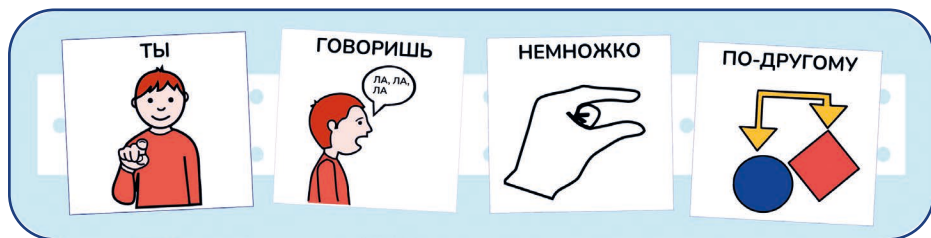




ТЫ ГОВОРИШЬ НЕМНОЖКО ПО-ДРУГОМУ

Книга вторая





Книга издана при поддержке Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее»

Мы в фонде «Вклад в будущее» стремимся к тому, чтобы в любом уголке России, у каждого педагога, работающего с особенными детьми, и у каждой семьи в арсенале были методы альтернативной и дополнительной коммуникации с доказанной эффективностью. Чтобы каждый ребёнок с особенностями развития мог получить необходимую ему помощь.

Эта книга — шаг к этой цели: она даёт специалистам возможность познакомиться с разным опытом применения АДК, а родители найдут живые истории, которые дают надежду и поддержку, подтверждение, что всё возможно. Мы надеемся, что это издание найдёт дорогу к тем, кому сейчас эти истории особенно нужны.

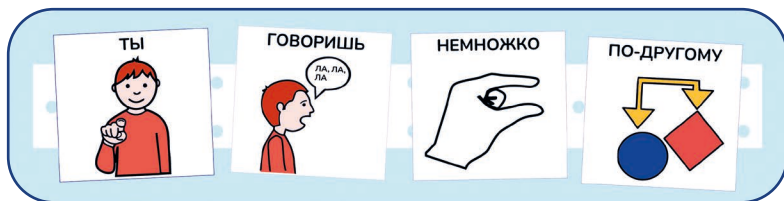
Благодарим коллег, которые вместе с нами идут к этой цели!

Пётр Положевец, исполнительный директор Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее».



ТЫ ГОВОРИШЬ НЕМНОЖКО ПО-ДРУГОМУ

Книга вторая



АНО Инклюзивный центр
«Моя Планета»

Москва 2026

УДК 376.1.026.4-056.264
ББК 74.576.95
Т93

Ты говоришь немножко по-другому. Книга вторая.
— М.: АНО Инклюзивный центр «Моя Планета», 2026.
— 64 с. — ISBN 978-5-4212-0828-0

Во второй книге «Ты говоришь немножко по-другому» собраны истории семей, которые помогли своим неговорящим детям получить возможность быть услышанными с помощью системы альтернативной коммуникации ПЕКС/PECS (Picture Exchange Communication System).

Методика ПЕКС — подход к обучению функциональной коммуникации, эффективность которого подтверждена многочисленными научными исследованиями.

Родители найдут в книге поддержку, примеры маленьких шагов ребёнка на пути к общению, а также практические рекомендации по применению протокола ПЕКС.

Специалисты получают возможность обмена опытом и данными о результатах внедрения методики.

Книга предназначена для родителей и специалистов, работающих с детьми с нарушениями речи и другими особенностями развития, которым необходима альтернативная и дополнительная коммуникация.

Книга издана при поддержке Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее»



© АНО «Моя Планета», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Адам	8
Амалия	10
Арлан	12
Артемиий	14
Влад	16
Гордей	18
Гоша	20
Гриша	22
Джамал	24
Илья	26
Кирилл	28
Ксения	30
Максим	32
Марк	34
Мирон П.	36
Мирон Ш.	38
Миша	40
Наташа	42
Никита	44
Паша	46
Ринат	48
Савелий	50
Саша Г.	52
Саша П.	54
Саша Ч.	56
Серёжа	58
Ульяна	60
Полезная информация	62

ПРЕДИСЛОВИЕ

Есть книги, которые заканчиваются на последней странице. А есть книги, которые продолжают — в новых встречах, новых судьбах, новых детских фразах. Даже если эти фразы произнесены не голосом, а сложены из карточек, набраны на планшете или переданы одним точным движением руки. «Ты говоришь немножко по-другому» оказалась именно такой книгой.

После выхода первого издания к нам стали приходить новые истории. Родители рассказывали о первой самостоятельной просьбе ребёнка, о первом «нет», о неожиданном комментарии, о словах «мама, обними», собранных на полоске предложения. Педагоги делились моментами, когда ребёнок впервые сам искал собеседника, открывал альбом и начинал разговор. Так появилась вторая часть книги — потому что людей, которым есть что сказать миру, гораздо больше, чем историй, которые успели войти в первое издание книги.

В год выхода этого издания АНО «Моя Планета» исполняется десять лет. Десять лет назад мы начинали с очень личной истории — с поиска помощи для нескольких ребят, моего сына Гриши и его друзей. Тогда я ещё не знала, что однажды вокруг них вырастет целая Планета. Что здесь встретятся сотни семей, педагоги, психологи, тьюторы, студенты, учёные — люди, для которых право ребёнка на общение станет не красивой декларацией, а ежедневной работой.



За эти десять лет изменилось многое. Дети выросли. Маленькие коммуникативные альбомы становились толще, в них появлялись новые страницы. Кто-то перешёл с карточек на планшет. Кто-то начал печатать. У кого-то появилась устная речь, а для кого-то ПЕКС остался основным и самым надёжным способом разговора с миром.

Но важнее всего, изменились мы, взрослые. Мы научились не угадывать за ребёнка, а спрашивать его. Не решать заранее, чего он хочет, а ждать ответа. Не считать молчание отсутствием мыслей. Не путать неспособность произнести слова с неспособностью чувствовать, понимать, выбирать, любить, сердиться, шутить и заботиться о других. Мы поняли простую вещь: общаться можно не обязательно с помощью устной речи. Общаться — значит иметь возможность обратиться к другому человеку и быть понятым.

Иногда взрослые воспринимают альтернативную коммуникацию как временную меру, которую нужно терпеть до появления «настоящих» слов. Но для ребёнка нет временной жизни. Его сегодняшний день — настоящий. Его сегодняшний страх, радость, боль и любовь тоже настоящие. Он не может ждать несколько лет, пока окружающие признают удобным его способ общения. Это мы должны учиться его языку.

Недостаточно выдать ребёнку альбом или установить программу на планшет. Коммуникация существует только там, где есть собеседник. Карточка становится словом, когда другой человек останавливается, смотрит, принимает её и отвечает. Планшет становится голосом, когда его не убирают со стола, не оставляют в шкафу и не считают игрушкой. Даже самая совершенная система бессильна, если рядом нет человека, готового слушать.

За десять лет мы увидели множество таких разговоров. Они могли начинаться с одной карточки — «сок», «качели», «мультик». Но за этой первой просьбой постепенно открывался целый человек: со своими привычками, характером, упрямством, нежностью, чувством юмора, привязанностями и планами. И каждый раз происходило одно и то же маленькое чудо: взрослые переставали видеть только диагноз и начинали видеть личность.

За эти годы изменилось и отношение государства к альтернативной и дополнительной коммуникации. Федеральный закон № 651-ФЗ закрепил понятие АДК на законодательном уровне — предусмотренная законом норма начинает действовать с 1 сентября 2027 года. Это важный шаг: альтернативная коммуникация перестаёт быть исключительно личным выбором отдельной семьи или инициативой равнодушного специалиста.

Но никакой закон не научит нас слышать другого человека, если мы сами не захотим остановиться и прислушаться. Закон может закрепить право. Общество обязано создать условия для его реализации. А наполнить это право человеческим смыслом можем только мы — родители, педагоги, врачи, сотрудники учреждений, прохожие, продавцы, водители, одноклассники и соседи.

В этой книге нет одинаковых детей и одинаковых семей. У каждого свой путь, свой темп и свой способ говорить. Здесь нет историй о том, как ребёнка сделали «нормальным». Здесь собраны истории о том, как взрослые научились встречаться с ребёнком там, где он находится, и идти вместе с ним.

Я благодарна всем семьям, доверившим нам эти истории. Педагогам, которые день за днём учат детей не просто передавать карточки, а проявлять инициативу, искать собеседника, настаивать, задавать вопросы, комментировать и вступать в диалог. Авторам системы ПЕКС — Энди Бонди и Лори Фрост — за метод, который помог стольким людям обрести возможность быть услышанными. А Благотворительному фонду Сбербанка «Вклад в будущее» — за поддержку издания книги.

Мне хочется, чтобы эту книгу читали не только родители неговорящих детей и специалисты. Пусть её читают учителя, врачи, чиновники, одноклассники, родственники — все, к кому однажды обратится человек, говорящий немножко по-другому. И пусть в этот момент никто не отвернётся.»

