

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи»  
МБУ ДО ППМС-центр**

## **Кем быть?**

**Ограниченные возможности  
или  
ограниченные желания?**

автор-составитель  
**Лагунова И.Н.**

*Рекомендовано к печати Методическим советом психологической службы образования г. Дзержинска Нижегородской области*

Брошюра составлена педагогом-психологом  
МБУ ДО ППМС-центр Лагуновой И.Н.

Ответственный редактор Ануфриева И.М.

**Кем быть? Ограниченные возможности или ограниченные желания? –**

Дзержинск: МБУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Данное методическое издание предназначено для людей с ограниченными возможностями здоровья, для родителей детей с ОВЗ, а также для специалистов, работающих с ЛОВЗ в рамках их социализации и трудоустройства.

МБУ ДО «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»  
г. Дзержинск Нижегородской обл.

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ... в понятие «инвалидность».....</b>	<b>4</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. Методические подходы.....</b>	<b>6</b>
<b>1 глава. Проблема профориентации молодежи с ограниченными возможностями здоровья.....</b>	<b>6</b>
<b>2 глава. Планирование карьеры при переходе от школы к трудовой жизни.....</b>	<b>8</b>
<b>3 глава. Социальный проект «Мой путь к профессии».....</b>	<b>19</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. Эмоциональная мозаика.....</b>	<b>22</b>
<b>1 глава. Зачем живут инвалиды?.....</b>	<b>22</b>
<b>2 глава. Почему мы боимся инвалидов? .....</b>	<b>24</b>
<b>3 глава. Одиночество инвалидов - причины и проблемы.....</b>	<b>25</b>
<b>4 глава. Зачем инвалиду работать?.....</b>	<b>28</b>
<b>5 глава. Неумолимая статистика.....</b>	<b>30</b>
<b>6 глава. И все таки: Зачем человеку с инвалидностью работа?.....</b>	<b>36</b>
<b>7 глава. Где найти работу?.....</b>	<b>40</b>

## **ВВЕДЕНИЕ... в понятие «инвалидность»**

Слово инвалид имеет французское происхождение и означает «бессильный, слабый, больной». Всем известно, что человек имеет не только физическое тело, но и так называемые тонкие тела: эфирное, эмоциональное или астральное, ментальное, каузальное, буддхиальное, атманическое. Встречаясь, мы спрашиваем у знакомого человека: - Как поживаешь? (буддхиальное тело) - Как дела? (каузальное тело) - Чем озабочен? (ментальное тело) - Как настроение? (астральное тело) - Как самочувствие? (эфирное тело). Только у близкого человека мы можем спросить о физическом теле или атманическом (душа).

Инвалидность или бессилие может быть на любом из этих уровней. Все легко замечают инвалидность физического тела при дисфункции опорно-двигательного аппарата или органов зрения, слуха, речи. Все остальное скрыто от невнимательных глаз.

Существуют болезни эфирного тела. Например, обжорство без ощущения сытости, несогласованность и угловатость движений, ощущение обессиленности и невозможности работать в невыносимых условиях.

Неспособность регулировать поток эмоций, расстройства эмоционально-волевой сферы указывают нам на инвалидность астрального тела.

Инвалидность ментального тела часто более очевидна. Расстройства процесса мышления, расстройства коммуникации, нарушения социальной адаптации.

Скука, невозможность сконцентрироваться на чем-то, отсутствие интереса к процессам жизни, апатия при внешне здоровом физическом теле. А у кого-то лихорадочная активность. И то и другое показывает нам инвалидность каузального тела.

Этическая система, основные жизненные ценности человека, часто неосознанные, - это проявление буддхиального тела. Рассогласование ценностей, искажение системы ценностей относительно законов жизни - это тоже инвалидность.

Атманическое тело может ответить на вопрос: - Зачем человек живет? В чем смысл его жизни, его миссии в этой жизни.

Таким образом, мы видим что инвалидность - понятие неоднозначное и не всегда очевидное.

Есть инвалид тела, есть инвалид души. И второе - намного опаснее. Инвалид на физическом уровне - может быть счастлив, любить и быть любимым. Инвалид ДУШЕВНЫЙ этого испытать не может, так как ОН ЖИВЕТ ЗАВИСТЬЮ, ГНЕВОМ, ОБИДАМИ, АГРЕССИЕЙ, ЖАДНОСТЬЮ, СТРАХАМИ. И эти качества разрушают ему здоровье, портят отношения с близкими и сильно ухудшают судьбу.

В недавних социологических исследованиях ученые выяснили, что потеснив страх смерти, среди людских страхов в цивилизованных странах на первое место вышел страх бессмысленности жизни. То есть, страх потери смысла жизни - главный вызов, который стоит перед человечеством. - Жить или выживать? - Жить со смыслом или без смысла? - Зачем я живу? Эти вопросы одинаково важны любым людям, инвалидам и не инвалидам. Если ты знаешь «зачем?», то найдешь ответ на любой «как?» Тот, кто знает «зачем?», тот выстоит. Это доказал своей жизнью в концентрационном лагере смерти знаменитый психолог и логотерапевт Виктор Франкл. Его книга «Человек в поисках смысла» - затертая, стоит у меня на полке и порой, один взгляд на нее помогает опомниться и

выскочить из засасывающей пучины жалости к самой себе. Почитайте. Может и вам поможет.

## **РАЗДЕЛ 1. Методические подходы**

### **1 глава. Проблема профориентации молодежи с ограниченными возможностями здоровья**

В настоящее время на практике и в литературе уделяется достаточно внимания решению проблем планирования карьеры. Однако, для молодых людей с нарушениями в развитии проблема профориентации и планирования карьеры не решена ни в практическом, ни в научно-методическом плане. В современной литературе нет разработанных методик работы с молодыми инвалидами по планированию карьеры в процессе профориентации при переходе от школы к трудовой жизни. Все методические рекомендации были разработаны еще в прошлом веке и морально устарели.

Современные молодые люди с инвалидностью не утратили потребности реализовать свои возможности в жизни, в обществе, в семье.

Период перехода от школы к трудовой деятельности - сложная стадия в человеческой жизни. В течение этого периода молодой человек борется за личную независимость и должен принять решение относительно дальнейшего жизненного пути. Это трудный этап для каждого человека, но еще более сложен он для молодых инвалидов. Для таких подростков опыт, приобретаемый по мере продвижения во взрослую жизнь, усложнен физическими или интеллектуальными ограничениями, неоправданными надеждами и окружающими препятствиями.

Работа - важная часть человеческой жизни. Она включает в себя социальные контакты, вносит распорядок

в повседневную жизнь, именно здесь осознается чувство необходимости конкретного человека для общества. Давая материальную поддержку, работа обеспечивает независимость человека. По этим причинам работа является даже более важной для инвалидов, чем для обычных людей.

В настоящее время переход от школы к трудовой жизни для молодых инвалидов происходит с большими трудностями не только в связи с социально-экономическими проблемами в стране, но и из-за отсутствия системы специализированной профориентации и помощи в планировании карьеры.

На основании изучения состояния практики профориентационной работы выявлены следующие проблемы, возникающие у молодых инвалидов:

- не знают своих возможностей и ограничений, неадекватно себя оценивают;
- не имеют достаточной информации о реальном производстве, о профессиях и их требованиях к работнику;
- не имеют информации о возможностях профессиональной подготовки в своем регионе, о порядке и возможностях трудоустройства, о наиболее конкурентоспособных профессиях в данном регионе;
- не имеют возможности проконсультироваться и получить помощь в планировании своей карьеры;
- социально плохо адаптированы, не сформированы необходимые социальные навыки;
- не активны, не сформирована готовность к труду и трудовая установка, инфантильны;
- не умеют отделить реальные возможности от «фантазийных», идеальных установок.

Дело в том, что инвалиды не понимают, что успешность их продвижения будет зависеть в первую очередь от их собственных усилий в осознании следующих факторов: от реалистичной оценки их местонахождения на жизненном пути (затруднительной ситуации), характера препятствия (причин, делающих ситуацию затруднительной). А также понимания того, чего они хотят достичь (жизненных целей и желаний). Задача профессионалов состоит в предоставлении психологической и методической помощи в этот сложный период молодым инвалидам.

## **2 глава. Планирование карьеры при переходе от школы к трудовой жизни**

В середине 80-х годов концепция руководства выбором карьеры изменилась в связи с изменением концепции карьеры. Раньше карьера рассматривалась как линейная модель продвижения по служебной лестнице, теперь - как спираль, где периоды работы (возможно в разных областях) чередуются с периодами образования (повышением квалификации, переобучением) и периодами без работы (добровольно или в результате безработицы).

Кроме того, в доперестроечный период организация брала на себя ответственность за своих работников в плане их продвижения по службе, повышения квалификации и т.д. Сейчас ситуация изменилась. Сам человек несет ответственность за развитие своей карьеры. При этом термины «призвание», «профессия» и «работа» нельзя рассматривать как синонимы. Призвание касается склонностей и предпочтений человека. Профессия - это вид профессиональной деятельности, но это не всегда совпадает с призванием. Работа - это место, где работает

человек, это его обязанности на рабочем месте.

Выделяют следующие стадии карьеры:

1) Стадия роста - от рождения до 14 лет - выработка своей концепции. На этом этапе важны ролевые игры и эксперименты детей с различными типами поведения, чтобы узнать, как другие люди реагируют на их поведение, и выработать представления об альтернативных родах занятий.

2) Стадия исследования (15-24 года):

- выявление профессиональных альтернатив, сопоставление их с собственными интересами и способностями, реалистическое понимание своих способностей, талантов, интересов;

- окончательный выбор;

- начало профессионального обучения;

- начало работы.

3) Стадия формирования (25-44 года):

а) испытание, подходит ли выбранная область - 25-30 лет;

б) стабилизация - выяснение и укрепление профессиональной цели, борьба за повышение - 30-40 лет;

в) карьерный кризис - 35-40 лет - уточнение: Что человек действительно хочет? Что реально может достичь? Чем нужно для этого пожертвовать?

4) Стадия сохранения (45-65 лет).

5) Стадия снижения (после 60-65 лет) – амплитуда наставника.

Карьеру можно также представить как периоды:

- школьный период;
- период профессиональной подготовки;
- период трудоустройства;
- период трудовой деятельности;

- возможный период безработицы.

Первые два периода являются подготовительными и наиболее важными. Каждый из этих периодов в свою очередь имеет несколько этапов со своими специфическими задачами.

### 1. Школьный период:

- развитие профессиональных интересов, склонностей;
- осознание своих способностей и возможностей;
- сбор профессионально-важной информации (о доступных профессиях, о возможностях профессиональной подготовки и трудоустройства в данном регионе...);
- первичное планирование карьеры;
- выбор круга планируемых профессий;
- выбор уровня профессиональной подготовки;
- выбор места профессиональной подготовки.

### 2. Период профессиональной подготовки:

- адаптация в новом учебном коллективе;
- уточнение специальности и специализации;
- формирование познавательной направленности образовательной активности обучающегося;
- формирование профессиональной компетенции (профессиональных знаний, навыков, умений...);
- формирование социальной компетенции (способность к групповой деятельности, готовность к принятию на себя ответственности за результаты труда);
- формирование индивидуальной компетентности (готовности к постоянному повышению квалификации, способность к саморазвитию личности);
- первый этап профессионально-производственной адаптации;
- уточнение сферы будущей профессиональной

деятельности;

- выбор способа трудоустройства;
- выбор места трудоустройства.

3. Период трудоустройства:

- поиск рабочего места;
- оформление на работу.

4. Период трудовой деятельности:

- профессионально-производственная адаптация;
- закрепление на рабочем месте;
- уточнение возможностей профессионального роста;
- уточнение возможностей повышения квалификации и переквалификации.

5. Возможный период безработицы:

• уточнение сферы предстоящей профессиональной деятельности;

• активизация процесса профессионального самоопределения и оптимизация трудоустройства в соответствии с индивидуальными особенностями и учетом потребностей рынка труда;

- выбор способа трудоустройства;
- выбор места трудоустройства;
- поиск рабочего места.

Процесс обучения (переобучения, повышения квалификации и пр.) могут быть практически на любой возрастной стадии, кроме, вероятно, последней. Периоды без работы могут быть на любой стадии из-за безработицы вследствие социально-экономических обстоятельств и преимущественно на 2 и 3 стадиях по собственному желанию при смене вида деятельности.

При планировании карьеры необходимо учитывать следующие факторы:

1. Самооценка - возможности, умения, квалификация

(кто я?).

2. Мотивы формирования и развития служебной карьеры - поиск вида деятельности, которой предполагается заниматься.

3. Цели профессионального становления и развития: цели должны быть трудные, но достижимые, ясные, непротиворечивые, должны быть увязаны со сроками их достижения.

4. Основания для профессионального самоопределения и служебного роста - какие профессиональные характеристики необходимы? (Какие есть? Какие надо развить?)

В процессе профессионального самоопределения человек исходит из своих жизненных целей, ценностных ориентации, приоритетов. Возможны следующие ориентации при выборе сферы трудовой деятельности:

1. Профессия должна соответствовать самооценке, т.е. доставлять моральное удовлетворение.

2. Условия работы должны учитывать возможности человека и развивать их.

3. Работа должна носить творческий характер, позволять достичь определенной степени независимости.

4. Труд должен хорошо оплачиваться или давать возможность иметь побочные доходы.

5. Работа должна предоставлять возможность продолжать активное обучение, заниматься воспитанием детей, домашним хозяйством.

6. Работа должна находиться в местности с благоприятными природными условиями, т.е. предоставлять возможность хорошего отдыха.

Большинство людей имеют несколько ориентаций, чем они более совместимы, тем легче выбор карьеры.

Многообразии факторов, их комбинаций применительно к определенным индивидам обуславливает и многообразие видов трудовой карьеры.

Профориентационная работа и помощь в планировании карьеры молодым инвалидам оказывается целым рядом учреждений различной ведомственной подчиненности. Рассмотрим основные типы этих учреждений и формы работы, которые должны там проводиться в данном направлении.

Специальные (коррекционные) образовательные учреждения для детей с отклонениями в развитии (специальные школы). В этих школах должна осуществляться целая система профориентационной работы в соответствии со спецификой отклонений в развитии учащихся:

- Профессиональная информация и пропаганда (как для учеников, так и для их родителей): ознакомление с различными профессиями, экскурсии на предприятия, развитие кругозора; выявление профессиональных планов и их корректировка (к сожалению, чаще всего выявление профпланов проводится формально - в выпускных классах собираются сведения о том, кто куда намеревается поступать после окончания школы; корректировка профпланов целенаправленно практически не производится).

- Развитие профессиональных интересов - путем выявления склонностей и развития у ребенка творческих способностей в данном направлении (на занятиях, в кружках, индивидуально).

- Формирование общетрудовых умений и навыков, трудовые пробы в различных видах деятельности на уроках труда.

Формы работ, как видно, довольно разнообразны, но целостной системы профориентации в коррекционных школах нет и каждый педагог работает изолированно друг от друга, нет единства и комплексности. Практически отсутствует и взаимодействие с другими учреждениями, предприятиями и структурами для совместной работы в этом направлении. В каждой школе должна быть целевая программа по профориентации и планированию карьеры учащихся, сквозная на все годы обучения, охватывающая всех педагогов и других специалистов (психологов, медиков, социальных педагогов), а также включающая взаимодействие с учебными заведениями профессионального образования, службой занятости, специализированными предприятиями и трудовыми мастерскими, реабилитационными учреждениями, ассоциациями родителей и т.п.

Межведомственные психолого-медико-педагогические консультации (комиссии), как правило, имеют отделения психокоррекции, где может осуществляться в том числе и коррекция профпланов.

Там где имеются городские и районные центры профориентации, можно пройти психодиагностику и выявить индивидуальные склонности и интересы, профессиональный подбор. В центрах может быть проведена и более углубленная диагностика с целью определения актуального и потенциального состояния отдельных психических функций и интегральных психологических образований (интеллекта, личности), обеспечивающих ту или иную степень усвоения определенных профессиональных умений и навыков, психокоррекция, коррекция профпланов. Подростки-инвалиды там обслуживаются, как правило, на общих

основаниях. В этих центрах может быть предоставлена информация о возможностях профессиональной подготовки и трудоустройства.

Служба занятости населения осуществляет систему мер по профессиональной ориентации, формирует у молодёжи личностные ориентации и интересы с учётом социально-экономических потребностей общества, приведения их в соответствие с возможностями общественной реализации. Кроме того проводит профтестирование, психодиагностику, подбор профессий для последующего профобучения и переобучения, трудоустройства; профконсультирование, индивидуальную и групповую психокоррекцию и корректировку профпланов безработных-инвалидов. При наличии отделений по трудоустройству инвалидов ведётся специальный банк вакансий для трудоустройства инвалидов.

В центрах социальной реабилитации детей-инвалидов, в реабилитационных центрах осуществляется психологическая и медицинская профдиагностика, психокоррекция и коррекция профпланов (групповые и индивидуальные), могут проводиться профпробы.

В учебных заведениях профессионального образования проводится профотбор. В специализированных учебных заведениях для инвалидов осуществляется целый комплекс мероприятий по подготовке к трудовой жизни, начальный этап профессионально-производственной адаптации, помощь в трудоустройстве. Здесь могут действовать отделения профотбора, где производится профтестирование, профессиональные пробы, коррекция профпланов и предпрофессиональная подготовка.

В бюро медико-социальной экспертизы, решая вопрос о трудоспособности человека, проводится психологическая диагностика и профподбор, определяется сфера и условия трудовой деятельности.

Как видно, учреждений, оказывающих помощь в профориентации и планировании карьеры, достаточно, однако ввиду их ведомственной разобщенности, отсутствия системы целенаправленной работы с молодыми инвалидами в данном направлении, рассматриваемая проблема решается не эффективно и в каждом учреждении фрагментарно и изолированно.

В настоящее время встал вопрос об организации специализированных служб помощи молодым инвалидам в формировании профессиональных планов и решении проблем, затрудняющих профессиональную реабилитацию.

Такие службы возникают не только для содействия планированию карьеры инвалидов. Довольно широко распространена практика создания центров планирования карьеры на базе высших учебных заведений в США и Европе. Учитывая лучший положительный зарубежный опыт реализации профориентационных моделей, при многих российских университетах созданы центры планирования карьеры, в которых осуществляется информационная поддержка выпускников школ и ВУЗов, проводятся занятия по курсу «планирования карьеры» и «основы социализации».

Учреждения по планированию карьеры ставят перед собой следующие задачи:

- предоставление информационных услуг о возможностях рынка труда по трудоустройству студенческой молодежи и выпускников ВУЗов;

- предоставление консультационно-образовательных услуг по вопросам планирования карьеры и поиска работы (индивидуальная работа и проведение семинаров по обучению навыкам поиска работы, определение перспектив трудоустройства по конкретным профессиям, выработка стратегии поиска работы, оказание методической помощи);

- психологическая поддержка (психодиагностика потенциала личности, определение профпригодности, профильные тренинги, деловые игры);

- юридическая консультация по трудовым вопросам;

- проведение маркетинговых исследований рынка труда по конкретным специальностям и видам деятельности;

- ведение банков данных ищущих работу и предложений;

- проведение дней карьеры.

С целью организации специальной службы помощи молодым инвалидам, имеющим проблемы с профессиональным самоопределением, предложено создавать различные Ассоциации Общественных Объединений Родителей детей-инвалидов, а также Службу индивидуальной профессиональной ориентации.

Задачами Службы являются:

- выявление подростков и молодых инвалидов, требующих индивидуальной дополнительной помощи в профессиональном самоопределении;

- проведение профориентационной диагностики, профессиональная консультация; содействие выбору профессии;

- разработка индивидуальных программ профессиональной реабилитации; определение форм и

конкретных условий профессионального обучения, необходимой дополнительной помощи;

- разработка индивидуального маршрута профессиональной реабилитации в конкретном учреждении профессионального образования;

- организация медико-социально-психологического сопровождения процесса профессионального обучения, социально-трудовая адаптация в процессе обучения;

- содействие трудоустройству, помощь в профессионально-производственной адаптации на рабочем месте;

- работа с родителями.

Организуя соответствующую работу по психодиагностике и профконсультации, служба оказывает следующую помощь:

- психологическая помощь при выходе подростка из изоляции в малом социуме (семья) в большой коллектив сверстников;

- психотерапевтическая помощь практически всем в период адаптации в коллективе;

- уточнение профиля профессиональной реабилитации в специализированных профессиональных учебных заведениях, реабилитационных центрах;

- уточнение дозирования учебной, психологической и физической нагрузки;

- рекомендации по социально-трудовой адаптации, социально-психологической подготовке к труду;

- обучение в малых группах по адаптированным программам;

- проведение коррекция профпланов;

- оказание психологической помощи семье в вопросах семейного воспитания, профориентации и трудового

становления;

- информирование семьи и инвалида по вопросам профессиональной подготовки и трудоустройства;
- содействие трудоустройству и помощь в закреплении на рабочем месте.

Основными направлениями работы в школьный период и в период профессиональной подготовки являются:

- профессиональная диагностика в процессе профориентации и планирования карьеры;
- возможности профессионального образования для инвалидов;
- помощь в профессиональном самоопределении, построении личного профессионального плана;
- обучение самопрезентации и активному поиску работы;
- обучение навыкам делового общения;
- содействие личностному росту в процессе профессиональной подготовки;
- решение проблем трудоустройства инвалидов;
- определение роли семьи для содействия профессиональному самоопределению подростка-инвалида.

### **3 глава. Социальный проект «Мой путь к профессии»**

Специалисты нашего центра (МБУ ДО ППМС-Центр г. Дзержинска Нижегородской области) реализуют миссию сохранения психологического здоровья и развития личностного потенциала всех участников образовательных отношений, а также продвижения в обществе приоритета общечеловеческих ценностей. Профориентация, как значимый фактор социальной

адаптации, является одним из направлений деятельности центра. Успешная самореализация в профессии определяет качество жизни, обеспечивает материальную независимость и интеграцию ЛОВЗ в общество. Особая категория-люди с ограничениями по состоянию здоровья (в том числе имеющие ту или иную степень инвалидизации) особенно нуждаются в подготовке к трудоустройству, чтобы на основе своих предпочтений, полученного образования и физических возможностей наиболее эффективно строить свою профессиональную карьеру.

Чтобы помочь людям с ОВЗ в социализации, мы инициировали социальный проект «Мой путь к профессии».



В настоящее время в нашем городе не ведется систематическая психологическая работа с ЛОВЗ, направленная на их профессиональное самоопределение и

подготовку к трудоустройству. Реализация данного проекта позволит создать модель сопровождения ЛОВЗ, включающую ресурс инклюзивного обучения, межведомственного взаимодействия и создание банка данных с информационно-справочными материалами по теме трудоустройства ЛОВЗ.

В рамках проекта мы провели следующие мероприятия:

1. Консультации психолога для людей с ОВЗ и их родственников по вопросам воспитания, общения, выбора профессии и поиска работы;

2. Развивающие занятия «В мире с собой и другими»;

3. Деловую игру для учащихся Дзержинского технического колледжа «Технология эффективного трудоустройства»;

4. Консультации специалиста Центра занятости населения по вопросам трудоустройства людей с ОВЗ;

5. Групповые инклюзивные развивающие занятия, направленные на развитие коммуникативных навыков: самопрезентации, уверенного поведения, реагирования на барьеры общения, со «здоровыми людьми».

6. Семинар для психологов общеобразовательных организаций города «Психологическое сопровождение профессионального самоопределения ЛОВЗ»

7. Методический семинар для педагогов Дзержинского технического колледжа.

Имея в виду долгосрочные цели проекта, мы предполагаем, что в городе Дзержинске будет создана система сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 16-30 лет по теме профориентации и подготовки к трудоустройству. Будет разработана технология помощи ЛОВЗ, которую после

завершения проекта будут использовать педагоги-психологи нашего ППС-центра, педагоги-психологи образовательных организаций города, специалисты учреждений города, работающие с ЛОВЗ.

## **РАЗДЕЛ 2. Эмоциональная мозаика**

### **1 глава. Зачем живут инвалиды?**

Если придерживаться православной точки зрения, болезнь вообще и болезнь ребенка в частности, может даваться как испытание, как шанс изменить свою жизнь. Многие особые мамы замечают, что стали мудрее и терпимее к людям. Ценность жизни вообще нельзя измерить и, возможно, что прожигатель жизни, не выходящий из ночных клубов и тусовок, живет менее полноценно, чем какой-нибудь ребенок-инвалид.

Вопрос будем ставить по-другому: Не зачем, а почему?

Потому что этот ребенок-инвалид родился, потому что этот человек с ограниченными возможностями есть.



Полноценный ли он член общества? А это смотря, что считать обществом. Он не вписывается в схему «школа-армия-работа», но понятие общества шире этой схемы.

Смысл жизни в глобальном, философском смысле - это развитие и движение вперед. Так вот тот ребенок, который родился здоровым, а потом спился, стал наркоманом, в этом смысле намного больше противоречит каким бы то ни было законам жизни, чем особые дети.

Если допустить, что человек рождается, чтобы быть счастливым, чтобы любить и быть любимым, то появление каждого из нас в мире имеет какой-то смысл и что-то новое приносит в этот мир - тогда всякое существование оправданно.

Милосердие - это одно из самых важных качеств человека. Люди с ограниченными возможностями здоровья позволяют здоровым людям наработать это качество. Люди инвалиды - это часть общества, и мы можем сделать их непростую жизнь легче. И для начала попробуем освоить

*Общие правила этикета при общении с людьми, имеющими особые потребности:*

- Когда вы разговариваете с инвалидом, обращайтесь непосредственно к нему, а не к сопровождающему.
- Когда вас знакомят с инвалидом, вполне естественно пожать ему руку: даже те, кому трудно двигать рукой или кто пользуется протезом, вполне могут пожать руку - правую или левую, что вполне допустимо.
- Когда вы встречаетесь с человеком, который плохо или совсем не видит, обязательно называйте себя и тех людей, которые пришли с вами. Если у вас общая беседа в группе, не забывайте пояснить, к кому в данный момент вы обращаетесь, и назвать себя.
- Если вы предлагаете помощь, ждите, пока ее примут, а затем спрашивайте, что и как делать.
- Когда вы разговариваете с человеком,

испытывающим трудности в общении, слушайте его внимательно. Будьте терпеливы, ждите, когда человек сам закончит фразу. Не поправляйте его и не договаривайте за него. Никогда не притворяйтесь, что вы понимаете, если на самом деле это не так. Повторите, что вы поняли, это поможет человеку ответить вам, а вам - понять его.

- Когда вы говорите с человеком, пользующимся инвалидной коляской или костылями, расположитесь так, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне, тогда вам будет легче разговаривать.



Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, помашите ему рукой или похлопайте по плечу. Смотрите ему прямо в глаза и говорите четко, но имейте в виду, что не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам.

## **2 глава. Почему мы боимся инвалидов?**

Наверное, любой здоровый человек боится потерять своё здоровье и оказаться на месте инвалида. Но больше, чем инвалида, мы боимся самих себя: люди с трудом представляют, как общаться с инвалидом, боятся сделать что-нибудь неправильно. Мы совершенно спокойно общаемся с самыми тяжелобольными людьми, если не

знаем, что это инвалиды. Но если вдруг нам становится известно, что у человека искусственный протез, то мы сразу пугаемся. Нам кажется, что такой человек должен очень сильно отличаться от нас, с ним надо как-то иначе обращаться. Только при этом мы не знаем как. Вот и начинаем бояться.

Взрослые чаще боятся инвалидов, чем дети, и именно взрослые передают свой страх детям. Ребенку достаточно объяснить, что человек сильно хромает из-за того, что у него повреждены ноги. Надо доступно объяснить, что именно «болит» у инвалида с детским параличом, обширным ожогом лица или другими необычными внешними проявлениями. Как только ребенок понимает, в чем дело, он перестает бояться.

Главное - это воспитание честности, справедливости и умения сопереживать. Разве в жизни каждого из нас не наступит момент, когда мы сами окажемся в зависимости от того, насколько честными, порядочными и справедливыми выросли наши дети? Я думаю, что это ясный ответ на вопрос, ограждать или не ограждать своих детей от общения с людьми, имеющими инвалидность.

### **3 глава. Одиночество инвалидов - причины и проблемы**

Многие люди, встречаясь с инвалидом, теряются, чувствуют себя неловко и даже обижают его неосторожными высказываниями или косым взглядом. Однако люди с ограниченными возможностями, находясь в общественных местах, часто нуждаются в помощи, которую, опять же по незнанию, обычные люди не могут им предоставить. В этом случае сами инвалиды могут помочь, давая советы, как правильно себя вести в различных ситуациях. Для такой взаимопомощи создан

сайт «Доброе сердце». На этом сайте обычные люди и люди с ограниченными возможностями общаясь оказывают неоценимую помощь друг другу.



Какие еще причины для одиночества инвалидов?

В общении с инвалидами не все гладко. Порой инвалиды излишне требовательны к окружающим, даже придирчивы. Особенно это заметно среди инвалидов, страдающих различными формами ДЦП. Среди инвалидов, точно так же как и среди всех остальных людей, есть умные и глупые, добрые и злые, сдержанные и деликатные, бывают - распушенные и наглые. Здесь надо вести себя просто: не выполнять лишних требований человека только из-за того, что он инвалид. Посмотрите, справедливы ли его требования? А

уже после этого решайте, удовлетворять или не удовлетворять их. Бывает вполне уместным сказать, почему вы считаете требования или претензии человека к вам неправомерными. Есть качества, с которыми очень тяжело работать, которые очень раздражают, но обусловлены они не инвалидностью как таковой, а условиями жизни инвалидов. С чем связана эта иждивенческая позиция, о которой часто говорят? Очень часто с тем, что общество поставило инвалида в такую позицию, что он все вынужден выбивать. И он на всякий случай выбивает все и из всех.

Еще одна причина одиночества - невозможность полноценного общения. Например, у тебя есть близкий друг, но он живет на другом конце города. Для того, чтобы встретиться, кому-то из вас необходимо выйти на улицу и добраться до дома своего друга. А если вы оба плохо ходите или передвигаетесь в коляске, городской транспорт для вас обоих недоступен, вы не сможете попасть в автобус, троллейбус, трамвай или метро. Кроме того, для человека в инвалидной коляске непреодолимым препятствием является любой перекресток и переход через улицу. Простой бордюр становится препятствием для человека в коляске. Если есть компьютер, люди общаются по интернету. А если нет? В каждом случае трудности свои, но почти всегда они не лучшим образом сказываются на характере человека. Очень трудно быть одиноким.

Сейчас эту проблему частично удаётся решить за счёт развития высоких технологий. Дешёвый и доступный интернет открывает неограниченные возможности для общения и развлечения инвалидов. Одним из таких инструментов являются специальные сайты.

Но есть, конечно, и специфические, характерные для того или иного заболевания психологические и тем более психические особенности. Например, больным диабетом свойственна повышенная раздражительность, сердечникам - тревожность и страхи, люди с синдромом Дауна, как правило, добры и доверчивы. Другой вопрос - как жизнь влияет на характер инвалидов? Надо понимать, что большинство трудностей в их жизни обуславливается не столько особенностями здоровья, сколько социальными факторами: отчужденностью людей, бедностью, недоступностью транспорта и невозможностью выйти в свет. Надо помнить, что каждый любой человек - образ и подобие Божие. Почему этот образ внешне искажен, для нас не должно быть важно, потому что на это есть Божий промысел, который нашему разуму недоступен. Если следовать этому – как-то все встает на свои места. В своей жизни со временем, с опытом я убеждалась, что это действительно так. И много раз в людях, внешне изуродованных болезнью, я встречала интересных собеседников, прекрасных профессионалов, верных друзей, неоценимых помощников.

#### **4 глава. Зачем инвалиду работать?**

Часто звучит фраза «Проблема трудоустройства инвалидов». Я думаю, что нет такой самостоятельной проблемы. Этот вопрос состоит из двух частей: проблема трудоустройства и проблема инвалидов. Объединяя эти понятия, мы теряем суть. Есть проблема трудоустройства - у всех, у каждого. И если мы с завтрашнего дня зададимся целью устроиться на работу, то столкнемся с теми же самыми проблемами, что и инвалид. Скорее всего, обойдем с десяток мест, где нас отправят восвояси,

несмотря на наши дипломы, или предложат какие-то неприемлемые условия. Инвалид попадает в ту же среду, и не всегда проблема в том, что он инвалид.

Дело в том, что просто трудно устроиться на работу, даже имея диплом, ученые степени, опыт работы и прочее, прочее. Инвалид наступает на те же грабли, когда ходит в поисках работы, а ему кажется, что дело в том, что он инвалид. В принципе наличие коляски людей не пугает. Если есть рабочее место, то почему бы не взять.

Огромную роль здесь играет мотивация: зачем вообще инвалидам работать? Ведь они получают пенсии, сегодня почти у всех есть компьютер, интернет — есть чем заняться, уже сформировался определенный жизненный уклад. В принципе такие люди одеты, обуты, накормлены, как правило, за ними кто-то ухаживает. Зачем им ломать этот уклад и ходить каждый день на работу? Тут-то и кроется основная проблема. Надо понимать, что процентов 70-80 не работающих инвалидов не хотят работать. И даже если они занимаются поиском работы, то ждут, чтобы им отказали. И тогда инвалид скажет: - Вот видите, я пытался, а меня не взяли, потому что я инвалид. И человек теряется, когда ему не отказывают и предлагают уже завтра выходить на работу. Обычно при устройстве инвалиды выдвигают кучу условий, и работодатель, даже если изначально и готов был его взять, начинает паниковать от такого списка требований. Это такая игра с работодателем: что еще попросить, чтоб не взяли.

*Если можно не работать, тогда зачем работать.*

Это психология и обычного здорового человека. Это психология всех людей без исключения. Таких лентяев много. В этой ситуации нужно не работу для него искать,

а создать условия, при которых возникнет необходимость работать. Например, поощрять и поддерживать среди инвалидов браки и рождение детей. Встретились люди, решили пожениться, решили детей завести, жилье купить. Тогда уже встают совсем другие задачи: за жилье нужно платить, тем более, если ипотека, детей нужно накормить, одеть, обуть, дать образование. Тогда инвалид уже сам будет заинтересован в работе. И вся система государства должна быть выстроена подобным образом. Трудоустраиваться инвалидам надо в обычные компании. Нужно интегрировать инвалидов в существующие структуры, развитые рабочие коллективы, а не пытаться создавать специальные суррогаты. Работа на удаленном доступе неприемлема. Если медицинские показания позволяют быть частью коллектива - необходимо находиться в социуме.

## **5 глава. Неумолимая статистика**

Ситуация, сложившаяся на рынке труда для инвалидов, связана со стереотипным мышлением и работодателей, и общества, а также с недостаточной мотивацией соискателей, считают эксперты.

Нынешним летом служба исследований компании HeadHunter провела федеральный опрос с целью выяснить, как сотрудники из разных профессиональных сфер относятся к коллегам с инвалидностью, и как сами соискатели с инвалидностью оценивают свое положение на рынке труда. Как выяснилось, 44% россиян работали с коллегами с инвалидностью. У 11% опрошенных работников есть инвалидность. 28% из них всегда получали поддержку от коллег, еще 32% принимали помощь периодически, но каждый четвертый ощущал поддержку коллектива крайне редко.

По данным HeadHunter, 46% работников нейтрально отнеслись бы к появлению в коллективе сотрудника с инвалидностью, еще 43% отреагировали бы положительно. Зачастую мы сталкиваемся со стереотипами в отношении взаимодействия со специалистами с инвалидностью, которые, как подтверждают данные исследования, никак не соответствуют реальности.

### *Выгоднее не работать*

В 2016 году департаментом труда и социальной защиты населения г. Москвы был проведен опрос людей с особенностями здоровья на предмет их трудоустроенности. Как оказалось, заинтересованы в трудоустройстве 19,7% опрошенных, а не заинтересованы – 39,1%.

Вот как объясняют люди с инвалидностью отсутствие мотивации к труду.

Во-первых, инвалиды 3 группы в этом случае теряют московскую городскую надбавку. Например, слабослышащий инвалид с детства 3 группы 4 степени получает пенсию вместе с московской надбавкой 16500 рублей, а после трудоустройства пенсия составит 6900 рублей. Работающим инвалидам не производится индексация размера фиксированной выплаты к страховой пенсии.

Во-вторых, при восстановлении трудовых функций инвалиды 1 группы проходят переосвидетельствование и переходят на 2 группу, которая предполагает их трудовую занятость, а в этом случае они теряют возможность получать бесплатно некоторые реабилитационные средства.

Кроме того, при наличии в графе ИПР (индивидуальной программы реабилитации) доступный

вид труда – «легкий ручной труд», зачастую требуется повышение квалификации или переобучение, которое инвалиды отказываются проходить.

### *Почему не хотят работодатели*

Сейчас бизнес не имеет льгот при трудоустройстве инвалидов, а только обязанности по квотированию рабочих мест при численности рабочих мест свыше 100 человек. «Из 4336 коммерческих организаций выполняют условия квотирования – 3086, не выполняют – 1250. Некоторые большие корпорации не хотят принимать на работу инвалидов, говоря, что им проще заплатить штраф», – рассказывает Елена Златогуре, председатель РОО содействия социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями «Яблочко», ответственный секретарь Общественного Совета «18+» при департаменте труда и соцзащиты населения Москвы, член координационного совета по делам детей-инвалидов и других лиц с ограничениями жизнедеятельности при комиссии по социальной политике Общественной палаты РФ, член Совета МГАРДИ, член Московской торгово-промышленной палаты.

В итоге либо бизнес выполняет законодательство принудительно, либо руководитель по собственной инициативе, так сказать, по душевному расположению, решает, что в его компании будут работать инвалиды.

А еще официальное трудоустройство инвалида прибавляет работодателю сложностей. «Например, бывает так, – рассказывает эксперт, – что инвалид, устраиваясь на работу, заявляет о том, что он вполне работоспособный, а, получив место, начинает часто болеть, говоря, что «он же инвалид». Таким образом, бизнес несет потери, а не получает прибыль. Отсюда предвзятое отношение к

инвалидам со стороны бизнеса».

### *Стереотипы работодателей*

У работодателей срываются и свои опасения в отношении сотрудника с инвалидностью. Часто работодатели отмечают, что человек с инвалидностью подсознательно ждет жалости и уступок. Или же у такого сотрудника сниженная мотивация. А еще компании просто боятся многого, например, что, взяв инвалида на работу, уже не смогут его уволить, хотя это просто незнание законодательства.

А предрассудки есть по отношению к кому угодно – людям свойственно бояться непривычного и незнакомого. А когда явление уже понятно и привычно, то становится проще.

Часто бизнесу не хватает элементарных знаний.

Многие, например, думают, что человек на коляске не способен водить машину и приехать на работу, и предлагают только удаленные варианты занятости. Или, например, вроде бы не против принять инвалида, но есть препоны, к примеру, «у нас же лестница»... То есть в представлении работодателя «инвалид» – это только тот, кто не может ходить.

### *Крупный бизнес: западные принципы лояльности*

Крупные компании чаще стараются принимать соискателей с инвалидностью.

Сегодня можно увидеть сотрудников с инвалидностью и в крупных гипермаркетах, например, людей с нарушением слуха, часто они работают на должности мерчендайзера.

Одна из социально-ответственных компаний, поддерживающих людей с инвалидностью, – «Лореаль». Здесь работают несколько сотрудников-колясочников.

Например, уже год на должности менеджера-стажера трудится в компании известный танцор 28-летний Дмитрий Торгунаков, многократный победитель чемпионатов мира и Европы по спортивным танцам на колясках.

Здесь же работает и 33-летний Александр Громов. Когда-то Александр был ЛОР-врачом, но, получив травму, вынужден был оставить профессию.



Надо не смущаться и активно подавать резюме в крупные компании, они открыты. В маленьких компаниях может не быть доступной среды, или они подвержены стереотипам.

На вопрос «Что может помешать вам работать в одном коллективе со специалистами с инвалидностью?» люди из разных регионов страны, у которых уже был опыт работы

в одном коллективе с такими коллегами, ответили «Ничего» (67%). С ними солидарны 44% тех, у кого подобной практики не было, причем самый большой барьер они видят именно в отсутствии практики коммуникации с людьми с инвалидностью – 30%.

*Наставничество как способ адаптировать сотрудника с инвалидностью*

По статистике, одна из весомых трудностей на пути человека с инвалидностью к успешному погружению в коллектив и в рабочую деятельность является отсутствие наставника. Некому подсказать, помочь, а сложности в коммуникации в силу особенностей здоровья часто мешают задавать вопросы, просить помощи. Вот почему крайне важно наставничество.

В июне 2017 года в Москве запустился пилотный проект по сопровождаемому трудоустройству: у работающего инвалида появляется наставник на производстве. Трудовой куратор может сопровождать не более 3 инвалидов, с заработной платой за каждого инвалида.

*«Надо избавляться от иждивенческих принципов жизни»*

Янина Урусова, соучредитель и генеральный директор НП Культурный центр «Без границ», соучредитель и директор Bezgraniz Couture, член рабочей группы по вопросам социальной интеграции молодых людей с инвалидностью при президенте РФ, замечает, что основные сложности в трудоустройстве людей с инвалидностью, в позиции самих соискателей: «Часто люди с инвалидностью немотивированы, неактивны, проявляют иждивенческую позицию, привыкнув жить на всем готовом, и их трудно убедить в том, что нужно

трудиться».

Людей с инвалидностью у нас стараются реабилитировать через спорт или искусство, но мало задумываются об их практических навыках.

«Работа должна быть для любого человека, с инвалидностью в том числе, его профессией и карьерой, а не способом занять свободное время или развлечься, но часто ни сами люди с инвалидностью, ни родители таких молодых людей не настроены серьезно. А ведь такой человек должен уметь обслуживать себя самостоятельно, чтобы не оказаться потом где-то в интернате. Нужно избавляться от иждивенческой позиции. Тогда и работодатели будут воспринимать инвалидов не как благополучателей, а как реальный рабочий ресурс».

## **6 глава. И все таки: Зачем человеку с инвалидностью работа?**

Думая над этим вопросом, я наткнулась в интернете на одного блогера. Ее зовут Ольга Ребко. Вот что она пишет: «...Случается, люди задают очень неожиданные вопросы. Иногда довольно смешные, что-нибудь вроде «А спишь ты как? Тоже сидя в коляске?». И на них хочется ответить простым интернациональным жестом – пальцем у виска покрутить. Но сдерживаешься, улыбаешься и объясняешь, как малышу из детского сада. А порой вопросы только кажутся глупыми. Начинаешь отвечать и понимаешь, что действительно, не все так просто. Из их числа как раз вопрос про работу. Вернее, недоумение: «Зачем тебе работать? Тебе же и так пенсию платят!». Давайте и в самом деле подумаем, для чего нам нужна работа? Понятно, что первым напрашивается долгое и нудное рассуждение на тему крошечного размера пособий по инвалидности и тотальной бедности. Но ныть по этому

поводу мы здесь не будем, не для того собрались. В конце концов, есть люди, которым и на этот минимум рассчитывать не приходится.

...На самом деле, наличие работы позволяет любому человеку чувствовать себя самодостаточным. Когда мы ничем не заняты, появляется масса времени на уныние, копание в своих болячках, сожаления о несбывшемся и горькие слезы по загубленной своей судьбе. Оно нам надо?

...Каждый имеет достаточно сил, чтобы достойно прожить жизнь. А все эти разговоры о том, какое сейчас трудное время, это хитроумный способ оправдать своё бездействие, лень и разные унылости. Работать надо, а там, глядишь, и времена изменятся.

...Да, нас неохотно берут на работу в красивые престижные офисы. Но ведь есть интернет, и в наши дни все больше здоровых людей предпочитают работать из дома. Это позволяет им путешествовать, проводить больше времени с семьей, самостоятельно определять свой график и нагрузку. Так почему бы и нам с вами не обратиться за помощью к современным технологиям?

...Работа дает нам чувство нужности, полезности. А это здорово поднимает самооценку. Когда из сотни предложений и анкет потенциальный заказчик выбирает именно твою – это наглядное доказательство того, что ты не столь уж никчемное существо, застрявшее где-то на обочине жизни. Как всегда, начинать приходится с самого малого, браться за самые дешевые заказы, делать работу, которая совершенно не соответствует ни твоим предпочтениям, ни образованию. И, конечно, приходится многому учиться. От чисто технических навыков до простого человеческого общения. Однако не стоит сразу

все бросать под тем предлогом, что заработок маленький, требования большие и вообще ничего не понятно. Поверьте, в процессе обучения, поиска и, собственно, выполнения работы вы сами не заметите, как обростете связями, новыми знакомыми, постоянными заказчиками – часто это одни и те же люди. Находятся и такие уникалы, которые даже личную жизнь ухитряются через работу устроить, причем, не выходя из дома. А ведь такие были тихони.

...Кроме всего прочего, вы постоянно развиваетесь, ведь каждый заказ несет с собой много новой информации, которую надо изучить, проверить, применить. А новые знания открывают, как известно, новые возможности. Работающий человек учится управлять своим временем, ценить его. В конце концов, учится отдыхать! Пока мы ничем не заняты, свободное время не слишком ценится. Скорее, оно ощущается как тяжкий груз, который и бросить жалко, и тянуть уже сил нет. Зато когда какая-то часть нашего дня занята полезным делом, мы начинаем ценить время отдыха, понимаем, что для нас действительно важно, чему на самом деле стоит его посвятить.

...Ну, о том, как приятно потратить или отложить в копилку (а потом все равно потратить!) собственноручно заработанные деньги, думаю, никому рассказывать не надо».

### *Как найти работу инвалиду?*

...Как устроить себе нормальную полноценную жизнь со всеми этими путешествиями, переделками квартир и прочим, если у тебя в карманах ветер гуляет? Замечание справедливое не только для людей с ограниченными физическими возможностями. Трудоустройство вообще

одна из главных забот всего современного мира. Однако нам в этом плане приходится сложнее, чем кому бы то ни было. При равных профессиональных качествах работодатель отдаст предпочтение человеку здоровому. Но значит ли это, что мы должны сидеть и ждать, пока какая-то служба занятости позаботится о нас? Не уверена, что это и есть наилучший выход из положения.

...Никто не подберет вам работу лучше, чем вы сами. Мой собственный опыт общения со службами занятости свелся к одному забавному телефонному разговору:

- Здравствуйте! – говорю я. – В газете написано, что у вас есть вакансия переводчика. Мне кажется, я подхожу под заявленные критерии: знаю несколько языков, имею соответствующий опыт работы. Только одно «но»: я передвигаюсь в инвалидной коляске.

- Эээ... - озадаченно отвечают мне на том конце провода. – А у вас с головой все в порядке?

Теперь уже я впадаю в ступор. Интересуюсь, что же спрашивающий имел в виду. В трубке помолчали, видимо уже сообразили, что сморозили глупость и пытались придумать какое-то достойное и логичное пояснение. Ага, придумали.

- Ну, может, у вас с памятью не все ладно!

Объясняю, что нет, все у меня с памятью отлично, как же иначе возможно работать с языками?! Да и прочие психологические и психиатрические проблемы меня, слава Богу, миновали. Аргументов против моей кандидатуры больше не нашлось, и мне ответили просто и доходчиво: «Работодатель не возьмет на работу инвалида, в офисе нет для вас условий». И это именно та правда, с которой надо было начать наш разговор, а не морочить мне голову глупостями! С тех пор я ни разу не

обращалась на биржу труда. Вообще, не уверена, что это стоит делать, если под рукой есть такая полезная вещь, как интернет».

### **7 глава. Где найти работу?**

Современные технологии можно ругать сколько угодно, вешать на них проблемы нашего общества, обвинять в том, что они убирают из нашей жизни живое общение и делают нас ленивыми. И только с одним фактом трудно поспорить: современные технологии стирают границы. Любые. Возрастные, социальные, территориальные... Многие мои знакомые из числа молодых людей, здоровые и не очень здоровые работают в интернете. Или подрабатывают. Это уж кому как удобнее. Виртуального работодателя или заказчика интересует только качественно сделанная работа. Ему без разницы, есть у вас инвалидность или нет. И здесь главное быть честным с самим собой, не переоценить свои силы и умения.

Конечно, проще всего найти работу в интернете тем, кто имеет какую-то специальность. Переводчики и филологи никогда не сидят без работы. Всегда найдут себе заказы те, кто владеет компьютерными специальностями. Но что же делать, если не получилось вовремя приобрести перспективную профессию? В отсутствии образования нет ничего страшного! Куда хуже, если человек сам ни к чему не стремится, не хочет предпринимать никаких действий для собственного блага. Такие люди будут недовольны любым предложенным занятием. Потому что денег хочется, а что-то для этого делать – трудно, скучно и вообще лениво. Можете себе представить, попадаются такие экземпляры. К счастью, их не так много. И говорим мы сегодня о людях, которые



обычную банковскую карту, а к некоторым можно подключить только электронные платежные системы. Кстати, все, кто работает в сети, непременно обзаводятся хотя бы одним электронным кошельком для удобства расчетов с клиентами. Есть и такие сайты, где полученные за ответы баллы можно обменять только на товары этой же фирмы или ее партнеров. Не самое удобное решение, но кому-то тоже нравится. Тут все индивидуально. Еще раз повторю, прежде чем начать, внимательно читайте все правила и возможности, поинтересуйтесь мнением тех, кто уже участвовал в опросах на конкретном сайте. Есть люди, которые действительно успешно зарабатывают на заполнении анкет. Но есть и те, у кого ничего не вышло. Все нужно пробовать на собственном опыте.

#### *Рассылка рекламы*

Этот вид заработка тоже не требует каких-то особенных навыков. Вам просто скидывают базу данных с адресами, дают рекламные материалы в электронном виде, и вы их рассылаете. Также вас могут попросить выкладывать эту же рекламу на разных форумах, в блогах и сайтах. Чем больше, тем лучше. К этой же категории работ можно отнести и написание положительных (а иногда и отрицательных) отзывов о каких-либо товарах и услугах. Это нужно, чтобы привлечь внимание клиентов и подтолкнуть их к написанию собственного мнения о продукции.

#### *Обзвон*

Если вы не в ладах с печатным словом или просто вам трудно печатать на компьютере, но при этом с вашей речью все в порядке, можете попробовать себя в качестве обзвонщика или оператора на дому. Это, кстати, один из самых популярных видов заработка. Все происходит

примерно так же, как при рекламных рассылках. Вам дают контакты и текст, который необходимо довести до сведения клиентов. Оплачивают вам счет в скайпе или выдают отдельную – рабочую – сим-карту, по которой легко отследить количество сделанных звонков и их продолжительность, и вы приступаете к обзвону. Более сложный вариант данной работы – диспетчер на дому. Эта работа может быть посменной (дневные и ночные смены), со сверхурочными звонками и т.п. Но тут уж каждый решает, что ему подходит по душе и здоровью. Кстати, обзвонщиком и диспетчером можно работать не только в своем городе. Оплаченный вовремя скайп позволяет дозваниваться в любую точку мира, если это необходимо.

#### *Наполнение интернет-магазинов*

Эта вакансия требует много времени и внимания. Остальному вас научат непосредственно при приеме на работу. Как правило, все сводится к тому, чтобы загружать на сайт магазина новые товары с уже готовым описанием, вовремя убирать то, что уже продано и менять статусы товаров. Не слишком сложно, но трудоемко. К такой работе тоже надо иметь склонность. Но ведь никто вам не запретит просто попробовать!

#### *Сбор статистики и поиск информации*

Задача тоже трудоемкая, но не настолько сложная. Случается так, что компании или отдельному человеку требуется информация, но искать самостоятельно времени нет. Человек готов заплатить, лишь бы ему помогли. Со статистикой немного сложнее. В каждом конкретном случае будет что-то свое: кому-то надо подсчитать и обработать анкеты, кому-то количество запросов в поисковых системах. Но в принципе, работа требует лишь

навыков обращения с компьютером и внимательности. Есть и другие вакансии, для которых не требуется ни опыт работы, ни специальные знания. Если перечислять все, то нам с вами никакой газеты не хватит! Я рассказала только об основных моментах, с которыми сталкивалась сама. Существует и множество других работ, для выполнения которых не требуется получать высшее образование, но нужны специальные навыки. В принципе, никто не мешает вам освоить во всех подробностях программы для обработки фотографий и дизайна. Этот вид деятельности сейчас весьма популярен. Если вы умеете грамотно построить предложение и четко сформулировать свою мысль на бумаге, попробуйте заняться копирайтом – написанием рекламных и прочих текстов на заказ. Это тоже требует знаний о том, как работают тексты в интернете, что должен содержать хороший текст для сайта. Но это все легко изучить самостоятельно, почитав соответствующую информацию. Просто выберите то, к чему у вас больше душа лежит. Не всем интересно возиться с чужими фотографиями, так же как не каждый сможет красиво рассказать о товаре.

А может быть, вы умеете рассказывать детям сказки по телефону или просто с ними разговаривать, когда родители очень заняты. Может, захотите беседовать с одинокими стариками. А может, вы сами придумаете, чем сможете быть полезными другим людям. Все зависит только от вас. Пробуйте и ничего не бойтесь!

**Все зависит только от вас. Пробуйте и ничего не бойтесь!**