УДК 364.075.71

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ И АБИЛИТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ-ИНВАЛИДОВ
С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА ЧЕРЕЗ
ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Чинасов Азамат Бурканович

Уральский государственный университет

физической культуры

Чинасова Ирина Владимировна

директор

АНО «Добрые друзья»

Аннотация: Цель исследования – выявить основные принципы реабилитации подростков-инвалидов с расстройством аутистического спектра (РАС) через физическое воспитание. В статье описана разработанная авторами методика коррекционной работы с подростками с аутизмом «Воздушные шаги здоровья», направленная на социализацию, как основной вектор реабилитации подростков с РАС.

Новизна исследования заключается в применяемой методике «Воздушные шаги здоровья», направленной на социализацию подростка с РАС и его физическое развитие. Применяемые в исследовании методы наблюдения, сравнения, тестирования, интервьюирования, показывают положительную динамику у фокус-группы.

Проведенное исследование показывает, что методика эффективна для социализации, развития эмоционально-волевой сферы подростков.

Ключевые слова: Реабилитация, абилитация социализация, коммуникативные навыки, эффективность и результативность деятельности подростка, адаптированная для детей с РАС методика, системный подход, подтвержденная эффективность.

SOCIALIZATION AND HABILITATION OF DISABLED ADOLESCENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER THROUGH GROUP PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Chinashov Azamat Burkanovich
Cinacova Irina Vladimirovna

Abstract: The aim of the study is to identify the basic principles of rehabilitation of disabled adolescents with autism spectrum disorder (ASD) through physical education. The article describes the authors' method of correctional work with adolescents with autism "Air steps of health", aimed at socialization, as the main vector of rehabilitation of adolescents with ASD.

The novelty of the study lies in the applied method "Air steps of health", aimed at the socialization of a teenager with ASD and his physical development. The methods of observation, comparison, testing, and interviewing used in the study show positive dynamics in the focus group.

The study shows that the method is effective for socialization, development of emotional and volitional sphere of adolescents.

Key words: Rehabilitation, ablation socialization, communication skills, efficiency and effectiveness of a teenager's activity, methodology adapted for children with asd, systematic approach, proven effectiveness.

Социальная адаптация инвалидов является одной из приоритетных задач развития современного общества. Согласно Прогнозу долгосрочного социально-экономического развития до 2030 года основные меры в области развития человеческого капитала и уровня жизни населения должны быть направлены на сохранение уровня экономической активности граждан, имеющих ограничения трудоспособности по состоянию здоровья [2. с. 89].

Для успешной интеграции граждан, имеющих ограничения по состоянию здоровья в России применяются комплексы мер по реабилитации и абилитации.

Реабилитация инвалидов – система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Абилитация инвалидов – система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. [1]

В первую очередь интеграция людей с инвалидностью в общество призвана снизить нагрузку на социальную сферу за счет сокращения расходов на содержание инвалидов. Избегание иждивенческого подхода в решении проблем людей с инвалидностью помогает существенно увеличить их потенциал в роли трудового капитала экономики. Этому способствует успешная абилитация инвалидов.

Особенное место в категории людей с инвалидностью занимают люди с расстройствами аутистического спектра (РАС). Абилитация таких людей усложняется тем, что обязательным условием становится социализация таких людей.

Чем раньше начинается процесс социализации ребенка с РАС, тем выше шансы на успешную абилитацию. Стоит отметить, что применяемые в настоящее время методы социализации людей с РАС зачастую носят ограниченный характер и не всегда учитывают потребности индивидуума.

Особенностью людей с РАС является отсутствие универсальных алгоритмов социализации. Согласно Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) РАС относится к группе расстройств, характеризующихся качественными отклонениями в социальных взаимодействиях и показателях коммуникабельности, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся комплексом интересов и действий [3]. МКБ-10 выделяет у людей с РАС, так называемую, триаду нарушений (рис. 1): социальное взаимодействие, социальная коммуникация, гибкость мышления.

Рис. 1. Триада нарушений при РАС согласно МКБ-10

Особенностью РАС является то, что для каждого индивидуума свойственно собственное сочетание нарушений из триады. Разность соотношений нарушений у личности приводит к сложностям в разработке универсальных программ реабилитации. Универсализация программ возможна только в общности принципов реабилитации. Среди основных принципов реабилитации детей с РАС выделяются:

- необходимость раннего вмешательства при выявлении нарушений;

- системный подход к организации помощи;
- индивидуальный подход к построению программ реабилитации;
- непрерывность помощи, внедрение приемов реабилитации в семью;
- учет влияния программы на состояние ребенка;
- научность и доказательность.

Основной сложностью абилитации людей с РАС в России на сегодняшний день является ее нерегулярность. В стране существует большое количество центров по раннему вмешательству, которые реализуют программы АВА-терапии, внедрению альтернативной коммуникации и т.д. А также поддержка и абилитация взрослых инвалидов.

Вся сложность реабилитации и абилитации людей с РАС на сегодняшний день сводится к тому, что подростки остаются не охвачены программами реабилитации, либо охвачены в недостаточном объеме.

Пубертатный период – является сложной точкой в становлении личности. Для ребенка с РАС период пубертата может стать точкой регресса, и тогда наработанные за период раннего вмешательства навыки коммуникации, социального взаимодействия могут быть утрачены.

Сложностью в реабилитации людей с РАС является потребность в регулярном поддержании навыков социальной коммуникации и взаимодействия через различные методики. Именно этим и объясняется высокая потребность работы с подростками.

Именно на период подросткового возраста приходится тот переломный момент, когда имеется потребность в закреплении навыков, однако недостаточны методики, способные в достаточном количестве реализовать потребность подростка в закреплении и дальнейшем развитии навыков.

Особенности подросткового возраста: осознание себя частью социума, определение норм поведения и общения, свойственных взрослой личности; – для подростков с РАС становится крайне сложным, так как имеет место триада нарушений. Считывание социальных сигналов с других людей либо существенно затруднено, либо отсутствует как таковое. Между тем, методики работы с детьми младшего школьного возраста уже не дают в должной мере результата, так как подросток естественным образом стремится закрепиться в социуме. В этом случае особенно значимыми становятся методики работы, направленные именно на подростковый возраст.

Автономная некоммерческая организация правовой и социальной помощи семьям, имеющим детей-инвалидов «Добрые друзья» реализует

проект «Воздушные шаги здоровья» с использованием средств гранта Президента, выданного Фондом президентских грантов. Проект направлен на социализацию подростков-инвалидов через групповые занятия физической культурой.

Это проект в равной степени направленный на социализацию и на физическое развитие. Формат групповых тренировок выбран с учетом потребности подростка реализации себя в группе. Кроме того, формирование групп из подростков с ментальными нарушениями, но с разными диагнозами: РАС, Синдром Дауна, Умственная отсталость, Детский церебральный паралич, – позволяют детям с РАС раскрываться в ходе программы, перенимая навыки общения внутри группы равных по возрасту и особенностям подростков. Вместе с тем программа оказывает и на подростков с другими диагнозами положительное влияние, за счет свойственной подросткам с РАС зависимости от подсказок, что воспринимается детьми с другими диагнозами, как хорошее воспитание.

Основными принципами реализации проекта стали:

- принцип успешности;
- разделение по типам темперамента;
- отсутствие сравнительного подхода;
- индивидуализация используемых приемов и методик;
- вовлечение семьи в процесс реабилитации;
- тренировка эмоционально-волевой сферы подростка.

Принцип успешности заключается в использовании физических упражнений, как наиболее простой формы достижения эффективности в деятельности подростка. Программа тренировок является разработкой тренера Чинасова А.Б. Азамат Бурканович, являясь отцом ребенка с РАС и имея обширную тренерскую деятельность, разработал адаптированную для детей с РАС методику. Комплекс упражнений сформирован на базе восточных оздоровительных практик, направленных на реабилитацию людей с различными физическими проблемами.

Адаптация комплекса сделала упражнения простыми и эффективными, что позволяет подросткам в достаточно быстрое время осваивать методику. Мотиватором любой деятельности ребенка является ее эффективность и результативность с точки зрения ребенка. Именно за счет формирования успешной среды для каждого подростка достигается существенный эффект в социализации подростков, так как в ходе проекта они учатся сталкиваться со

сложностями, работать на преодоление негативных моментов. Тренерская поддержка и помощь помогает ребятам преодолеть страх неудач, что в свою очередь переносится подростком в обычную жизнь и существенно расширяет спектр его взаимодействия с окружающим миром.

Принцип разделения по типам темперамента позволяет сформировать комфортную тренировочную среду, с максимальным погружением подростка в методику. Для подростков с РАС важной составляющей деятельности выступает сенсорная комфортность. Именно с учетом этих особенностей формируются группы. Создание условий для комфортной работы по методике помогает подросткам вырабатывать навыки концентрации внимания, что в дальнейшем будет способствовать более успешной абилитации подростка, за счет сокращения времени на обработку информации, а также повышения концентрации внимания. Успешность и уверенность в своих силах, преодоление страха неудачи позволяет подростку в дальнейшем спокойнее воспринимать сенсорные раздражители, что повышает его уровень социального взаимодействия.

Принцип отсутствия сравнительного подхода, пожалуй, наиболее важный во всей методике, так как именно он позволяет подростку понять свою успешность. Тренеры и участники проекта не сравнивают подростков друг с другом. В методике не применяется сравнение и соревнование, так как в этом случае особенности подростков с РАС не позволят им успешно осваивать методику и социализироваться, а будут способствовать развитию замкнутости и уходу от коммуникации. Сравнение допускается только ребенка с самим собой: был-стал. При этом подростки с РАС демонстрируют повышенное внимание к своим успехам, растет уровень коммуникации не только в группе, но и с тренерами и кураторами проекта. Также подростки выражают готовность к работе, если видят у себя положительную динамику.

Принцип индивидуализации используемых приемов и методик основан на том, что изначальные навыки и уровни нарушений по триаде у всех подростков разные. Именно поэтому важно применять разные подходы к работе с разными подростками. Индивидуализация подхода выражается в применяемых в отношении подростка методах взаимодействия, методах стимулирования, а также персонализации программы развития подростка. Для подростков с РАС важно наличие времени на обработку информации. Некоторые подростки выражают беспокойство от быстрой смены видов

деятельности, другие не могут вовлекаться в процесс, пока не поймут, что от них требуется, для кого-то важно понимание происходящего вокруг.

Именно наличие персонализированного подхода в вовлечении подростка в методику реабилитации, персонализированная мотивация и стимулирование участия подростка в мероприятиях позволяют им повысить успешность социализации.

Принцип вовлечения семьи в процесс реабилитации направлен на передачу методики в привычную жизнь. Использование принципов методики «Воздушные шаги здоровья» в обычной жизни подростка повышает его успешность в других сферах. В то же время вовлечение семьи в методику помогает родителям лучше понять своего ребенка, повысить эффективность взаимодействия подростка с родителями. Что для подросткового периода является очень значимым.

Принцип тренировки эмоционально-волевой сферы подростка направлен на прививание ему социально приемлемых норм поведения через эффективные и понятные подростку с РАС способы коммуникации. Для подростков с РАС важной составляющей является развитие эмоционально-волевой сферы. Это выражается в прививании ребенку норм поведения, а также стандартных для каждого человека повседневных действий: ожидание, соблюдение очереди, соблюдение порядка и тишины, умеренности и уместности проявления эмоций в зависимости от обстоятельств, уместные проявления своих желаний и потребностей и т.д.

В ходе реализации проекта с применением методики «Воздушные шаги здоровья» проводятся систематические замеры психологического состояния участников. Анкетирование проводится со слов родителей и тренеров проекта. Общий итог динамики является средневзвешенной оценкой состояния ребенка на текущее время. У родителей отсутствует возможность уточнить выставленные ранее оценки состояния подростка, что повышает качество оценки. Оценка проводится по 28 критериям, объединенным в 12 групп. Оценка выставляется по десятибалльной шкале, где 1 – очень плохо, 10 – очень хорошо.

За три месяца реализации проекта родителями отмечено существенное улучшение у подростков по всем показателям психологического состояния (Рис. 2).

Рис. 2. Динамика показателей психологического состояния участников проекта с РАС

Наибольший рост отмечается по критериям, напрямую зависящим от физического состояния подростка: сон, усидчивость, смена видов деятельности.

Наименьшая динамика отмечается по показателям, связанным с триадой нарушений: Общение с людьми вне регулярного круга, Инициация общения, Самостоятельность в исполнении повседневных дел.

Несмотря на незначительность положительной динамики показателей относящихся к социальной коммуникации и социальному взаимодействию, родители отмечают эту динамику.

Наиболее высокий рост из показателей, относящихся к триаде нарушений, имеет Инициация общения. Подростки с РАС стали чаще инициировать коммуникацию со специалистами проекта, и с другими участниками, снизились конфликтные ситуации, подростки стали больше уделять внимания межличностным связям.

Специалистами отмечается устойчивость некоторых межличностных связей, как дружественных, так и неприятельских. Снижение уровня межличностных конфликтов на фоне устойчивых неприятельских связей между подростками говорит о выработке навыков уместного поведения. Подростки ищут способы коммуникации вне физического воздействия и оскорблений. Родители отмечают положительную динамику в устойчивости психического состояния подростка, имеющего неприятельские отношения внутри группы.

Между тем, выстроенные дружественные отношения между подростками позволяют им оказывать влияние друг на друга. Родители отмечают снижение сенсорной перегрузки от шума. Большую вовлеченность в коллективные процессы. Существенно выросли показатели коммуникации внутри привычного круга общения, а также переключение между видами деятельности.

Таким образом, социализация подростков с РАС через групповые занятия по программе «Воздушные шаги здоровья» с учетом вышеизложенных принципов, методического подхода к работе с подростком, основанном на выстраивании межличностных отношений ученик-тренер, исходя из особенностей каждого подростка, позволяет в достаточно короткие сроки получить существенные результаты в коррекции эмоционально-волевой сферы. Эти результаты переносятся в обычную жизнь подростка за счет вовлечения семьи. Выстроенные внутригрупповые межличностные отношения сохраняются и по окончании участия подростка в проекте. Успешность подростка в освоении техник и методик программы позволяет ему получить положительный опыт преодоления трудностей, а длительность программы – 6 месяцев, позволяет прочно закрепить выработанные навыки, выстроенные внутригрупповые отношения, сформировать подростковое сообщество.

Список литературы

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», ст. 9
2. Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года. – М.: Март, – 2013 – 354 с.
3. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10)// <https://mkb-10.com/>

© А.Б. Чинасов, И.В. Чинасова, 2020