Потому что любовь — это не заставить другого человека звучать на удобной нам частоте. **Любовь — это услышать его собственный голос и принять его таким, какой он есть.**

Ольга Попова,
руководитель АНО «Моя Планета»,
мама Гриши



АДАМ

Меня зовут Алина, я мама особенного мальчика Адама. Ему 6 лет, и я хочу поделиться нашей историей — историей о том, как карточки ПЕКС и прикладной анализ поведения изменили жизнь нашей семьи.

Когда Адаму было 3,5 года, ему поставили диагноз «детский аутизм». К тому моменту мы уже два года занимались коррекцией, но, несмотря на все усилия, он по-прежнему не смотрел в глаза, не понимал простых инструкций, не говорил. Вместо слов — вокализации и моя рука, которую он тянул в нужную сторону.

Я была очень обеспокоена и обратилась к психиатру с вопросом о дальнейшем маршруте. Именно тогда я впервые услышала о прикладном анализе поведения и о том, как важно маме самой включиться в этот процесс. Я начала активно изучать теорию и параллельно работать с Адамом под супервизией специалиста. Основным направлением стала коммуникация и, в первую очередь, система ПЕКС.

Супервизор очень доступно объяснила мне, как помочь Адаму расти в навыках и переходить от одного этапа к следующему. И мы начали.

Первой мотивационной карточкой у Адама был зефир. Он приносил карточку и получал сладость в ответ. А в конце того же первого дня он нашёл среди игрушек лего-зефир, принёс мне его вместе с карточкой. В тот момент я впервые почувствовала: мой ребёнок поделился со мной новостью. Просто так, от себя. Это было маленькое чудо.



Этапы ПЕКС:

4-5 лет — введение карточек ПЕКС, постепенное увеличение расстояния между Адамом и коммуникативным партнёром, различение карточек.

5-6 лет — переход к фразам, затем к планшету. Появление первых вербальных просьб.

6 лет — освоение свойств предметов и первое комментирование.

Со временем ПЕКС и прикладной анализ поведения стали неотъемлемой частью жизни нашей семьи. В прошлом сентябре мы решились на большой шаг — переехали в Сочи, чтобы Адам мог заниматься у лучших специалистов в центре «Моя Планета».

Сейчас он учится там и в индивидуальном, и в групповом формате. Дома его всегда поддерживают мама, папа и старший брат. Мы все безмерно радуемся каждому его продвижению и с удовольствием разделяем все его новые увлечения.

Наш путь продолжается, и мы идём по нему вместе.



[Смотреть историю](#)

АМАЛИЯ

Меня зовут Анастасия, я тётя особенной девочки Амалии. Амалия — неговорящий ребёнок с расстройством аутистического спектра, которая уже несколько лет пользуется системой ПЕКС. И я хочу рассказать, как эта система изменила её жизнь и жизнь всей нашей семьи.



В самом начале пути Амалия не выдавала вокальных реакций, не могла ответить «да» или «нет», плохо понимала обращённую к ней речь. Она не могла попросить любимую еду, нужную одежду, сказать нам, что чувствует или где болит. Единственным способом выразить себя были слёзы и крики.

Всё изменилось после первых освоенных карточек: «конфета», «мультки», «гулять», «пить». Амалия вдруг поняла: чтобы получить желаемое, не нужно плакать и кричать. Достаточно просто обменять карточку! Мы начали использовать ПЕКС везде — дома, на занятиях, в магазине, на детской площадке, в торговом центре, в играх с другими детьми.

Со временем Амалия начала понимать значение слов, повторять первые слоги, а её просьбы вышли далеко за рамки еды: она стала просить покататься на качелях, обняться, пойти на любимую площадку, поехать на море или в кафе. Нежелательного поведения становилось всё меньше, наша девочка поняла, что может общаться с нами, что мы её слышим и понимаем.

Этапы ПЕКС:

5 лет — начало занятий. Из вокальных реакций — лишь несколько слов: «да», «нет», «ката» (катай), «ку» (купаться), «пе» (печенье). Уже через пару месяцев Амалия уверенно использовала более 50 карточек.

До 6 лет — бумажная версия ПЕКС. В 6 лет перешла на электронный планшет, и появились новые вокальные реакции.

7 лет — Амалия начала комментировать происходящее вокруг: «я слышу», «я вижу».

8 лет — первые вокальные просьбы целыми фразами: «я хочу купаться», «я хочу спать», «я хочу пить», «я хочу выйти».

Сейчас Амалии 8 лет, и она говорит сама, без подсказок и без планшета. Строит целые предложения: «я хочу купаться», «я хочу печенье», «ещё чуть-чуть», «пока», «спать». Обращается к родителям — «мама», «папа». А ещё она научилась показывать на планшете, что у неё болит. Это невероятно важно, когда ребёнок, который не умеет говорить, может донести до нас, что его беспокоит.

Амалия стала активной и общительной девочкой. Она с удовольствием вступает в контакт не только с семьёй, но и с детьми на площадке. И она радуется, радуется тому, что окружающий мир наконец понимает её.

Я безмерно благодарна специалистам, которые обучают этой системе коммуникации. ПЕКС дал Амалии голос. А нашей семье возможность по-настоящему услышать свою девочку.



[Смотреть историю](#)

АРЛАН

Меня зовут Афсана, я мама Арлана. Моему сыну семь лет. Арлан — очень улыбчивый, добрый и общительный мальчик. Сейчас он говорит, пользуется речью и отвечает на вопросы. Когда мы пришли в «Мою Планету», Арлану было всего три года. Он не говорил, и я думаю, все мамы меня поймут: сколько тогда было переживаний, сомнений, советов и метаний в поисках того, что действительно поможет.

В «Моей Планете» нам сразу предложили не откладывать с введением альтернативной коммуникации ПЕКС, чтобы у малыша не было криков и слёз, а было спокойное общение. Многие меня отговаривали: существует немало мифов о том, что, если ввести карточки, ребёнок не заговорит. Но я твёрдо решила: пока Арлан не говорит, мы будем пробовать все инструменты, чтобы создать ему комфортные условия для общения и развития речи. Я не побоялась, и у нас всё получилось.



12

Этапы ПЕКС:

3 года 3 месяца — 1 этап ПЕКС.

4 года 5 месяцев — 4 этап: первая фраза «Я хочу кубики».

4 года 9 месяцев — появились первые слова.

7 лет — общаемся при помощи речи.

Арлан заговорил. Сейчас он использует речь в общении не только со взрослыми, но и со сверстниками: «Я хочу играть в догонялки». Отвечает на вопросы, взаимодействует с друзьями в саду.

Я очень счастлива, что когда-то приняла решение в пользу ПЕКС и не побоялась мифов. И безмерно благодарна нашим кураторам из «Моей Планеты».

Мой ребёнок говорит. Это лучшее, что я могла себе представить.



[Смотреть историю](#)

13

АРТЕМИЙ

Здравствуйте, меня зовут Мария, я мама замечательного особенного мальчика Артемия. Нашего папу зовут Никита. Артемий — активный мальчишка. В силу своих особенностей (РАС) его очень сложно заинтересовать новыми игрушками и едой, а из-за того, что он не может говорить, появилось нежелательное поведение. Мы понимаем: это не капризы, это просто единственный способ, которым он умел выразить свои желания.



Артемий перестал говорить в 2 года 3 месяца. До этого он знал и произносил много слов, началась фразовая речь, а потом речь и понимание стали пропадать. Так начался наш путь.

В марте 2026 года нам посчастливилось попасть к замечательному специалисту по альтернативной коммуникации ПЕКС — Дарье. Помню, как шла на первую консультацию с целым ворохом вопросов и страхом внутри: а вдруг не справимся? А вдруг Артемий не поймёт? Ведь ему было всего 4 года. Но, как говорится, не попробуешь — не узнаешь. В глубине души я верила, что ПЕКС станет «мостиком» к речи. И не ошиблась.

На первом занятии первые десять минут Артемий капризничал, никак не мог понять, почему привычное вдруг стало недоступным просто так. Но уже с двадцатой попытки до него дошло: чтобы получить желаемое, нужно дать карточку. После занятия мы начали отрабатывать навыки дома. А однажды Артемий был в своей комнате, я на кухне, и он сам принёс мне карточку «гамак», взял меня за руку и повёл. В тот момент я была уверена: он хочет взаимодействовать. Он понимает. Стоит лишь только попросить.

Этапы ПЕКС:

3 года 9 месяцев — начало занятий.

3 года 10 месяцев — умеет просить желаемое одной карточкой.

3 года 11 месяцев — доходит до собеседника и до альбома в ходе одного сеанса, определяет, у кого просить предмет, путешествует из комнаты в комнату. Первые простые просьбы. Введение карточки «Помоги».

