

Nejlepší způsoby, jak se lidé s autismem mohou zařadit do pracovního života



Zpracovala Šárka Slunská
dobrovolník Mise naděje, z.s. (www.misenadeje.cz)

„Ve svém životě potřebuji nějaký hmotný úspěch. Chci ráno vstávat s pocitem, že jdu do práce. Ptám se sám sebe: Co dnes v práci budu dělat? A po příchodu z práce chci mít pocit naplněnosti, že jsem dělal něco smysluplného a ještě díky tomu vydělal peníze. Ten pocit dospělosti...“

Úryvek z dokumentu Best and Most Beautiful Things od Michelle Smith, žena trpící autismem a slepotou

Spousta z nás jistě souhlasí s tvrzením, že z práce si lidé odnášejí něco víc, než jen finanční odměnu, ale i pocit identity, pocit, že jsme společnosti nějak prospěšní a máme na tomto světě nějaký smysl. Není pochyb, že díky práci je člověk od světa méně a méně izolovaný, stoupá mu sebedůvěra a pocit vlastní kontroly nad životem se stále zvětšuje. Díky zkušenostem z práce si budujeme mezilidské vztahy a učíme se zvládat každodenní strasti a starosti. Většina z nás by se jistě shodla, že hledání práce je někdy velká výzva, která v nás nejednou vzbudí pocit úzkosti, i u těch, kteří si takovýmto procesem prošli již mnohokrát. Pro lidi trpící autismem to platí dvojnásob.

Vždy byste měli být připraveni na interview a měli byste si dát záležet i s životopisem. Lidé s autismem by však nejdříve měli vše pečlivě uvážit, přeci jen se trochu liší od běžných uchazečů o práci, a to ještě předtím, než se vrhnou do celého procesu hledání práce. Níže jsme nastínili seznam tipů, který pomůže mladým lidem s autismem ucházet se o práci.

1. Udělejte rešerši o autismu

Vyčleňte si čas na přečtení informací o autismu, raději z autistické perspektivy. Lidí s tímto onemocněním je menšina a je důležité znát vlastní kulturu a další osoby trpící touto nemocí. Díky pochopení autismu pochopíte lépe i sami sebe a pomůže vám to získat oporu. Na stránkách *Spectrum Suite, LLC* je možné najít rozsáhlý seznam lidí s autismem, co se zapojili do pracovního procesu, a výčet blogů, které píše lidé s autismem. Díky znalostem o autismu budete lépe připraveni na budoucnost. Díky studii autismu se budete umět zeptat na ubytování, obhájit se a najít v sobě odvahu vyčnívat z davu. Měli byste znát tyto pojmy: kognitivní schopnosti, dyspraxia, anticipační úzkost, prosopagnosie, trvalost objektu.

2. Najděte motivaci

Motivace je základ při hledání práce. Předtím, než se do tohoto procesu pustíte, zeptejte se sami sebe, jakou máte vůbec motivaci, proč si chcete vlastně najít práci. Ale nejen to! Berte v úvahu i faktory, které mohou vaši motivaci ovlivnit. Rozella Stewart z *Indiana*

Resource Center for Autism vysvětluje, že motivace člověka je ve velkém měřítku ovlivněna stylem učení, vnějšími a vnitřními podněty, očekáváním ohledně úspěchu a neúspěchu, a smysluplností a účelností daného úkolu pro člověka. Vzpomeňte si, jaké podněty u vás fungovaly v minulosti, a podobné aplikujte i v budoucnosti, když budete hledat práci. Odměňte se, podaří-li se vám něčeho dosáhnout, třeba i poté, co projdete prvním kolem přijímacího řízení. Zaveďte některá opatření, aby vaše úsilí při hledání práce nevyšlo vniveč, zabere vám to sice nějaký čas, ale ve finále to bude jen k užítku. Soustřeďte svoji pozornost na úspěch a na to, jakou podobu má. Dejte hledání význam - jaký je požadovaný výsledek a jak jej můžeme dosáhnout? Nezapomeňte se vždy patřičně odměnit!

