный, человекоцентричный взгляд на аутизм, она отражает перемены, случившиеся в этой области за последнее время, и развитие таких понятий, как борьба за права, поддержка и способности.

*Паула Клут, кандидат наук, автор книг You're Going to Love This Kid и Pedro's Whale*

Отличная книга для родителей ребенка, лишь недавно получившего диагноз. Она поможет родителям, которых испугал диагноз, подготовить почву для хорошего будущего ребенка.

*Темпл Грандин, кандидат медицинских наук, автор книг The Way I See It и Thinking in Pictures*

В третьем издании рассказывается о развитии нашего понимания аутизма — и это очень ценно и для родителей, и для специалистов, и для самих людей с РАС. Пожалуйста, исполните желание ребенка-аутиста, которого вы знаете, и усвойте мудрость и ясность книги, которую я всячески вам рекомендую.

*Тони Эттвуд, кандидат наук, автор книги Ask Dr. Tony: Answers from the World's Leading Authority on Asperger's Syndrome/High-Functioning Autism*

Как здорово: классическая книга Эллен Нотбом найдет новое поколение читателей! Если у вашего ребенка диагностирован аутизм

## Положительные отзывы на книгу

---

или вам кажется, что у него может быть аутизм, это первая книга, которую вы должны прочитать.

*Бобби Шухан, автор книги What I Wish I'd Known about Raising a Child with Autism*

Когда моему сыну поставили диагноз, я была раздавлена, опечалена, пребывала в смятении. Примерно через день я прочитала первое издание этой книги, и она стала для меня глотком свежего воздуха. Мне тогда не нужны были кучи медицинских книг и исследований, мне нужно было все то, что дала мне эта книга: понимание, сострадание и надежда.

*Карен Тоннер*

Эта книга, точнее, ее первое издание, оказалась для меня самой полезной и вдохновляющей после того, как восемь лет назад у моего сына диагностировали аутизм. С тех пор я рекомендовала ее многим родителям, находящимся в начале своего путешествия, — и, как и я, они всем сердцем в нее влюбились.

*Маура Кэмпбелл, старший редактор журнала Spectrum Women*

# Содержание

Предисловие.....	13
Жизнь начинается.....	22
<b>Глава первая</b>	
<b>Я полноценный ребенок .....</b>	<b>31</b>
Слишком низко .....	35
Слишком высоко.....	36
Слишком широко.....	37
<b>Глава вторая</b>	
<b>Мои чувства рассинхронизированы .....</b>	<b>43</b>
Зрение .....	48
Слух.....	49

## Содержание

---

Осязание.....	52
Обоняние .....	54
Вкус.....	56
Равновесие и проприоцепция.....	58
Согласованные усилия .....	60

### Глава третья

#### Понимайте разницу между «не буду»

(я сознательно отказываюсь что-то сделать)

и «не могу» (я не способен что-то сделать)..... 65

### Глава четвертая

**Я мыслю конкретно и понимаю слова буквально..... 79**

Идиомы и клише.....83

Неконкретные указания.....83

Намеки.....84

Фразеологические глаголы.....84

### Глава пятая

**Следи за всеми способами, которыми я пытаюсь**

**с тобой общаться..... 91**

### Глава шестая

**Нарисуй это! Я ориентирован на визуальную информацию ..... 105**

**Глава седьмая**

**Сосредоточься на том, что я могу делать,  
а не на том, чего я не могу ..... 117**

**Глава восьмая**

**Помоги мне быть общительным ..... 130**

**Глава девятая**

**Знай, что вызывает у меня истерики ..... 145**

Сенсорная перегрузка.....151

Физические/физиологические триггеры.....152

Эмоциональные триггеры .....156

Плохой пример, подаваемый взрослыми .....161

**Глава десятая**

**Люби меня без «если» ..... 167**

Подведем итог: о силе сделанного выбора .....177

Жизнь продолжается.....192

**Вопросы для обсуждения**

**и самостоятельного обдумывания..... 197**

Глава первая .....197

Глава вторая.....198

Глава третья.....198

## Содержание

---

Глава четвертая.....	199
Глава пятая.....	200
Глава шестая.....	200
Глава седьмая .....	201
Глава восьмая .....	202
Глава девятая.....	203
Глава десятая .....	204
Подведем итог: о силе сделанного выбора .....	205
Дополнительные вопросы .....	206
<b>Благодарности .....</b>	<b>207</b>
<b>Об авторе.....</b>	<b>208</b>

