

**РАБОТА  
ЕСТЬ**



## **ТРУДОУСТРОЙСТВО ДЛЯ ВСЕХ**

Рекомендации для людей с разными формами инвалидности по видам работы, где они смогут быть наиболее конкурентоспособными

# Центр содействия трудоустройству людей с инвалидностью «Работа есть»



## ВВЕДЕНИЕ

В данном материале мы постарались дать рекомендации людям с различными формами инвалидности (мы разделяли людей не в соответствии с их диагнозами, а в зависимости от существующих барьеров, которые влияют на их трудовые и социальные возможности) по специальностям и видам работ, которые им подходят, основным моментам создания условий труда и взаимодействия с коллегами. Подчеркнем, что все это (особенно в вопросах профориентации) является только нашими рекомендациями. Окончательный выбор профессии и места работы остается за вами в зависимости от ваших возможностей, образования и опыта, личных предпочтений и желаний.


## ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ЛЮДЕЙ

Если у вас инвалидность по зрению, то вам подойдут различные специальности, связанные как с интеллектуальной деятельностью (юристы, психологи, бухгалтеры), так и с ручным трудом или общением по телефону. Не подойдет незрячему человеку работа, связанная с активным передвижением по городу в новые и незнакомые места, или профессии, где напрямую задействовано зрение (водитель, охранник и т. д.).

Основное количество информации человек воспринимает визуально, но современные технологии во многих аспектах позволяют незрячим людям компенсировать отсутствие зрения. Сейчас активно используются программы, которые озвучивают всю информацию на экране (скрин-ридеры, или программы экранного доступа). Установив такую программу и надев наушники (чтобы не мешать окружающим), незрячий человек может свободно работать на компьютере или управляемом операционной системой гаджете (смартфон, планшет). Скрин-ридеры позволяют читать, писать и редактировать текстовые файлы, самостоятельно пользоваться навигацией и интерфейсом. Единственное ограничение — это работа с графическими файлами.

Для каждой операционной системы есть свои программы чтения с экрана:

- ◆ Windows — JAWS (платная и скачиваемая), NVDA (бесплатная и скачиваемая) и Narrator (бесплатная и предустановленная).

- 
- ◆ macOS и iOS — VoiceOver (предустановленная).
  - ◆ Android — TalkBack (предустановленная).
  - ◆ Linux — Orca (предустановленная).
  - ◆ Chrome OS — ChromeVox (предустановленная). Можно скачать как расширение в браузере на Chromium.

Слабовидящие пользователи могут сочетать скрин-ридеры с другой вспомогательной технологией — экранной лупой (screen magnification). Она увеличивает контент на экране и озвучивает его, если это нужно.

Если же вы не видите, но вам необходимо прочитать печатный документ, то это можно сделать следующими способами:

- ◆ направить его на перевод на азбуку Брайля;
- ◆ отсканировать и перевести в электронный вариант, а затем прочитать с помощью скрин-ридера;
- ◆ попросить коллег прочитать вам его.

В соответствии с Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» и Строительными нормами и правилами для людей с инвалидностью по зрению, должны быть созданы условия для свободного передвижения по городу и любое здание, учреждение должно быть оборудовано рельефными направляющими, которые указывают направление движения, любая текстовая информация, например, надписи на дверях, график работы и т. д., должна дублироваться на азбуке Брайля.

К сожалению, пока наши улицы не приспособлены для людей с инвалидностью по зрению, и мало организаций, где для них созданы все необходимые условия. Но обычно незрячие люди неплохо ориентируются в городе и зданиях, если они передвигаются по знакомому им маршруту или находятся в знакомом помещении.

