

# **ROZWIJANIE TALENTÓW**

**ŚCIEŻKI KARIERY DLA OSÓB Z ZESPOŁEM ASPERGERA  
I AUTYZMEM WYSOKOFUNKCJONUJĄCYM**



POLSKIE FORUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

# ROZWIJANIE TALENTÓW

ŚCIEŻKI KARIERY DLA OSÓB Z ZESPOŁEM ASPERGERA  
I AUTYZMEM WYSOKOFUNKCJONUJĄCYM

**TEMPLE GRANDIN**  
**KATE DUFFY**

PRZEDMOWA  
**TONY ATTWOOD**

*Developing Talents: Careers for Individuals with Asperger Syndrome and High-Functioning Autism* – Updated, Expanded Edition by Kate Duffy and Temple Grandin

Original copyright © by Autism Asperger Publishing Company, USA

Polish edition copyright © 2013 by Polskie Forum Osób Niepełnosprawnych

All rights reserved.

Tłumaczenie z języka angielskiego: Tomasz Korybski. Tłumaczenia Ustne i Pisemne. Szkolenia Językowe  
Redakcja i korekta: Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha  
Opracowanie graficzne: Julia Roczan  
Skład i łamanie: JP

ISBN: 978-83-64280-27-6

Wydawca:  
Polskie Forum Osób Niepełnosprawnych  
ul. Ogrodowa 28/30 lok. 416  
00-896 Warszawa  
www.pfon.org

Publikacja bezpłatna

## PRZEDMOWA

Długotrwałe zatrudnienie dopasowane do zdolności intelektualnych oraz kwalifikacji zapewnia sobie jedynie niewielka względnie grupa dorosłych z zespołem Aspergera lub autyzmem wysokofunkcyjnym. Ten fakt oznacza, że marnuje się wielki potencjał uzdolnionych pracowników, tymczasem amerykańskie społeczeństwo potrzebuje korzyści płynących z pracy osób z zespołem Aspergera i autyzmem.

Temple Grandin jest pionierką w udanym znajdowaniu zatrudnienia i wykorzystywaniu zalet i talentów pracowników z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Niniejsza publikacja jest trochę jak pani Temple: praktyczna, pełna wiedzy i pozytywna. Współ z Kate Duffy, specjalistką w zakresie planowania kariery, Temple Grandin napisała książkę o wielkiej wartości dla rodziców, nauczycieli i urzędów pracy, jak również dla osób dorosłych z autyzmem wysokofunkcyjnym i zespołem Aspergera.

Książka zawiera porady i przykłady zaczerpnięte z doświadczenia autorek, jak również rady osób dorosłych z autyzmem lub zespołem Aspergera, którym udało się zbudować korzystne i satysfakcjonujące kariery. Korzyści płynące z zarabiania i niezależności osiągnięte dzięki udanemu zatrudnieniu są oczywiste, jednak dołożyłbym do nich jeszcze jedną istotną zaletę. Z doświadczenia klinicznego wiem, że dorośli z zespołem Aspergera często definiują samych siebie za pomocą pracy, a nie sieci społecznej. Innymi słowy, ich poczucie własnej wartości opiera się właśnie na jakości ich pracy. Nie jest zatem zaskoczeniem, że jedną z przyczyn depresji wśród takich osób jest brak satysfakcjonującej i dającej radość pracy.

Niniejsza książka może znacznie poprawić jakość życia osób z autyzmem wysokofunkcyjnym oraz zespołem Aspergera, ich rodzin, a także całego społeczeństwa.

Prof. Tony Attwood

Publikacja zrealizowana w ramach projektu  
„Trener pracy jako sposób na zwiększenie zatrudnienia osób niepełnosprawnych”.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Projekt realizowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych  
w partnerstwie z Polskim Forum Osób Niepełnosprawnych,  
Polską Organizacją Pracodawców Osób Niepełnosprawnych  
oraz KARE Promoting Inclusion for People with Intellectual Disabilities z Irlandii.

## DRODZY RODZICE, NAUCZYCIELE I DORADCY!

Dziękujemy za lekturę kolejnego wydania naszej książki *Rozwijanie talentów*. Kiedy w 2002 roku zaczynałyśmy nad nią pracę, frustrowało nas i martwiło, że tak wiele osób ze spektrum autyzmu jest bez pracy lub ma pracę poniżej swoich umiejętności i talentów. Praca jest bardzo istotnym elementem ludzkiego doświadczenia w naszej kulturze, a my poznałyśmy grupę osób, którym niedane było poczuć radości z ukończonego przedsięwzięcia, z dokładania się do budżetu domowego ani z samodzielnego życia.

Było to przygnębiające.

Dlatego o tym napisałyśmy. Pierwsze wydanie naszej książki zyskało popularność i jest szeroko wykorzystywane. Bardzo to cieszy, gdyż naszym celem była pomoc osobom ze spektrum autyzmu w znalezieniu takiej pracy i ścieżek kariery, które pozwoliłyby im zabłysnąć.

Gdy jesienią 2008 roku poprawiona wersja książki była gotowa do druku, dostrzegłyśmy kolejny problem: okazało się bowiem, że niektóre osoby autystyczne kończą studia, a nie są w stanie dostać i utrzymać dobrej pracy. Wynika to zazwyczaj z braku u nich odpowiednich do danego stanowiska doświadczeń zawodowych, zdobytych jeszcze w czasie trwania nauki.

Dlaczego tak się dzieje? Nie jest tak, że nie ma pracy, w której takie osoby dobrze by się sprawdziły. Wiele stanowisk jest wręcz idealnie dopasowanych do analitycznego podejścia, troski o szczegółowość i precyzję u młodych ludzi z autyzmem wysokofunkcyjnym. W naszej publikacji w Rozdziałach 6 i 7 wymieniamy całkiem sporo takich zawodów.

Thorkil Sonne z Danii twierdzi na przykład, że 75 pracowników z Aspergerem stanowi o przewadze konkurencyjnej jego firmy zajmującej się testowaniem oprogramowania. Dla kogo bowiem detale i precyzja są źródłem większej pasji niż dla osoby z zespołem Aspergera? Sonne, który ma dziecko ze spektrum autyzmu, celowo stworzył Specialisterne ([www.specialisterne.com](http://www.specialisterne.com)) – miejsce pracy i przystań dla osób z Aspergerem. Ma ono swoje dobrze zdefiniowane oczekiwania, zorganizowaną przestrzeń biurową, a także mniej stresujące otoczenie pracy. Wśród grona klientów Specialisterne są tacy giganci, jak: Microsoft czy Oracle, a pracownicy – zanim jeszcze zajmą się samym oprogramowaniem – poznają dokładne oczekiwania techniczne i społeczne wobec swojego stanowiska. Wiedzą, że mają być spokojni, solidnie pracować, a nagrodą będzie ciekawa i satysfakcjonująca praca. Innymi słowy: pracownicy Sonnego muszą zwracać uwagę na to, czego firma od nich chce i potrzebuje, by osiągnąć sukces. Ta relacja działa całkiem niezle, bo pracownicy są zatrudnieni w firmie już od lat. Wydaje się jednak, że jest bardzo wielu młodych ludzi, którzy nie wiedzą o tej konieczności dawania z siebie, a nie tylko brania, i których niespecjalnie interesuje, czego mogą chcieć i potrzebować od nich inni – choćby i pracodawcy.

Wiemy, że osoby ze spektrum autyzmu mają tendencję do opierania się zmianom. Wielu z nich brak także motywacji do próbowania nowych doświadczeń. W moim przypadku było tak: jako nastolatka nie chciałam spędzać lata na ranchu ciotki, na zachodzie USA. Jednym z powodów był brak tam telewizora. Mama nalegała, bym pojechała i w razie gdyby mi się nie podobało – wróciła po dwóch tygodniach. Skończyło się tak, że zostałam na całe lato! Pokochałam rancho, a ulubiony program telewizyjny stracił pierwszeństwo. Do tego dzięki pobytowi na ranchu pojawiła się we mnie pasja budowania sprzętu dla hodowców krów, zwłaszcza poskromów [czyli urządzeń do skrupowania oraz unieruchomienia dużego zwierzęcia w celu przeprowadzenia zabiegu weterynaryjnego lub operacji – red.], która zdefiniowała początek mojej kariery. Najpierw musiałam jednak przejść od mówienia o poskromach weterynaryjnych do projektowania tej infrastruktury dla bydła.

Niekiedy rodzice i nauczyciele muszą popchnąć osobę z zaburzeniem autystycznym do wypróbowania czegoś nowego. Trzeba jednak cierpliwie czekać na owoce tego popychania. Mama pół roku przed wakacjami mówiła mi, że spędzę je na ranchu ciotki. Byłam więc w pewien sposób przygotowana na wyjazd, choć pomysł na początku mi się nie podobał.

Podam kilka sposobów na przygotowanie się do niezależnego życia młodych osób ze spektrum autyzmu:

1. Podążaj powoli, ale w tym kierunku, który cię interesuje, np. przez pracę czy praktyki w ciekawym dla ciebie obszarze. Wszystkie trzy osoby z Aspergerem dzielące się swymi historiami w Rozdziale 9 miały pracę, już ucząc się w liceum. Zdobywały doświadczenie, roznosząc gazety, kosząc trawniki, sprzedając kartki okolicznościowe, pracując w sklepie lub na farmie.
2. Analizuj potrzeby innych ludzi i traktuj to jako sposób poznawania świata. W liceum i na studiach miałam firmę robiącą szyldy i choć salony kosmetyczne niezbyt mnie interesowały, to musiałam uważnie słuchać, czego ich właścicielka oczekiwała na zamówionym szyldzie. Budowałam także scenografię na szkolne występy, choć tak naprawdę chciałam zajmować się budową poskromów i sprzętu do hodowli bydła, a takiej scenografii dyrektor szkoły nie potrzebował.
3. Na studiach nie obciążaj się maksymalnie nauką, kontynuuj zbieranie doświadczeń zawodowych. W pracy musisz uczyć się kontaktów z innymi i zachowywać spokój, gdy masz ochotę wszystko rzucić. Jeśli będziesz wyśmiewał grubszą panią w windzie, zwolnią cię. Podobnie, jeśli pomylisz ciastka na przerwę kawową. Obie sytuacje są, niestety, oparte na prawdziwych zdarzeniach.
4. Zmianę do swojego życia wprowadzaj powoli. Pamiętaj, że funkcje wykonawcze mózgu osoby z autyzmem nie działają zbyt dobrze, więc przygotuj się, że nieraz poczujesz zmieszanie. Najlepiej unikać równoczesnego wykonywania wielu zadań, a jeśli masz kłopoty z organizacją dnia – spisz listę czynności do wykonania.

