



СОВЕТЫ КАСАТЕЛЬНО ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА



800-825-5736
www.fndusa.org | fnd@fndusa.org

*«В стремлении к полной интеграции
и равенству людей с ограниченными
возможностями в обществе
без барьеров».*

Методы коммуникации на основе сотрудничества

Коммуникация на основе сотрудничества в контексте ограниченных возможностей — это концепция, относящаяся к способности отдельных людей, семей, воспитателей и других специалистов уверенно предоставлять, слышать и понимать важную информацию, которой обладает каждый. Коммуникация на основе сотрудничества стимулирует все участвующие стороны честно выражать свои чувства, допуская возможность и дискуссии, и несогласия.

Поделитесь своими уникальными знаниями

Отдельные люди и семьи обладают жизненно важной информацией, которой они могут поделиться и которую никто никогда не получит, если вы не поделитесь ей. Создайте позитивный личный профиль. Заполнение позитивного личного профиля позволит другим людям лучше понять вас, узнать о ваших способностях и интересах. (Более подробную информацию можно получить в разделе «Дополнительные ресурсы».)

Узнайте о своих возможностях в области невербальной коммуникации

Ваша поза, выражение лица и жесты могут передавать весьма громогласные сообщения. Попробуйте принять и сохранить уверенную позу, установите зрительный контакт, улыбайтесь и сохраняйте спокойствие.

Станьте активным слушателем

Иногда мы настолько заняты подготовкой ответа, что слушаем невнимательно. Попробуйте применить следующие техники:

- **Переформулируйте то, что, как вы считаете, вы услышали, чтобы подтвердить свое понимание.**
- **Попробуйте быть беспристрастным, не переходя сразу к выводам.**
- **Проявляйте внимание. В конце дискуссии перефразируйте сказанное, чтобы убедиться, что все стороны понимают друг друга. При необходимости продолжите обсуждение, чтобы разъяснить любые недоразумения.**

Общайтесь письменно

В конце встречи составляйте письменный обзор рассмотренных вопросов и всех действий, которые должна предпринять каждая из сторон.

Используйте стратегии, стимулирующие коммуникацию на основе сотрудничества и уважения

Избегайте домыслов и жаргона. Предоставляйте полную, правдивую и беспристрастную информацию и уважайте культурные различия.

Выучите правила и процедуры

Чем лучше вы понимаете, как работает система, тем лучше вы подготовитесь к работе над выработкой оптимального решения.

Дополнительные ресурсы

Позитивный профиль ученика

Веб-сайт FND содержит дополнительную информацию о создании позитивного профиля ученика, предлагая специальные инструкции.

www.fndusa.org

National Dissemination Center for Children with Disabilities (NICHCY)

P.O. Box 1492 • Washington, DC 20013

Телефон: 800-695-0285 телетайп • Эл. почта: nichcy@aed.org

www.nichcy.org

Полезная информация бесплатно

в том числе перечисленные ниже материалы, которые можно загрузить

Коммуникация со школой вашего ребенка

посредством писем (PA9)

<http://nichcy.org/wp-content/uploads/docs/pa9.pdf>

Rehabilitation Act (Закон «О реабилитации»)

Цель закона «О реабилитации» — помочь лицам с ограниченными возможностями получить работу, добиться экономической самостоятельности, независимости, включиться в общественную жизнь и интегрироваться в общество.

Закон «О реабилитации» — это федеральный закон, регулирующий программы предоставления формульных грантов, помогающих найти работу, вести независимую жизнь и получать помощь. Он также предусматривает проведение разных тренингов и предоставление услуг в рамках дискреционных грантов, назначаемых Rehabilitation Services Administration (Администрацией реабилитационных услуг).

Закон о реабилитации включает ряд положений, в центре внимания которых находятся права, представительство интересов и защита лиц с ограниченными возможностями. Он разрешает вести исследовательскую деятельность, которой управляет National Institute on Disability and Rehabilitation Research (Национальный исследовательский институт по вопросам ограниченных возможностей и реабилитации, NIDRR), и регулирует работу National Council on Disability (Национального совета по делам лиц с ограниченными возможностями).

Программы, получающие финансовую поддержку в соответствии с законом «О реабилитации».

Vocational Rehabilitation Agencies

(Учреждения профессиональной реабилитации, VR)

Учреждения профессиональной реабилитации штата помогают с обучением, образованием и финансированием лицам с ограниченными возможностями, которые стремятся построить полноценную карьеру.

Список учреждений профессиональной реабилитации штатов можно найти на веб-сайте:

<http://askjan.org/cgi-win/TypeQuery.exe?902>

Client Assistance Programs

(Программы помощи клиентам, CAP)

CAP — это национальная сеть утвержденных конгрессом и действующих на правовой основе учреждений, занимающихся вопросами прав лиц с ограниченными возможностями.

Список офисов учреждений CAP можно найти на веб-сайте:

<http://askjan.org/cgi-win/TypeQuery.exe?039>

Проекты штата по вопросам технических средств

Эти проекты могут предоставить техническую помощь с техническими средствами, консультации, провести демонстрации продуктов, дать в аренду оборудование и предоставить займы с низкой процентной ставкой лицам с ограниченными возможностями.

Список проектов штатов по вопросам технических средств можно найти на веб-сайте:

<http://askjan.org/cgi-win/TypeQuery.exe?735>

Statewide Independent Living Councils

(Советы штатов по вопросам независимой жизни, SILC)

SILC сотрудничают с учреждениями профессиональной реабилитации штата с целью разработки плана независимой жизни в рамках штата.

Список советов SILC в штатах можно найти на веб-сайте:

www.ilru.org/html/publications/directory/association.html

Дополнительные ресурсы

Закон «О реабилитации»

www.ed.gov/policy/speced/reg/narrative.html

Справочник по законам о правах лиц с ограниченными возможностями

Министерство юстиции США

www.usdoj.gov/crt/ada/cguide.htm

Самоопределение

National Center on Self-Determination (Национальный центр самоопределения)

характеризует самоопределение как способность лиц делать выбор, который позволит им контролировать свою собственную жизнь, достигать целей, к которым они стремятся, и приобретать навыки и ресурсы, необходимые для полноценного участия в жизни общества.

Осваивайте самоопределение в раннем возрасте и регулярно его практикуйте

Ученики, демонстрирующие навыки самоопределения еще в школе, имеют больше шансов добиться положительных результатов после школы, чем ученики, не приобретшие этих навыков.

Примеры поведения, свидетельствующего о самоопределении:

- информирование других людей о своих потребностях;
- оценка прогресса в процессе достижения своих целей;
- корректировка своего поведения в зависимости от ситуации;
- разработка новых методов решения проблем.

Обретите контроль над своей жизнью

Повторяющиеся благоприятные возможности составляют опыт, а опыт помогает развивать навыки самоопределения, поэтому человек может научиться контролировать основные события своей жизни. Не обладая развитыми навыками самоопределения, люди с ограниченными возможностями обычно гораздо чаще не могут найти работу или получают работу, не соответствующую их квалификации.

Пропагандируйте самоопределение

Если вы — член семьи/педагог/специалист, помогите человеку понять, что такое его ограниченные возможности. Изучите и распространите информацию о том, как другие люди с похожими ограниченными возможностями смогли достичь успеха.

Поставьте карьерные цели

Пробуйте работать на оплачиваемой и/или неоплачиваемой работе, чтобы изучить варианты трудоустройства и свои интересы.

Уважайте возможность человека действовать согласно своим решениям

Создавайте возможности активного, полноценного участия, варьирующиеся от «что надеть» до разработки программы IEP для переходного периода. Определите, какие вспомогательные средства могут потребоваться для учебы

Навыки самоопределения

Например, многие люди со значительно ограниченными возможностями не знают, как можно путешествовать независимо. Программа помощи в путешествиях Travel Training может способствовать развитию независимости и самоопределения. (Более подробную информацию о помощи в путешествиях можно найти в разделе «Дополнительные ресурсы».)

Дополнительные ресурсы

Проект ACTION организации Easter Seals

Целью является пропаганда всеобщего доступа к транспортировке людей с ограниченными возможностями в рамках федерального законодательства и помимо его путем налаживания партнерских отношений с поставщиками транспортных услуг, сообществами людей с ограниченными возможностями и прочими организациями, предоставляя обучение, техническую помощь, проводя прикладные исследования, информационно-разъяснительную работу и осуществляя коммуникацию.

Телефон: 800-659-6428

<http://projectaction.org>

Центр самоопределения

Техническая помощь людям и организациям, пытающимся изменить свои системы поддержки, исходя из принципов самоопределения.

35425 Michigan Ave W, Wayne, MI 48184

Телефон: 734-722-7092

www.centerforself-determination.com

NICHCY — помощь в путешествиях

www.nichcy.org/wp-content/uploads/docs/ts9.pdf

Подготовка к собранию по поводу программы IEP для переходного периода

Видение будущего, четко донесенное участникам процесса, может помочь в выработке общего понимания ситуации, поэтому совместная работа группы IEP может помочь воплотить это в жизнь. Сам ученик и его семья особенно хорошо понимают его интересы и предпочтения, а также имеют огромную заинтересованность в его будущем. Когда группа IEP поймет, каковы планы ученика на будущее, она уделит больше внимания образованию и поможет установить связи, которые будут крайне важны для будущего успеха.

Изучите и обсудите в семье следующие вопросы:

- **Чем мечтает заниматься ваш сын или дочь после окончания школы?**
- **Каковы их сильные стороны и интересы в области независимой жизни, трудоустройства, школьной жизни, учебы, досуга и отдыха?**
- **Что они могут делать сейчас?**
- **Какая поддержка или обучение им нужны, чтобы приобрести навыки независимой жизни, трудоустройства, отдыха и досуга?**
- **Где бы они хотели жить и какая поддержка нужна, чтобы успешно реализовать их желание?**
- **Как им нравится отдыхать и развлекаться?**
- **Каковы их приоритетные потребности в этот момент?**

Составьте проект декларации о ситуации после школы

В этой декларации необходимо рассмотреть все сферы деятельности, включая послешкольное образование, профессиональное образование, дополнительное образование, трудоустройство, независимую жизнь и участие в жизни местной общины.

Рассмотрите другие программы

Ознакомьтесь с другими программами, например с программой поддержки, если вы участвуете в программе Medicaid Waiver, чтобы гарантировать, что услуги оказываются координировано.

Запишите вопросы, которые вы собираетесь задать.

Например, следующие.

- Относится ли годовая цель к одной или более из выявленных потребностей?
- Когда будет достигнута каждая годовая цель?
- Кто ответственен за начало оказания услуг?
- Есть ли какие-либо недоработки в поддержке, которые следует устранить?

Дополнительные ресурсы

Планирование переходного периода: совместные усилия

www.nichcy.org/wp-content/uploads/docs/ts10.pdf

Справочник по проведению оценки для переходного периода согласно возрасту

www.nsttac.org/content/age-appropriate-transitionassessment-toolkit

Онлайн-модуль IRIS: школьные советы

Облегчение перехода из старшей школы к послешкольной среде для учеников с ограниченными возможностями

<http://iris.peabody.vanderbilt.edu/>

Переходный период: это про меня!

Предназначено для глухих и слабослышащих учеников в возрасте от 14 лет до совершеннолетия.

www.pepnet.org/itransition

Чья же это жизнь?

Как одна девушка-подросток, ее родители и учитель видят процесс перехода молодого человека с ограниченными возможностями

www.waisman.wisc.edu/cedd/pdfs/products/family/wliianyway.pdf

Ключевые факторы успешного перехода

Успешный переход от школы к трудоустройству, независимости, высшему образованию или профессиональному обучению и жизни в местной общине не происходит «просто так». Он требует работы, планирования и заинтересованности.

Поощряйте лидирующую роль семьи

Результат перехода будет гораздо более успешным, если ученик и его семья возглавят процесс планирования и реализации перехода.

Поощряйте самоопределение

Стимулируйте самоопределение у ученика, вовлекая его в процесс и используя такие инструменты, как буклет Dare to Dream. (Более подробную информацию можно получить в разделе «Дополнительные ресурсы».)

Выработайте конкретные ожидания касательно результатов

Создайте и обновляйте, исходя из предпочтений и интересов ученика, четко изложенную декларацию о ситуации после школы. В этой декларации необходимо рассмотреть все сферы деятельности, включая послешкольное и дополнительное образование, профессиональное образование, участие в жизни местной общины, независимую жизнь и трудоустройство.

Стремитесь к общей поддержке

Настройте группу на реализацию плана перехода.

Сохраняйте гибкость

Постоянно обновляйте план перехода по мере изменения интересов или предпочтений ученика.

Оставайтесь на связи

Свяжитесь с учреждениями и организациями местной общины и убедитесь, что каждая организация понимает свою роль и обязанности.

Стремитесь к принципу «Получи работу — начни жить самостоятельно»

Успешное интегрированное трудоустройство с соответствующими вспомогательными средствами может наладить связь с местной общиной. Может понадобиться разработка Individual Plan for Employment (индивидуального плана трудоустройства, IPE) с помощью служб профессиональной реабилитации, чтобы оказать поддержку в подготовке к трудоустройству, его восстановлению, сохранении или улучшении.

Подумайте о получении высшего образования

Чтобы получить хорошую работу в сфере, которая интересна ученику, может потребоваться высшее образование. Узнайте, какие могут понадобиться дипломы, сертификаты или курсы, и включите цели и задачи в программу IEP для переходного периода, чтобы помочь ученику работать в направлении получения этого дополнительного образования.

Дополнительные ресурсы

NICHCY

Переход к взрослой жизни

www.nichcy.org/schoolage/transitionadult

Выбор диплома для учеников с ограниченными возможностями

www.cpt.fsu.edu/ese/pdf/diploma.pdf

Wrightslaw: переходный период

www.wrightslaw.com/info/trans.index.htm

Переход в старшую школу

www.communityinclusion.org/article.php?article_id=148

Финансирование образования после старшей школы:

справочник по вопросам федеральной помощи студентам

<http://studentaid.ed.gov/sites/default/files/2012-13-fundingyour-education.pdf>

Обращение в отделение VR

Услуги профессиональной реабилитации предназначены для поддержки людей с ограниченными возможностями и помогают максимально увеличить уровень занятости, экономического самообеспечения, независимости и интеграции в рабочий коллектив и местную общину посредством новейших комплексных координированных программ. После установления факта соответствия критериям должен быть разработан индивидуальный план трудоустройства, чтобы запустить процесс оказания определенных услуг по реабилитации.

Будьте в курсе цели профессиональной реабилитации

Division of Vocational Rehabilitation (Отделение профессиональной реабилитации, DVR) предоставляет услуги лицам с физическими или психическими отклонениями, которые соответствуют определенным критериям. Эти услуги предназначены для помощи человеку в подготовке к трудоустройству, получении, сохранении или восстановлении работы.

Подайте заявление на получение услуг профессиональной реабилитации

В основе права на получение услуг DVR лежит наличие физических или психических отклонений и цель получить работу. Как правило, решение о соответствии критериям будет принято в течение 60 дней с момента подачи вами заявления на получение услуг. Если вы получаете страховые выплаты по программе Social Security Disability Insurance (программе социального страхования в связи с потерей трудоспособности, SSDI) или Supplemental Security Income (дополнительный доход в рамках социального обеспечения, SSI) в связи со своими ограниченными возможностями, вы можете иметь право на получение услуг DVR, если вы намерены сохранить свою работу.

Разработайте план IPE

IPE — это письменно оформленная цель получить работу, и крайне важно указать в плане конкретные результаты трудоустройства. Чтобы DVR смогло предоставить поддержку, необходимую для достижения каждой цели трудоустройства, услуга должна быть указана в IPE.

Узнайте, что такое услуги реабилитации

DVR предлагает другие услуги, которые могут понадобиться для помощи в реабилитации. В зависимости от типа ограниченных возможностей и профессиональной цели может потребоваться одна или более следующих услуг:

- **профессиональная оценка;**
- **планирование карьеры;**
- **трудоустройство;**
- **консультирование и ориентирование;**
- **наставничество в вопросах трудоустройства;**
- **оценка потребности в использовании технических средств;**
- **услуги логопеда;**
- **образование после старшей школы;**
- **услуги поддержки;**
- **медицинская и психологическая диагностика;**
- **анализ работы/задач на месте и лечение.**

Дополнительные ресурсы

Отделение учреждений DVR

Учреждения профессиональной реабилитации штатов помогают с обучением, образованием и финансированием лицам с ограниченными возможностями, которые стремятся построить полноценную карьеру.

Список учреждений профессиональной реабилитации штатов можно найти на веб-сайте:

<http://askjan.org/cgi-win/TypeQuery.exe?902>

Программы CAP

CAP — это национальная сеть утвержденных конгрессом и действующих на правовой основе учреждений, занимающихся вопросами прав лиц с ограниченными возможностями.

Список офисов учреждений CAP можно найти на веб-сайте:

<http://askjan.org/cgi-win/TypeQuery.exe?039>

Что такое «последовательность отбора»?

www.ilr.cornell.edu/edi/publications/PPBriefs/PP_23.pdf

Информационный обзор

Программа штата в отношении услуг профессиональной реабилитации

www.modot.gov/mcs/documents/statevocationalrehabilitationinformation.pdf

Разработка плана IPE

Индивидуальный план трудоустройства содержит рекомендации по активации услуг профессиональной реабилитации. Целью услуг профессиональной реабилитации является помощь человеку с ограниченными возможностями в получении, сохранении или восстановлении работы. Без четко разработанного и подробного плана IPE учреждение профессиональной реабилитации не сможет должным образом помочь в осуществлении плана.

Выберите конкретный результат трудоустройства

Определите цель трудоустройства, исходя из уникальных сильных сторон, проблем, способностей и интересов человека.

Планируйте предоставление услуг в наиболее интегрированной среде

Работа с людьми в местной общине существенно повышает шансы на включение в жизнь общины и поддержание с ней связи. Выясните, какие типы услуг необходимы, чтобы воплотить это в жизнь.

Разработайте график

Определите, когда начнется оказание услуг и когда должна быть достигнута каждая цель.

Укажите конкретные организации, которые будут предоставлять услуги VR

Определив, кто будет предоставлять каждую услугу, обсудите, что понадобится для их реализации.

Определите, как будет оцениваться прогресс

Обсудите и согласуйте, как будет измеряться прогресс и как каждый из участников процесса узнает, что он имеет место.

Определите обязанности VR, человека с ограниченными возможностями и учреждения, оказывающего услуги

Составьте четкое письменное соглашение касательно обязанностей каждого лица в отношении предмета и способа коммуникации между всеми участвующими сторонами.

Определите, понадобится ли помощь в трудоустройстве

Помощь в трудоустройстве может существенно изменить ситуацию для лиц со значительными ограниченными возможностями и помочь им успешно устроиться на работу в более интегрированной среде.

Определите, понадобятся ли услуги после трудоустройства

Обсудите, какие типы последующей поддержки понадобятся, чтобы человек с ограниченными возможностями строил карьеру и продвигался по карьерной лестнице.

Дополнительные ресурсы

Социальное обеспечение онлайн — Рабочее место — Талон на получение работы
www.ssa.gov/work/

Индивидуальная трудовая деятельность и IPE
www.start-up-usa.biz/resources/content.cfm?id=646

Учреждения профессиональной реабилитации штатов и их обязательство максимально увеличить трудоустройство

Опубликовано в рамках национального проекта по пропаганде технических средств (National Assistive Technology Advocacy Project)

Публикацию можно загрузить по ссылке:

www.nls.org/Disability/VocationalRehabilitationStateVocationalRehabilitationAgenciesMaximizeEmployment

State Rehabilitation Council

(Совет штата по вопросам реабилитации, SRC)

В состав SRC входят представители разных организаций, назначаемых губернатором, которые заинтересованы в лицах с ограниченными возможностями и представляют их интересы. Помимо прочего, SRC работает в сотрудничестве с DVR штата и рассматривает, оценивает и консультирует отделение касательно его конкретной и общей деятельности и эффективности. Свяжитесь с DVR своего штата, чтобы получить более подробную информацию об их совете по вопросам реабилитации.

Независимая жизнь

Навыки независимой жизни — это те навыки, которые необходимы для ведения максимально самодостаточной жизни. Ни один человек, как с ограниченными возможностями, так и без них, не рождается с этими навыками, их нужно приобретать. Людям с ограниченными возможностями некоторые из этих навыков могут особенно тяжело даваться или занимать у них много времени на изучение, требовать применения технических средств и/или дополнительного обучения и практики, чтобы достичь максимально высокого уровня независимости.

Навыки независимой жизни могут включать следующие:

- **ведение домашнего хозяйства;**
- **составление бюджета, ведение дел с банком и управление бюджетом;**
- **социальные навыки и взаимоотношения;**
- **управление стрессом;**
- **навыки защиты своих прав и уверенность в себе;**
- **путешествия и передвижение в транспорте;**
- **решение проблем (правовых, семейных, социальных);**
- **планирование/приготовление пищи;**
- **совершение покупок;**
- **личная гигиена;**
- **мобильность;**
- **забота о здоровье;**
- **доступ к ресурсам местной общины.**

Начните обучение навыкам независимой жизни заранее

Привлекайте своего сына или дочь к обычным делам в рамках ведения хозяйства. Даже если физические ограничения не позволяют им выполнять задания, им нужно знать, как проходит процесс, чтобы они могли сказать кому-либо еще, что делать. Для учеников школы, обслуживаемой в соответствии с законом IDEA, комплексное развитие навыков независимой жизни является частью программы IEP для переходного периода. В случае существенного ограничения возможностей рассмотрите возможность составления программы IEP для переходного периода до достижения 16-летнего возраста. Некоторые штаты начинают переход в возрасте 14 лет.

Развивайте ум и талант своего сына или дочери

Пусть их уроки и школьные обязанности (выполнение домашней работы, проектов) будут их занятием, а не вашим. Подарите им радость самостоятельного достижения успеха.

Свяжитесь со своим местным Center for Independent Living (Центром независимой жизни, CIL)

CIL — это обычно частные некоммерческие общественные организации, контролируемые потребителями, не ограниченные местом проживания, в которых предоставляются услуги и защита лицами и для лиц с любыми типами ограниченными возможностями, чтобы помочь таким лицам максимально раскрыть свой потенциал. Попросите помощи у своего местного CIL, чтобы оценить навыки независимой жизни и определить те из них, которые необходимо развивать.

Рассмотрите возможность использования технических средств для достижения еще большей независимости

Воспользуйтесь инструментом, например AT and Transition инициативы WATI, чтобы определить области независимой жизни, которые могут потребовать помощи технических средств. (Более подробную информацию об инструменте AT and Transition инициативы WATI можно найти в разделе «Дополнительные ресурсы».)

Дополнительные ресурсы

Советы SILC

SILC сотрудничают с учреждениями профессиональной реабилитации штата с целью разработки плана независимой жизни в рамках штата.

Список учреждений SILC штатов можно найти на веб-сайте:

www.ilru.org/html/publications/directory/SILC.html

Wisconsin Assistive Technology Initiative

(Инициатива штата Висконсин в области технических средств, WATI)

«Технические средства и переходный период» (AT and Transition)

Полезный документ, помогающий определить перечень возможных технических средств для развития навыков независимой жизни.

www.wati.org/?pageload=contents/support/feed/index.php

Десять советов для успешного прохождения собеседования при приеме на работу

Это может быть ваше первое или же десятое собеседование — нервничать при этом нормально. Все нервничают на таких собеседованиях. Далее мы дадим несколько советов, которые помогут вам успешно пройти собеседование.

1. Дело мастера боится! Попросите родителей или друзей помочь с репетицией собеседования, составьте список вопросов, которые, по вашему мнению, может задать работодатель, и список вопросов, которые можете задать вы. Попрактиковавшись, вы будете лучше подготовлены и уверены в себе во время собеседования.
2. На собеседовании вы обязательно должны выглядеть наилучшим образом. Для работодателя важен ваш внешний вид.
3. Придите на собеседование заранее, не опаздывайте! Если вы опоздаете, проводящий собеседование подумает, что вы не относитесь к работе серьезно.
4. Приветствуя проводящего собеседование, обязательно улыбнитесь и пожмите ему руку. Будьте самим собой. Ваша гордость за то, кем вы являетесь и что вы можете делать, скажет все сама за себя. Первые впечатления очень ценны.
5. Расслабьтесь, напомните себе, что собеседование — это просто беседа между двумя или более людьми, желающими узнать друг друга.
6. Прежде чем ответить на вопрос, соберитесь с мыслями. Не забывайте отвечать на вопросы полными предложениями. Например: «Да, я могу расставлять папки в алфавитном порядке» или «Да, я могу отвечать на звонки и принимать сообщения». Постарайтесь не отвечать на вопросы, говоря «да» или «угу».
7. Не бойтесь рассказать немного о себе. Вы не хвастаетесь, вы просто даете компании понять, что ваши навыки станут их активом. Не заговаривайте о личных хобби, которые не относятся к работе, если только вас не попросили рассказать о них.

8. Постарайтесь поддерживать зрительный контакт с проводящим собеседование. Это может показаться трудным, однако это продемонстрирует проводящему собеседование вашу заинтересованность в том, что вы говорите.
9. Помните, что вы тоже можете задавать вопросы. На этом собеседовании решается вопрос не только о том, хочет ли эта компания нанять вас, но и о том, хотите ли вы работать в этой компании. Вопросы, которые вы можете задавать.

- **Какую зарплату вы предлагаете?**
- **Сколько часов или дней в неделю я буду работать?**
- **Есть ли у меня шансы получить повышение?**
- **Повышаете ли вы зарплату ежегодно или в зависимости от заслуг / эффективности труда?**
- **Каковы ваши условия предоставления отпуска/льгот? Входят ли туда страхование здоровья, страхование жизни, страхование на случай долгосрочной или краткосрочной потери трудоспособности или программы 401k?**

Это также подходящее время объяснить необходимость и запросить предоставление специальных условий, свободного времени или чего-либо важного, что может потребоваться до того, как вы начнете работать.

10. Сделайте звонок вежливости после собеседования. Через один-два дня после собеседования поблагодарите проводящего собеседование за предоставленную возможность. Это станет для работодателей явным сигналом того, что вы заинтересованы в этой работе.

Внимание! Перед отправкой своего резюме или заявления потенциальному работодателю постарайтесь навести порядок в своих учетных записях в социальных сетях и используйте надлежащий адрес электронной почты. Работодатели проверят Facebook, MySpace, Twitter и другие социальные сети, чтобы получить о вас больше информации. Убедитесь, что ваши учетные записи могут просматривать только друзья или же в этих записях содержится только такая информация, которую, по вашему мнению, может просмотреть ваш будущий работодатель.

Оденьтесь с расчетом на успех!

Когда мы хорошо выглядим, мы хорошо себя чувствуем!

Вполне можно надеть удобные тренировочные штаны и футболку, отдыхая дома, но надели бы мы такую одежду на собеседование при приеме на работу? Как насчет рабочего совещания? Как мы выглядим и что мы носим говорит многое о нас и о том, как мы сами о себе думаем. Если у нас прекрасная прическа, жизнерадостная улыбка и опрятная одежда, чистая и сочетающаяся по цвету, мы посылаем важный сигнал людям, с которыми мы встречаемся, особенно людям, с которыми мы встречаемся на собеседовании при приеме на работу, совещаниях компании или формальных встречах. Наш стиль одежды говорит о том, кто мы есть!

Далее следуют несколько отличных советов.

Вы когда-нибудь слышали такое выражение: «Встречают по одежке...»?

- **Стиль и самовыражение** — индивидуальны и их можно понять, однако компании и руководство предпочитают консервативность во внешнем виде.
- **Мужчины Необычные стрижки** (слова, выбритые на голове, или ирокез) — не очень хорошая идея. Постарайтесь не закрывать волосами лицо. Если сомневаетесь, короткая и опрятная стрижка всегда лучше.
- **Женщины Начес высотой несколько дюймов** не всегда воспринимается как признак профессионализма. Длинные волосы хорошо выглядят, когда они ухожены и уложены.

Личная гигиена

Гигиена крайне важна! Не забывайте принимать душ, мыть голову, пользоваться дезодорантом и чистить зубы — это очень важно. В целом, люди никогда не затронут чувства других, высказавшись вслух, однако, если от вашего тела или изо рта плохо пахнет, люди могут не захотеть находиться рядом с вами или долго с вами общаться. Это особенно справедливо в отношении потенциального работодателя.

Выбор одежды

Можно просто надеть черные брюки с симпатичной однотонной рубашкой или блузкой на пуговицах (однотонные вещи проще всего сочетать с черным). Черный цвет также говорит о вашей консервативности и профессионализме.

- **Платья или юбки длиной до колен или ниже — оптимальный выбор.**
- **Постарайтесь не надевать кроссовки. Туфли всегда будут лучшим вариантом.**
- **Постарайтесь не надевать джинсы. Вам нужно, чтобы работодатель воспринял вас серьезно, поэтому оденьтесь по-деловому.**

Аксессуары

Выбирая аксессуары, не перестарайтесь. Два кольца на одной из рук — более чем достаточно. Один браслет, одни часы и одни серьги. Чем проще, тем лучше. Кроме того, если вы носите украшения на лице или у вас есть пирсинг, постарайтесь не надевать их на собеседование. Хотя некоторые компании не возражают против подобных украшений, все же во многих они недопустимы. Зачем рисковать?

Посмотритесь в зеркало!

Вы полностью оделись для собеседования при приеме на работу, и взгляд в зеркало — последний тест! Задайте себе следующие Вопросы:

- **Удобно ли я себя чувствую в этой одежде?**
- **Хорошо ли сочетаются элементы моей одежды?**
- **Подходит ли моя одежда для данного случая?**
- **Нравится ли мне, как я выгляжу?**

Если вы ответили «да» на все четыре вопроса, вы готовы к собеседованию. Удачи!

Приспособления на рабочем месте

Приспособления на рабочем месте — это изменения рабочей среды, позволяющие соответствующим требованиям кандидату или работнику с ограниченными возможностями выполнять необходимые трудовые обязанности.

Обратитесь за помощью в определении необходимости приспособлений на рабочем месте

Сеть Job Accommodation Network (Сеть помощи в вопросах приспособлений на рабочем месте, JAN) — это служба отдела политики в отношении лиц с ограниченными возможностями (Office of Disability Policy, ODEP) Министерства труда США, услуги которой бесплатны. (Позвоните по номеру 800-526-7234 или обратитесь к дополнительным ресурсам для получения других вариантов.)

Узнайте о стоимости и предлагаемых вариантах

Приспособления на рабочем месте могут стоить дорого. Однако более половины из них стоят менее 500 долларов.

Запрос на приспособления

Хотя закон ADA этого не требует, предполагается, что работники запрашивают приспособления в письменной форме. Необходимость приспособлений на рабочем месте может быть также определена при составлении плана IPE.

Узнайте, как финансируются приспособления на рабочем месте

- Работодателям предоставляются налоговые льготы
- Профессиональная реабилитация
- Займы в рамках программ альтернативного финансирования (Alternative Finance Program) на FFAST.org
- Самостоятельная покупка
- Восстановленное оборудование

Узнайте, когда работодатель не обязан выполнять предъявляемые законом ADA требования

Небольшие компании не обязаны предоставлять приспособления, однако учреждения профессиональной реабилитации могут очень помочь с приспособлениями на рабочем месте в рамках реализации плана IPE.

Дополнительные ресурсы

Сеть JAN

Бесплатный ресурс, предоставляющий работодателям, центрам занятости, людям с ограниченными возможностями, членам их семей и другим заинтересованным лицам информацию о приспособлениях на рабочем месте, индивидуальной трудовой деятельности, возможностях ведения малого бизнеса и смежных темах.

800-526-7234

Эл. почта: jan@askjan.org

Веб-сайт: www.askjan.org

Процесс приспособления к рабочему месту:

шаги к совместным решениям

www.askjan.org/pubsandres/list.htm#prod

Услуги индивидуальной помощи на рабочем месте

www.askjan.org/media/pas.html



Помощь в трудоустройстве

Для людей со значительным ограничением возможностей шансы получить хорошую работу возрастают с появлением вариантов помощи в трудоустройстве таким людям как альтернативы программам дневного обучения для взрослых (то есть мастерских для людей с ограниченными возможностями).

Система помощи в трудоустройстве — это возможность для людей, которых обычно не допускают к работе (из-за кажущейся тяжести их нетрудоспособности), получить работу, продвигаться по карьерной лестнице, усилить социальное взаимодействие и получить долгосрочную постоянную поддержку в течение необходимого времени.

Система помощи в трудоустройстве оказывает поддержку, такую как профессиональные тренинги, транспортировка, технические средства, специализированное профессиональное обучение и индивидуализированный надзор. Система помощи в трудоустройстве помогает людям находить работу в своей местной общине, способствует социальному взаимодействию и интеграции.

Узнайте о возможностях карьерного роста

Основное внимание уделяется интересам, способностям и потребностям человека с помощью курсов профессионального образования, наблюдения за работой специалиста, пробной работы и фактического трудоустройства.

Создайте возможности для развития навыков самоопределения

Активно участвуйте в сборе информации, подготовке к учебе и построению карьеры и принятии решений.

Получите контроль над ресурсами

Узнайте, как приобрести услуги и поддержку. При необходимости вам могут помочь члены семьи, личные консультанты и другие доверенные правозащитники.

Подыскивайте работу, исходя из желаний человека

Учитывайте тип рабочей среды, деятельность, продолжительность рабочего дня, зарплату, вспомогательные средства, транспортировку, возможности карьерного роста и другие подобные факторы, а также то, как они согласуются с желаниями человека.

Определите, какие вспомогательные средства нужны и приемлемы

Используйте приспособления на рабочем месте, технические средства и индивидуальные вспомогательные средства до работы, на работе и после нее.

Поддерживайте связь со службами, занимающимися взрослыми.

Дополнительные ресурсы

Общая информация о помощи в трудоустройстве

Office of Disability Employment Policy

US Department of Labor

Frances Perkins Building

200 Constitution Ave NW • Washington, DC 20210

Телефон: 866-633-7365 • Телетайп: 877-889-5627

www.dol.gov/odep/categories/workforce/customizedemployment/practical/edge

APSE

Показатели APSE для системы помощи в трудоустройстве

Публикацию можно загрузить по ссылке:

www.apse.org/docs/QualityIndicators.pdf



Информация и ресурсы

Ниже представлен перечень полезных ресурсов, освещающих вопросы трудоустройства, планирования переходного периода и связанной с этим поддержки.

Для получения более подробной информации свяжитесь с нами по номеру **800-825-5736** или электронной почте **fnd@fndusa.org**

Вы также можете посетить веб-сайт **www.fndusa.org**

National Center on Secondary Education

University of Minnesota

6 Pattee Hall, 150 Pillsbury Dr. SE

Minneapolis, MN 55455

Телефон: 612-624-2097

Эл. почта: ncset@umn.edu

Веб-сайт: www.ncset.org

Office of Disability EmploymentUS Department of Labor

Frances Perkins Building

200 Constitution Ave. NW

Washington, DC 20210

Телефон: 866-633-7365

Телетайп: 877-889-5627

Веб-сайт: www.dol.gov/odep/

Project 10: Transition Education Network

University of South Florida

Юридический адрес: 529 First St. South

Почтовый адрес: 140 Seventh Ave. South, SVB 112

St. Petersburg, FL 33701

Телефон: 727-873-4661

Веб-сайт: www.project10.info

DO-IT

Disabilities, Opportunities, Internet working, and Technology

University of Washington

Box 354842

Seattle, WA 98195-4842

Телефон: 888-972-DOIT (3648)

Факс: 206-221-4171

Веб-сайт: www.washington.edu/doit/

Center for Parent Information and Resources Transition to Adulthood

Почтовый адрес

Center for Parent Information and Resources

c/o Statewide Parent Advocacy Network

35 Halsey St., Fourth Floor

Newark, NJ 07102

<http://www.parentcenterhub.org/repository/transitionadult/>

**Подписывайтесь — ставьте отметки
«Нравится» — смотрите — делитесь в Twitter**



FamilyNetworkonDisabilities



FNDUSA



@FND_USA

Скачайте наше приложение!

FND Disability Resources



**СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ для получения
более подробной информации**



Family Network on Disabilities

2196 Main St. • Suite K
Dunedin, FL 34698

Телефон: **800-825-5736** или **727-523-1130**

Факс: **727-523-8687**

Эл. почта: **fnd@fndusa.org**

Веб-сайт FND: **www.fndusa.org**

Этот буклет был разработан при участии программы Transition, Independent Living, Employment and Support (Программы переходного периода, независимой жизни, трудоустройства и поддержки, TILES) Family Network on Disabilities (Ассоциации семей для помощи людям с ограниченными возможностями). Для получения дополнительной информации о TILES и других программах, которые предлагает FND, посетите веб-сайт: www.fndusa.org



Наши материалы были разработаны в рамках гранта Министерства образования США #H328M150043, #H328M150042 и #H328M150041. Однако эти материалы необязательно отражают политику Министерства образования США. Не следует рассматривать их как получившие одобрение федерального правительства. Руководитель проекта: Грег Ноллман (Greg Knollman).

Наши программы центра Parent Training and Information (Центра обучения и информирования родителей, PTI), финансируемого Office of Special Education Programs (Отделом специальных образовательных программ, OSEP) Министерства образования США, помогают гарантировать, чтобы родители детей с самыми разными ограниченными возможностями (в контексте IDEA), лица, занимающиеся защитой своих прав, и специалисты, которые работают с ними, проходили обучение и получали информацию, необходимую не только для подготовки к школе, но и для того, чтобы ученики с ограниченными возможностями могли вести максимально возможно продуктивную и независимую жизнь.



Эта программа предоставляет услуги PTI в следующих округах: **Alachua, Baker, Bay, Bradford, Calhoun, Clay, Columbia, Dixie, Duval, Escambia, Flagler, Franklin, Gadsden, Gilchrist, Gulf, Hamilton, Holmes Jackson, Jefferson, Lafayette, Leon, Levy, Liberty, Madison, Marion, Nassau, Okaloosa, Putnam, Santa Rosa, St. John's, Suwannee, Taylor, Union, Volusia, Wakulla, Walton и Washington.**



Эта программа предоставляет услуги PTI в следующих округах: **Brevard, Citrus, De Soto, Hardee, Hernando, Highlands, Hillsborough, Indian River, Lake, Manatee, Okeechobee, Orange, Osceola, Pasco, Pinellas, Polk, Sarasota, Seminole, St. Lucie и Sumter.**



Эта программа предоставляет услуги PTI в следующих округах: **Broward, Charlotte, Collier, Glades, Hendry, Lee, Martin, Miami-Dade, Monroe и Palm Beach.**