3. Naučte se učit

Vím, jak se nejlépe učím, a to mi pomáhá při hledání práce - objevte svůj jedinečný styl učení! Studujete rádi doma, v knihovně, v kavárně, za poslechu hudby, nebo musí být naprosté ticho...? Nejlépe vstřebáváte informace ráno, po nebo před snídaní, po obědě, nebo poté, co si dáte „šlofíka“...? Zvažte také online způsob učení. Opět si vzpomeňte, co vám nejlépe fungovalo v minulosti a co může být v budoucnosti ještě lepší. Také zvažte, jak budete přistupovat k celému procesu hledání práce. Nepište si jednotlivé kroky pouze v bodech, vytvořte si nějaký vzorec, který vám bude fungovat nejlépe. Možná bude efektivní barevná vizuální mapa, nebo seznam, kde si budete odškrtnávat políčka se splněnými úkoly, deník, tabulka v excelu, čtení knih nebo poslouchání informací...? Určete si ten nejlepší způsob, který vám bude vyhovovat jako pomocník k efektivnímu učení!

4. Vytvořte si podpůrný systém

Pustíte-li se do procesu hledání práce, je důležité mít nějaký podpůrný systém. Hlavně to platí pro ty autistické jedince, kteří trpí duševními poruchami, nebo pro ty, kteří byli v minulosti šikanováni nebo odmítnuti. Pomoc naleznete u:

- Poradců v oblasti duševního zdraví
- Členů autistických organizací
- Rodiny a přátel
- Členů duchovní komunity
- Školního personálu
- Společnosti dalších lidí
- Autistických dospělých mentorů
- Autistických mentorů vašeho věku
- Manažerů kariérních veletrhů
- Odborných poradců
- Osob, jež patří do online skupin o autismu

Udělejte si seznam s lidmi, na které se vždy rádi obrátíte. Připravte si, jakým způsobem je oslovíte a co řeknete. Dejte tuto vámi sepsanou zprávu na revizi starší osobě, které věříte. Abyste byli nezávislí, musíte se totiž naučit, jak požádat o pomoc.

5. Pracujte na sebedůvěře

Sebedůvěra, tu u vás potencionální zaměstnavatelé budou hledat. Předtím, než se pustíte do procesu hledání práce, vytvořte si plán, díky kterému sebedůvěry dosáhnete. Není to však vždy jednoduché a vyžaduje to nějaký čas a odhodlání, ale rozhodně to stojí za to. Snažte se každý den konat malinké krůčky směrem k přijetí vašeho jedinečného pohledu

na svět, vašim vlastnostem a dovednostem. Tady jsou nějaké tipy, díky kterým si zvýšíte sebedůvěru:

- Osvojte si nové dovednosti a oprašte ty staré již nabyté
- Rozvíňte podpůrný systém (viz bod 4)
- Udělejte si průzkum v oblasti zlepšování sebe sama a sebeobhajoby
- Přečtěte si něco o autistických lidech, kteří vám mohou jít příkladem
- Procvičujte vytrvalost a naučte se, jak dotáhnout věci do konce
- Definujte své osobní hodnoty
- Sepište si, čím byste mohli přispět v budoucím zaměstnání

6. Osvojte si praktický přístup

Prozkoumávejte vše kolem vás praktickým přístupem, který můžete nabýt v zaměstnání, a který vám následně bude nápomocný při vašem vytouženém zaměstnání. Každá zkušenost z každého zaměstnání vám bude velice nápomocná a díky ní pochopíte, co u vás funguje a co naopak ne. Nikdy nevíte, která práce vám poskytne další možnosti, která vás poposune blíže k vašemu cíli. Příležitosti budete lépe nacházet, budete-li se pohybovat neustále v pracovním prostředí. Váš současný nadřízený vám může poskytnout skvělou referenci v životopise nebo u dalšího zaměstnavatele, nebo váš kolega může doporučit u jiné osoby. Kontakty jsou v dnešní době velice cenné. Někdy vám vaše současná práce může sloužit jako odrazový můstek. Inspiraci můžete najít na různých kariérních portálech.