*Посвящается Коннору и Брайсу,  
потому что они так прекрасно воспитывают меня*

# Предисловие

**К**огда в *Children's Voice*\* в 2004 году опубликовали мою статью «Десять вещей, которые нужно знать о детях с аутизмом», я не ожидала такой бурной реакции. Один за другим читатели писали мне, что эту статью в обязательном порядке должны прочитать все социальные работники, учителя, врачи и родственники детей с аутизмом. «Если бы моя дочь могла говорить, она бы так и сказала», — написала одна мама. «Мудрость видна в каждом слове и фразе», — сказала другая. Статья кочевала с одного сайта на другой и обошла весь мир, буквально все континенты (кроме Антарктиды). Я изумилась, увидев, какой огромный интерес она привлекла к себе и какие именно группы ею заинтересовались. Среди них, безусловно, были сотни групп, посвященных аутизму и синдрому Аспергера, но были и другие: группы поддержки людей с хронической болью, ожирением, болезнями внутреннего уха, использующих собак-поводырей, обучающих детей на дому, учителей религиозных школ, даже кружки вязания и продавцы еды. «Мне кажется, ваше послание

---

\* Ежеквартальный журнал Американской лиги защиты детей, посвященный вопросам детства, юношества и семей. — *Прим. науч. ред.*

актуально для многих людей с особыми потребностями», — написал социальный работник со Среднего Запада\*.

«Десять вещей...» быстро зажили своей жизнью. Почему они вызвали такой резонанс? Мне кажется, потому, что статья говорила детским голосом — голосом, который остается почти неслышным в общей шумихе, поднявшейся вокруг аутизма. Диалог, пусть временами и хаотичный, остается продуктивным и конструктивным. Но что может быть ироничнее того, что отличительной чертой многих героев этого диалога является их неспособность выразить свои мысли и постоять за себя? Я видела несколько статей, где использовался похожий подход: «Десять вещей, которые родители должны знать об учителях» или «Десять вещей, которые мамы хотели бы рассказать учителям своих детей», или «Десять вещей, которые должны знать папы детей-аутистов». Когда мой редактор Вероника Зиск показала мне одну такую статью «от взрослых для взрослых», я спросила:

— А кто говорит за детей?

— Напиши такую статью, — сказала мне Вероника.

Мой сын Брайс получил диагноз «аутизм» в четыре года. Я считала, что мне очень повезло, потому что его-то голос мы как раз слышим — благодаря слаженной командной работе членов семьи, сотрудников детского сада и социальных работников. Я очень хотела, чтобы его успех стал нормой, а не исключением. Именно из этого выросла исходная статья, а потом и первое издание книги.

Индивидуальное и коллективное отношение к аутизму формируется под влиянием языка, на котором мы о нем говорим. Подстрекательские и провокационные ремарки и мнения — неважно, умышленно они высказаны или по недомыслию — заставляют обратить на себя внимание. Мы можем реагировать на них или чувствовать отчаяние, или пытаться игнорировать. Но, возможно, на самом деле развитие здорового взгляда

---

\* Географический регион Соединенных Штатов Америки. — *Прим. науч. ред.*

на аутизм задерживается не этими громкими мнениями, а целой армией языковых тонкостей и нюансов, которых мы не замечаем. В течение всей книги вас будут просить задуматься о том, как язык, описывающий аутизм, влияет на вашу точку зрения. Вы посмотрите на аутизм под такими углами, о которых раньше и не задумывались. С другой стороны, кое-чего вы в книге точно не увидите.

Вы не увидите следующих слов и их производных в описаниях детей-аутистов: «страдание», «одержимость», «идеальный», «капризный» (истерики и их причины рассматриваются в одной из глав книги, а в другом месте автор говорит о странностях, которые необходимо замечать) и прочих слов, которые продвигают унижительные стереотипы — или стереотипы, которые навязывают нам нереалистичные, необоснованные или недостижимо высокие ожидания.

И, наконец, слово «нормальный» в этой книге будет появляться только в кавычках. В первые дни после того, как у сына был диагностирован аутизм, нас засыпали вопросами вроде: «Он когда-нибудь научится быть нормальным?» Сначала эти вопросы сбивали меня с толку, а потом начали казаться настолько бесцеремонными, что мне даже становилось немного жалко спрашивающих из-за их невежества. Я научилась отвечать на этот вопрос улыбкой, подмигиванием и фразой вроде: «Когда будут существовать нормальные — обязательно!» — или: «Нет, он никогда не будет пунктом меню для сушильной машины». Иногда я еще цитировала канадского певца Брюса Кокберна: «Есть одна проблема: нормальное всегда становится хуже».

«Слово о нормальности» — это моя любимая часть книги, которую уже позже написали мы с Вероникой: *1001 Great Ideas for Teaching and Raising Children with Autism and Asperger's*\*. Логопед из средней школы разговаривает с матерью, которая беспокоится из-за того, что у сына

---

\* «1001 классная идея для обучения и воспитания детей с аутизмом и синдромом Аспергера».