



# Социальная занятость и сопровождаемое трудоустройство

Рекомендации по эффективной и успешной адаптации людей с РАС и/или интеллектуальными нарушениями при организации социальной занятости и сопровождаемой трудовой деятельности

В этом методическом пособии описан опыт работы специалистов Центра поддержки семьи «Обнажённые сердца» с людьми с РАС и / или интеллектуальными нарушениями. Здесь вы найдете практические советы и рекомендации, примеры использования эффективных стратегий и разного рода адаптаций, которые помогут людям с особенностями развития быть успешными в разных сферах жизни – от досуга до трудоустройства. Это руководство будет полезно не только специалистам в сфере инклюзивного образования и тем, кто организует экскурсии и досуговые выходы для людей с особыми потребностями, но и специалистам, занимающимся подбором персонала, а также организациям, имеющим в штате сотрудников с аутизмом. Мы надеемся, что материалы, приведенные в этом пособии, позволят специалистам наладить контакт с людьми с РАС и / или интеллектуальными нарушениями, улучшить качество их жизни и ускорить их социальную адаптацию, провести собеседование с особыми кандидатами и адаптировать для них рабочие места.



# Содержание:

Особенности людей с РАС .....	03
Мифы и факты об аутизме .....	04
Программы для взрослых людей с РАС и / или интеллектуальными нарушениями .....	06
Сопровождаемое трудоустройство .....	10
Важность развития «мягких» навыков» / адаптивных навыков .....	12
Помощь в адаптации и поддержка на рабочем месте .....	14
Как провести собеседование с особым кандидатом? Рекомендации для работодателей .....	17
Важность досуга и рекомендации по адаптации досуговых выходов и экскурсий .....	21

# Особенности людей с РАС

**Расстройство аутистического спектра, РАС** — это нарушение развития, с которым человек живет всю жизнь. Оно влияет на многие области его функционирования, в том числе на восприятие окружающего мира и взаимодействие с другими людьми. Несмотря на степень проявления этих нарушений, все люди с РАС могут учиться и развиваться, а адекватная поддержка дает им возможность жить полноценной жизнью, которую они выбирают сами.

**Диагноз «РАС» подразумевает, что человек испытывает трудности в следующих областях:**

- **социальная коммуникация и взаимодействие;**
- **ограниченное и повторяющееся поведение;**
- **ограниченные интересы;**
- **сенсорные отличия.**

Аутизм — это спектральное расстройство, то есть набор особенностей, свойственных РАС, может проявляться у разных людей по-разному.

## **Отличия в социальной коммуникации и взаимодействии**

Людам с РАС может быть трудно интерпретировать вербальные и невербальные сигналы, такие как жесты и интонации. Многие из них воспринимают слова чересчур буквально и считают, что люди всегда имеют в виду именно то, что говорят. Некоторые люди с РАС не пользуются речью, либо их речь может быть очень ограниченной или нефункциональной. В этом случае они используют альтернативные способы коммуникации, например жесты, карточки или другие коммуникативные устройства. Иногда люди с РАС могут не понимать, по каким принципам строится диалог. Например, человек повторяет за собеседником только что услышанное (эхолалия) или слишком много говорит о своих интересах.

Людам с РАС зачастую не просто понимать неформальные, негласные социальные правила и устанавливать социальные связи, строить отношения, заводить друзей. Подавляющее большинство аутичных людей хочет общаться, но не всегда знает, как это делать.

## **Ограниченные и повторяющиеся паттерны поведения, интересы, сенсорные отличия**

### *Повторяющееся поведение и рутины*

Людам с РАС окружающий мир может казаться очень непредсказуемым и запутанным. Часто они предпочитают придерживаться определенного распорядка, чтобы знать, что будет происходить каждый день. Например, аутичный человек может ходить в один и тот же магазин и покупать один и тот же определенный набор продуктов. Избыточное значение могут приобретать правила. Так, человеку с РАС может быть сложно по-новому подходить к решению той или иной задачи, если он уже знает один «правильный» способ ее решения. Перемены могут вызывать у людей с аутизмом беспокойство, но они могут справляться с ними, если будут знать, как подготовиться к ним заранее.

### *Ограниченные или узконаправленные интересы*

У многих аутичных людей с раннего возраста отмечаются ограниченные или узконаправленные интересы. Они могут быть как источником удовольствия, так и способом справляться с повседневными трудностями. Такие интересы могут меняться со временем или оставаться неизменными в течение всей жизни и могут принадлежать к любой области — от искусства и музыки до техники и компьютеров.

### *Сенсорные отличия*

Многие люди с РАС иначе обрабатывают повседневную сенсорную информацию. Любое воздействие внешней среды может показаться им чрезмерным или недостаточным. У некоторых чувствительность меняется в зависимости от времени дня. Фоновые звуки, которые другие игнорируют, могут быть для них невыносимо громкими или сильно отвлекать. Такая сенсорная перегрузка способна вызывать тревогу и даже физическую боль.

## Мифы и факты об аутизме

**Миф.** Аутизм — это болезнь, которую можно вылечить.

**Факт.** Аутизм — это нарушение развития, причины которого в настоящее время изучаются. Аутизм — это не болезнь, им нельзя заразиться. Точно известно, что РАС влияет на то, как мозг обрабатывает информацию.

<https://nakedheart.online/articles/mify-ob-autizme>

**Миф.** Аутизм может быть диагностирован только у детей.

**Факт.** Аутизм может быть диагностирован в любом возрасте.

**Миф.** Люди с аутизмом отличаются гениальностью в искусстве и математике.

**Факт.** Люди с РАС очень разные: не все из них обладают яркими способностями в этих сферах, но и о тотальном присутствии интеллектуальных нарушений говорить неверно.