7. Získejte pracovní zkušenosti

Nějaké pracovní zkušenosti byste v životopise mít uvedeny měli. Což je někdy těžké, pokud si hledáte vaše první zaměstnání. Jedním ze způsobů je neplacená práce, dobrovolnictví. Existuje spousta organizací, které vás jako dobrovolníky přijmou a vy na oplátku budete mít první pracovní zkušenost. Nezapomeňte také na různé středoškolské aktivity, do nichž jste se zapojovali. Nezáleží tedy na tom, v jaké formě první pracovní zkušenost bude, důležité však je, že nějaká vůbec existuje. Zaměstnavatelé hledají jedince, kteří se nebojí vzít svůj osud do vlastních rukou a přebírají veškerou iniciativu, takovýchto vlastností si zaměstnavatelé cení, už máte totiž něco za sebou, něco jste dokázali. Můžete zkusit pracovat pro souseda, založit si vlastní blog, dělat dobrovolné práce pro agentury, a mnoho dalších, u těchto prací jdou vidět výsledky, jež se počítají.

8. Začněte s networkingem

Networking je důležitý, pro lidi trpící autismem je však problémový, jelikož mají strach ze seznamování se s cizími lidmi. Můžete se to však naučit a následně sklízet ovoce za překonání prvotního strachu ze seznámení! Rozvíňte svůj networking-plán, ve kterém uvedete stávající lidi, zdroje a nápady, stejně tak ty potencionální, tím myslíme místa, kde můžete narazit na lidi, jež vám pomohou k dalšímu zaměstnání. Určete si koho, kdy a jak kontaktovat a co přitom říci. Zde jsou nějaké tipy, kde začít:

- Zaměřené na kariéru: bádání v knihovnách, veletrh práce, kariérní (online) portály, online seznamy zdrojů, událost, jež pořádá nějaká univerzita, Liknedln
- Poskytovatelé služeb: specialisté na zaměstnávání, učitel, zubař, poskytovatel denních služeb, služby lidem se zdravotním postižením, kariérní centra na univerzitách

- Osobní kontakty: rodič, soused, sousedův známý, spolužák, kostel, klub, příbuzný, přítel ze sociální sítě, dobrovolnické centrum

9. Uvědomte si překážky

Během hledání práce se jistě vyskytnou nějaké překážky, a vy byste jim měli čelit. Naplánujte si také nějaké dny odpočinku, hledání práce totiž může být náročné. Uvědomte si, že pochybování je v pořádku, nedovolte mu však, aby vás odklonilo od vaší cesty! Starosti vám může dělat celý proces hledání práce: od určení si plánu celé akce, vytyčení si pouze takových pracovních míst, u nichž mám reálnou šanci uspět, žádost o pomoc a podporu, proces celého přijímacího pohovoru, a mnoho dalších... Ale pamatujte si - nemusíte mít řešení na vše naráz! Chce to čas, v průběhu procesu se mohou vyskytnout různé překážky, které budete muset zvládat, nezasypou vás však najednou! Najděte si osobu, která vám vždy pomůže, zaseknete-li se na nějakém bodě, který vás nepustí vpřed. Rozvíňte strategii, pomocí které zvládnete všechny potenciální problémy a překážky, jež by mohly oddálit váš progres. Vyhledejte pomoc, nebudete-li si vědět rady v oblasti, jež vám je cizí. A nezapomeňte se vždy pořádně poplácat po zádech nebo se odměnit za tvrdě odvedenou práci!

Samantha Craft, M.Ed. je CEO organizace Spectrum Suite LLC, náborářkou pro firmu ULTRA Testing, pedagog autismu, autorka blogu a knihy *Everyday Aspergers*. Je předsedkyní výběrové komise na festivalu ANCA World Autism Festival a dále se aktivně angažuje v autistických skupinách jak lokálně, tak i globálně. Můžete ji zastihnout na Twitteru jako *aspergersgirls* a na tomto emailu: info@myspectrumsite.com.

Z anglického originálu: *TOP WAYS Autistic Teens Can Transition to the Workplace*, by Samantha CRAFT, M Ed, The Autism Parenting Magazine, issue 62, page 14

Prohlášení:

Autor tohoto článku si nijak nenárokují autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu.