

Методы психологической помощи детям с РАС по формированию социально-бытовых навыков

М. А. Моргунова¹

¹ Костромской государственной университет
156000, Россия, г. Кострома, ул. 1 мая, д. 14а

Сведения об авторе:

Мария Андреевна Моргунова

e-mail: maschamorgunowa@yandex.ru

SPIN-код РИНЦ: 4170-6611

ORCID: 0000-0001-7920-787X

© Автор (2021).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема обучения социально-бытовым навыкам подростков с РАС, которая определяется необходимостью расширения их возможностей к социализации и самостоятельной жизни в социуме, поскольку несформированные социально-бытовые навыки затрудняют проведение реабилитационных мероприятий, коррекцию поведения и их социальную адаптацию.

Целью статьи является описание опыта формирования социально-бытовых навыков подростков 12–14 лет с РАС (6 человек). В коррекционно-развивающей программе, построенной на основе методических рекомендаций О. Ф. Богатой и В. М. Богатыревой,

использованы методы десенсибилизации, поведенческих цепочек, социальных историй. В статье подробно рассматриваются этапы их реализации и практической работы с подростками с РАС, которые предполагают выявление основных барьеров, затрудняющих самостоятельные социально-бытовые действия, далее осуществляется постепенное и последовательное овладение всей цепочкой действий при посещении парикмахерской, кафе Макдональдс, совместного похода в магазин со списком продуктов, при сортировке и стирке белья в стиральной машине, приготовлении пищи в микроволновой печи.

Эффективность формирования социально-бытовых навыков у подростков с РАС подтверждается результатами исследования, которые показали, что после проведенных занятий испытуемые стали проявлять сдержанность в парикмахерской при манипуляции с волосами, возможность действовать в магазине по списку, понимать значение оплаты покупок, роль кассира в приобретении продукта. Были также заметны изменения в моторной (двигательной) сфере, в сфере произвольности поведения и социальной сфере.

Представленные в статье результаты исследования еще раз подчеркнули особенности психологической помощи детям с РАС по формированию у них социально-бытовых навыков, которые требуют использования разнообразных методов, направленных на развитие не только моторных действий, но и коммуникативной сферы, ориентации на окружающих, воспитания культуры поведения одновременно с развитием произвольности, сотрудничества с родителями по закреплению сформированных социально-бытовых действий детей с РАС в повседневной жизни.

Результаты исследования позволили сделать вывод о необходимости психолого-педагогического сопровождения детей с РАС по формированию у них социально-бытовых навыков.

Ключевые слова: методы психологической помощи, дети с РАС, социально-бытовые навыки, десенсибилизация, поведенческие цепочки, метод социальных историй.

Using psychological support in teaching social and everyday skills to children with ASD

M. A. Morgunova¹

¹ Kostroma State University
14a 1 May Str., Kostroma 156000, Russia

Author:

Maria A. Morgunova

e-mail: maschamorgunowa@yandex.ru

SPIN: 4170-6611

ORCID: 0000-0001-7920-787X

Copyright:

© The Author (2021).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article discusses teaching social and everyday skills to adolescents with ASD, which is necessary to help them socialise and live independently in society. More specifically, poor social and everyday skills impede rehabilitation efforts, behaviour correction and social adaptation.

The paper provides a detailed description of my experience in developing these skills in 6 adolescents with ASD aged 12–14 years. The rehabilitation programme was based on O.F. Bogataya and V.M. Bogatyreva's recommendations. Within the programme, I used the following methods: desensitisation, behavioural chains and social stories. The article elaborates on the programme implementation

process as well as my practical work with the adolescents. The first step in this work was to identify the key barriers the adolescents face in performing everyday actions independently. Then, the adolescents mastered each consecutive action in the chain that is required for everyday activities. These activities included visiting a hairdresser, going to a grocery store with a shopping list, eating at a McDonald's, sorting laundry, using a washing machine and cooking in a microwave oven.