4 года — освоил этап 3А, переход к этапу 3Б. Умеет различать карточки и выбирать среди нескольких желаемых то, что хочет на самом деле.

Нежелательного поведения становится меньше, Артемий теперь может попросить то, что хочет. Поход в магазин, который раньше заканчивался слезами уже через минуту, сегодня спокойное и даже приятное событие. Он заходит, протягивает продавцу карточку, и его понимают. Мы также занимались на детской площадке и в магазине с незнакомыми людьми — и те отнеслись с пониманием и желанием помочь.

Впереди ещё много работы. Но я искренне верю: мы освоим все этапы ПЕКС. Огромная благодарность нашему специалисту Дарье за терпение, внимание и настоящую причастность к судьбе нашего мальчика.

Стоит лишь только попросить, и тебя услышат.



[Смотреть историю](#)

ВЛАД

Меня зовут Илона, я мама Владислава. Влад родился на двадцать восьмой неделе. У него ДЦП: он не ходит самостоятельно, работает только одна рука. И тем не менее — это очень целеустремлённый мальчик, который умеет удивлять.



Первый раз мы попробовали ввести систему ПЕКС, когда Владу было четыре года. Тогда не получилось, процесс не был выстроен поэтапно. Через год мы решили попробовать снова, уже в центре «Моя Планета». И там за два курса Влад вышел на уровень работы с ПЕКС на планшете.

До начала работы с карточками в его речи были только отдельные короткие слова. С появлением ПЕКС слов стало заметно больше.

Этапы ПЕКС:

4 года — начал использовать карточки для обозначения своих желаний.

5,5 лет — научился составлять короткие фразы с помощью карточек.

6 лет — начал комментировать происходящее — важный шаг в развитии коммуникации.

6,5 лет — переход на планшет. Сейчас в арсенале Влада уже более ста карточек, и он активно осваивает новые.

Систему мы использовали и дома, и в обычном детском саду: Влад носил книгу ПЕКС с собой и умел составлять предложения с просьбами.

В шесть с половиной лет Влад впервые самостоятельно заговорил простыми предложениями. Постепенно он полностью отказался от карточек — ПЕКС сделал своё дело.

Сейчас мы планируем снова подключить систему уже для школы, в том числе на уроках английского языка.

Наш путь продолжается, и мы знаем: правильный инструмент в нужный момент способен изменить всё.



[Смотреть историю](#)

ГОРДЕЙ

Меня зовут Екатерина, и я мама ребёнка с аутизмом. Моего сына зовут Гордей. Его имя — отсылка к фильму «Кубанские казаки», где brave и статный Гордей Гордеевич ловко управлял конной упряжкой. Называя сына, я мечтала именно о таком Гордее: спортивном, успешном, серьёзном.

Но двенадцать лет назад все мои планы рухнули, как карточный домик.

Гордей — низкофункциональный ребёнок с аутизмом. Он не говорит, почти не понимает речь, не ориентируется в пространстве, не умеет играть, не может держать ручку, не знает ни букв, ни цифр. Как в проклятом бинго — целый букет сложных нарушений.

Как и все родители в похожей ситуации, мы отчаянно искали чудо. Перепробовали всё: всевозможные стимуляции, гомеопатию, остеопатию... Лучше не становилось — только хуже.

Обессиленная чередой неудач, я бродила по интернету в поисках новых методик и наткнулась на сайт «Моей Планеты». Поначалу моё внимание привлёк ПАП (прикладной анализ поведения), Гордей демонстрировал множество нежелательных поведенческих реакций, которые угрожали его дальнейшему обучению, а впереди маячила школа. Собравшись с духом, мы рискнули и отправились на интенсив.

По прибытии нас сразу включили в командную работу, никакой модели «сдал и ушёл». Мы учились вместе с Гордеем. После тестирования специалисты заметили, что сын в значительной степени опирается на визуальные опоры — и тут же родилась идея внедрить ПЕКС.



Этапы ПЕКС:

И вот тут Гордей расцвёл.

Несмотря на все сложности в работе с ним, он начал просить необходимое и гораздо активнее взаимодействовать с окружающими. Вместо криков и ударов по голове — протянутая карточка. А настоящий восторг пришёл, когда он осознал, что теперь может сам купить себе мороженое.

Прошло 4 года с момента знакомства с АДК и введения ПЕКС. Начинали мы с двух карточек. Сейчас Гордей может выбрать до 5 стимулов в закрытой папке, попросить пойти в магазин, кофейню, на тренировку. А главное, обращается с просьбой не только ко взрослым, но и к ровесникам.

Сейчас Гордей находится на уровне ЗБ.

Возможно, для кого-то это не столь грандиозный результат. Но в знакомстве с миром аутизма есть три стадии: отрицание, принятие и смирение. Именно смирение помогло мне перестать сравнивать сына с другими.

Возможно, когда-нибудь мы достигнем и четвёртого уровня ПЕКС. А пока он — один из самых известных мальчиков в городе с голубой папкой. Этот голубоглазый подросток с улыбкой, так непохожий на героя, в честь которого его называли, счастлив тем, что его понимают. Он может попроситься в туалет или сказать, что ему больно. Всё чаще окружающие воспринимают его как обычного ребёнка — просто не владеющего вербальной речью.

И знаете, это очень много.



[Смотреть историю](#)

ГОША

Меня зовут Ольга, я мама Гоши. Моему сыну 7 лет, и в этом году мы пошли в первый класс — это очень значимое и радостное событие для всей нашей семьи.

Гоша — весёлый, улыбчивый мальчик. Обожают играть в догонялки и может увлечь в свою игру буквально любого: будь то серьёзный директор или ребята на детской площадке.

Активно работать с ПЕКС мы начали ещё в саду «Моя Планета», когда сыну нужно было выстраивать коммуникацию на занятиях с педагогами и сверстниками, демонстрировать свои знания.



В Гошиной группе мы первыми купили ему планшет с программой ПЕКС. Он вызвал такой интерес у ребят, что друзья Гоши, у которых были бумажные книги, иногда просто выкладывали свои просьбы прямо на его планшете. Вот такая коммуникация может быть у детей, вряд ли родители об этом задумываются заранее.

Сейчас Гоша говорит словами: «здравствуйте», «до свидания», «пока», «помоги», «спасибо большое». Для семьи это настоящее счастье. Но про альтернативу мы не забываем, планшет всегда с сыном. Он всегда может обратиться к нему и выстроить фразу о желаемом или увиденном.

Не лишайте своих детей возможности общаться и выражать свои мысли. Пусть это временно будет планшет, но вам будет понятно, чего хочет ваш любимый ребёнок. Разрешите ему рассказывать о своих мечтах с помощью ПЕКС.

Этапы ПЕКС:

Июнь 2024 — 1 этап: обмен одной карточкой.

Сентябрь 2024 — 2 этап. Успешно ушли падения на пол.

Октябрь 2024 — этап 3А. Увидели, что сын умеет различать изображения, стал лучше ждать, появилась возможность договариваться.

Ноябрь 2024 — этап 3Б. Гоша стал отлично ориентироваться в книге, выбирать и сообщать о том, чего хочет.

Декабрь 2024 — уже 5 предпочитаемых на этапе 3Б, уверенно сканирует книгу.

Январь 2025 — по настоящий момент — переход на 4 этап, освоение свойств предметов, далее 5 и 6 этапы. Гоша активно участвует в коммуникации с окружающими.



[Смотреть историю](#)

ГРИША

Нас зовут Ольга и Андрей, мы родители Гриши. Грише тринадцать лет, и больше десяти из них он общается с помощью ПЕКС. Когда Грише было два с половиной года, мы купили «Белую книгу» доктора Бонди и Гришу начали учить общаться с помощью системы ПЕКС. Сначала всё шло медленно, Гриша не различал изображения. Приходилось пробовать снова и снова. Мне часто вспоминается фраза Эдисона: «Неудачники — это те, кто бросает попытки после тысячной пробы». Мы не бросили. Мы очень верили в Гришу.

А потом произошло то, что мы до сих пор называем волшебством: мы стали его понимать. Из грустного и апатичного малыша он превратился в весёлого, общительного мальчишку.

Этапы ПЕКС:

Постепенно мы прошли долгий путь.

2,5 года — введены карточки ПЕКС. Сначала появились отдельные просьбы.

3 года — освоил четвёртый этап, стал выкладывать фразу на полоске. Появились предложения.

6 лет — шестой этап: начал комментировать то, что видит. «Мама поёт», «Папа говорит по телефону».

7 лет — переход на планшетную систему коммуникации.

10 лет — начал печатать.



За эти годы мы поняли: почти все просьбы Гриши связаны не с вещами, а с людьми. Он переживает за папу, когда тот едет домой. Заботится о бабушке, просит позвонить ей, когда мы в отъезде. Спрашивает, доехал ли брат на работу. За каждой карточкой — не просто просьба. За ней привязанность, нежность, любовь.

Но узнали бы мы об этом без АДК? Увидели бы, как сильно он любит бабушку? Услышали бы, как ждёт папу? Или решили бы, что ему ничего неинтересно и внутри — пустота?

Самое страшное для человека — не отсутствие устной речи. Самое страшное, когда тебе есть что сказать, но никто не дал тебе способа быть услышанным.

Гриша окружён любовью. Мы любим его не за достижения и не за правильные ответы — просто потому что он Гриша. Наш самый родной мальчик. И он счастлив.

Можно жить счастливой жизнью, несмотря на аутизм. У Гриши есть голос. Он звучит не так, как мы привыкли — иногда это карточка, иногда предложение на планшете, иногда жест или взгляд. Но главное — мы слышим его. Вот уже десять лет. Пусть и звучит он «немножко по-другому».



[Смотреть историю](#)

ДЖАМАЛ

Меня зовут Марина, я мама Джамала. Моему сыну 6 лет.

В садик «Моя Планета» мы пришли в декабре 2025 года. Мой основной запрос был: работа с поведением, формирование новых навыков и развитие речи. В саду мне объяснили: для общения нужно будет поддерживать альтернативную коммуникацию ПЕКС. Объяснили просто и понятно — как костылик, когда сломана ножка. Пока ребёнок не говорит, карточки помогут ему не кричать, не валяться на полу, не выхватывать, а спокойно объяснить, чего он хочет. И самое важное — сообщить о боли. Как только ребёнку станет легче использовать речь, он сам перейдёт на неё. ПЕКС не нужно бояться.

Я доверилась специалистам и не пожалела.



24

Этапы ПЕКС:

Декабрь 2025 — 1 этап ПЕКС.

Январь 2026 — 2 этап ПЕКС.

Март 2026 — этап 3А. Появилось вокальное согласие: «да», «па» — когда нужна помощь.

Июнь 2026 — по настоящее время — этап 3Б.

Джамал стал спокойнее. Может согласиться, сказать «да» словами. Активно общается со сверстниками и педагогами с помощью карточек, учится ждать. В саду накрывает на стол, моет за собой посуду, ходит за продуктами и общается с продавцами. Мой сын учится самостоятельности, и я счастлива.

Мы всей семьёй сейчас учимся поддерживать его общение: осваиваем карточки, приезжаем в садик, чтобы перенять опыт у специалистов. Впереди ещё много работы, но мы идём вместе.

Всем мамам желаю верить в своих детей. Даже если ребёнок пока не говорит, он всё равно вас любит и очень хочет, чтобы вы с ним общались.



[Смотреть историю](#)

25

ИЛЮША

Меня зовут Анастасия, и у меня два замечательных сына: старшему Саше 9 лет, а младшему Илюше скоро исполнится 5.

Когда Илюше было два года, нам поставили диагноз РАС. С этого момента началась совсем другая жизнь — с постоянными истериками, агрессией и стеной, которая, казалось, стояла между нашим малышом и всем остальным миром. Мы очень хотели помочь Илюше и наладить с ним настоящий контакт.

Когда мы приняли решение поехать на двухнедельный интенсив в АВА-центр в Адлер, особо ничего не ожидали, просто надеялись на позитивные изменения. Но то, что произошло дальше, превзошло все наши ожидания.

Специалисты центра оказались профессиональными, терпеливыми и по-настоящему внимательными. Илюша с первого дня начал вникать в занятия — ему нравились игры и упражнения. Он стал лучше понимать инструкции, успешно осваивал новые навыки и начал знакомиться с системой ПЕКС, которая значительно облегчила его коммуникацию.

Примерно через неделю мы заметили, что он стал спокойнее реагировать на окружающее, чаще улыбаться, больше интересоваться миром вокруг.



Этапы ПЕКС:

1-2 этап — Илюша начал осваивать на первой неделе интенсива.

3 этап — освоил на второй неделе. Именно тогда интенсив должен был завершиться, но мы, увидев такой прогресс, приняли решение продлить его ещё на три недели.

4 этап — на третьей неделе Илюша научился самостоятельно выбирать нужную карточку с любой страницы книги.

Но самым удивительным для нас стало другое. После интенсива Илюша начал проявлять интерес к своему брату Саше. До этого между ними практически не было контакта: Илюша не тянулся к общению, а Саша так сильно хотел с ним дружить. И вот Илюша стал сам подходить к брату, проявлять инициативу. То, что раньше казалось невозможным, стало реальностью.

Мы увидели, что даже в сложных обстоятельствах можно добиться настоящего прогресса, если рядом правильный подход и неравнодушные специалисты. Теперь у нас есть надежда и силы идти дальше. Мы будем поддерживать и развивать всё, чего достиг наш малыш. А Саша наконец получил то, чего так долго ждал — своего младшего брата рядом.



[Смотреть историю](#)

КИРИЛЛ

Меня зовут Снежана, а моего сына — Кирилл. Он очень любит путешествовать и делиться впечатлениями с окружающими. Раньше мы по утрам нередко будили соседей — Кирилл обожал постучать в чужую дверь, чтобы поприветствовать их. Познакомились мы с ПЕКС ещё до того, как пришли в садик «Моей Планеты». Но тогда карточки использовали только специалисты на занятиях, дома мы их не поддерживали.

Всё изменилось, когда в садике мне объяснили: ПЕКС — это не инструмент для кабинета. Это язык ребёнка. Язык, который нельзя у него забрать. Ведь Кирилл может выложить карточки и рассказать о том, что хочет или что увидел, даже в машине или на море. А без альбома — не может. Это и стало для меня главным открытием.

Мы начали поддерживать ПЕКС дома. Кирилл стал выкладывать карточки «мама», «папа» и формулировать свои просьбы. Сначала пользовались бумажным альбомом, но к Новому году он стал таким объёмным, что носить его с собой было тяжело, и мы купили планшет с программой ПЕКС Толк.



Этапы ПЕКС:

Май 2025 — 1 этап ПЕКС.

Июнь 2025 — 2 этап ПЕКС.

Август 2025 — этап 3А, появились новые звуки.

Сентябрь 2025 — этап 3Б.

Ноябрь 2025 — 4 этап: выстраивание фразы на карточках.

Январь 2026 — по настоящий момент — планшет с программой ПЕКС Толк.

Сейчас Кирилл может сказать «мама», «папа», попрощаться «пока». После отпуска, переполненный впечатлениями от увиденных обезьян, он начал говорить слово «макака» и умилял этим всех вокруг, потому что очень хотел рассказать о своём открытии.

С помощью планшета Кирилл обращается к сверстникам, может выложить фразу «Я хочу бегать». А планшет так всех завораживает, что другие дети сами начинают выкладывать на нём карточки в ответ. Здорово, что дети могут общаться каждый по-своему.

Как здорово, что придумали альтернативную коммуникацию. Теперь многие дети могут говорить — просто на своём языке.



[Смотреть историю](#)

КСЕНИЯ

Меня зовут Марина, я мама Ксении и люблю своего ребёнка какой-то особенной любовью. Мне нет необходимости доказывать, показывать, подтверждать существование этой любви, она — само собой разумеющееся, она просто есть — безоценочное чувство, которое не порождает бурю различных эмоций, а выражает умиротворение и степенность...

Моей младшей дочери Ксении 6 лет. Диагноз «детский аутизм» ей поставили в три года. Дальше была череда врачей, специалистов, занятий. Мы ждали, что вот-вот она станет обычным ребёнком, заговорит, начнёт понимать обращённую речь. Но чуда не происходило.

Ксения росла, а я не понимала, как она сможет жить без речи. В какой-то момент я начала искать специалиста по языку жестов, ведь глухонемые люди могут общаться, могут попросить пить или пожаловаться на боль. Я думала: выучим жесты, и жизнь наладится. Но жизни не нужно было налаживаться. Она не ломалась.



Этапы ПЕКС:

Говорят, если сформулировать запрос, в ответ приходят нужные люди и знания. Так случилось и с нами.

Оксана, педагог и руководитель центра «Безграничные возможности», прошла обучение по АДК и рассказала группе родителей о системе ПЕКС. Уговорила меня попробовать. И — радость! — моя дочь начала с помощью карточек показывать, чего она хочет.

Потом мы переехали и забросили карточки. У Ксении появилось нежелательное поведение. Я нашла центр «Моя Планета», где мы снова начали вводить ПЕКС и работать с поведением, но не системно: раз в две недели под контролем специалистов, остальное время дома. Появились отдельные звуки и даже слова, нежелательное поведение частично ушло. Но этого было мало.

Тогда начали заниматься в «Моей Планете» интенсивнее: 4,5 часа индивидуальных занятий и 9 часов групповых в неделю. И через пять месяцев она заговорила. А ещё через месяц планшет с карточками отменили.

Наш путь от знакомства с АДК до первых песен занял почти два года.

Я принимаю своего ребёнка любым. Я понимаю её без слов — у нас телепатическая связь. Возможно, это звучит странно. Но нет. Я просто мама ребёнка с РАС. Одно я знаю точно: одна бы я не справилась.



[Смотреть историю](#)

МАКСИМ

Меня зовут Татьяна, я мама замечательного мальчика Максима. Моему сыну 5 лет, мы из Донецкой Народной Республики.

О диагнозе «аутизм» мы узнали в 4,5 года. До этого были занятия с логопедом и дефектологами, но речь так и не появлялась. Когда мы узнали о системе ПЕКС как альтернативном способе коммуникации, у нас появилась надежда. Надежда на то, что Максим сможет жить полноценной жизнью: общаться, просить, делиться тем, о чём думает, переживать и радоваться так, чтобы окружающие его понимали.

Максимка — особенный мальчик с богатым внутренним миром. Он любит, когда я читаю ему стихи и сказки с выражением, с интонацией. Он знает множество сказочных персонажей, а любимые — тридцать три богатыря и дядька Черномор из Пушкина. Обожает, когда мы с бабушкой поём: «Смуглянка», «Катюша», «Крутится-вертится шар голубой» — это наши самые любимые песни. Из физических активностей — батут и бассейн, прыгать и нырять он готов часами.



Этапы ПЕКС:

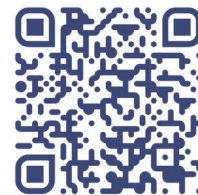
Сейчас Максим осваивает третий этап ПЕКС, и я радуюсь каждому его шажку в этом направлении.

Один момент я запомню навсегда. Сын прошёл через всю комнату, сам открыл альбом, взял карточку «Щекотка» и принёс мне — без единой подсказки. Мы смеялись вместе: Максим от щекотки, я от радости и гордости, которая переполняла меня до краёв.

Мы смотрим на детей, которые уже освоили систему и общаются целыми предложениями, и это вдохновляет. Я восхищаюсь педагогами и мамами, которые каждый день помогают невербальным детям находить свой голос.

Ещё недавно мы и представить не могли, что центр «Моя Планета» станет таким родным для Максима. На самом первом занятии я с сомнением смотрела на эти методы и не понимала, как они вообще могут работать. Оказывается — работают. И то, что казалось невозможным, уже стало реальностью и точкой опоры для новых возможностей.

Мы будем расти в «Моей Планете». Будем расти вместе с ней.



[Смотреть историю](#)

МАРК

Меня зовут Регина, я мама Марка. Мы из Нижнекамска, Республика Татарстан.

Марку 3,5 года, он пока не разговаривает. Бывает, что он не понимает, что говорят взрослые, и ему непросто вступать в контакт с детьми и с незнакомыми людьми. Именно поэтому детский сад пока даётся с трудом.

У нас большая и дружная семья: у Марка есть старшая сестра, старший брат и младшая сестрёнка. Диагноз РАС был установлен достаточно рано, нам повезло жить в регионе, где работают очень внимательные детские психиатры, которые умеют выявлять аутизм на ранних стадиях.

Сейчас Марк занимается в центре коррекции нарушений развития «АВАдок»: проходит АВА-терапию, осваивает АДК и с удовольствием работает с системой ПЕКС. И знаете, он действительно занимается с удовольствием. Каждый раз приходит на занятия с улыбкой.



34

Этапы ПЕКС:

1 этап — Марк освоил буквально за одно занятие. Простой обмен карточками начался сразу, он быстро понял, что карточку можно обменять на желаемый предмет, и начал просить.

2 этап — продолжается по сей день. Марк учится самостоятельно брать альбом и инициировать контакт с коммуникативным партнёром.

3 этап — освоил за две недели. Научился различать карточки и находить нужную.

Сейчас Марк может самостоятельно составить фразу из 2-3-4 слов с помощью карточек. В его активном словаре уже появились первые слова. Он легко осваивает новые навыки и учится общаться с другими детьми в центре.

Марк — очень добрый и лучезарный ребёнок. Глядя на него, я верю: всё получится. Мы только в начале пути, но уже видим, как много он может — стоит лишь найти правильный инструмент.

ПЕКС стал для Марка таким инструментом. И мы идём дальше.



[Смотреть историю](#)

35

МИРОН П.

Меня зовут Татьяна, я мама Мирона. Моему сыну 5 лет, и я люблю его всем сердцем.

Я всегда стремлюсь дать своим детям всё лучшее и, когда появляется что-то новое, обязательно пробую, пока есть молодость, силы и энергия. Впервые мы познакомились с ПЕКС в центре «Моя Планета». Мирон использовал крик, когда чего-то хотел, и чтобы он мог спокойно общаться в группе, ему ввели систему альтернативной коммуникации.



Этапы ПЕКС:

Июль 2025 — 1 этап ПЕКС. Уже в первые 7 дней количество крика в садике заметно сократилось. За четыре часа пребывания в группе у Мирона стало появляться до 70 просьб в день.

Август 2025 — 2 этап. Мирон стал уверенно преодолевать расстояния с карточкой, чтобы обратиться с просьбой.

Декабрь 2025 — этап 3А. Улучшилось внимание. Ребёнок стал лучше ждать и воспринимать отказ, особенно когда речь шла о любимых мультиках. Отлично освоил визуальное расписание, договариваться стало легче.

Март 2026 — активно вырос запас движений на имитацию. Научился дуть в трубочку и задувать свечи. Появился указательный жест и новые звуки.

Июль 2026 — этап 3Б. Может выбрать желаемое из множества вариантов. Стал хорошо реагировать на имя, выполнять инструкции, улучшилось понимание обращённой речи.

Август 2026 — 4 этап, первый шаг. Собирает из карточек предложение: «Я хочу щекотку».

Мирон здорово общается с ребятами и больше не выхватывает игрушки. Умеет попросить о помощи, может согласиться, кивая головой. Уже умеем ждать 80 секунд, а наша цель научиться ждать столько минут, сколько Мирону лет, то есть минимум пять.

Мы продолжаем обучение — впереди ещё два этапа. Хочу, чтобы мой сын научился не только просить, но и комментировать, сообщать о боли и делиться радостью. Показывать и рассказывать на ПЕКС всё, что он знает и умеет, даже если пока без слов.

У каждого свой путь. Но я знаю одно: если верить в своего ребёнка и в свои силы, всё обязательно получится.



[Смотреть историю](#)

МИРОН Ш.

Меня зовут Любовь. Моего сына зовут Мирон, ему 10 лет. С раннего детства у нас был нарушен контакт: речь отсутствовала, словесную инструкцию Мирон понимал лишь частично, была задержка развития. Сегодня я хочу рассказать о колоссальной динамике, которую подарила нам система ПЕКС.



Сомнений внедрять или нет у меня не было. Расскажу про наш опыт, и надеюсь, он поможет другим семьям.

Первое, что я заметила: Мирон стал радоваться. Он наконец понял, что его слышат, что получить желаемое — просто. Появился контакт, он охотнее шёл на взаимодействие. Не скажу, что всё давалось легко. Бытовую жизнь пришлось перестраивать: создавать условия, в которых сын не мог взять что-то сам, а должен был попросить. Нужна была дисциплина от всей семьи. Но любая трудность — это точка роста. Сейчас мы пожинаем плоды, о которых раньше только мечтали.

Этапы ПЕКС:

5 лет 10 месяцев — начало занятий. Мирон сразу понял суть обмена и начал активно использовать одну карточку для просьбы.

6 лет — освоил полоску предложений «Я хочу + желаемое». Первые полные просьбы через карточки. Введены свойства предметов: цвет, форма, размер, вкус. Добавлены основные глаголы. Предложения стали цельными и разнообразными. Словарь быстро пополнялся, папка с карточками заполнялась.

6 лет 6 месяцев — научился отвечать на вопрос «Что ты хочешь?». Появилось осмысленное

использование карточек в диалоге, начал комментировать события и свои действия: что видит, что делает.

7-9 лет — полное владение бумажной версией ПЕКС. Общается с родителями, педагогами и сверстниками.

9 лет — переход на электронное устройство с приложением ПЕКС Толк. Общение стало быстрее и разнообразнее.

10 лет — свободно общается с помощью планшета. Мирон освоил структуру предложения, легко учится глобальному чтению.

У Мирона появилась своя речь. В какой-то момент ему стало лень строить предложения из карточек и он начал произносить их сам. В этот раз лень сыграла нам только на руку. Уже год, как его понимают окружающие — пусть не всегда, но часто.

В этом учебном году специалисты центра реализовали проект «На одной волне»: ребята учились общаться друг с другом и педагогами в группе. В коммуникативной группе у Мирона появились друзья. Вместе они учатся общаться, ждать очереди и помогать друг другу.

Хочу выразить огромную благодарность всем, кто причастен к нашей истории и прежде всего специалисту, который помог Мирону освоить карточки. Логопед — Измestьева Валентина Валерьевна. Специалист, который помог освоить карточки — Измestьева В.В., г. Чусовой, Пермский край. Это колоссальная помощь для детей и для всей семьи.

ПЕКС подарил Мирону голос. И теперь он может быть услышан.



[Смотреть историю](#)

МИША

Меня зовут Юлия, я мама солнечного и улыбчивого Миши. Моему сыну 9 лет, у него синдром Дауна.

Миша — настоящий мальчишка: любит похулиганить, непоседа, но умеет настоять на своём и показать характер. Раньше мне казалось, что его мало что интересует. Но когда мы начали заниматься вместе и говорить с ним на одном языке через ПЕКС, я поняла: мой мальчик очень даже чего-то хочет. Просто раньше у него не было способа нам об этом сказать. Первый успешный опыт с карточками ПЕКС состоялся в центре «Моя Планета». Мы специально приехали в Москву — ради Миши, чтобы дать ему лучших специалистов.

Помню свой первый восторг. Мы были дома, я сидела на диване и вдруг Миша подошёл и вложил мне в руку карточку с персонажем из любимого мультика «Профессор». Так он попросил включить мультфильм. Сам. Без крика и слёз. Просто принёс карточку.

Сначала ему было сложно различать картинки, ошибок было много. Но потом и с этим Миша справился.



40

Этапы ПЕКС:

8 лет — 1 этап ПЕКС. Стал уверенно обмениваться карточкой, выросла инициатива и желание что-то получить, начал больше обращать внимание на окружающий мир.

Через два месяца — 2 этап. Научился преодолевать расстояния и быть настойчивым.

Ещё через два месяца — этап 3А. Улучшилось визуальное восприятие и понимание обращённой речи.

На занятиях Миша стал просить с помощью карточек клей, карандаш или пластилин, чтобы сделать с педагогом сюрприз для меня. Получить на 8 марта открытку от ребёнка — это растрогает сердце любой мамы.

У Миши много физических сложностей. Но у нас есть коммуникация — и это уже победа!

Впереди ещё много всего, чему нужно научиться. Но я уверена: со всем можно справиться. Главное, чтобы близкие были рядом. Иногда так важно, чтобы кто-то просто обнял и сказал: «Всё будет хорошо». Желаю всем побольше таких людей рядом.



41



[Смотреть историю](#)

НАТАША

Меня зовут Ольга, я мама Наташи.

Наташа с рождения развивалась как обычный ребёнок. Единственной особенностью было развитие речи: слова то появлялись, то пропадали. Она могла произнести какое-то сложное слово, но не говорила простого «мама».

В три года мы забили тревогу. Думали, что дело в логопедической проблеме, и начали заниматься с логопедом. На занятиях появлялись новые слова, но, как я понимаю сейчас, не появлялось их понимание. Результат не закреплялся.

В четыре года знакомая подарила нам набор карточек ПЕКС, но было совсем непонятно, как ими пользоваться. Мы сделали первые неумелые шаги в альтернативной коммуникации. Параллельно начали заниматься в АВА-центре, но по-прежнему делали упор на вокальную речь. Проблема усугублялась: было много истерик из-за того, что Наташа не могла объяснить, что хочет, и сразу переходила к выраженному нежелательному поведению.



42

Этапы ПЕКС:

В 5 лет мы поменяли АВА-центр. В новом нам предложили всерьёз ввести систему ПЕКС. Я прошла обучающие курсы, и мы стали заниматься дома уже грамотно — ошибки, которые я совершала по незнанию раньше, были исправлены.

В 5,5 лет мы пришли в садик «Моя Планета». На тот момент в арсенале Наташи было около 10 карточек. В саду её книга стала стремительно наполняться новыми словами.

Сейчас Наташе 6 лет, и в её арсенале около 50 карточек и их число постоянно растёт.

С появлением коммуникации у Наташи ушло 80% нежелательного поведения. Она может объяснить, чего хочет, с ней легко договориться, она ориентируется на визуальное расписание дня.

Мы, как семья, и Наташа, как ребёнок, наконец живём полноценной жизнью.



43



[Смотреть историю](#)

НИКИТА

Меня зовут Екатерина, я мама Никиты. Моему сыну 5 лет, и мы живём дружной семьёй вместе с папой и старшей сестрёнкой.

Никита — весёлый, энергичный и любознательный мальчик. Обожает прогулки и активные игры, с удовольствием рассматривает картинки в книжках и слушает песенки.



Никита не говорит и долго плохо понимал обращённую речь. При этом у него нет указательного жеста, он не может показать пальцем на то, что хочет. Нам приходилось угадывать. Неудачные попытки заканчивались истериками и нежелательным поведением. По этой же причине долгое время не получалось выстроить с ним коррекционную работу.

Настоящим открытием для всей нашей семьи стала система ПЕКС. Я и представить не могла, что Никита сможет общаться. Всего год назад он совсем не понимал, что делать с карточками. Но благодаря терпению и доброжелательности нашего педагога — освоил.

Этапы ПЕКС:

4 года — начало занятий.

4 года 1 месяц — увидев желаемый предмет, Никита берёт карточку с его изображением, дотягивается до коммуникативного партнёра и кладёт карточку ему в руку. Первые простые сделки.

4 года 4 месяца — Никита научился преодолевать расстояние, быть настойчивым и инициативным.

Умеет определить, к кому именно обратиться, если в комнате несколько человек. Использует ПЕКС в магазине и на детской площадке. Появились наглядные контракты «Я работаю за...» — 1 жетон. Начало освоения навыка «Просьба о помощи».

4 года 6 месяцев — подходит к книге, самостоятельно выбирает нужную карточку среди мотивационных и немотивационных, несёт её коммуникативному партнёру. Начало освоения навыка «Жди». Контракты — 2 жетона.

4 года 9 месяцев — начало освоения этапа IIIB. Никита выбирает карточку с желаемым предметом среди двух других предпочитаемых. Использует карточку «ПОМОГИ» в работе.

За год многое изменилось. Никита с лёгкостью просит желаемое у родных и знакомых. Стал спокойнее, внимательнее, общительнее. Наконец-то получается играть и заниматься. Он научился ждать и выполнять задания довольно продолжительное время. Появились совместные игры с сестрёнкой.

А главное, Никита теперь понятен окружающему миру. Он стал больше улыбаться и радоваться жизни. Пусть он говорит немного по-другому, но мы общаемся. И это прекрасно.



[Смотреть историю](#)

ПАША

Меня зовут Татьяна, я мама Паши. Моему сыну 5 лет, и он настоящий озорник и непоседа. Когда мы пришли в садик «Моей Планеты», Паше было 4 года. Указательного жеста не было, речи не было. Я давно замечала, что сыну интересны картинки — он всегда охотно на них реагировал. Но только когда Паша начал выкладывать карточки с тем, что хочет, стало по-настоящему проще: меньше падений на пол, меньше слёз, больше взаимопонимания.



Этапы ПЕКС:

Июнь 2025 — 1 этап ПЕКС.

Июль 2025 — 2 этап ПЕКС.

Август 2025 — этап 3А.

Сентябрь 2025 — этап 3Б. Появилось много новых звуков.

Ноябрь 2025 — 4 этап: первые фразы на карточках.

Февраль 2026 — по настоящий момент — 6 этап ПЕКС. Паша научился комментировать, петь песни. Багаж речевых фраз продолжает расти.

Уже через пять месяцев использования ПЕКС у Паши появились слова. Теперь он может сам сказать: «Я хочу батут», «Дай машинку», «Открой дверь». И ещё он классно поёт песни.

Альбом ПЕКС мы пока продолжаем использовать: он помогает Паше выстраивать более длинные фразы и озвучивать их речью. А в моменты, когда сын с чем-то не согласен, карточки помогают договориться быстро и без лишних слёз. Педагоги добавили в альбом и академические карточки, Паша использует его прямо на уроках.

Я очень рада, что мой сын теперь умеет общаться, петь песни и взаимодействовать с ребятами. Это то, о чём я мечтала.



[Смотреть историю](#)

РИНАТ

Меня зовут Любовь, и я мама Рината — очень позитивного и искреннего мальчика.

Сейчас Ринат может сказать короткую фразу, отдельное слово, поделиться эмоцией, показать, чего хочет, с помощью жестов и ПЕКС. Но так было не всегда.

Раньше единственным способом общения для Рината были плач и крик. Если на площадке ему нравилась чужая игрушка, он просто брал её и громко плакал, когда просили вернуть. Он не мог попросить, не мог сказать, что его беспокоит. Мы не слышали его, не потому что не хотели, а потому что у нас не было общего языка.

Помню, как до знакомства с ПЕКС мы ходили к дефектологу. Специалист спрашивала Рината о животных, цветах, формах, а он молчал. Казалось, он просто не знает. Но когда появилась альтернативная коммуникация, мы увидели совершенно другую картину: ребёнок всё знал. Он просто не мог сказать. Всё это время нам не хватало инструмента, который помог бы ему визуальным образом представить речь.