Первые несколько дней после устройства на работу попросите вашего знакомого, родственника или социального работника провожать вас к месту работы и встречать после окончания рабочего дня, чтобы вы могли запомнить маршрут. На рабочем месте попросите кого-нибудь из коллег провожать вас в первые рабочие дни в наиболее посещаемые места организации (кабинет начальника, места совещаний, туалет, столовая). Объясните, что вам нужно



запомнить, как туда пройти, и в дальнейшем вы сами сможете добраться. Попросите ваших коллег, чтобы без вашего ведома они не переставляли мебель и ничего не убрали и не двигали на вашем рабочем месте. Объясните, как они могут вам помочь в отдельных ситуациях — как удобнее вас сопроводить, как помочь за обеденным столом. Уверены, что коллеги нормально воспримут такую ситуацию и всегда с радостью будут предлагать свою помощь. Главное, контролируйте, чтобы они помогали только так, как удобно вам, и не злоупотребляйте этой помощью (старайтесь делать то, что можете, самостоятельно).

## ДЛЯ НЕСЛЫШАЩИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ ЛЮДЕЙ

**Е**сли у вас инвалидность по слуху, то вам подойдут практически любые профессии и специальности, за исключением некоторых видов работ, связанных с прямым и постоянным общением с клиентами лично или по телефону. Иногда данные ограничения могут быть устранены с помощью специальных технических средств или путем изменения норм и внутриорганизационных правил.

Ярким примером возможностей общения людей с инвалидностью по слуху с клиентами является то, что большое количество таких людей работают кассирами в разных сетях гипермаркетов.

Для незлышащих и слабыслышащих людеи выпускаются телефонные аппараты, передающие информацию в виде текстовой бегаущей строки с возможностью набора текста в печатном виде на клавиатуре. Данные аппараты могут работать автономно и подключаться к обычным телефонам.

Для людеи с инвалидностью по слуху, как и для людеи с инвалидностью по зрению, основными барьерами являются информативность, то есть необходимые условия, обеспечивающие удобство, безопасность и способность самостоятельно ориентироваться, а также вопросы коммуникации (взаимодействие с другими людьми). Если незрячим людеи нужно иметь возможность получить любую информацию через слух или тактильное восприятие, то незлышащие людеи должны иметь возможность получить всю необходимую информацию визуально.

Этому могут помочь вспомогательные визуальные устройства и средства информации, к которым относятся:

- ◆ указатели и знаки, в том числе световые,
- ◆ разметка и цвет элементов оборудования,
- ◆ щиты, стенды, табло,
- ◆ световые маяки.



Системы пожарной тревоги со звуковым сигналом должны дублироваться световым обозначением, которое поможет сориентироваться в экстремальных условиях людям с инвалидностью по слуху. Системы подобного действия могут использоваться и при предупредительных звонках в начале и конце рабочей смены, при информировании о перерывах на обед и т. д. Эти несложные приспособления помогают незлышащим и слабослышащим людям быть независимыми в различных жизненных ситуациях.

Все описанное является требованиями Федерального законодательства, но пока мало где в полной мере соблюдается.

В целом люди с инвалидностью по слуху хорошо приспособляются к окружающей среде, главное для них — это вопросы общения с окружающими.

Существует много видов и степеней потери слуха и много способов общения для полностью или частично незлышащих людей:

- ◆ У многих незлышащих людей слух есть, но слабый или искаженный.
- ◆ Некоторые используют жестовый язык.
- ◆ Многие могут принимать участие в беседе, используя слуховой аппарат или читая по губам.

В зависимости от вашей степени потери слуха и имеющихся социальных навыков вам следует наладить коммуникацию с руководством и коллегами по работе самому.

Если вы владеете только жестовым языком, то вам будет сложнее, так как часто пользоваться услугами переводчика русского жестового языка пока невозможно. Определенным выходом может стать общение по электронной почте, которая очень активно сейчас используется во всех организациях. Так вы можете получать указания от руководства и отсылать обратно отчеты и проделанную работу, взаимодействовать с коллегами.

Если у вас слух есть, но он ослаблен, то вы, скорее всего, пользуетесь слуховым аппаратом и вам нужно, чтобы окружающие люди не говорили слишком тихо или далеко от вас.

Если же вы читаете по губам, то вам, наоборот, не нужно, чтобы окружающие говорили громко (по стереотипному восприятию очень многие люди, общаясь с людьми с инвалидностью по слуху, начинают говорить громче, чем обычно). Вам нужно, чтобы человек,

общаясь с вами, смотрел прямо на вас, говорил четко и с постоянной скоростью, не использовал чрезмерную жестикуляцию и не закрывал рот во время разговора.

Объясните коллегам по работе, как вам удобнее общаться, так вы сведете трудности в повседневном взаимодействии к минимуму.

## ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕДВИГАЮЩИХСЯ НА КРЕСЛАХ-КОЛЯСКАХ

Если вы вследствие своей инвалидности передвигаетесь на кресле-коляске, то основной сложностью для вас является доступность окружающей среды. В соответствии с законодательством, при строительстве или реконструкции все здания, которые обслуживают общественные нужды, должны быть полностью доступными для тех, кто использует для передвижения коляски, но пока это соблюдается не в полной мере.

Прежде всего, оцените свои возможности:

- ◆ свободного доступа в жилище (к сожалению, очень многие люди на колясках проживают в архитектурно недоступных подъездах домов и не имеют возможности свободно выходить на улицу);
- ◆ передвижения до удаленного места работы (для этого вам необходим специально оборудованный ручным управлением автомобиль и водительские права).

Если этого вы не можете, то подумайте о работе в домашних условиях (вакансии дистанционной занятости, ручная сборка различных изделий, работа на телефоне и/или персональном компьютере) и профессиях, по которым вы можете работать в свободном режиме. В качестве свободного агента (фрилансера), а данное направление становится все популярнее в мире, вы можете работать юристом, бухгалтером, дизайнером интерьеров и полиграфической продукции, программистом, специалистом по созданию и поддержке web-сайтов и т. д.

Даже если вы свободно можете выходить из дома и у вас есть личный автомобиль, оцените, можете вы трудиться каждый день по жесткому трудовому графику или вам нужен свободный график и свободное посещение работы. Отметим, что работать каждый день по 7 часов в день вы сможете только в организации, в которой будут созданы условия для свободного передвижения не только на рабочем месте, но и к санузлу, столовой и т. д.





Если вы нашли подходящую организацию со всеми описанными условиями и сами готовы работать каждый день, то вам, при соответствующем образовании и опыте, подойдет любая работа, не связанная с переноской тяжестей и частым передвижением на большие расстояния. В качестве создания специальных условий труда для вас, помимо условий свободного передвижения, необходимо переоборудовать рабочее место. Чаще всего требуются незначительные изменения, например, передвинуть тумбочку, чтобы вам было удобно подойти к вашему компьютеру, или повесить пониже полку с документами, чтобы вы могли их самостоятельно доставать.

Значительных проблем во взаимодействии с коллегами у вас не должно возникнуть. Главное, объясните, что ваша коляска — это часть личного пространства, и попросите никогда не облакачиваться на нее и не пытаться вас двигать без вашего разрешения. Можете объяснить нюансы терминологии и этикета по отношению к людям на колясках. Например, расскажите, что правильно, если человек, общаясь с вами, будет стараться, чтобы его глаза находились на одном уровне с вашими (разговаривая с вами, он может присесть, но ни в коем случае не должен нависать над вами), или правильно говорить, что человек на коляске «пришел» или «вошел», а не «приехал».

## ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ТРУДНОСТИ В ПЕРЕДВИЖЕНИИ

**У** человека с инвалидностью могут возникнуть трудности в передвижении, требующие использования дополнительных технических средств для перемещения вследствие различных травм опорно-двигательного аппарата, ампутации, врожденного заболевания или родовой травмы (например, детский церебральный паралич). Если у вас именно такая инвалидность, то, как и в случае с людьми, передвигающимися на колясках, оцените свои возможности добираться на рабочее место. Многие люди с нарушением опорно-двигательного аппарата могут пользоваться общественным транспортом, несмотря на его недоступность, другие не могут.

На рабочем месте, скорее всего, вам требуются менее жесткие условия доступности окружающей среды, чем для людей, передвигающихся на колясках (многие люди с инвалидностью, использующие трости или костыли, могут подниматься и спускаться по ступенькам, им не требуются широкие дверные проемы, оборудованный санузел и т. д.). Вы можете выполнять различные виды работ, не связанных с постоянным передвижением на большие расстояния, работой стоя, поднятием, переноской и перемещением тяжестей.

Если по вашей инвалидности требуется помощь, чтобы встать на ноги из сидячего положения, объясните своим коллегам, что они могут сделать, чтобы избежать взаимных неловких ситуаций.

## ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РЕЧИ

**М**ногие формы инвалидности могут вызвать затруднения речи (инвалидность по слуху, детский церебральный паралич и т. д.). У таких людей главная сложность — вопросы коммуникации с другими людьми, соответственно, это может вызвать определенные барьеры по специальностям и видам работ, связанным с постоянным и прямым общением с клиентами. Иногда эти трудности можно решить, и в разделе про неслышащих людей это описано (что применимо и к другим формам инвалидности), иногда вам лучше выбрать работу с другими служебными обязанностями.

Вопросы коммуникации с коллегами по работе можно решить через письменные указания и общение по электронной почте. Если ваша речь затруднена, то обычно, приобретая некоторый опыт общения с вами, окружающие начинают вас лучше понимать. Попросите коллег не делать вид, что они поняли вас, если это не так, не старались исправлять или договаривать за вас. Объясните, что разговаривать для вас не является трудностью и общение с другими людьми доставляет вам радость.

## ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ РУК

Затруднения функций рук могут возникнуть вследствие травм, ампутаций, врожденных заболеваний или родовых травм. Если у вас именно такая форма инвалидности, то основным профессиональным ограничением будет ручной труд. Отметим, что современные технические средства позволяют людям с затруднениями функций рук вполне свободно работать на компьютере. Это могут быть клавиатуры и манипуляторы (мышки) специальных конструкций (есть даже конструкции, которые позволяют управлять курсором манипулятора с помощью глаз), компьютерные программы, которые позволяют набирать текст с помощью голоса без участия рук.

Если вам нужна помощь в различных бытовых ситуациях (надеть верхнюю одежду, что-нибудь подать и т. д.), то без стеснения просите об этом коллег, главное, объясните, как именно они вам могут помочь.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый человек может найти интересную и подходящую для себя работу. Инвалидность — это не ограничение, а определенная фокусировка на специальностях и условиях труда, где вы будете успешны, а может, даже иметь конкурентные преимущества. Объективно оцените свои личные барьеры, связанные с формой инвалидности, а также профессиональные и социальные возможности, и начните искать свое место на современном рынке труда. Надеемся, предложенный материал вам в этом поможет.

**ПОМОЧЬ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ** могут специалисты информационно-консультационного Центра содействия трудоустройству людей с инвалидностью «Работа есть», который открыт в Выксе при поддержке Фонда президентских грантов и благотворительного фонда «ОМК-Участие» на базе инклюзивного центра «Созвездие».

Центр ведёт комплексную деятельность по нескольким направлениям: активное взаимодействие с соискателями и работодателями, обучение специалистов, развитие социального предпринимательства, программ интеграционных трудовых мастерских и учебно-тренировочного проживания для людей с инвалидностью.

### **ЦЕНТР «РАБОТА ЕСТЬ» — ЭТО:**

- ◆ подбор вакансий и консультации по трудоустройству;
- ◆ индивидуальное сопровождение в процессе поиска работы;
- ◆ профориентационные экскурсии;
- ◆ стажировки для приобретения профессионального опыта.

Чтобы стать участником или партнером проекта, напишите на электронный адрес [rabota@detisozvezdie.ru](mailto:rabota@detisozvezdie.ru) или позвоните по номеру +7 (950) 620-31-11.

Узнать подробнее о проекте и оставить сообщение можно на страницах «Выкса. Работа есть» в социальных сетях. [rabota-vykxa.ru](http://rabota-vykxa.ru), [vk.com/vykxa\\_works](https://vk.com/vykxa_works)