The programme's effectiveness in teaching social and everyday skills to adolescents with ASD was confirmed by the study, which revealed that after the lessons, the adolescents began to show restraint at the hairdresser's when having their hair worked on, follow the shopping list when visiting a grocery store, understand the importance of paying for their purchases and the role of the cashier in the payment process. Motor, self-control and social skills improvements were also noted.

The research results once again highlighted the psychological assistance needs of children with ASD in learning social and everyday skills. In particular, it is important to adopt methods targeting not only motor actions, but also the communicative sphere, orientation towards others, appropriateness and self-control. Cooperation with the children's parents is also crucial in order to solidify the acquired social and everyday skills of their children.

The results of the study led to the conclusion about the need for psychological and pedagogical support of children with ASD in building their social and everyday skills.

Keywords: methods of psychological assistance, children with ASD, social and everyday skills, desensitisation, behavioural chains, social stories method.

Введение

Актуальность формирования социально-бытовых навыков у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) определяется необходимостью расширения их возможностей к социализации и самостоятельной жизни в социуме. Не-

сформированные социально-бытовые навыки затрудняют проведение реабилитационных мероприятий, коррекции поведения, социальной адаптации.

Между тем, даже подростки с РАС, по мнению Т. В. Гурьяновой (Гурьянова 2015), О. Ф. Богатой (Богатая 2019),

В. М. Богатыревой (Богатырева 1998) и др., часто не имеют элементарных культурно-гигиенических навыков, социальных умений для взаимодействия с окружающими даже на элементарном уровне: для приветствия, обращения за помощью, выражения благодарности и др.

О. Ф. Богатая перечисляет следующие виды социально-бытовых навыков, которыми необходимо овладеть детям и подросткам с РАС:

- перцептивные социально-бытовые навыки (доведенные до автоматизма навыки, основанные на памяти чувств);
- интеллектуальные социально-бытовые навыки (автоматизированные мыслительные навыки, основанные на приемах ранее встречающихся и успешно выполненных задач);
- двигательные социально-бытовые навыки (автоматизированные, полностью заученные движения).

По мнению автора, обучение подростков с РАС социально-бытовым навыкам включает формирование умений по выполнению гигиенических процедур, уборке помещений, уходу за вещами, планированию расходов, совершению покупок, приготовлению пищи и других повседневных дел (Богатая 2019).

Программа формирования социально-бытовых навыков Т. В. Гурьяновой включает следующий перечень социально-бытовых навыков:

- навыки по уходу за собой (надеть одежду; застегивать пуговицы, кнопки; вешать одежду; умываться, чистить зубы; причесываться и др.);
- навыки, относящиеся к питанию (умения делать бутерброд; налить сок, чай; накрыть стол; убрать посуду и др.);
- элементарные движения (умения вытереть ноги при входе; подниматься по лестнице и др.);
- навыки ручного труда (пользоваться иглой; делать узелок; пришить пуговицу; пришить заплатку, постирать мелкие вещи и др.);

- уход за помещением (открыть окно; закрыть дверь; вытирать пыль; застилать постель; включать и выключать свет и др.) (Гурьянова 2015).

Программа В.М. Богатыревой для обучения подростков с РАС социально-бытовым навыкам включает формирование умений по выполнению гигиенических процедур, уборке помещений, уходу за вещами, планированию расходов, совершению покупок, приготовлению пищи и других повседневных дел (Богатырева 1998).

Эти и другие программы обучения подростков с РАС социально-бытовым навыкам содержат большой перечень действий, требующих проявления самостоятельности при взаимодействии с окружающими в сфере услуг (посещение магазина, парикмахерской, ателье и др.). Однако недостаточное внимание в этих программах уделяется подробному описанию технологии (методам и средствам) оказания психологической помощи в процессе формирования социально-бытовых навыков.

Выявляется противоречие между необходимостью социальной адаптации подростков РАС к социуму и слабой разработанностью методов психологической помощи в этом процессе. Преодоление этого противоречия определяет актуальность и значимость поиска эффективных методов психологической помощи детям с РАС по формированию социально-бытовых навыков.

Таким образом, цель нашей статьи – описать результаты апробации методов психологической помощи детям с РАС по формированию социально-бытовых навыков.

Материалы и методы

В исследовании участвовали 6 подростков с РАС (12–14 лет), их родители (матери 34–38 лет). Для определения эффективности обучения подростков с РАС социально-бытовым действиям были проанализированы результаты комплекса

диагностических методик: Общая характеристика детей с РАС (С. Ю. Циркин, 2004) (Циркин 2004); Скрининговый тест ASSQ (для детей 6–16 лет с РАС, 2002); Полуструктурированное интервью Шкалы адаптивного поведения Вайнленд (VABS) (1998); Опросник детского поведения (Эйберг, 2008) (Варшал, Пиотух 2017); Цветовой тест отношений (ЦТО) (Эткинд, 1990) (Головей, Рыбалко 2002); Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (Захаров, Панфилова, 2004) (Михеева, Смирнова 2012).

Содержание занятий обучения подростков с РАС социально-бытовым действиям было направлено на решение проблем, указанных в запросах родителей: стрижка ребенка; совместный поход в магазин со списком продуктов; совместный поход в кафе Макдональдс; сортировка и стирка белья в стиральной машине; приготовление пищи.

Были определены критерии результативности занятий: ребенок спокойно реагирует на стрижку волос; ориентируется в магазине, оказывает помощь при покупке продуктов по списку; может сделать заказ в кафе Макдональдс в терминале самообслуживания; умеет сортировать вещи для стирки белья; может сам постирать вещи в стиральной машине; умеет обращаться с микроволновой печью, готовить горячий бутерброд и др.

Все занятия проводились в индивидуальной форме с учетом особенностей взаимодействия каждого подростка с педагогом, а также их реакций на необходимость прибегать к парикмахерским манипуляциям, общаться с продавцом, работать с техникой.

В процессе обучения использовались методы десенсибилизации, поведенческих цепочек, социальных историй.

Метод десенсибилизации является инструментом поведенческой психотерапии, разработанным Джозефом Вольпе (1949). В основе данного метода лежит постепенное снижение чувствительности к источ-

никам страхов (Гурьянова 2015). В ходе реализации данного метода выполнялся ряд последовательных шагов:

1. выявление источников страхов, их ранжирование (по силе проявлений, например: социальные страхи, страхи физической угрозы, неожиданных, непредвиденных ситуаций и др.);
2. определение метода релаксации для преодоления страхов;
3. проведение тренинга десенсибилизации: сочетание источника страха (начиная с наименее пугающего) с методом релаксации.

Для предупреждения возникновения психотравмирующих ситуаций использовался метод «поведенческих цепочек» – последовательных реакций, в которых окончание каждой реакции служит подкреплением для этой реакции и стимулом для следующей реакции (Богатырева 1998). Использовались следующие этапы реализации данного метода:

- прямой последовательности, при котором подростка с РАС последовательно обучали социально-бытовым навыкам до полного выполнения всей цепочки необходимых действий;
- обратной последовательности: сначала осваивались все действия в цепочке, за исключением последнего, предлагая подростку с РАС самостоятельно завершить его, далее незавершенными оставались 2-3 завершающих действия и так до тех пор, пока полностью не была освоена вся цепочка действий от начального до завершающего этапов;
- с пропуском отдельных звеньев: подросткам с РАС демонстрировались социально-бытовые действия с пропусками необходимых этапов, побуждая их к восстановлению пропущенных звеньев.

Еще одним эффективным методом формирования социально-бытовых навыков у подростков с РАС был метод «социальных историй» (Богатая 2019).

На первом этапе проводилось знакомство с социальной историей. На втором этапе шло ее обсуждение для выяснения понимания смысла. На третьем этапе выделялись этапы развития истории, ее реализации. На четвертом этапе создавалась мотивация к повторению данной истории в практической деятельности подростка с РАС. На пятом этапе происходило последовательное ее «проживание», в соответствии с алгоритмом, последовательностью событий. На шестом этапе корректировались, дополнялись элементы истории, которые вызывали затруднение у подростков с РАС. На седьмом этапе подросток с РАС тренировался в реализации разученного алгоритма социально-бытового действия, доводя его до автоматизма.