**Миф.** Люди с аутизмом замкнуты — они не желают общаться с окружающими.

**Факт.** Люди с аутизмом хотят общаться. Но общение с другими может быть для них непростым делом. Хорошая новость состоит в том, что все люди с РАС могут учиться и осваивать новые навыки, в том числе навыки общения.

<https://nakedheart.online/articles/mify-ob-autizme>

**Миф.** Инклюзия — это возможность получить школьное образование.

**Факт.** Инклюзивные возможности должны быть предусмотрены во всех сферах общественной жизни: от образования, трудоустройства и сопровождаемой занятости до инфраструктуры (общественный транспорт), спорта, досуга и получения различных услуг.

<https://nakedheart.online/articles/mify-i-fakty-ob-inkluzii>

**Миф.** Все люди с аутизмом агрессивны.

**Факт.** Агрессия не входит в диагностические критерии аутизма.

<https://nakedheart.online/articles/sem-osnovnih-mifov-ob-autizme>

**Миф.** Человеку с РАС и / или нарушениями интеллектуального развития не нужна работа — такие люди остаются детьми на протяжении всей жизни.

**Факт.** Исследования показывают, что потребности всех людей, вне зависимости от степени выраженности их нарушений развития, меняются с возрастом, растут и развиваются, поэтому инфантилизация взрослых с инвалидностью является еще одной формой дискриминации.

**Интеллектуальные нарушения** — это термин, применимый к человеку, который сталкивается с трудностями при выполнении умственных операций, в самообслуживании, коммуникации и различных социальных ситуациях.

Особенности интеллектуального развития встречаются у людей чаще других нарушений. Согласно Американской ассоциации по интеллектуальным нарушениям и нарушениям развития (AAIDD), человек имеет интеллектуальные нарушения, если его состояние соответствует следующим трем условиям<sup>1</sup>:

- 1. Уровень IQ ниже 70-75 баллов.**
- 2. У человека имеются значительные трудности в освоении двух и более сфер жизни.**
- 3. Интеллектуальные нарушения обнаруживаются до наступления возраста 18 лет.**

---

<sup>1</sup> Сайт Американской ассоциации по интеллектуальным нарушениям и нарушениям развития:  
<https://www.aaidd.org/>

# Программы для взрослых людей с РАС и / или интеллектуальными нарушениями

Каким критериям должны отвечать современные программы помощи?

## 1. Инклюзивность<sup>2</sup>

Исследования показывают, что инклюзия положительно влияет на людей с РАС и / или интеллектуальными нарушениями, улучшая их социальное поведение. Когда человек с особенностями развития находится в среде типично развивающихся сверстников, он / она усваивает другие модели поведения — такие, которые он не может наблюдать в собственной семье или в группе людей с такими же особыми потребностями.

Возможность наблюдать другие модели поведения и применять их на практике — одна из главных позитивных сторон инклюзии для людей с особенностями развития. Очень часто имитация поведения другого человека дает гораздо более выраженный эффект, чем прямое обучение при посредничестве педагога. Особенно это относится к людям, у которых есть социально-эмоциональные и поведенческие нарушения, к тем, кому не так просто осваивать социальные нормы.

С точки зрения долгосрочных результатов у взрослых людей с РАС и / или интеллектуальными нарушениями, которые обучались в условиях инклюзии, чаще проявляется позитивное поведение, их самооценка выше, а коммуникативные навыки лучше, чем у тех, у кого не было возможности учиться в инклюзивной среде.

В настоящее время все чаще на слуху термин «инклюзивное образование». Всероссийский центр исследования общественного мнения ВЦИОМ, Фонд «Обнажённые сердца» и Ассоциация некоммерческих организаций «Аутизм-Регионы» провели исследование по изучению отношения россиян к инклюзивному образованию и их информированности в этом вопросе<sup>3</sup>.

Инклюзивная школа — это важный, но лишь небольшой элемент в широком понятии «инклюзивное общество». Поскольку, в соответствии с российским законодательством, школьное образование является обязательным для всех, и ребенку с особыми потребностями не могут в нем отказать, школа первая столкнулась с необходимостью стать инклюзивной.

---

<sup>2</sup> Возможность для людей с разными особенностями развития в равной степени участвовать в жизни общества.

<sup>3</sup> <https://api.nakedheart.online/storage/literature/27/pdf-07c5303232922ebfbf36c9a445f61932.pdf>

Другие образовательные и социальные институты также движутся в этом направлении. Обществу и государству важно понимать, что инклюзивные возможности должны быть предусмотрены во всех сферах общественной жизни: от образования, трудоустройства и сопровождаемой занятости до инфраструктуры (общественный транспорт), спорта, досуга и получения различных услуг.

## **2. Важность участия клиента в постановке целей, планировании программы и оценке ее результатов**

Исследования и практический опыт показывают, что взрослые люди с нарушениями развития достигают больших успехов, если участвуют в программах помощи, выборе и планировании индивидуальных целей, а также могут отслеживать свой прогресс. Мотивация клиента — важный компонент успеха. Поэтому необходимо с самого начала вовлекать его / ее в планирование программы, понимать, чего он / она хочет достичь, а также вместе разрабатывать и обсуждать конкретные шаги в достижении поставленных целей.

## **3. Обучение в естественной среде и генерализация полученных навыков**

Наибольшую эффективность показывают программы помощи и реабилитации для взрослых с РАС, осуществляемые в естественной среде, включающие ежедневные активности, досуг, трудоустройство и занятость. Освоение навыков происходит посредством социального взаимодействия, которое максимально соответствует типичному опыту обучения. Происходит получение нового опыта в разных условиях, с разными людьми и разными последствиями. Обучение проводится в естественных условиях, во время повседневных активностей дома или в группе с другими людьми. Это означает, что условия для развития навыков человека с аутизмом не отличаются от тех, в которых приобретают навыки типично развивающиеся люди; в эту естественную среду добавляют некоторые дополнительные элементы поведенческих подходов и стратегий, которые называются специальными адаптациями. Например, работая в коллективе, человек с особенностями развития обучается социальным правилам, усваивает новые модели поведения, общаясь с людьми, с которыми его объединяет одна работа и, возможно, одни и те же задачи.

**Генерализация** — это способность применять навыки, полученные в одной ситуации / окружении, в других ситуациях с разными людьми. Генерализация необходима как для навыков самообслуживания, так и для социальных навыков. Например, обучение пользованию расписанием или другими визуальными подсказками для развития самостоятельности важно продолжить не только дома, но и в других местах, где бывает человек с РАС. Чтобы навык считался генерализованным, он должен использоваться человеком в различных ситуациях и местах, во взаимодействии с разными людьми и при воздействии различных стимулов, а также сохраняться в течение продолжительного времени.

#### 4. Развитие независимости и самостоятельности

Программы обучения навыкам должны быть направлены в первую очередь на развитие независимости и самостоятельности. Именно эти навыки повышают качество жизни не только человека с РАС, но и его семьи в целом. Также важна возможность приобретать новый опыт и делиться этим опытом. Это может быть навык пользования общественным транспортом, навык оплаты квитанций или приготовления обеда и другие навыки, которые позволяют человеку с РАС и / или интеллектуальными нарушениями не зависеть от других людей.

#### 5. Развитие навыков социальной коммуникации

Умение управлять взаимоотношениями с другими людьми позволяет грамотно общаться, влияет на качество коммуникации и эффективность контакта с окружающими, способствует контролю эмоций и поведения. Коммуникация может происходить как при помощи речи, так и без слов, посредством жестов, языка тела. Для улучшения социального взаимодействия взрослым с аутизмом рекомендуется групповая или индивидуальная программа обучения. У взрослых с РАС высокий уровень безработицы, для их поддержки используются специальные программы трудоустройства<sup>4</sup>.

В Центре поддержки семьи «Обнажённые сердца» в Нижнем Новгороде ведется эффективная работа со взрослыми людьми с РАС и / или интеллектуальными нарушениями. Она включает в себя следующие направления: «Социальная занятость», «Сопровождаемое трудоустройство» и «Досуг».

**Социальная занятость** — это программа для людей, нуждающихся в существенной поддержке и постоянном сопровождении.

Клиенты программ фонда «Обнажённые сердца» для взрослых — это молодые люди с РАС и / или интеллектуальными нарушениями, испытывающие довольно высокую потребность в поддержке. Более половины участников программы не имели никакого опыта очного обучения даже в специальной школе и чаще всего находились на индивидуальном домашнем обучении, другие не имели даже такой возможности. Уровень необходимой им поддержки крайне высок, поэтому на данный момент для них не существует возможностей трудоустройства на открытом рынке.

Социальная занятость — это деятельность нетрудоустроенных людей с инвалидностью, она регулируется в соответствии с законом «О занятости населения» Российской Федерации и обусловлена имеющимися у них значительно выраженными ограничениями способности к трудовой деятельности и способности к осуществлению несложных (простых) видов деятельности исключительно с помощью других лиц.

---

<sup>4</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23808126>



Программы социальной занятости могут быть организованы в интеграционных мастерских, центрах социальной поддержки населения, социально ориентированных организациях и компаниях. Это могут быть несложные (простые) виды деятельности, не требующие получения специального образования, а их выполнение обеспечивается путем обучения элементарным навыкам и умениям (профессиональным, социальным, коммуникативным, культурным, бытовым), в том числе правилам выполнения простых целенаправленных действий со значительной помощью других лиц<sup>5</sup>.

Программа социальной занятости также может являться одним из этапов подготовки людей с РАС к трудоустройству.

**При организации программ социальной занятости должны учитываться:**

- запросы семьи и самого участника программы, его предпочтения при выборе деятельности;
- доступность занятости для человека с РАС;
- ориентация социальной занятости на развитие способностей человека с РАС и / или ИН и его вовлечение в жизнь общества;
- если предполагается, что человек с РАС в будущем планирует участвовать в трудоустройстве, то стоит ориентироваться на более актуальные виды деятельности;
- регулярность посещения программы и интенсивность могут варьироваться в зависимости от уровня навыков участника, а также возможностей организации, оказывающей данную услугу (однако важно помнить о том, что занятия малой интенсивности затрудняют овладение навыками и их генерализацию, а также не способствуют развитию социальных связей);
- адаптация среды и выбор деятельности осуществляются исходя из навыков участника программы.

---

<sup>5</sup> Приказ Минтруда России от 28.07.2023 N 605н «Об утверждении примерного порядка организации социальной занятости инвалидов».

## Сопровождаемое трудоустройство

Данная концепция подразумевает различные меры поддержки людей с инвалидностью, направленные на реализацию их трудовых прав и преодоление дискриминации: выделение квотированных рабочих мест, финансирование служб, целью которых является создание рабочих мест, содействие в поиске работы на открытом рынке труда и при трудоустройстве, услуги по сопровождению на рабочих местах в процессе и после трудоустройства. Системы государственной поддержки трудоустройства, обеспечения и сохранения занятости людей с инвалидностью в разных странах значительно отличаются и зависят от местного законодательства и исторически сложившихся институтов помощи<sup>6</sup>.

Для человека с особыми потребностями возможность работать важна не только как способ повышения самооценки и развития личности — она обеспечивает ему экономический путь к самостоятельной жизни, помогая ему из получателя социального обеспечения перейти в статус налогоплательщика. Это подтверждают данные социологического исследования, проведенного O+K Research: подавляющее большинство российских семей, воспитывающих молодых взрослых с РАС и / или интеллектуальными нарушениями, считают поиск оплачиваемой работы приоритетом и планируют в будущем искать возможности трудоустройства. В последнее время программы сопровождаемого трудоустройства людей с инвалидностью стали развиваться более активно.

С возрастом люди с РАС начинают считать трудоустройство все более важным для долгосрочного личного планирования и повышения качества жизни. Хотя у многих людей с РАС существуют значительные трудности с получением и сохранением работы, некоторые исследования показывают, что при эффективных поведенческих и социальных вмешательствах трудоустройство возможно. Около 37% людей с РАС сообщают, что были трудоустроены в течение 12 месяцев или более через 4 года после окончания средней школы. Некоторые исследования показывают, что люди с РАС с большей вероятностью теряют работу из-за проблем с поведением и социальным взаимодействием, а не по причине неспособности выполнять поставленные рабочие задачи<sup>7</sup>.

Выбор целей в программах подготовки к трудоустройству / программах сопровождаемого трудоустройства должен отражать особенности и потребности конкретного человека. Эти цели часто относятся к области так называемых «мягких» навыков — навыков социально приемлемой коммуникации с другими людьми, самоконтроля, самоорганизации, самостоятельности (например, пользование общественным транспортом или соблюдение правил гигиены). Подробнее об этом — в следующем разделе.

---

<sup>6</sup> <https://nakedheart.ru/projects/trudoustroistvo>

<sup>7</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37052419/>

В частности, подготовка людей с РАС к трудоустройству должна рассматриваться как существенная часть программы вмешательства<sup>8</sup>.

Подготовка к трудовой деятельности людей с РАС и / или интеллектуальными нарушениями начинается сейчас в ряде случаев уже в средней школе, и это, безусловно, очень хорошо. Систему профориентации необходимо совершенствовать за счет своевременного знакомства будущих соискателей с современными, востребованными обществом и конкретными регионами профессиями.

Программа «Сопровождаемое трудоустройство», реализуемая в Центре поддержке семьи «Обнажённые сердца», организована таким образом, что уже на первоначальном этапе проводится подробная оценка навыков, важных для дальнейшего трудоустройства всех кандидатов. На основании этой оценки реализуются задачи по улучшению тех или иных навыков, подбираются те или иные вакансии. На первоначальном этапе трудоустройства кандидату оказывается интенсивная поддержка, затем, по мере освоения им трудовых задач и адаптации, ее интенсивность постепенно снижается.

**Подробнее о программе сопровождаемого трудоустройства:**

<https://api.nakedheart.online/storage/literature/19/pdf-fe6471cbf53e5c5d69eb1901ec30a825.pdf>

**Другие примеры программ сопровождаемого трудоустройства для взрослых:**

<https://nakedheart.online/articles/programmy-soprovozhdaemogo-trudoustroistva-dlya-ludei-s-ras-i-ili-intellektualnymi-narusheniyami>

---

<sup>8</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32630229/>

## Важность развития «мягких» навыков» / адаптивных навыков

Какие навыки важны для людей с РАС и / или интеллектуальными нарушениями? Что помогает им развиваться в профессии и строить карьеру?

Исследование, проведенное Гарвардским университетом, Фондом Карнеги и Стэнфордским исследовательским центром, показало, что 85% соискателей с особыми потребностями достигли успеха за счет хорошо развитых навыков общения с людьми, и только 15% кандидатов —благодаря своим техническим навыкам и знаниям (hard skills)<sup>9</sup>.

«Мягкие навыки» (soft skills) называют также адаптивными навыками. Это практические повседневные навыки, необходимые для функционирования и удовлетворения собственных потребностей в окружающей среде (в том числе навыки для эффективного и независимого самообслуживания и взаимодействия с другими людьми).

Исследователи все больше акцентируют внимание на важности так называемых «мягких навыков» для успеха на рынке труда. Имеются неопровержимые доказательства того, что эти навыки являются важными факторами достижения успеха во время обучения и во взрослой жизни<sup>10</sup>.

К «мягким навыкам» или адаптивным навыкам в первую очередь относятся **социальные навыки**. Сотруднику, работающему в коллективе, очень важно научиться общаться с коллегами: задавать вопросы, просить их о помощи, а также оказывать помощь другим. Необходимо не просто уметь сотрудничать в коллективе, но и адекватно воспринимать критику, спокойно относиться к шуткам коллег и к месту использовать юмор, уметь взаимодействовать с руководством и получать от него обратную связь. Часто у людей с РАС могут возникать сложности с взаимодействием в коллективе. Так, например, подростки и взрослые с РАС, которые имели высокий уровень социальных навыков, на 70% чаще устраивались на работу после окончания средней школы, чем их сверстники с низким уровнем социальных навыков<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> <https://www.nationalskills.org/the-soft-skills-disconnect/>

<sup>10</sup> <https://www.nationalskills.org/the-value-of-soft-skills-in-the-labor-market/>

<sup>11</sup> Lerman D. C., White B., Grob C., Laudont C. A Clinic-Based Assessment for Evaluating Job-Related Social Skills in Adolescents and Adults with Autism. Behav. Anal. Pract. 2017, 10 (4), 323–336. Published 2017, Feb 14.

**Коммуникация** — это умение построить диалог, поддерживать отношения. Поэтому огромное значение для успешного трудоустройства имеют гибкость, умение подстроиться под изменения, спонтанно реагировать в сложной ситуации.

Еще один важный навык — это способность к саморегуляции в разных ситуациях. Очень важно оставаться спокойным и контролировать свое поведение и эмоции вне зависимости от обстоятельств.

**Самостоятельность** представляет собой жизненно важную цель для любого человека. А это значит, что особому сотруднику необходимо научиться следить за своим внешним видом и дресс-кодом, разумно распоряжаться своим временем, выбирать необходимый маршрут и транспорт, на котором можно добраться до работы вовремя.

Уверенное владение **навыками личной гигиены** — это надежный предиктор успешного трудоустройства и еще один важный адаптивный навык, о котором не всегда задумываются соискатели с РАС и / или интеллектуальными нарушениями, а также их родители. Для многих из них характерны специфические трудности в уходе за собой, которые могут спровоцировать негативную реакцию со стороны коллег и даже привести к увольнению.

# Помощь в адаптации и поддержка на рабочем месте

Что помогает человеку с РАС быть успешным на рабочем месте? Существуют специальные технологии и адаптации, которые помогают сотрудникам с РАС и / или интеллектуальными нарушениями преодолевать специфические трудности, связанные с планированием и достижением целей, переживанием тревоги и принятием изменений, лучше справляться с эмоциями и т. д. Выбор инструментов помощи всегда зависит от индивидуальных потребностей и особенностей человека. Рассмотрим некоторые технологии, которые часто используются в наших программах.

**1. Визуальная поддержка** помогает человеку быстрее освоить задачу, снизить уровень тревоги и в дальнейшем работать самостоятельно без помощи инструктора или наставника.

**Визуальная поддержка может быть разной:**

- визуальное расписание
- таймер
- чек-лист
- социальные истории

**Визуальное расписание** показывает, что и в какой последовательности будет происходить. Оно может быть как с картинками, так и без, в зависимости от потребностей кандидата. Визуальное расписание также облегчает переход от одной задачи к другой. В каждой задаче есть своя последовательность, и ее важно визуализировать, разбив на мелкие составляющие (см. рис. 1 — расписание, рис. 2 — последовательность).

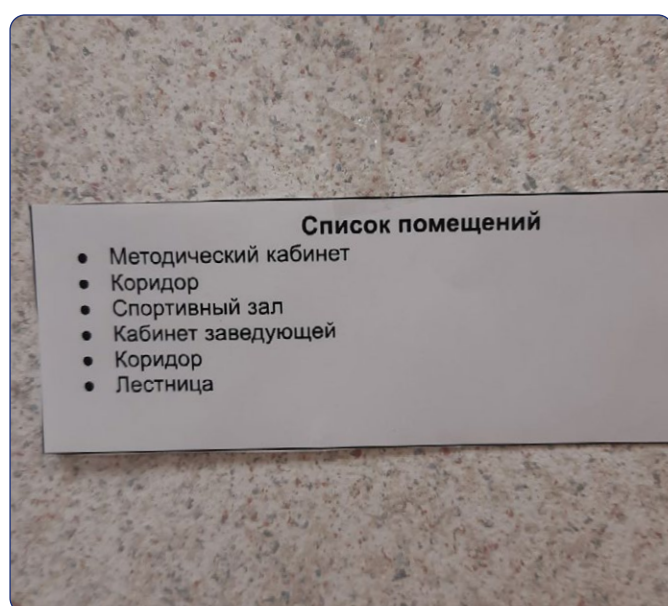


Рис. 1. Расписание

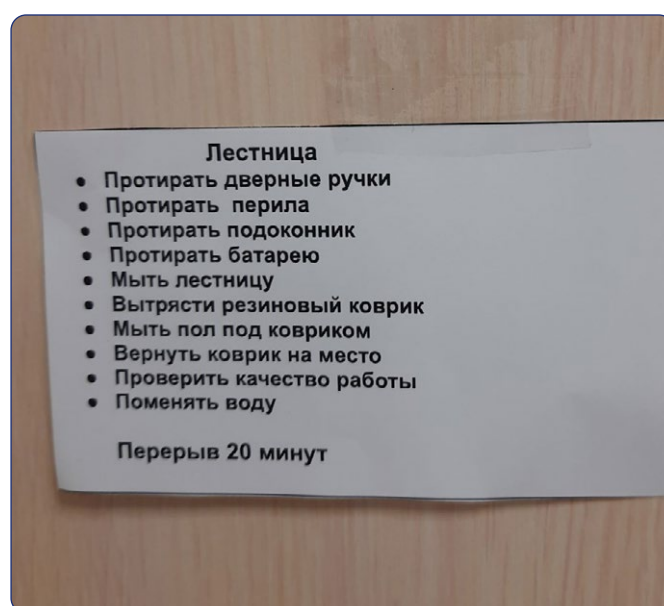


Рис. 2. Последовательность

**Таймер** — некоторые люди с РАС и / или интеллектуальными нарушениями могут испытывать сложности с пониманием времени. Это может повлиять на их способность вовремя выполнять работу. Таймер помогает людям понять, когда следует осуществить переход от одной задачи к другой. Например, вернуться с перерыва на обед, который длится 20 минут (рис. 3), к рабочим задачам. Для этого надо научить сотрудника ставить таймер на время обеда.

**Чек-лист** — это инструмент, который помогает контролировать выполнение задач. Он представляет собой список действий, которые необходимо выполнить в определенном порядке, чтобы достичь желаемого результата (рис. 4).



Рис. 3. Таймер

Расписание на неделю	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Чистить зубы	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Мыть голову	✓		✓		✓		✓
Принять душ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Надеть чистое нижнее белье	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Нанести дезодорант	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Расчесать волосы	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Стирать одежду						✓	

Рис. 4. Чек лист

**2. Структурирование** — организация окружающей среды и материалов таким образом, чтобы человеку было эффективно и комфортно работать. Особое внимание следует уделить зонированию пространства: работник должен четко понимать, где находятся выход, лифт, столовая и туалетные комнаты, где кончается зона труда и начинается зона отдыха. Эти места, а также места для переодевания и хранения личных вещей, для групповых встреч и совещаний стоит снабдить визуальными указателями<sup>12</sup> (рис. 5 — структурирование пространства). Также следует уделить внимание маркировке рабочих материалов.



Рис. 5. Структурирование

Специальные контейнеры и ящики с яркими этикетками помогут сотруднику с РАС легче находить необходимый рабочий материал. Все маркировки и надписи должны быть читабельны, написаны крупными буквами (рис. 6 — маркировка инвентаря).

**3. Социальные истории** — это короткие рассказы, которые содержат описание конкретных ситуаций, вызывающих трудности у сотрудника, и показывают оптимальные способы поведения. Социальные истории часто сопровождаются иллюстративным материалом. Они включают в себя специфическую информацию о предстоящих событиях: чего стоит ожидать и как следует себя вести. Тематика социальных историй может быть разнообразной: особенности социальных ситуаций и коммуникации, навыки личной гигиены и самообслуживания, правила поведения в общественных местах, управление собственным поведением и эмоциями, освоение нового распорядка дня и занятий и т. д. При подготовке и составлении социальной истории учитываются возраст, индивидуальные способности и интересы человека<sup>13</sup>. На фото мы привели пример социальной истории «Как подготовиться к собеседованию» (рис. 7 — социальная история).



Рис. 6. Маркировка инвентаря

#### СОБЕСЕДОВАНИЕ

*Каждый человек должен работать  
Работа нам нужна чтобы заработать деньги  
При устройстве на работу люди проходят собеседование  
На собеседовании работодатель знакомится с кандидатом*

#### Чтобы подготовиться к собеседованию я:

- заранее посмотрю маршрут
- приведу себя в порядок
- заранее приготовлю чистую одежду
- на собеседование возьму необходимые документы

*на встрече я могу задать вопросы, которые относятся к моей работе и заранее подготовлю их. Также я буду отвечать на вопросы, которые будут задавать мне.*

*Я буду внимательно слушать работодателя и не перебивать его.*

*У меня все получится. Я молодец!*

Рис 7. Социальная история

<sup>12</sup> <https://nakedheart.online/articles/adaptatsiya-na-rabochem-meste-strategii-pomoschi-sotrudniku-s-osobymi-potrebnostyami>

<sup>13</sup> <https://nakedheart.online/articles/kak-napisat-horoshuu-sotsialnuu-istoriu>



4. Одной из адаптаций может быть подбор **индивидуального рабочего графика**. Некоторые аутичные люди могут испытывать сенсорную перегрузку, например, при передвижении в общественном транспорте в час-пик. Если специфика должности позволяет, предложите сотруднику несколько вариантов рабочего графика. Позвольте ему сдвинуть начало рабочего дня, и вы увидите, как производительность его труда повысится. Создайте возможности для дополнительных перерывов, это также повысит производительность труда. При трудоустройстве сотрудника с РАС также рекомендуется уделить внимание таким моментам, как работа с наставником, вовлеченное руководство и дружелюбная среда в коллективе, так как все эти факторы создают предпосылки для эффективной работы.

### Пример из практики. Соискатель Н.

#### Подробнее об адаптациях на рабочем месте:

<https://nakedheart.online/articles/adaptatsiya-na-rabochem-meste-strategii-pomoschi-sotrudniku-s-osobymi-potrebnostyami>

Сильные стороны	Сложности	Виды работ Работа в детском саду. Должность — у борщик помещений.	Стратегии поддержки — используемые адаптации
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коммуникабельная,</li> <li>• добрая,</li> <li>• ответственная.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• на первоначальном этапе нужна помощь в изучении маршрута</li> <li>• плохо запоминает информацию на слух</li> <li>• воспринимает информацию буквально</li> <li>• сложности с пониманием времени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• влажная уборка в коридоре</li> <li>• протирать поверхности</li> <li>• влажная уборка кабинетов</li> <li>• уборка санузлов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение маршрута от дома до работы</li> <li>• подсказки с четкими инструкциями, зонирование рабочего пространства и маркировка рабочего инструмента</li> <li>• расписание, регулируемое будильником в смартфоне</li> </ul>

# Как провести собеседование с особым кандидатом?

## Рекомендации для работодателей

В апреле 2022 года Фонд «Обнажённые сердца» и ВЦИОМ провели исследование: больше половины (57%) россиян трудоспособного возраста с аутизмом не обладают трудовым опытом<sup>14</sup>. При этом известно, что люди с РАС хотят и могут работать. Существуют разнообразные мифы о том, какая работа подходит им больше всего: например, что они могут работать только из дома или что все они достигают успехов в компьютерных дисциплинах. Это не соответствует действительности. Люди с РАС обладают многообразными навыками и могут выполнять самые разные виды работ.

**Для проведения успешного собеседования с особым кандидатом важно предварительно подготовиться и следовать следующим советам:**

**1. На основании сильных и слабых сторон соискателя выбрать подходящий формат интервью / собеседования:**

- **стандартное собеседование;**
- **онлайн-собеседование с помощью различных платформ** (Zoom, Skype и т. д.);
- **интервью с видеопрезентацией** (отличие в том, что соискатель показывает видео, в котором содержится актуальная информация о нем);
- **интервью-демонстрация** (отличие в том, что кандидат показывает свои навыки на практике, а не рассказывает о них).

**2. Планируя собеседование, необходимо выделить на него чуть больше времени,** так как возможно, в виду особенностей соискателя, скорость диалога с ним будет медленнее, чем обычно, а работодатель будет иметь к нему больше вопросов. Также очень важно **информировать соискателя о том, сколько времени продлится собеседование, обозначить четкие временные рамки.**

---

<sup>14</sup> <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ljudi-s-rasstroistvami-autisticheskogo-spektra-vozmozhnosti-trudoustroistva>

3. Нужно правильно **подготовить помещение** к предстоящему собеседованию:

- **постараться избегать наличия мощных / ярких источников света, громких звуков, резких запахов** (важно снизить количество сенсорных раздражителей в окружающей среде, чтобы избежать сенсорной перегрузки);
- **выбрать для проведения собеседования отдельное помещение, где будут находиться только причастные к собеседованию люди** (присутствие посторонних сотрудников будет отвлекать соискателя).

4. Если помимо рекрутера / специалиста HR необходимо присутствие других сотрудников (например, будущего наставника / начальника соискателя), то желательно **предварительно сообщить соискателю о том, кто будет присутствовать на собеседовании, и при его начале представить каждого участника и его должность.**

5. Для снижения стресса у соискателя перед собеседованием можно **предварительно дать ему ознакомиться со списком вопросов**, которые будут ему задавать в процессе собеседования. Чем раньше, тем лучше.

6. При наличии у соискателя сопровождающего специалиста важно **адресовать вопросы непосредственно соискателю** и не адресовать вопросы его помощнику. Если у соискателя возникнет трудность при ответе на вопрос, то сопровождающий специалист сам поможет ему с ответом.

7. При выборе формы собеседования (например, онлайн) важно **согласовать с соискателем наиболее удобный для него формат общения.**

8. **Давать время на обдумывание вопроса и позволять соискателю высказаться.**

**Пример из практики. Соискатель С., 22 года**

Сильные стороны	Сложности
<ul style="list-style-type: none"><li>• Мотивированность к работе</li><li>• Желание общаться и быть частью коллектива</li><li>• Умение рассказать о своих сильных сторонах, навыках и умениях</li><li>• Ответственность</li><li>• Пунктуальность</li><li>• Умение пользоваться телефоном и компьютером на начальном уровне</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Трудности при общении с новыми людьми</li><li>• Не следит за личной гигиеной (спутанные волосы на голове и т. п.)</li><li>• Несоответствие выбранной одежды той ситуации, в которой она находится (например, камуфляжный костюм на официальной встрече)</li><li>• Трудности при установлении прямого зрительного контакта с собеседником. Может общаться с человеком сидя к нему спиной и / или даже сидя от него в нескольких метрах.</li></ul>

**На основании сильных сторон соискателя и имеющихся у него трудностей нами был выбран формат онлайн-собеседования. Общение через экран монитора снизит стресс у соискателя от общения с новыми людьми, позволит ему находиться в знакомой ему обстановке (например, у себя дома) и более качественно отвечать на вопросы о себе. Также при таком формате соискателю и специалисту по трудоустройству будет проще подготовить соискателя к собеседованию так, чтобы его ничего не отвлекало от процесса.**

# Важность досуга и рекомендации по адаптации досуговых выходов и экскурсий

Досуг и отдых — важные сферы нашей жизни. Качественный отдых влияет на психологическое и физическое состояние, дает возможность человеку с аутизмом и / или интеллектуальными нарушениями почувствовать себя включенным в социум. Также досуг — это возможность поддерживать и развивать различные навыки, например, социальные, коммуникативные, навыки саморегуляции<sup>15</sup>.

Молодые люди, посещающие Центр поддержки семьи «Обнажённые сердца», имеют возможность посещать досуговые мероприятия. В них участвуют клиенты программы социальной занятости, а также (по желанию) и клиенты программы сопровождаемого трудоустройства.

Важно создавать условия для участия в досуговых активностях людей с особенностями развития. На что же стоит обратить внимание при подготовке экскурсий и во время их проведения?

## Подготовка к экскурсии

Подготовка всех сотрудников музея. Проведение тренингов / бесед о специфике поведения, возможностях коммуникации людей с РАС и / или интеллектуальными нарушениями, вариантах реагирования на нетипичное поведение. Перед экскурсией необходимо уточнить количественный состав группы и как можно больше узнать об индивидуальных особенностях поведения участников.

## Составление социальной истории

Нужно указать следующую информацию: где расположен музей, где находятся касса, гардероб, туалет, чего стоит ожидать и как следует себя вести. Социальную историю можно разместить на сайте музея.

---

<sup>15</sup>Как организовать досуг для детей и подростков с нарушениями в развитии. Москва: Альпина ПРО, 2021.

## Разработка маршрута экскурсии

Выберите несколько экспонатов (6-8 объектов), которые будете изучать. Можно составить наглядный чек-лист, в котором нужно делать отметки. Это помогает отслеживать маршрут экскурсии и снижает тревожность. В некоторых случаях стоит ориентироваться на ограниченное время экскурсии.

Чек-лист	
 <p>Дорожная камера Дмитриева</p>	
 <p>Фотооткрытки из фотоальбома «Волжская коллекция. Волга. От истока до Каспия»</p>	
 <p>Джордж Истмен и Кодак</p>	
 <p>Фотопластикон</p>	
 <p>Амбротипическая палатка</p>	

Рис. 1. Чек-лист

Необходимо учитывать сенсорные особенности участников экскурсии: при выборе объектов отдавать предпочтение объектам с минимальной световой и звуковой нагрузкой. Хорошо, если в музее есть тихое спокойное место для сенсорной разгрузки. Некоторые из посетителей также могут использовать специальные средства для защиты от сенсорных стимулов (шумоподавляющие наушники, беруши, солнцезащитные очки и т. д.).

Подготовка визуальной поддержки. Рассказ можно сопровождать картинками, схемами, небольшими заданиями. Это помогает лучше воспринимать новую информацию и делает экскурсию интереснее. Для мастер-класса, проводимого в музее или другой организации, стоит подготовить визуальную последовательность, отражающую этапы изготовления продукта / изделия.

Задание: Соотнеси картину и место











 Полнолуние над стадионом «Водник»	 Грузинская улица
 Сокращенный путь	 Мытный рынок
 Пруд на Мытном рынке	 Стадион «Водник»
 Вдали от дома	 Канатная дорога
 Канатная дорога	 Площадь Сенная

Рис. 2. Задание на соотнесение

Барахолка


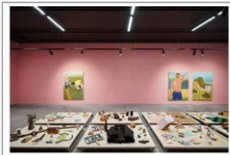




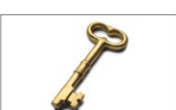
 Магазин на улице	 Выставка
Задание: Найти предметы на выставке	
 Ботинок	 Кисть
 Куртка	 Гриб
 Ключ	 Шашлык

Рис. 3. Подсказка и задание

## Проведение экскурсии

Начать экскурсию лучше всего со знакомства, для этого можно заранее подготовить бейджи с именами всех участников. Затем расскажите о правилах посещения музея – для этого можно использовать визуальную поддержку. Правила должны представлять собой рекомендации, предлагающие альтернативный вариант поведения. Например, вместо запрета «не кричать» лучше использовать фразу «говорить тихо». Потом участников знакомят с маршрутом экскурсии, используя визуальные маршруты и чек-листы.

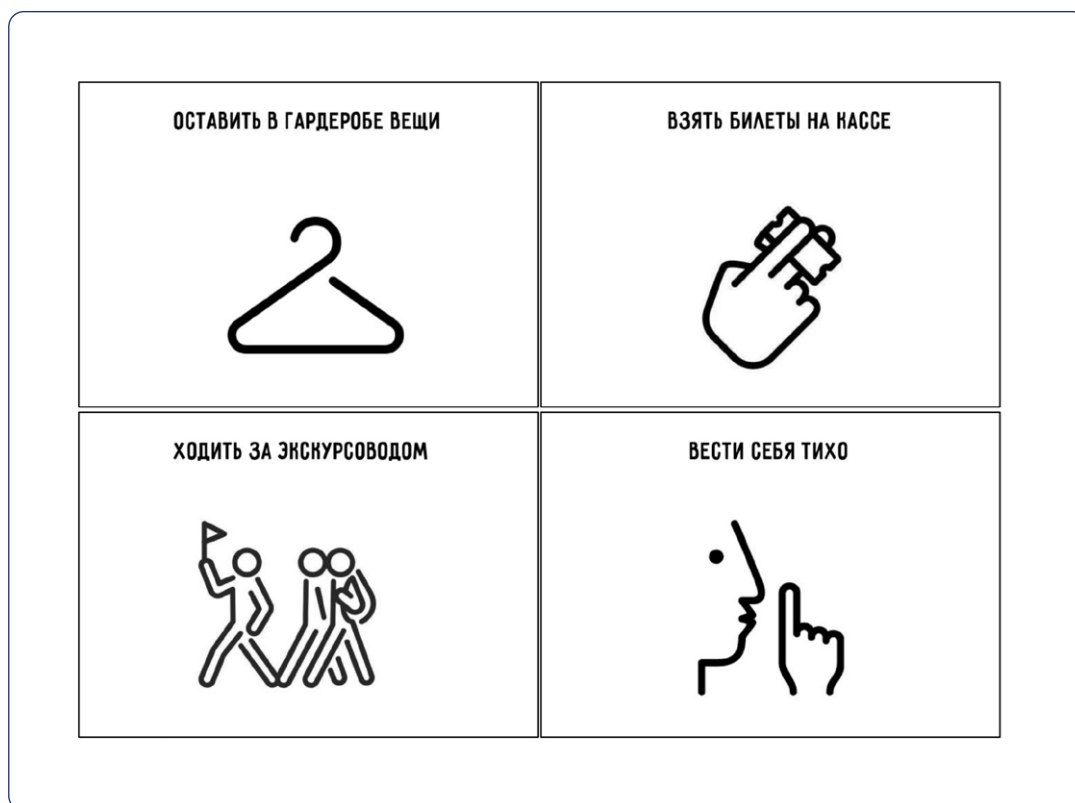


Рис. 4. Правила в музее

Во время проведения экскурсии стоит использовать простой язык, отказаться от терминов, длинных фраз и сложных понятий. Желательно также регулировать скорость и громкость речи. Для облегчения восприятия участникам могут понадобиться небольшие паузы, чтобы иметь время на обработку информации.

Не стоит забывать про обратную связь от участников во время экскурсии. Например, вопрос можно адаптировать следующим образом: «Поднимите руку, кому понравился экспонат», попросить показать ответ на визуальной поддержке (на чек-листе, карточке, задании). Также можно дать выбрать ответ из двух или нескольких вариантов ответа.



Еще один полезный прием — обращение к жизненному опыту участников. Можно продемонстрировать связь музейных экспонатов с реальной жизнью: например, рассматривая старинные предметы, поискать аналогию в современном мире (счёты — калькулятор, рубель — утюг). Рассматривая картины, можно уделять внимание персонажам, интерьеру и деталям.

Некоторые люди с более выраженными потребностями в поддержке могут принимать в экскурсии частичное участие. Они могут уходить во время экскурсии отдохнуть, а потом снова присоединяться к группе, могут выполнять только часть заданий или находиться на экскурсии лишь часть времени. Этот момент стоит обговорить перед экскурсией с сопровождающим или с координатором группы.

### Обратная связь

Родителей, сопровождающих и координаторов можно попросить заполнить анкеты обратной связи. Это поможет специалистам проанализировать результаты экскурсии и продолжить дальнейшую работу, опираясь на особенности участников.