48



Этапы ПЕКС:

В 4 года Ринат пошёл в АВА-сад, и наша жизнь изменилась. Его активно обучали пользоваться ПЕКС. А он обучал нас.

Ему было непросто принять, что можно не кричать, а просто дать карточку и тебя поймут. Но постепенно нежелательного поведения становилось меньше, а просьб — больше.

Сейчас у Рината большая книга с карточками, в которой уже не хватает места. Он ориентируется в ней ловко и быстро — находит нужный элемент быстрее нас. Выстраивает фразы с карточками «Я хочу», «Я вижу», «Я слышу». Некоторые карточки с картинками мы уже заменили на слова. И ещё Ринат активно печатает на компьютере. Я с удовольствием наблюдаю, как он сосредоточенно составляет список покупок для папы, а потом радостно встречает его у двери и помогает разобрать пакеты, сверяясь со своим списком.

Мы очень хотели, чтобы у Рината были друзья. И в саду они наконец появились. С помощью ПЕКС ребята делятся игрушками, просят «Догони!» или «Качаться!». Это настоящее чудо. Наш путь продолжается.

Пусть Ринат говорит «немножко по-другому» — он может быть услышанным. И это самое главное.



49



[Смотреть историю](#)

САВЕЛИЙ

Меня зовут Наталья, я мама Савелия. Ему сейчас 13 лет. В нашей семье ещё есть папа и две старшие сестры. Живём в Смоленской области, в небольшом городе. У Савелия сложный «букет» диагнозов: глухота на оба уха, кохлеарный имплант на правом ухе, ДЦП, аутизм, гидроцефалия и проблемы со зрением. Несмотря на всё это — он жизнерадостный и позитивный парень.



Три года назад мы впервые обратились к специалисту по альтернативной коммуникации Добрыниной Юлии Анатольевне. Она руководитель центра для детей и взрослых «Наши дети», г. Смоленск, кандидат педагогических наук, учитель-логопед, специальный психолог. И это стало настоящим прорывом для всей нашей семьи. Агрессия и беспомощность уступили место возможности выражать свои желания с помощью карточек ПЕКС.

Савелий не владеет речью и не понимает её, поэтому мы тоже общаемся с ним через карточки.

Мы общаемся с сыном. Когда-то это была только мечта.

Этапы ПЕКС, и что изменилось:

Сейчас основа спокойствия Савелия — визуальное расписание, которое всегда с ним. Оно помогает ориентироваться в течение дня и чувствовать себя уверенно.

С помощью карточек Савелий может сделать заказ в кафе, купить мороженое в магазине, попросить то, что хочет. И мы, в свою очередь, тоже можем через карточки попросить его что-то сделать — это работает в обе стороны.

Особенно мне запомнились наши поездки на машине. Раньше мы останавливались наугад — каждые двадцать километров, просто на всякий случай. Теперь Савелий сам показывает карточку, когда хочет есть или в туалет. Такая маленькая деталь и такое огромное изменение в качестве жизни.

А самое главное — Савелий почувствовал свою значимость и смог довериться нам.

Три года назад я поняла, что наконец нашла ту дорогу, по которой должна идти. Сразу пришло душевное спокойствие. Начался сложный, но результативный и по-своему радостный путь, и мы с удовольствием продолжаем идти по нему дальше.



[Смотреть историю](#)

САША Г.

Меня зовут Даша. Я мама особенного ребёнка — Саши, ему 10 лет.

Наша семья многодетная: старший сын Борис, Саша и младшая дочь Варвара. Живём в живописном краю — Республике Карелия, в Петрозаводске.

Саша — ребёнок с коморбидными расстройствами: аутизм, интеллектуальная недостаточность и отсутствие речи. До января 2025 года мы всё ждали, а вдруг заговорит сам. Но чуда не происходило, и мы решили попробовать систему альтернативной коммуникации ПЕКС.

До этого Саша часто проявлял нежелательное поведение: кричал, топал ногами, когда чего-то хотел. Было видно, он пытается что-то сказать, но не может. И всем вокруг, и ему самому было тяжело.



Этапы ПЕКС:

8 лет 10 месяцев — начало занятий. Учится просить желаемое одной карточкой.

9 лет 2 месяца — составляет и «читает» предложения на шаблоне. Носит альбом с собой повсюду: в школу, на адаптивную физкультуру, к логопеду, на музыкальные занятия и в театр.

9 лет 5 месяцев — составляет предложения с глаголами и прилагательными.

9 лет 6 месяцев — первые произнесённые слова. Составляет развёрнутую просьбу о помощи на шаблоне предложений.

9 лет 8 месяцев — умеет просить желаемое, используя сразу несколько характеристик: цвет, форму, величину.

9 лет 9 месяцев — освоение 5 этапа ПЕКС.

9 лет 10 месяцев — по настоящий момент — обучение комментированию.

Как только мы начали вводить ПЕКС, Саша стал быстро осваивать этап за этапом. Поведение стало спокойнее и стабильнее, а главное — появилась понятная всем коммуникация. Альбом ПЕКС стал его верным спутником: на занятиях, прогулках, дома с близкими. Спонтанных просьб с каждым годом становится всё больше.

Каждый Новый год мы только мечтали, что Сашуля расскажет стихотворение Деду Морозу, как другие дети. Благодаря ПЕКС это случилось — это было его первое в жизни ПЕКС выступление на публику. В тот момент мы испытали настоящую гордость и ещё раз убедились: мы на верном пути.

На втором году занятий появились первые осознанные слова, и сейчас Саша уже может сам сказать вслух: «Я хочу пить», «Я хочу калитку». Для нас это настоящий прорыв. В ближайшее время планируем переходить на электронный планшет, чтобы развивать его ещё больше.

Когда слышишь от своего ребёнка первые «мама», «папа», «я хочу пить» — это лучшая награда за весь труд.



[Смотреть историю](#)

САША П.

Меня зовут Ольга, я мама Саши, у него аутизм. Саша живёт в счастливой семье с папой и мамой, и очень переживает, если кому-то из родителей приходится уходить на работу — в его представлении мы всегда должны быть вместе.



Саша — позитивный ребёнок, который часто радуется жизни. Сейчас ему очень нравится готовить: он с удовольствием смешивает ингредиенты и уже запомнил последовательность приготовления нескольких блюд. А вот что может выбить его из колеи — это изменение планов или резкая смена расписания дня.

Этапы ПЕКС:

О системе ПЕКС я узнала давно, но долго боялась применять. С пяти лет у Саши более-менее началась речь — он мог сказать «мама, можно сок», «мама, помощи». Я переживала: вдруг с введением ПЕКС у него отпадёт потребность говорить, и он переключится только на карточки?

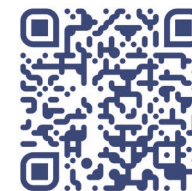
Своё мнение я изменила после прочтения книги Тэмпл Грэндин «Картинки в голове». В ней автор очень чётко объяснила, как происходит её мышление — не так, как у большинства людей, а через картинки и визуальные образы. Тогда я задумалась: а что, если ПЕКС станет не помехой, а подспорьем для Саши — дополнительной опорой в освоении речи?

Так и случилось. С визуальной подсказкой Саша стал быстрее понимать, чего от него хотят, и лучше понимать, чего хочет он сам. Появилась уверенность: его точно поймут, даже если слово забылось или мысль трудно сформулировать.

Сейчас мы используем карточки для визуального объяснения расписания дня, и с переменами планов стало гораздо легче.

Благодаря ПЕКС у Саши наладился туалет, стало заметно меньше нежелательного поведения и истерик, улучшилась коммуникация. И в целом он стал спокойнее.

Заранее скажу тем родителям, кто, как я когда-то, боится — я боялась зря. ПЕКС не отнял у Саши речь, он стал её надёжным союзником.



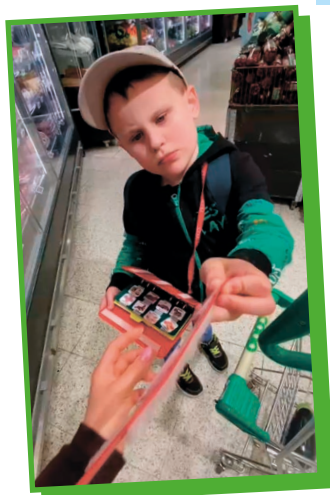
[Смотреть историю](#)

САША Ч.

Я мама Саши, ему 8 лет. Он живёт вместе с мамой, папой и братом. Саша любит играть дома с тянучками и нитками, обожает мультфильмы «Три кота», плавать в бассейне, кататься на велосипеде и на санках зимой.

В два года Саша перестал говорить и понимать речь. Было очень страшно. Он ушёл в себя, и прошло несколько лет, прежде чем мы поняли, что это аутистический регресс. Мы занимались АВА, логопедией, флортаймом, вернули указательный жест, развили самостоятельные навыки. Но речи по-прежнему не было.

Однажды в Сашиной жизни появилась книжка с карточками ПЕКС. С их помощью он сказал свои первые слова: «молоко» и «яблоко». Я, мама — оптимист, решила, что самое сложное позади, и мы обойдёмся без карточек. Но прошло ещё два года, а Саша так и не заговорил.



Этапы ПЕКС:

Когда Саше было шесть, мы вернулись к ПЕКС и буквально за несколько недель он вспомнил и подхватил этот способ общения. Мы побывали в АВА-центре «Моя Планета» на интенсиве, прошли базовый курс ПЕКС, договорились о регулярных онлайн-супервизиях. Постепенно Саша научился составлять короткие предложения. Стал охотнее заниматься и взаимодействовать.

Сейчас Саша может назвать по карточкам несколько сотен существительных, складывает короткие фразы, отвечая на вопросы. Любимые вкусняшки: лапшу, булочки, круассаны, сушёное манго и изюм — он давно научился просить словами и делает это с удовольствием.

В прошлом году Саша пошёл в школу. Но там с карточками не работали: книжка ПЕКС могла целый день пролежать в рюкзаке. Саша начал терять навыки, ухудшилось настроение, выросла тревожность, пропал сон. Нам пришлось забрать его из школы и несколько месяцев упорно восстанавливать всё, чего мы добились.

Мы дважды на собственном опыте убедились: улучшение коммуникации напрямую влияет на настроение, спокойствие и качество жизни Саши. Недавно Саша перешёл на ПЕКС Толк в планшете. Теперь он может рассказать о своих желаниях учителям и ребятам, а озвученные карточки, кажется, добавляют ему смелости в использовании новых слов.

Никогда не знаешь, где предел потенциала твоего ребёнка. Но мы считаем своим долгом дать ему все шансы максимально развить коммуникацию в доступной ему форме. Это его важнейшее право и наше общее качество жизни.

Счастье — это когда тебя понимают.



[Смотреть историю](#)

СЕРЁЖА

Меня зовут Виктория, я мама Серёжи. Сейчас ему 7 лет, и в сентябре он идёт в школу. А самое главное — он говорит с нами и с педагогами. Сам сообщает, что хочет, что видит, что слышит. Его речь состоит из простых фраз, но это огромный шаг для мальчика, который пришёл в центр в 2 года и 10 месяцев.



Когда мы только появились в «Моей Планете», у Серёжки не было указательного жеста, он не играл с нами, не повторял действия и слова. Педагоги сразу предложили альтернативную коммуникацию ПЕКС, объяснили и научную обоснованность методики, и доказательства её эффективности, и то, что на тот момент это был самый доступный способ для Серёжи обратиться к нам и сообщить о своих желаниях.

Серёжка быстро понял главный принцип: «Если я чего-то хочу — не нужно ждать и довольствоваться тем, что есть. Можно взять и попросить».

Этапы ПЕКС:

Октябрь 2022 — начало занятий в центре.

Декабрь 2022 — за несколько месяцев Серёжа дошёл до этапа предложений. Уже выкладывал на полоске: «Я хочу Лего», «Я хочу машинку». И это не просто просьба — это коммуникация. Умение понять, чего хочешь, подойти к взрослому, посмотреть в глаза, сообщить о желаемом и получить его.

Начало 2023 — в книге ПЕКС появились цвета и формы. Для Серёжи это было особенно важно: с раннего детства он любил цвета, радуга была у него везде. Предметный мир с чёткими формами и цветами давал ему ощущение стабильности и надёжности. Просьбы выросли до нескольких карточек в предложении.

Апрель 2023 — начали обучение комментированию: «Я вижу...», «Я слышу...». Серёже особенно нравилось сообщать педагогу, что он слышит голос мамы или папы по телефону. Было видно: ему нравится, когда получается. Серёжа — перфекционист: долго будет стараться выполнить задание самостоятельно, проговаривать фразы про себя, чтобы потом сказать правильно.

Примерно в это же время появилась речь, потому что параллельно с ПЕКС мы не прекращали заниматься развитием игры, навыками повторения действий, звуков и слов.

Речь пришла — сначала простая, потом сложнее и разнообразнее, всё более эмоциональная. Так часто и бывает: ПЕКС не заменяет речь, а открывает к ней дорогу.



[Смотреть историю](#)

УЛЯНА

Меня зовут Юлия, я мама Ульяны, ей 9 лет. Уля — любопытная, активная, общительная и жизнерадостная девочка. Она любит рисовать, путешествовать и много гулять, сидеть дома категорически не в её характере. Уля с удовольствием участвует в фотосессиях, модных показах и социальных проектах для особенных детей.



У Ульяны мукополисахаридоз — редкое генетическое заболевание, которое носит системный характер и влияет на весь организм. Именно поэтому она не разговаривает.

Наш путь был долгим и тернистым. Долгое время Уле не могли поставить диагноз — это случилось только в 4 года 7 месяцев. После постановки диагноза стало немного понятнее, в каком направлении двигаться. И именно тогда в нашей жизни появились карточки ПЕКС.

Этапы ПЕКС:

До 4,7 лет — поиск и постановка диагноза.

Около 5 лет — начало занятий по альтернативной коммуникации, введение карточек ПЕКС.

5-6 лет — Уля научилась выбирать из трёх карточек.

6-7 лет — освоила следующий уровень: выбирает желаемое в закрытой книге.

7 лет — по настоящий момент — третий уровень ПЕКС. Из-за прогрессирующей болезни Уля временами возвращается на более ранние этапы, но каждый раз снова движется вперёд.

Введение карточек ПЕКС кардинально изменило нашу жизнь. У Ульяны появилась возможность выражать свои желания, а у меня понимать, что ей нужно прямо сейчас. Визуальное расписание и бытовые цепочки стали неотъемлемой частью нашего дома. Благодаря этим методикам Уля многому научилась и, пусть пока с частичной подсказкой, может самостоятельно выполнять определённые действия.

Уже больше года в Улиных буднях есть занятия с тьютором, который продолжает работу с карточками в домашней среде. Ульяна также посещает занятия по социально-бытовому ориентированию — в группе с другими детьми учится готовить еду, делать уборку, ходить в магазин. Благодаря ПЕКС Уля наконец стала услышанной. За этим стоят годы упорной работы, ежедневных тренировок, много труда и терпения. И смело могу сказать: мой ребёнок — настоящий боец.

Всем родителям, чьи дети оказались в похожей ситуации, хочу сказать: не бойтесь трудностей и верьте в своего ребёнка. ПЕКС — это про жизнь и для жизни. Они работают не только в кабинете специалиста, но и каждый день — дома, на прогулке, в магазине. Везде, где ваш ребёнок хочет быть услышанным.



[Смотреть историю](#)



АНО Инклюзивный центр «Моя Планета» существует с 2016 года. Деятельность организации объединяет практическую работу с детьми и подростками с аутизмом, тяжёлыми множественными нарушениями и другими особенностями развития, проведение научных исследований, образовательные и просветительские проекты для родителей и специалистов.

Официальный представитель системы АДК ПЕКС в РФ.

Миссия АНО «Моя Планета»:
мы работаем для улучшения качества жизни семей с особыми детьми.



Сайт



Макс



ВКонтакте
Москва



ВКонтакте
Сочи

ИПАП

институт прикладного
анализа поведения
и психолого-социальных
технологий

АНО «Институт прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий» специализируется на профессиональной переподготовке и повышении квалификации специалистов, работающих с детьми с ОВЗ.



Сайт



Макс



ВКонтакте

Полезные материалы для родителей



Бесплатный курс ПЕКС для родителей

Применение альтернативной и
дополнительной коммуникации ПЕКС



Научные статьи сотрудников центра с ведущими экспертами в области АДК



Первое издание книги «Ты говоришь немножко по-другому», подборка АДК-книг и песен



Дорожная карта для родителей

Первые шаги при подозрении или
постановке диагноза аутизм

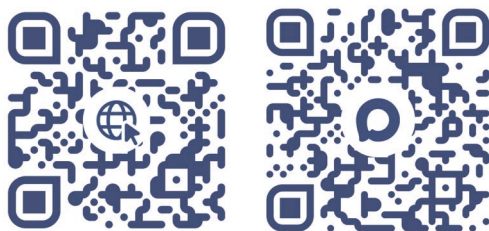


Группа ПЕКС

Группа для специалистов и
родителей, практикующих систему
альтернативной коммуникации ПЕКС



Детский инклюзивный центр «Моя Планета»
для детей с аутизмом, ДЦП, задержками
и нарушениями развития



МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ
СЕМЕЙ С ОСОБЫМИ ДЕТЬМИ