Например, перед посещением магазина обсуждались все шаги по приобретению покупок на основе иллюстрированного материала. Составлялся список продуктов, определялись действия подростка в магазине: не забыть взять корзину; уметь ориентироваться в поиске продуктов; приобретать их по списку. Также обсуждалось, как осуществляют оплату товара: как надо подойти к кассе; ожидать в очереди; как ставить корзину на ленту, выкладывать продукты, их оплачивать, упаковывать их в пакеты и нести домой. Совершенствование и перенос социальной истории проводился при посещении других магазинов, при походе в Макдональдс.

Используемые методы обучения подростков с РАС социально-бытовым навыкам обсуждались с родителями, им давались рекомендации по самостоятельному выполнению подростками с РАС социально-бытовых действий.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования показали, что после оказания психологической помощи по формированию социально-бытовых навыков у подростков с РАС на основе рассмотренных методов у них стала проявляться сдержанность в парикмахерской при манипуляции с волосами, в магазине

они начали действовать по списку и понимать значение оплаты покупок, роль кассира для приобретения продукта.

Таблица 1. Данные проявления признаков РАС у испытуемых на констатирующем и контрольном этапах исследования – в баллах (С. Ю. Циркин, 2004)

Проявление признаков РАС в разных видах деятельности	Констатирующий этап	Контрольный этап
Обучение	8,0	6,0
Восприятие	7,0	6,0
Коммуникация	6,0	3,0
Речь	11,0	9,0
Моторика	4,0	3,0
Поведение	12,0	6,0

Как видно из таблицы 1, имеющиеся ярко выраженные проблемы по всем показателям значительно уменьшились, особенно это заметно по параметрам «Коммуникация» и «Поведение» ($T=-2,33$; $p=0,20$).

У всех испытуемых подростков было выявлено снижение тревожности, особенно по параметру социальных страхов, что свидетельствует об эффективности методов оказания психологической помощи подросткам с РАС в процессе формирования у них социально-бытовых навыков.

Таблица 2. Показатели выраженности проявления разных видов страхов у испытуемых подростков с РАС на констатирующем и контрольном этапах исследования (А. И. Захаров, М. Панфилова, 2004)

Выраженность проявления разных видов страхов	Констатирующий этап	Контрольный этап
Медицинские	12,0	12,0
Физического вреда	16,0	13,0
Социальные	18,0	9,0
Неожиданные	14,0	12,0
Фантастические	11,0	9,0

Как видно из таблицы 2, если на констатирующем этапе исследования преобладали социальные страхи у детей с РАС, то на контрольном этапе исследования

они имели минимальные значения по сравнению с другими видами страхов ($T=-2,26$; $p=0,024$).

С помощью опросника детского поведения (Ш. Эйберг, 2008) (Варшал, Пиотух 2017) были определены имеющиеся проблемы поведения у подростков с РАС. Так, по результатам опроса родителей проблемности восприятия нарушений поведения детей с РАС, проведенном на констатирующем этапе исследования, преобладали высокие показатели (65%), что свидетельствовало о высоком уровне эмоционального напряжения родителей в отношении со своими детьми. Также высокая интенсивность проблемности наблюдалась в отношении следующих нарушений поведения: агрессивное поведение, слабая произвольность поведения, игнорирование родителей. На контрольном этапе исследования, по оценкам родителей, выявлено снижение проблемности поведения по всем показателям до 45% ($T=-2,201$; $p=0,028$).

По результатам цветового теста отношений (ЦТО) (А. М. Эткин, 1990) (Головей, Рыбалко 2002) выявлено некоторое снижение проблемности детско-родительских отношений, что, возможно, связано

с повышением удовлетворенности родителей результатами обучения, позитивной оценкой положительных изменений поведения своих детей.

Выводы

На основании полученных результатов исследования были выявлены особенности формирования социально-бытовых навыков у подростков с РАС:

- 1) необходимость психологического сопровождения формирования социально-бытовых навыков у подростков с РАС;
- 2) использование специальных методов и приемов коррекционной работы: десенсибилизации, поведенческой цепочки, социальных историй;
- 3) развитие не только моторных действий, но и коммуникативной сферы, ориентации на окружающих;
- 4) воспитание культуры поведения одновременно с развитием произвольности;
- 5) сотрудничество с родителями по закреплению сформированных социально-бытовых действий подростков с РАС в повседневной жизни.

Литература

- Богатая, О. Ф. (2019) *Формирование социально-бытовых навыков у детей с расстройствами аутистического спектра: Методические рекомендации*. Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 67с.
- Богатырева, В. М. (1998) *Аутичный ребенок – проблемы в быту*. М.: Общество помощи аутичным детям «Добро», 73с.
- Варшал, А. В., Пиотух, Е. И. (2017) *Психическое здоровье детей: проблемы поведения и программа их коррекции: методическое пособие*. Новосибирск: Новосибирский институт мониторинга и развития образования, 64 с.
- Головей, Л. А., Рыбалко, Е. Ф. (2002) *Практикум по возрастной психологии: учебное пособие*. СПб.: Речь, 694 с.
- Гурьянова, Т. В. (2015) Коррекция нарушений поведения у детей с расстройствами аутистического спектра. В кн.: *VII Международная научная конференция «Теория и практика образования в современном мире»*. СПб.: Свое издательство, с. 129–131.
- Михеева, Ю. В., Смирнова, Л. М. (2012) Теоретическая и практическая работа со страхами. *Социосфера*, № 1, с. 24–29.
- Циркин, С. Ю. (2004) *Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста*. М.: Питер, 896 с.

References

- Bogataya, O. F. (2019) *Formirovanie social'no-bytovykh navykov u detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra: Metodicheskie rekomendacii [Formation of social and household skills in children with autism spectrum disorders: Methodological recommendations]*. Surgut: Surgut State Pedagogical University Publ., 67 p. (In Russian)
- Bogatyreva, V. M. (1998) *Autichnyj rebenok – problemy v bytu [An autistic child – problems in everyday life]*. Moscow: Obshchestvo pomoshchi autichnym detyam «Dobro» Publ., 73 p. (In Russian)
- Cirkin, S. Yu. (2004) *Spravochnik po psihologii i psihiatrii detskogo i podrostkovogo vozrasta [Handbook of Child and Adolescent Psychology and Psychiatry]*. Moscow: Piter Publ., 896 p. (In Russian)
- Golovej, L. A., Rybalko, E. F. (2002) *Praktikum po vozrastnoj psihologii: uchebnoe posobie. [Workshop on age psychology: a tutorial]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 694 p. (In Russian)
- Gur'yanova, T. V. (2015) *Korrekcija narushenij povedeniya u detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra [Correction of behavioral disorders in children with autism spectrum disorders]*. In: *VII Mezhdunarodnaya naunaya konferenciya «Teoriya i praktika obrazovaniya v sovremennom mire» [VII International Scientific Conference "Theory and Practice of Education in the Modern World"]*. Saint Petersburg: Svoe izdatel'stvo Publ., pp. 129–131. (In Russian)
- Miheeva, Yu. V., Smirnova L. M. (2012) *Teoreticheskaya i prakticheskaya rabota so strahami [Theoretical and practical work with fears]*. *Soctiocfera*, no. 1, pp. 24–29. (In Russian)
- Varshal, A. V., Piotuh, E. I. (2017) *Psihicheskoe zdorov'e detej: problemy povedeniya i programma ih korrekcii: metodicheskoe posobie [Children's mental health: behavior problems and their correction program: a methodological guide]*. Novosibirsk: Novosibirsk Institute for Monitoring and Development of Education Publ., 64 p. (In Russian)