5. Nabierz optymizmu. Przygotuj się na to, że możesz czuć niepokój, nieokreślone zaburzenie przez część dnia i pod tym kątem organizuj harmonogram pracy. Wykonuj bardziej złożone działania w tych porach dnia, kiedy czujesz największą energię. Śmieję się i próbuj dołączać do świata wokół siebie tak często, jak możesz. Jesteś w końcu częścią rodzaju ludzkiego, a świat to twój dom.

Młode osoby z autyzmem mają talent i wiele zalet, którymi mogą podzielić się z otaczającym światem. W niniejszym drugim wydaniu *Rozwijania talentów* dodałyśmy rozdział na temat rosnącego obszaru gospodarki USA – przedsiębiorczości indywidualnej (Rozdział 8). Wiele unikatowych cech osób ze spektrum autyzmu można z powodzeniem wykorzystać właśnie w tym obszarze.

Podczas mojej 35-letniej kariery w przemyśle hodowlanym współpracowałam ze spełnionymi zawodowo kolegami i koleżankami z autyzmem/zespołem Aspergera. W grupie tej byli projektanci, programiści, inżynierowie, statystycy, przedsiębiorcy budowlani, dziennikarze radiowi i prasowi, trenerzy zwierząt oraz profesorowie. Większość z nich nigdy nie została zdiagnozowana. Aby zainspirować młodych ludzi z autyzmem do solidnej pracy i udanej kariery, dodałyśmy nowy rozdział (Rozdział 9) zawierający rady od trzech „Aspergerów”, którzy osiągnęli sukces.

W Rozdziale 4 przedstawiamy informacje na temat programów rehabilitacji zawodowej, które oferują szkolenia i praktyki osobom z niepełnosprawnością, a także informacje o rządowych programach aktywizacji zawodowej. Rozdział ten zawiera także profil matki dziecka ze spektrum autyzmu, która pomogła synowi osiągnąć niezależność dzięki mieszance wytrwałości, kreatywności i ciągłego działania na jego rzecz. W niniejszej publikacji przedstawiamy też listę nowych zawodów, które szczególnie nadają się dla osób ze spektrum autyzmu.

Świat jest ciekawy, a osoby z autyzmem dużo tracą, jeśli go ignorują. Stracą jeszcze więcej, jeśli nie będą umiały dostrzec potrzeb innych ludzi. Pomóżmy im zwracać na nie uwagę, a dzięki temu będą cieszyły się lepszym życiem.

Temple Grandin i Kate Duffy

## SŁOWO WSTĘPNE DO I WYDANIA

Niniejsza książka jest efektem współpracy i owocem przypadkowego spotkania Temple Grandin z Kirsten McBride, redaktorką tej publikacji, na konferencji w 2002 roku. Zaczęły wtedy rozmawiać o frustracji dr Grandin spowodowanej zatrudnianiem osób ze spektrum autyzmu poniżej ich kwalifikacji oraz w ogóle niewielką ich liczbą wśród zatrudnionych. Dr Grandin powiedziała wtedy z przekonaniem, że gdyby tylko osoby te mogły rozwijać swoje talenty, o wiele łatwiej byłoby im znaleźć pracę. Dodała, że napisałaby o tym książkę, ale brak jej czasu.

I w tym miejscu wkroczyła ja. Od 12 lat publikuję teksty o zatrudnieniu i budowaniu kariery oraz prowadzę zajęcia dla setek studentów college'ów z zakresu planowania kariery i poszukiwania pracy. Lubię pomagać ludziom określać takie rodzaje pracy, które im pasują oraz które będą dla nich istotne i sensowne. Dołączyłam więc do tego projektu z akceptacją etapowego procesu odkrywania, kim jesteśmy i co udaje się nam najlepiej. Kluczowym argumentem dla mnie było jednak to, że być może książka napisana wspólnie z dr Grandin pomoże moim dwóm synom, którzy mają zaburzenia integracji sensorycznej oraz pewne cechy autystyczne. Zanim doszło do spotkania, miewałam już bezsenne noce, kiedy myślałam o przyszłości moich dzieci i o tym, jak będzie wyglądało ich życie, gdy dorosną. Teraz mogę powiedzieć, że się tak nie martwię i że praca nad tym projektem dała mi nadzieję na lepszą przyszłość moich synów. Wiem, że wielu rodziców jest w podobnej sytuacji i że we wszystkich nas tkwi siła głębokiej miłości i troska o dobrostan dzieci.

Ta książka zrodziła się z połączenia wiedzy dr Grandin z moją wiedzą i doświadczeniem. Mam nadzieję, że przyniesie ona Państwa rodzinom taki spokój umysłu, jaki przyniosła mnie.

Kate Duffy

Kansas City, Missouri

## SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b>	<b>13</b>
<b>ROZDZIAŁ 1. ZABURZENIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU ORAZ ICH SKUTKI W MIEJSCU PRACY</b>	<b>19</b>
<b>ROZDZIAŁ 2. UŁATWIANIE ZDOBYCIA PRACY</b>	<b>27</b>
<b>ROZDZIAŁ 3. JAK ODNIEŚĆ SUKCES W PRACY?</b>	<b>50</b>
<b>ROZDZIAŁ 4. ZNAJDŹ ZAWÓD, KTÓRY POKOCHASZ</b>	<b>63</b>
<b>ROZDZIAŁ 5. W POSZUKIWANIU IDEALNEJ PRACY</b>	<b>77</b>
<b>ROZDZIAŁ 6. RÓB TO, CO NAJLEPIEJ CI WYCHODZI</b>	<b>91</b>
<b>ROZDZIAŁ 7. OPTYMALNE FORMY ZATRUDNIENIA DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI SPEKTRUM AUTYZMU</b>	<b>97</b>
<b>ROZDZIAŁ 8. PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ</b>	<b>151</b>
<b>ROZDZIAŁ 9. PORADY TYCH, KTÓRYM JUŻ SIĘ UDAŁO – TROJE „ASPERGERÓW” OPOWIADA SWOJE HISTORIE</b>	<b>158</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>171</b>
<b>ZAŁĄCZNIKI</b>	<b>174</b>

## WPROWADZENIE

Podczas konferencji o autyzmie zawsze uderza mnie informacja o tym, ile osób z cięższą postacią spektrum autyzmu nie ma pracy lub pracuje poniżej swoich kwalifikacji. Nie daje mi to spokoju, ponieważ praca jest bardzo ważną częścią mojego życia. Bez pracy, bez względu na jej wymiar, życie byłoby nieznaczące i niesatysfakcjonujące. Dzięki pracy dostrzegamy, że możemy odwdziżyć się rodzinie i społeczności za wszystko, co od nich dostaliśmy.

Zdaję sobie jednak sprawę, że idea normalnej i znaczącej pracy dla osób ze spektrum autyzmu wielu ludziom może wydawać się nierealistyczna. Jednak jako osoba autystyczna, która prowadziła firmę projektującą wyposażenie i sprzęt do hodowli zwierząt i przez ponad dziesięć lat była niepełnoetatowym wykładowcą uniwersyteckim, wiem, że można pracować i że powinno się pracować. Choćby dlatego, by autyzm nie był całym życiem. Gdy on dominuje, nie jest to sytuacja ani zdrowa, ani właściwa.

Uważam, że osoby zdolne do pracy powinny wychodzić do społeczności i znajdować pracę. Co równie istotne, **społeczeństwo traci, gdy osoby z zaburzeniami spektrum autyzmu nie pracują i nie wnoszą wkładu w życie społeczne.** Najwybitniejsze umysły świata, wynalazki, idee można przypisać osobom z cechami autystycznymi (Fitzgerald i O'Brien 2007). Na przykład Albert Einstein i Vincent van Gogh we wczesnym dzieciństwie mieli zaburzenia rozwojowe, co opisałam w 2006 roku w książce *Thinking in Pictures (Myśląc obrazami)*.

Autyzm to zaburzenie, które pojawia się wczesnie. Aby je zdiagnozowano, takie cechy, jak m.in.: opóźniona mowa i dziwne zachowania muszą pojawić się u dziecka przed osiągnięciem przez nie 3. roku życia. Z kolei zespół Aspergera, łagodna forma autyzmu, nie wiąże się z wyraźnym opóźnieniem mowy, lecz raczej z deficytami społecznymi, takimi jak na przykład bycie samotnikiem, któremu rówieśnicy dokuczają z powodu jego inności. Takie dzieci są często utalentowane w zakresie nauk ścisłych i przezywane „kujonami”. Wiadomo na przykład, że Albert Einstein nie miał w szkole dobrych relacji z rówieśnikami. Problemy rozwiązywał dzięki doskonałej umiejętności skupienia się na jednym temacie – ale tylko takim, który go interesował.

Być może właśnie to społeczne zachowanie w szkole pomogło później Einsteinowi stworzyć teorię względności? W końcu ilu „normalnych” dorosłych spędza dużo czasu, rozmyślając o problematyce czasu i przestrzeni? Jako osoba dorosła Einstein także wykazywał cechy łagodnego autyzmu lub zespołu Aspergera. Niewiele interesowały go wydarzenia towarzyskie, charakteryzowały go znoszone ubrania i długie, zmierzwiowane włosy. Studenci i współpracownicy oceniali, że wykłady Einsteina są chaotyczne, a czasem wręcz niezrozumiałe. Często zatrzymywał się w połowie zapisywania twierdzenia na tablicy, zdawał się wpadać

jakby w trans, by parę minut później z niego wyjść, zapisując jakąś nową hipotezę (Clark 1971; Fitzgerald i O'Brien 2007).

Podobny opis zachowania znajdziemy w biografii van Gogha, który był niedopasowanym do otoczenia, bujającym w obłokach dzieckiem, preferującym samotność i miewającym częste napady furii. Był ponoć niechlujny, bezceremonialny, mówił z napięciem w głosie i nerwową chrypką, dość powszechną u dorosłych z tendencjami autystycznymi. Według jednego z biografów (Grant 1968) van Gogh był w wielkim stopniu zaabsorbowany własną osobą i kiedy rozmawiał, nie dbał o komfort i zainteresowanie rozmówcy.

**Osoby ze spektrum autyzmu często nie najlepiej radzą sobie w szkole.** Ja też miałam wielkie trudności z ukończeniem liceum. Ze szkolnymi problemami borykało się wielu uznanych naukowców, artystów i pisarzy. Jednym z nich był Gregor Mendel, ojciec współczesnej genetyki. Miał trudności ze zdaniem egzaminu na nauczyciela licealnego, a swoje eksperymenty przeprowadzał w rogu ogrodu klasztornego, pośród grządek zielonego groszku. Kiedy zaprezentował wyniki eksperymentów podczas obrony pracy, nie udało mu się uzyskać stopnia naukowego. Nikt nie zwracał uwagi na jego koncepcje. Na szczęście przetrwało 120 egzemplarzy pracy, które po śmierci naukowca zaświadczyły o jego geniuszu. Choć dziś kwestionuje się niektóre teorie Mendla, wypracowane przez niego koncepcje i reguły są ciągle w licealnym programie nauczania (Fitzgerald i O'Brien 2007; Kevin 1967).

Oliver Sacks, neurolog, sugeruje, że słynny filozof Ludwig Wittgenstein miał prawdopodobnie autyzm wysokofunkcjonujący. Nie mówił aż do 4. roku życia i był uważany za nudne beztalencie. Inne osoby w rodzinie Wittgensteina cierpiały ponoć na depresję, powszechną u osób z zaburzeniami autystycznymi. Obaj bracia filozofa popełnili samobójstwa. Pośród talentów Wittgensteina były także zdolności konstruktorskie, które umożliwiły mu zbudowanie maszyny do szycia w wieku 10 lat. W rozmowach z rówieśnikami korzystał z języka urzędowego, oficjalnego, czym narażał się na drwiny i wyśmiewanie za stosowanie m.in. manierizmów. Obecnie wiemy, że tzw. oficjalny styl wypowiedzi jest częsty u osób z różnymi postaciami autyzmu.

Powyzsze przykłady pokazują, że wyrzucając pewne osoby na margines i pozbawiając je możliwości pracy, możemy tracić jako społeczeństwo. Według Ledgina (2001) prawdopodobnie na autyzm cierpieli też m.in.: Thomas Jefferson, Carl Sagan i Wolfgang Amadeusz Mozart.

**Osobom z zaburzeniami spektrum autyzmu znalezienie satysfakcjonującego stanowiska daje również szansę na budowanie relacji społecznych ze względu na wspólne zainteresowania.** Kilka najcenniejszych doświadczeń w moim życiu było związanych z kontaktami z inżynierami i współpracownikami, z którymi pracowałam przy budowach zaprojektowanych przez siebie obiektów hodowlanych. To były sytuacje, w której jeden umysł ścisły porozumiewał się z innymi umysłami ścisłymi.

Praca daje coś więcej niż tylko wypłatę i utrzymanie: jest kluczem do zadowalającego i wydajnego życia. Dla wielu osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu praca to łącznik różnych aspektów życia w tym frustrującym i niekiedy niezrozumiałym świecie. Z pewnością moje życie nie byłoby wiele warte, gdybym nie miała intelektualnie satysfakcjonującego zawodu.

Przypominam sobie, jak kilka lat temu czytałam o darmowym oprogramowaniu komputerowym Linux. Biznesmenom trudno było zrozumieć, dlaczego programiści za darmo dzielą się efektami swojej pracy. Dla mnie to nie tajemnica, dlaczego dołączali swoje pomysły do wielkiego, ewoluującego systemu operacyjnego dla komputerów. Bo czyż nie jest czymś wspaniałym świadomość, że efekty naszych myśli i pracy żyją, stanowiąc część „kodu genetycznego” programu komputerowego? Społeczność Linuksa rozwija program, pozwalając swojemu „intelektualnemu DNA” na zawsze funkcjonować w cyberprzestrzeni. W miarę, jak program ewoluuje, kody dodane wcześniej pozostają jego częścią i częścią wielkiej komputerowej ewolucji. Programiści dostarczają kody, ponieważ to nadaje większy sens ich życiu.

Zdaję sobie sprawę, że wiele osób ze spektrum autyzmu, a zwłaszcza z jego klasyczną postacią, nie pójdzie na studia i nie dostanie pracy wymagającej dyplomu ukończenia studiów. Do wielu rodzajów zatrudnienia 4-letnie studia nie są konieczne, jednak najlepiej płatne zawody przeważnie wiążą się z posiadaniem dyplomu i formalnego wykształcenia trzeciego stopnia. **Najważniejsze jednak jest to, by człowiek pracujący chciał pracować i miał do swojej pracy pozytywne nastawienie.** Innymi słowy – powinien mieć chęć do pozyskania nowych umiejętności, budowania dobrych relacji ze współpracownikami i wykonywania pracy najlepiej, jak potrafi. Wiele osób z zespołem Aspergera świetnie sobie radzi na studiach, ale po ich ukończeniu miewa problemy z utrzymaniem posady.

W tej książce podajemy informacje, które pomogą rozwinąć talenty oraz utrzymać dobrą pracę. Pracować mogą nawet osoby z silniejszą postacią autyzmu, jeżeli zapewnia im się wsparcie i ułatwia drogę do zatrudnienia.

Mogę stwierdzić, że w dużym stopniu „jestem moją pracą” – ona daje mojemu życiu tak potrzebne ramy. Praca projektantki budynków hodowlanych i wykładowcy na weterynarii sprawia, że mam regularne kontakty z ludźmi. Omawiamy projekty, planujemy program działania oraz wymieniamy się pomysłami. W weekend jednak większość czasu spędzam sama, rysując i czytając. Gdyby nie praca, obawiam się, że musiałabym spędzać więcej czasu w odosobnieniu i izolacji od świata, w którym teraz z taką łatwością się poruszam. Osiągnięcie tej łatwości było trudne i możliwe jedynie dzięki wsparciu i interwencjom, które otrzymywałam przez całe lata. Wsparcie stanowi bowiem podstawę dla pomysłów i sugestii zawartych w tej książce.

Pamiętam, że moja mama zadbała o terapię logopedyczną, dobre przedszkole i wielką pomoc w domu, obejmującą już we wczesnym wieku pracę nad umiejętnościami

społecznymi i zachowaniem. Nie miałam motywacji, by iść do liceum, bo wiele przedmiotów mnie nudziło. Interesowała mnie tylko biologia i budownictwo. Na szczęście nauczyciel przedmiotów ścisłych wykorzystał moje zainteresowania do zbudowania motywacji. Realizowaliśmy ciekawe projekty szkolne, a przy okazji musiałam się uczyć także i tych „nudnych rzeczy”, które umożliwiły mi dotarcie do celu: pracy naukowej.

Kolejnym ważnym elementem wpływającym na moje życie i karierę była obecność mentorów. Pierwszym był wspomniany nauczyciel z liceum, który spełniał tę rolę także później, na początku studiów, a kolejnymi mentorami stali się pierwsi pracodawcy. Kiedy przytłaczały mnie obawy, sięgałam po leki pozwalające zachować równowagę. Wiem jednak, że leki nie są rozwiązaniem w każdym przypadku. Niemniej jednak wszystkie wymienione sposoby, obok innych, pozwoliły mi kontynuować pracę, którą kocham.

Dopóki przemysł hodowlany korzysta ze sprzętu i obiektów, które zaprojektowałam w ciągu 30 lat, dopóty moje myśli żyją, a moje życie jest istotne. Jeśli moje wysiłki mające na celu poprawę traktowania bydła i świń naprawdę przynoszą efekt, to moje życie ma znaczenie.

Ta książka zrodziła się z moich frustracji spowodowanych tym, że tak niewielu osobom ze spektrum autyzmu dane jest doświadczyć czegoś tak ważnego jak praca. Obawiałam się też, że te osoby nigdy nie poznają zadowolenia płynącego z pomagania rodzinie i społeczności, z niezależności i samowystarczalności ekonomicznej.

**Aby umożliwić osiągnięcie sukcesu, rodzice powinni pomagać dzieciom rozwijać wrodzone talenty.** Często te uzdolnienia są pierwszym krokiem do późniejszego płatnego zatrudnienia. Rysowanie, pisanie, budowanie modeli, programowanie i projektowanie ogrodów – to wszystko w moim przypadku przerodziło się w płatną pracę. Talent mówi sam za siebie i sam się może sprzedać, jeśli tylko damy mu szansę i możliwość rozwinięcia się poprzez doświadczenie.

Rodzice muszą pomagać młodym osobom ze spektrum autyzmu także w nauce umiejętności potrzebnych do szukania i utrzymania pracy. Takich umiejętności nabywa się przede wszystkim w domu. Patrząc wstecz, mogę powiedzieć, że miałam szczęście, wychowując się w latach 50. ubiegłego wieku. Dominujący w tamtych czasach dość uporządkowany styl życia niezmiernie mi pomógł. Możliwość nauki umiejętności społecznych dawały na przykład wspólne rodzinne posiłki. Musiałam siedzieć przy stole przez cały obiad, być uprzejma dla innych, wykonać swoje obowiązki i porozumiewać się z rodzeństwem. Pomocne były także gry planszowe i w karty, które uczyły m.in., jak czekać na swoją kolej. W miarę, jak dorastałam, pojawiło się oczekiwanie, bym pracowała. W wieku 13 lat miałam pierwszą pracę: dwa popołudnia w tygodniu jako asystentka krawcowej. Później pracowałam na ranchu ciotki, w szkole dla dzieci z autyzmem i innymi problemami zdrowotnymi oraz w laboratorium – już jako studentka. Choć nie byłam przez cały czas zafascynowana tymi pracami, zmusiły mnie do większej odpowiedzialności.



Rodzice bardzo mi pomagali, jednak mieli również wysokie oczekiwania. To właśnie one pozwoliły mi sprawnie poruszać się po świecie.

Dla młodzieży ze spektrum autyzmu oczekiwania są szczególnie ważne, ponieważ prowadzą do cięższej pracy na rzecz udowodnienia swojej wartości w dynamicznej i konkurencyjnej gospodarce. Dobrą informacją jest to, że niedobór pracowników w USA spowodowany przejściem na emeryturę tzw. pokolenia *baby-boomers* (wyżu demograficznego) w ciągu następnych 5–10 lat zmusi pracodawców do sięgnięcia po nas, osoby z niepełnosprawnością. Będziemy mieli wtedy szansę wykonywać te prace, przy których wcześniej nie brano nas pod uwagę.

**Warto pamiętać, że młodzi ludzie potrzebują mentora, który wskaże im drogę i pozwoli zdobyć cenne doświadczenia.** Mentorzy włączają podopiecznych w życie społeczne i pomagają im poruszać się po niejednokrotnie skomplikowanych ścieżkach życia. Po wstępnym wprowadzeniu mogą także pomóc w utrzymaniu pracy i rozwijaniu talentów, działając jako słuchacze i weryfikatorzy pomysłów, planów i marzeń.

Nasza książka ma na celu pokazanie czytelnikom (zarówno tym ze spektrum autyzmu, jak i członkom ich rodzin, nauczycielom, doradcom i innym wspierającym ich dorosłym), jak przebiega cały proces planowania kariery. Znajdują się tu informacje o odkrywaniu i rozwijaniu talentów oraz zainteresowań, które mogą prowadzić do satysfakcjonującej pracy i planowania kariery.

**Rozdział 1** zawiera omówienie zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD – Autism Spectrum Disorder) w kontekście zatrudnienia i miejsca pracy;

**Rozdział 2** dotyczy kwestii sensorycznych, kontrolowania złości i lekarstw, porad dotyczących rozwijania i wykorzystania umiejętności społecznych w pracy, informacji o umiejętnościach organizacyjnych pomagających lepiej sobie radzić w pracy;

**Rozdział 3** opisuje strategie i umiejętności niezbędne do osiągnięcia większego spełnienia i sukcesu w życiu;

**Rozdział 4** to przewodnik dla młodych ludzi, pokazujący, jak znaleźć pracę, która nie tylko zaspokoi ich duchowo, ale także materialnie. Jest tu też część poświęcona wykorzystaniu usług rehabilitacji zawodowej;

W **Rozdziale 5** znajdują się informacje o procesie poszukiwania pracy;

**Rozdział 6** zawiera listę zawodów, które szczególnie dobrze pasują do osób ze spektrum autyzmu: osób myślących obrazami, umysłów matematycznych i muzycznych, oraz myślących werbalnie;

**Rozdział 7** składa się z opisów profili karier i pracy, dopasowanych do potrzeb osób ze spektrum autyzmu;

**Rozdział 8** poświęcony jest dynamicznie rozrastającemu się obszarowi indywidualnej działalności biznesowej oraz prezentuje „za i przeciw” takiej formy pracy osób z autyzmem. Wartościowymi radami służy także fundusz The Abilities Fund, krajowa organizacja społeczna działająca na rzecz promowania przedsiębiorczości i pracy wśród niepełnosprawnych Amerykanów;

**Rozdział 9** to trzy historie osób ze spektrum autyzmu, którym udało się zbudować kariery i osiągnąć sukces. Są tu informacje z pierwszej ręki od bohaterów, którzy różnymi drogami odkryli, jaka praca odpowiada im najbardziej.

Książka kończy się Załącznikami, wśród których są: bibliografia i źródła, informacja o prawach pracowniczych w USA, zgodnie z *Ustawą o Niepełnosprawnych Amerykanach (Americans with Disabilities Act)*, krótka informacja o samodzielnym ujawnieniu niepełnosprawności w pracy i praktyczne wskazówki dotyczące poszukiwania pracy.

Mam nadzieję, że powyższe informacje i porady będą dla Państwa użyteczne na początku procesu poszukiwania pracy i możliwości biznesowych. Mnie skorzystanie z takich podpowiedzi pomogło osiągnąć sukces.

Powodzenia i udanego polowania na pracę!

## ROZDZIAŁ 1

## ZABURZENIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU ORAZ ICH SKUTKI

## W MIEJSCU PRACY

Jak wspomniałam we Wprowadzeniu, pierwszą płatną pracą wakacyjną miałam w wieku 13 lat. Była pomysłem mamy. Nudziłam się w domu, więc wysłała mnie do pracy, do firmy koleżanki, która była krawcową i potrzebowała dodatkowej pary rąk. Miałam jej pomagać przez dwa popołudnia w tygodniu. Praca była idealnie do mnie dopasowana, bo uwielbiałam szyć i tworzyć projekty, które wcześniej wizualizowałam w głowie. Już kilka lat zajmowałam się szyciem, ale u krawcowej na początku dostałam podstawowe zadania: rozpruwanie szwów i skracanie spodni.

Chodzenie do pracy było czymś najlepszym, co mogło mnie wtedy spotkać: miałam mniej czasu na nudę i narzekanie, a więcej na naukę kontaktów ze światem zewnętrznym. To wczesne doświadczenie było dokładnie tym, czego potrzebowałam, i chyba tym, czego my – ze spektrum autyzmu – potrzebujemy w celu osiągnięcia równowagi i sukcesu w życiu. Praca jest tak wielką częścią ludzkiego doświadczenia, że warto o nią dbać, niezależnie od tego, czy jest drobna i krótkookresowa, czy pełnoetatowa.

**Tak wiele uczymy się, pracując, że szkoda nie skorzystać z takiego doświadczenia.** Praca uczy na przykład, jak budować relacje z ludźmi spoza rodziny; pomaga uniezależnić się po osiągnięciu dojrzałości. Wielką satysfakcją może także dać świadomość, że dokładamy się do budżetu własnego i rodziny. Praca u krawcowej pomogła mi w uzyskaniu większej niezależności i budowaniu kontaktów z ludźmi spoza małego świata szkoły i rodziny. Wysłanie mnie do pracy było tylko jedną z wielu interwencji, które zapewniła mi mama, obok wcześniejszych, m.in. odpowiedniego przedszkola i sesji z logopedą.

Niezależność nie przyszła łatwo, ale nauczyłam się jej, bo tego oczekiwała rodzina. Pierwsze dwa rozdziały niniejszej książki są poświęcone wyzwaniom dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD) w miejscu pracy, a także niektórym wypróbowanym interwencjom oraz rozwiązaniom. One mogą nas uwolnić, pomóc rozwijać talenty i żyć pełniejszym, bardziej zadowalającym życiem. **To poprzez rozwijanie talentów możemy wkroczyć w świat pracy i znaleźć zatrudnienie, które jest do nas dopasowane. Szycie było jednym z moich talentów.** Zawsze będę wdzięczna koleżance mamy, która przyjęła mnie do pracowni. Praca u niej pomogła mi w nauce umiejętności niezbędnych w następnej pracy.

W tamtym okresie rodzice zapisali mnie do szkoły z internatem, przy której była farma. Tam odkryłam swoją miłość do zwierząt. Wiele czasu jako nastolatka spędziłam na pokazach

koni. Szycie i dbanie o zwierzęta mogą się wydawać dziwnym połączeniem, ale oba hobby kochałam na równi i oba doprowadziły mnie do obecnej pracy weterynarza i naukowca. Już w liceum wykorzystywałam umiejętność szycia przy wykonywaniu zdobionych uprzęży i uzd dla koni.

Przez pięć lat w szkole z internatem pracowałam także przy wymianie gontu na dachu stajni oraz przy rozbudowie domu. Uwielbiałam prace związane z budownictwem. Zarówno szycie, jak i budownictwo wymagają myślenia wizualnego oraz łączenia elementów. Przez pierwsze cztery lata szkoły rzadko się uczyłam, dopóki nie zmotywował mnie pan Carlock, nauczyciel przedmiotów ścisłych (o którym wspomniałam we Wprowadzeniu). Stał się dla mnie jednym z najważniejszych mentorów.

Moje zainteresowania budynkami gospodarczymi dla zwierząt rozpoczęło się po lecie spędzonym na farmie ciotki Breechen w Arizonie. Miałam wręcz obsesję na temat sprzętu wykorzystywanego do przytrzymywania bydła podczas szczepień i znakowania. Pasja ta doprowadziła do kariery, którą do dziś, po 40 latach, bardzo cenię.

Nie chcę, by powstało wrażenie, że łatwo weszłam na rynek pracy, bo tak nie było. Zauważyłam jednak, że osoby ze spektrum autyzmu, które wykonują dobrą i lubianą przez siebie pracę, mają trzy wspólne cechy:

- Ktoś pomógł nam rozwinąć wrodzone talenty.
- Mielśmy mentorów jako nastolatki i w późniejszych latach. Osoby te pomagały w rozwijaniu zarówno umiejętności społecznych, jak i praktycznych umiejętności związanych z pracą.
- Kiedy była taka potrzeba, braliśmy leki i korzystaliśmy z leczenia (ale także z ćwiczeń fizycznych, diet, suplementów diety), które pomagały zarządzać problemami sensorycznymi i towarzyszącą im depresją/lękiem (zdaję sobie jednak sprawę, że leki nie dla każdego są korzystne, ale leczenie farmakologiczne jest możliwością, której nie powinno się wykluczać).

Bardzo doceniam ciężką pracę rodziny, włożoną w wychowanie mnie w kulcie pracy, jednak oczywista jest także inna kwestia: nawet najwyższe standardy etyczne i wychowanie nie pomogłyby mi znaleźć i utrzymać pracy, jeśli nie umiałabym kontrolować się sensorycznie i opanować innych trudności wiążących się z autyzmem.

Czas zatem na zaprezentowanie przyczyn i charakterystyki spektrum autyzmu (ASD – Autism Spectrum Disorder), choć w tej książce odnosimy się do osób z autyzmem wysokofunkcyjnym, zespołem Aspergera i częściowymi, nieokreślonymi zaburzeniami rozwoju (PPD-NOS, ang. *Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified* – całościowym zaburzeniem rozwoju niezdiagnozowanym inaczej – CZR).

Z oczywistych powodów nie zostaną przez nas zaprezentowane w sposób wyczerpujący i kompleksowy wszystkie przyczyny i cechy wymienionych problemów zdrowotnych, gdyż ta tematyka bardzo szczegółowo została omówiona w wielu publikacjach naukowych. W naszej książce główny nacisk kładziemy na te aspekty zaburzeń ze spektrum autyzmu, które w największym stopniu wpływają na zdobycie i utrzymanie pracy.

## AUTYZM: DEFINICJA I PRZYCZYNY

Autyzm jest chorobą dotykającą każdą osobę bliską i z rodziny osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Wyzwania związane z wychowywaniem dziecka autystycznego są ogromne pod każdym względem, ponieważ **autyzm dotyka każdego aspektu życia**.

Amerykańskie Stowarzyszenie Autyzmu (Autism Society of America) definiuje autyzm jako złożoną niepełnosprawność rozwojową, przeważnie pojawiającą się w trakcie pierwszych trzech lat życia. Spektrum autyzmu obejmuje błyskotliwego naukowca, ale i osobę niepotrafiącą mówić i wymagającą stałego nadzoru. Niektóre z takich osób są w stanie pracować, inne – nie.

Autyzm jest wynikiem zaburzenia neurologicznego wpływającego na pracę mózgu i dotyczy przede wszystkim normalnego rozwoju mózgu w obszarze interakcji społecznych i umiejętności komunikacyjnych. **Odsetek przypadków autyzmu na świecie jest średnio taki jak w USA. Na autyzm cierpi cztery razy więcej chłopców niż dziewcząt.** Dzieci oraz dorośli z autyzmem zazwyczaj mają trudności z komunikacją werbalną i niewerbalną, interakcją społeczną oraz aktywnością rozrywkowo-rekreacyjną ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)). Badania pokazują, że mózgi osób autystycznych są niewystarczająco rozwinięte w obszarze układu limbicznego kontrolującego emocje (Bauman i Kemper 1994). Z kolei w korze czołowej u takich osób zauważa się przerost neuronów (Courchesne et al. 2001). Tego typu nieprawidłowości mózgowo mogą prowadzić do wielu objawów autystycznych. Z intensywnością i rozmiarem tych nieprawidłowości w budowie mózgu wiążą się rodzaje autyzmu. Tylna połowa kory mózgowej, odpowiadająca za pamięć, jest u osób autystycznych przeważnie normalna. Najnowsze badania wskazują też, że niektóre osoby autystyczne mogą mieć dodatkowe połączenia mózgowo (Cassanova et al. 2006; Courchesne i Pierce 2005). Ten fakt może wyjaśniać obecność wyjątkowych umiejętności matematycznych czy artystycznych. Prześwietlenia mojego mózgu wykonane przez Nancy Minshew i jej współpracowników z University of Pittsburgh wykazały, że mam gigantyczny „kabel internetowy”, sięgający w głąb mojej kory wzrokowej. Być może jest to wyjaśnienie moich zdolności w zakresie wizualizacji.

W 2007 roku amerykańskie Centre for Disease Control and Prevention (Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom), podało, że obecnie 1 na 150 amerykańskich dzieci ma zaburzenia ze spektrum autyzmu. Według danych Departamentu Edukacji USA i innych urzędów badających autyzm oraz inne rodzaje niepełnosprawności, z powodu autyzmu cierpi 1,5 mln Amerykanów i ich rodziny, a liczba ta rośnie o 10 do 17 proc. rocznie. Taki przyrost oznacza, według Amerykańskiego Towarzystwa Autyzmu, że w ciągu kolejnej dekady 4 mln Amerykanów może cierpieć na autyzm ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)).

Podobnie jak w USA, tak i w innych krajach autyzm dotyka przedstawicieli wszystkich ras, grup etnicznych, religijnych i społecznych. Ponieważ zarówno autyzm, jak i zespół Aspergera są przypadkościami ze „spektrum objawów”, mogą one występować w różnych połączeniach, od postaci łagodnej do znacznej.

Amerykańskie Towarzystwo Autyzmu ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)) zauważa, że osoby ze spektrum autyzmu mogą zachowywać się odmiennie, nawet jeśli mają tę samą diagnozę. Na przykład niektóre z nich nie mówią, a inne są w stanie się porozumiewać. Niektóre są nadwrażliwe na zapachy, a inne na dotyk itd. Badacze wciąż nie mają pewności co do przyczyn autyzmu, wiedzą jednak, że to zaburzenie o podłożu genetycznym, o wielu współdziałających czynnikach. Niektórzy naukowcy badają możliwe związki autyzmu z dziedziczeniem, genetyką i niektórymi problemami medycznymi, na przykład zespołem łamliwego chromosomu X. Inni badają relację pomiędzy grupami niestabilnych genów, które mogą wpływać na rozwój mózgu i powodować autyzm. Jeszcze inni patrzą na czynniki środowiskowe, np. infekcje wirusowe, nierównowagę metaboliczną i narażenie na działanie substancji chemicznych ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)).

Członkowie rodzin osób autystycznych często wykazują łagodne cechy autystyczne. Obejmują one myślenie wizualne, duże zdolności intelektualne, wstydlivość i niepełnosprawność umysłową. Inne zaburzenia, często obecne u osób z autyzmem i ich rodzin, to: depresja, lęk, zaburzenia uwagi, zespół Tourette'a oraz alkoholizm (Narayan, Mores i Wolff, 1990; [www.ninds.nih.gov](http://www.ninds.nih.gov)). Typowe objawy obejmują nadwrażliwość sensoryczną, hiperaktywność i lęki.

Bardzo dobrymi źródłami wiedzy na temat autyzmu jest książka Tony'ego Attwooda *Zespół Aspergera: przewodnik dla rodziców i specjalistów* (1998) oraz strony internetowe organizacji: Amerykańskiego Towarzystwa Autyzmu ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)), the Center for the Study of Autism ([www.autism.org](http://www.autism.org)), National Institutes of Health ([www.nih.gov](http://www.nih.gov)), Mayo Foundation for Medical Education and Research ([www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)).

## RODZAJE AUTYZMU

Nie wszystkie dzieci i nie wszyscy dorośli ze spektrum autyzmu mają omówione tu objawy i nie wszyscy oni mają diagnozę klasycznego autyzmu. Osoby z problemami behawio-

ralnymi, np. niedopasowane społecznie, lecz bez problemów językowych, często otrzymują diagnozę zespołu Aspergera. Z tą łagodniejszą postacią autyzmu łatwiej funkcjonują w otoczeniu i wykazują bardziej typowe wzory myślowe i językowe. Obie grupy mają jednak trudności m.in. z elastycznością w rozwiązywaniu problemów, interakcją społeczną, rozpoznawaniem twarzy i koordynacją ruchową. Osoby ze spektrum autyzmu mogą zachowywać się odmiennie, nawet jeśli mają tę samą diagnozę.

Cięższa postać autyzmu wiąże się z bardziej oczywistymi problemami neurologicznymi, także z deficytami w przetwarzaniu informacji dźwiękowych i niemożnością rozumienia mowy.

Osoby z takim rodzajem autyzmu mogą nie słyszeć złożonych dźwięków, a niektóre z nich nie będą w stanie wykonywać najprostszych poleceń. Chociaż test słuchu może dać normalne wyniki, dziecko lub dorosły może nie być w stanie zrozumieć mowy. Bardzo trudne dla takich osób może się okazać zwłaszcza słyszenie i rozumienie spółgłosek. W ciężkich przypadkach dzieci słyszą np. tylko samogłoski. Pamiętam, że logopeda pomógł mi lepiej słyszeć spółgłoski, rozciągając je w wymowie. Terapeutka podnosiła na przykład kubek i mówiła „kkkkubbbekkk”. Pamiętam również, że kiedy dorośli szybko między sobą rozmawiali, nie rozumiałam ich. Przez długi czas myślałam, że używają specjalnego „dorosłego” języka. Część osób z taką formą autyzmu miewa czasem krótkie napady objawiające się wpatrywaniem w jeden punkt bądź „odlatywaniem”. Inni odczuwają wymieszanie kanałów sensorycznych. Mogą na przykład odbierać dźwięki jako kolory bądź dotyk (Cesaroni i Garber, 1991). Niektóre osoby po prostu nie wiedzą, gdzie są ich cielesne granice. Wiele przypadków uznaje się za autyzm niskofunkcjonujący, z niskimi wynikami testu IQ. Niektóre osoby autystyczne mają upośledzenia rozwojowe i niskie IQ, natomiast inne mają poważne problemy sensoryczne utrudniające komunikację.

Oczywiście im lepiej funkcjonuje osoba z autyzmem, tym bardziej złożoną pracę może wykonywać. **Znam na przykład profesorów uniwersyteckich, przedsiębiorców i inżynierów z autyzmem, którzy codziennie chodzą do pracy i dobrze sobie radzą.** Świat zewnętrzny zazwyczaj nie jest jednak przyjazny dla tych z nas, którzy mają znaczne odchylenia od normy, zwłaszcza ze względu na nasze niedostatki w układzie sensorycznym i nerwowym. Zbyt głośne i nagłe dźwięki, zbyt delikatny lub mocny dotyk, zbyt intensywne zapachy i smaki oraz zbyt stymulujące obrazy mogą popchnąć nas na krawędź świadomości lub spowodować wycofanie. Pamiętajmy jednak, że jesteśmy bardzo różni i mamy różne objawy zaburzeń, bo – jak wspomniałam wcześniej – autyzm wpływa na ludzi w różny sposób.

Stereotypy określają osoby autystyczne jako ludzi ze słabym kontaktem emocjonalnym ze światem zewnętrznym, nieutrzymujące kontaktu wzrokowego, nieokazujące emocji, nieuśmiechające ani nieśmiejące się. Jest to jednak uogólnienie, i jak wszystkie uogólnienia – nie w całości odzwierciedla rzeczywistość. To prawda, że wiele osób jest wycofanych, jednak reakcja na otoczenie może mieć postać zarówno negatywną, jak i pozytywną. Kiedy

jesteśmy zmęczeni, często czujemy się rozbici i nieco zagubieni. Kiedy zaś uda nam się wypaść, będziemy żartować i śmiać się z kolegami z pracy, cieszyć się słonecznym dniem lub spokojnym spędzaniem czasu z rodziną.

## GŁÓWNE WYZWANIA

Wyzwania stojące przed osobami na spektrum autyzmu mogą obejmować wszystkie lub niektóre problemy wymienione poniżej:

- Problemy związane z umiejętnościami społecznymi i zawieraniem znajomości

Problemy te mają szereg przyczyn. Często osoba autystyczna zbyt koncentruje się na ulubionych tematach, bez przerwy o nich mówi i przegapia płynące od innych sygnały sugerujące przerwanie wypowiedzi. Niekiedy osoby ze spektrum autyzmu wyłączają się, gdy są załęcznione lub poddane nadmiernej stymulacji. Mogą się wtedy wydawać nieobecne, separować się od innych w celu poradzenia sobie z własnymi lękami. W rezultacie mogą być odbierane jako nieprzyjazne czy wręcz niegrzeczne.

- Trudności w prowadzeniu rozmów

To wyzwanie jest dość powszechne w przypadku osób autystycznych. Ponieważ ich zainteresowania często pozostają w ukryciu – wydają się innym nieciekawi. Nie przeszkadza to jednak osobom autystycznym nieprzerwanie mówić o swoim hobby.

- Brak języka receptywnego

Osoby z najcięższymi postaciami autyzmu nie mówią, choć mogą myśleć i odczuwać emocje w sposób normalny. Dźwięki przychodzącej mowy mogą u nich zanikać i pojawiać się, a mogą też mieć kształt płataniny dźwięków.

- Obsesja na punkcie rytuałów lub ograniczone wzorce zachowań

Dla osób autystycznych bardzo ważna jest powtarzalność. Powszechne jest u nich noszenie tych samych ubrań, poruszanie się do pracy czy szkoły tą samą trasą oraz spożywanie takich samych posiłków. Mogą także wykazywać nietypowe zachowania, takie jak: kołysanie się, machanie ręką jako sposób stymulacji lub uspokojenia układu nerwowego.

- Problemy sensoryczne

Trudności w tym obszarze pojawiają się, ponieważ układ neurologiczny osoby z autyzmem nie wysyła i nie przetwarza sygnałów zupełnie bez zakłóceń. Na przykład zbyt mocne zapachy lub zbyt szorstka powierzchnia mogą naruszyć równowagę sensoryczną i zezłościć lub przytłoczyć osobę autystyczną.

- Trudności z motoryką dużą i małą

Tego typu problemy mają również podłoże sensoryczne i są związane z niewysyłaniem właściwych sygnałów do układu mięśniowego. W rezultacie osobie z autyzmem może brakować koordynacji, może upuszczać przedmioty albo łatwo tracić równowagę i upadać.

- Trudność w zrozumieniu przekazu innych osób

Ta trudność oznacza, że osobom autystycznym może nie być łatwo odczytać społeczne, behawioralne i niewerbalne wskazówki komunikacyjne, np. wyraz twarzy. **Świat to „społeczne” otoczenie i mogą się w nim pojawić różne rodzaje problemów, jeżeli nie jesteśmy w stanie stwierdzić, że ludziom wokół nie podoba się nasze zachowanie lub temat, o którym chcemy rozmawiać.**

Ja miałam spore problemy w wielu miejscach pracy ze względu na to, że bez ogródek krytykowałam pracę innych lub pojawiałam się w pracy w niewłaściwym stroju. Potrzebne było działania kilku mentorów, abym zaczęła odnajdować się w tego typu sytuacjach.

- Ataki gniewu

**Życie potrafi być dla osób z autyzmem zagmatwane i trudne, więc czasem reagują furią, gdy czują się przytłoczone sytuacją.** Jako młoda dziewczyna wpadałam w złość, kiedy frustrowała mnie niezdolność do werbalnej komunikacji z rodziną. Taki atak to sposób (choć może niezbyt skuteczny) na wyzwolenie negatywnej energii nagromadzonej przez natłok lęków i frustracji.

- Teoria umysłu

Osoby ze spektrum autyzmu często mają trudności ze zrozumieniem, że ludzie mogą mieć inne niż one poglądy na różne tematy i że może dojść do różnicy zdań. Ja na przykład pewnego razu napisałam list do prezesa firmy, w której pracowałam. W liście informowałam, że pracownicy fatalnie się spisali, montując sprzęt. Prezes był wściekły, ale i zakłopotany sytuacją, czego oczywiście wtedy nie rozumiałam. Po raz kolejny wkroczyli moi mentorzy, którzy pomogli mi zrozumieć sytuację – i ocalić stanowisko!

- Lęk

Dla wielu z nas lęki i obawy są jednymi z głównych problemów – zwłaszcza wtedy, gdy zmagamy się z nową sytuacją. Nasze układy nerwowe zdają się być bardziej „surowe” niż u osób nieautystycznych. Czasem wykorzystanie więcej niż jednego kanału sensorycznego prowadzi w naszym przypadku do wyłączenia. Niektóre osoby z autyzmem mogą nie rozumieć mowy, kiedy koncentrują się na wyrazie twarzy rozmówcy. Inne mogą nie zauważać sygnałów fizycznych, kiedy słuchają tego, co ktoś mówi. Takie przeciążenie może prowadzić do lęku, a nawet ataków paniki.

- Depresja i inne problemy emocjonalne

Życie osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu może być na tyle trudne i skomplikowane, że zaczynają cierpieć na depresję i inne, poważne problemy emocjonalne. Zaburzenia te mogą czynić spustoszenie u osób nieautystycznych i mają równie niszczący wpływ na osoby ze spektrum autyzmu. Na szczęście dostępne są świetne środki farmakologiczne i inne, które mogą pomóc w złagodzeniu niektórych skutków tych zaburzeń.

W Rozdziale 2 pojawiają się informacje o tym, jak zarządzać najczęstszymi cechami zaburzeń ze spektrum autyzmu w miejscu pracy, tak aby ją zdobyć i utrzymać.

## ROZDZIAŁ 2

### UŁATWIANIE ZDOBYCIA PRACY

Aby osoby z autyzmem mogły dołączyć do grona pracujących, trzeba dzięki rehabilitacji, a w niektórych przypadkach lekom, „wygładzić” ich wrażliwość sensoryczną, zbudować umiejętności komunikacyjne i zredukować lęki. Niniejszy rozdział poświęcony jest głównym kwestiom sensorycznym, warunkującym „przeżycie” tych osób w pracy i skuteczne stawianie czoła problemom.

### UKŁAD SENSORYCZNY

Układ sensoryczny pomaga ciału utrzymać równowagę w złożonym otoczeniu człowieka. Przenosi kluczowe informacje ze świata zewnętrznego do naszego wewnętrznego. W typowym układzie nerwowym informacje te bezproblemowo przepływają do mózgu, który działa jak wyjątkowo sprawna rozdzielnia. Oznacza to, że mózg nakazuje odpowiedniej części ciała np. poruszyć się, przestać się ruszać, zwolnić itd. Osoba ze spektrum autyzmu ma problemy z przetwarzaniem informacji płynących z zewnątrz, ponieważ **problemy sensoryczne utrudniają zrozumienie tego, co ona widzi, słyszy i czego dotyka**. Zupełnie tak, jakby brakowało pokrętła regulacji głośności dla bodźców przychodzących. Dźwięki, które dla osoby spoza spektrum brzmią normalnie, osoba autystyczna odbiera tak, jakby była wewnątrz głośników na koncercie rockowym. Dźwięk syreny alarmu przeciwpożarowego może ranić ją niczym wiertło dentystyczne, które dotarło do nerwu. System sensoryczny osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu nie działa zatem w sposób zorganizowany. Sygnały sensoryczne podążają przez układ nerwowy, dosłownie bombardując mózg nadmiarem informacji lub zapewniając zbyt małą ilość informacji, co może przynieść równie negatywne efekty. To zupełnie tak, jakby sygnały podążały niewłaściwymi objazdami, trafiały w ślepe zaułki i sprowadzały impulsy nerwowe na manowce. Wynikiem takiej sytuacji może być lęk, zmieszanie, a następnie złe samopoczucie i złość – zarówno u dzieci, jak i dorosłych z autyzmem. Złe samopoczucie z kolei przeistacza się w podenerwowanie, wycofanie, a nawet gniew. Prostem sposobem określenia, czy dane dziecko lub dorosły ma znaczne problemy sensoryczne, jest obserwowanie ich reakcji w zatłoczonym supermarkecie. Jeśli każda wyprawa do takiego sklepu kończy się napadem gniewu i krzyku, można bezpiecznie założyć, że przyczyną jest przeciążenie sensoryczne. Problemy sensoryczne potrafią bardzo różnić się u poszczególnych osób ze spektrum autyzmu. Niektóre osoby mają łagodne problemy, inne – znaczne. U niektórych problemy dotyczą przede wszystkim dźwięków,

a u innych – bodźców wizualnych. Osoby niepotrafiące mówić mogą odczuwać znaczne trudności sensoryczne zarówno jeśli chodzi o widzenie, jak i słyszenie. Mogą coś „słyszeć”, ale odbierają informacje wizualnie; mogą także coś „widzieć”, ale odczują to jako wrażenie słuchowe.

Ich problem tkwi w mózgu, bo uszy i oczy zazwyczaj funkcjonują normalnie. Choć wszyscy ludzie mogą od czasu do czasu mieć opisane objawy, osoby ze spektrum autyzmu cierpią na nie częściej i bardziej intensywnie. Na szczęście są sposoby, by zdarzały się one rzadziej, szczególnie w pracy, i by były pod pewną kontrolą.

Powyższy przegląd problemów prowadzi do następujących nadwrażliwości sensorycznych: słuchowych, dźwiękowych, dotykowych i węchowych.

### PROBLEMY SENSORYCZNE W MIEJSCU PRACY

Osoby ze znacznymi problemami sensorycznymi często mają problemy w środowisku pracy. Pewien znany mi utalentowany programista komputerowy odszedł z pracy, ponieważ nie mógł znieść hałasu w biurze. **Przystosowanie miejsca pracy pod kątem potrzeb osób ze znaczną nadwrażliwością sensoryczną zazwyczaj wymaga prostych modyfikacji w otoczeniu pracy, a także tego, by osoba autystyczna starała się obniżyć swoją wrażliwość.** Sukces jest bardziej prawdopodobny, jeżeli połączymy oba podejścia. Na własnym przykładzie mogę powiedzieć, że wysokie dźwięki mogą mnie unieruchomić i sprawić, że stracę wątek. Prowadzę zajęcia ze studentami, ale nie byłabym w stanie uczyć małych dzieci – ze względu na wysokie dźwięki i szybkie ruchy, które doprowadzałyby mnie do szaleństwa. Moja mała motoryka jest całkiem niezła, ale znam osoby autystyczne, które ledwo piszą, a już na pewno nie powinny zbliżać się do młotka i gwoździ. Jeśli znajdę się w tłumie ludzi mówiących równocześnie, nie będę w stanie usłyszeć tego, co mówi mój rozmówca – ani tego, co mówią inni w tłumie. Jeżeli głosy tych ludzi będą różnić się wysokością, wyłączę się jeszcze szybciej. Zapachy niezbyt mi przeszkadzają, jednak dla wielu osób ze spektrum mogą być problemem. Czy możecie sobie wyobrazić, że jesteście bardzo wrażliwi na zapach, a tymczasem na spotkaniu usadzono was obok pani używającej bardzo silnych perfum? Nie jesteście w stanie usłyszeć ani zobaczyć niczego w trakcie spotkania, bo wszystkie myśli kierują się w stronę ucieczki od tego zapachu, a po skończeniu spotkania czujecie się źle i nie możecie się skoncentrować przez resztę dnia.

Łatwo zatem zrozumieć, że typowe amerykańskie środowisko pracy może powodować przeciążenie sensoryczne u niektórych osób ze spektrum autyzmu – chyba że będziemy szli do pracy przygotowani na modulowanie własnych zmysłów i reakcji na stres.

Tabela 2.1. przedstawia kilka sposobów radzenia sobie z nadwrażliwością na bodźce.

Tabela 2.1. Rodzaje nadwrażliwości sensorycznej i sposoby radzenia sobie z nią

Rodzaj nadwrażliwości	Problem	Rozwiązanie
Słuchowa	Trudności z modulowaniem dźwięków.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noś zatyczki do uszu.</li> <li>Słuchaj muzyki w słuchawkach.</li> <li>Korzystaj z „białego szumu”: szum wentylatora, muzyka w tle, fontanna.</li> <li>Nagraj dźwięk i odtwarzaj go stopniowo, zwiększaj tolerancję.</li> </ul>
	Trudności z rozumieniem przekazu werbalnego i innych dźwięków.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zapisuj informacje równoległe ze słuchaniem.</li> <li>Polegaj na komunikacji pisemnej.</li> <li>Żuj gumę, by lepiej się skupić.</li> </ul>
Wizualna	Migotanie i brzęczenie świetlówek – działa rozprasza i irytująco.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noś kapelusz z rondem.</li> <li>Ustaw biurko blisko okna – źródła naturalnego światła.</li> <li>Zainstaluj żarówkę 100 W zamiast świetlówki.</li> <li>Noś przyciemniane szkła.</li> <li>Korzystaj z laptopa i płaskich ekranów (niemigoczących).</li> </ul>
	Nie można znaleźć dokumentów i przedmiotów (niewystarczająco szybkie przetwarzanie sygnałów wizualnych).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wprowadź system porządkujący: korzystaj z teczek i kodowania kolorystycznego.</li> <li>Bieżące dokumenty trzymaj na biurku, dokumenty z zakończonych projektów – w szufladach itp.</li> </ul>
	Duży kontrast kolorystyczny – przeszkadza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokumenty kopij na papierze jasnobrazowym, jasnoniebieskim, szarym lub jasnozielonym, by ograniczyć kontrast. Korzystaj z kolorowych nakładek foliowych/przyciemnianych szkieł do czytania.</li> </ul>
	Ludzie przechodzący obok stanowiska pracy – rozprasza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przenieś stanowisko w spokojniejsze miejsce.</li> <li>Biurko ustaw z widokiem na ścianę, zamiast na korytarz.</li> </ul>
Dotykowa	Lekki dotyk – rozprasza i podrażnia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noś miękkie ubrania bez metek.</li> <li>Kupuj ubrania w taniej odzieży – są sprane bardziej miękkie.</li> </ul>
Węchowa	Zapachy – przyprawiają o mdłości lub zawroty głowy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Żuj gumę miętową lub cynamonową, aby przykryć zapachy; korzystaj z odświeżacza o zapachu jabłka dla lepszej koncentracji, wanilii i lawendy – dla uspokojenia, mięty – dla dodania energii</li> <li>Poproś kolegów i koleżanki, którzy pracują blisko, by nie używali mocnych perfum.</li> </ul>

Rodzaj nadwrażliwości	Problem	Rozwiązanie
Gniew lub lęk w pracy	Łatwo traci równowagę.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praktykuj techniki relaksacji, np. głębokie oddychanie albo inne rytuały od stresowujące po pracy).</li> <li>Jedz chrupkie przekąski lub żuj coś dla uspokojenia układu nerwowego, jedz kwaśne potrawy lub miętowe pastylki dla dodania energii.</li> <li>Uprawiaj aerobik.</li> <li>Odchodź w sytuacji konfrontacji, zanim dojdzie do eskalacji zdarzeń.</li> <li>Rozwiązuj problemy z kolegami i przełożonymi.</li> <li>Działaj w sposób dyplomatyczny.</li> <li>Zwracaj uwagę na mowę ciała innych osób.</li> <li>Ćwicz relaksację (głębokie oddychanie, wizualizacja).</li> <li>Rozwijaj grono sojuszników w pracy.</li> <li>Korzystaj z leczenia farmakologicznego, jeśli takie zalecono.</li> <li>Unikaj rozmów na kontrowersyjne tematy.</li> <li>Przełącz się z gniewu na płacz.</li> </ul>

Źródło: S. Banker (2003), *Personal interview. Children's Therapy Group*. Overland Park, Kansas.

## WRAŻLIWOŚĆ NA DŹWIĘK

Dla wielu osób ze spektrum autyzmu wrażliwość na dźwięk stanowi duży problem. Na pewno jest tak w moim przypadku. Kiedy byłam dzieckiem, miałam tak wrażliwy słuch, że można było porównać moje uszy do wzmacniaczy nagłośniających każdy dźwięk wokół. Testy słuchu nie wykazują u mnie nic niewłaściwego, jednak nie mogę modulować odbioru dźwięków z zewnątrz.

Mam więc dwa wyjścia: (a) włączyć słuch i zatopić się w dźwięku lub (b) wyłączyć słuch. Co zrozumiałe, żadne z tych rozwiązań nie jest uniwersalne, zwłaszcza w miejscu pracy. Kiedy dorosłam, moja wrażliwość zmniejszyła się, jednak u niektórych osób autystycznych problem wrażliwości na dźwięk utrzymuje się przez całe życie. Typowe miejsce pracy jest pełne różnych dźwięków i tonów, które mogą być nieprzyjemne i niekomfortowe, czasem wręcz bolesne: piszczący mikrofon na spotkaniu, dźwięk krzesła rysującego podłogę, alarmy przeciwpożarowe, a do tego głosy współpracowników i innych osób. Ja na przykład nie słyszę nic przez telefon na zatłoczonym lotnisku czy w hałaśliwym biurze – ze względu na zakłócenia, a ciągłe dźwięki (np. szum wentylatora) są dla mnie szczególnie irytujące.

**Dzieci ze spektrum autyzmu źle się zachowują, jeszcze zanim usłyszą nie ulubiany dźwięk, bo boją się, że dźwięk w ogóle może się pojawić. Z kolei dorośli, kiedy obawiają się jakiegoś dźwięku, mogą stać się podenerwowani i rozdrażnieni.** Zdaje się, że przechodzą wtedy w stan „zastygnij ze strachu, walcz lub uciekaj”.

- Praktyczne rady:

Głośne dźwięki w pracy może pomóc wyciszyć noszenie zatyczek do uszu. Nie wolno jednak nosić ich przez cały dzień, żeby układ sensoryczny zbyt nie dostosował się do wyciszonych dźwięków. Ciągłe noszenie zatyczek może bowiem nawet zaostrzyć wrażliwość na dźwięk. Słuchanie muzyki przez słuchawki także może blokować niechciane dźwięki oraz pomóc w utrzymaniu stanu spokoju. Terapeutka zajęciowa Sarah Banker, (2003) sugeruje tłumienie irytujących dźwięków dźwiękami relaksującymi, na przykład tzw. białym szumem wody z małej, domowej fontanienki. Na niektóre osoby uspokajająco będzie działał szum wentylatora – to także rodzaj „białego szumu”. Innym rozwiązaniem jest odtwarzanie w pracy płyt z dźwiękami natury, jeśli jest to oczywiście dozwolone i pasuje do danego zakładu pracy. Osobom z autyzmem może też pomóc zmiana – na delikatniejsze w najbliższym otoczeniu – dzwonekó telefonów komórkowych, które trudno im znieść.

Osoby mające problemy z przetwarzaniem sygnałów dźwiękowych, czyli niezdolne do zrozumienia i przetwarzania usłyszonej informacji, przeważnie mają też trudności w rozumieniu sygnałów werbalnych i jednoczesnym reagowaniu na inne dźwięki. Banker (2003) sugeruje, by przede wszystkim do tych osób kierować informacje na piśmie, ale także zapisywać informacje przekazywane ustnie, kiedy ich słuchają. Badaczka dodaje również, że wspomóc koncentrację i ułatwić zapamiętywanie informacji może również stosowanie gumy do żucia. Kolejną metodą pomagającą obniżyć wrażliwość na dźwięk jest nagranie takiego dźwięku. Osoba nadwrażliwa odtwarza sobie nagranie, na początku z bardzo niską głośnością, a potem tę głośność stopniowo zwiększa. Ważne, by sama kontrolowała zarówno poziom głośności, jak i długość odtwarzania dźwięku.

## NADWRAŻLIWOŚĆ NA BODŹCE WIZUALNE

**Prawdopodobnie największym jednak problemem są świetlówki fluorescencyjne często używane w miejscach pracy.** Wielu osobom ze spektrum autyzmu przeszkadza nie tylko ich brzęczenie, lecz także ciągłe migotanie – które dla większości ludzi jest niezauważalne.

Badania dowiodły, że świetlówki fluorescencyjne mogą przyczyniać się do częstszego występowania zachowań autystycznych (Coleman, Frankel, Ritvo, i Freeman 1976).

- Praktyczne rady:

Świetlówki fluorescencyjne doprowadzają wiele osób ze spektrum autyzmu niemal do szału, ponieważ te osoby dostrzegają migotanie w 60 cyklach na sekundę. W rezultacie ich biuro wygląda bardziej jak dyskoteka niż środowisko pracy. Świetlówki bardzo przeszkadzają osobom z autyzmem w koncentracji. Jeżeli nie ma możliwości ich demontażu, to problem częściowo może rozwiązać nałożenie kapelusza z rondem. Innym rozwiązaniem jest stosowanie tradycyjnych żarówek żarowych, na przykład o mocy 100 W. Korzystne będzie także umieszczenie biurka osoby z autyzmem blisko okna i naturalnego światła.

Niektórym osobom noszącym okulary pomagają przyciemniane szkła typu Irlen (wymyślone przez Helen Irlen). Wskazane są zwłaszcza dla osób mających problem z odbiorem otoczenia i trudnościami w czytaniu (Irlen 1991). Okulary z takimi szklami sprawiają, że użytkownicy czują się bardziej komfortowo i mniej przeszkadza im jaskrawe oświetlenie. Postrzeganie świata jest mniej zaburzone, dzięki czemu lepsza jest także ich koordynacja motoryczna. Osoba autystyczna musi sobie dobrać taki kolor szkieł, który najlepiej sprawdzi się w jej przypadku. Innym rozwiązaniem jest zakup niezbyt ciemnych okularów przeciwsłonecznych u optyka. Z mojego doświadczenia wynika, że pomocne bywają okulary przyciemnione kolorem różowym, ciemnoczerwonym i brązowym. Choć wiele osób jest zdania, że szkła im pomagają, to szkła Irlen są kontrowersyjne, ponieważ ich skuteczność nie została potwierdzona empirycznie.

Terapeutka zajęciowa Banker (2003) sugeruje, by osoby nadwrażliwe nosiły przyciemnione okulary, dopasowywały sobie jasność ekranu komputera lub zamieniły typowe ekrany telewizyjne na mniej migoczące ekrany płaskie. Czasem lepiej sprawdzają się laptopy niż komputery stacjonarne, ponieważ nawet płaskie ekrany komputerów stacjonarnych mają elementy z fluorescencyjnymi źródłami światła. Znam kilkoro studentów, którym udało się ocalić kariery naukowe dzięki laptopom bez migoczących ekranów.

U niektórych osób ze spektrum autyzmu umiejętność widzenia zbyt wielu rzeczy naraz prowadzi do nadmiernej stymulacji. W ich przypadkach pomocne jest takie zorganizowanie miejsca pracy, aby nie siedzieć naprzeciw lub w pobliżu miejsca o dużym natężeniu ruchu. Nadmierną stymulację może zablokować postawienie biurka przy ścianie. Na szczęście w wielu nowoczesnych biurach są dość wysokie przegrody między biurkami, co pomaga zatrzymać denerwujące bodźce.

U niektórych osób nadwrażliwość na obrazy może powodować trudności w znalezieniu przedmiotów. Nie przetwarzają one bowiem informacji wizualnych na tyle szybko, by móc znaleźć określony przedmiot w danej chwili.

Można ułatwić sobie czytanie, jeśli materiały zostaną wydrukowane na szarym, jasnoniebieskim lub jasnozielonym papierze ograniczającym kontrast. Pomocne w tej czynności mogą okazać się także kolorowe foliowe nakładki do czytania. Warto eksperymentować z różnymi kolorami, by odkryć, który kolor na kogo działa najlepiej.



## NADWRAŻLIWOŚĆ NA DOTYK

**Jednym z pierwszych objawów sugerujących autyzm jest nadwrażliwość na dotyk, którą zauważają rodzice.** Wiele dzieci otrzymuje diagnozę w wieku 2–3 lat, ponieważ rodzice martwią się w tym okresie brakiem kontaktu z dzieckiem. Niepokojącym sygnałem może być nieodwzajemnione przez dziecko przytulenie. Kiedy mama mnie przytulała, sztywniałam i ją odpychałam, ponieważ nie mogłam wytrzymać fizycznej intensywności dotyku.

Choć bardzo pragnęłam kontaktu, to unikałam dotyku. **Takie defensywne podejście do kontaktu fizycznego może być również problemem w pracy.** Jeśli na przykład kolega, przechodząc obok stanowiska pracy, przypadkowo otrze się o osobę autystyczną, ten delikatny dotyk może na tyle ją rozsierdzić, że będzie chciała się bić – po czym na pewno straci pracę.

Osobę ze spektrum autyzmu mogą rozpraszać również szorstkie, wełniane ubrania, metki, obcisłe skarpetki, i to do tego stopnia, że nie będzie mogła efektywnie pracować.

- Praktyczne rady:

Nadwrażliwość na dotyk to jeden z najłatwiejszych do rozwiązania problemów w pracy. Po pierwsze, jak sugeruje Banker (2003), zapewnij sobie wygodne ubranie. Wytnij metki koszul, bieliznę zakładaj szwami na zewnątrz i wybieraj ubranie z miękkich materiałów. Często ubrania, które wiele razy były w praniu, są wygodniejsze niż odzież fabrycznie nowa i sztywniejsza. Niektóre osoby ze spektrum autyzmu uważają, że ubranie kupione w sklepie z odzieżą używaną jest bardziej miękkie i przez to wygodniejsze.

Jeżeli osoba nadwrażliwa na dotyk pracuje w dużym zakładzie wśród wielu pracowników, to jej stanowisko pracy powinno znajdować się na obrzeżach pomieszczenia, co pozwoli uniknąć przypadkowych bodźców. Takie osoby muszą ponadto zadbać o własną równowagę dzięki stosowaniu technik relaksacji, takich jak: głębokie oddychanie, słuchanie delikatnej muzyki i praktykowanie rytuałów odstresowujących po pracy. Układ nerwowy można czasem uspokoić, jedząc chrupkie przekąski lub coś, co trzeba długo przeżuwać. Na tych, którzy potrzebują dodatkowej energii albo skupienia, dobrze działają kwaśne potrawy, kilka kropel cytryny oraz mocna guma miętowa.

## NADWRAŻLIWOŚĆ WĘCHOWA

Osoby ze spektrum autyzmu mogą być rozpraszone także przez zapachy. Choć ten typ nadwrażliwości nie jest tak częsty jak inne, może równie poważnie utrudniać życie. Proszę sobie wyobrazić, że macie mdłości lub zawroty głowy za każdym razem, gdy ktoś obok używa kremu do rąk, je podczas lunchu potrawę z czosnkiem lub ma po prostu nieświeży

zapach z ust. Dla niektórych nieznośny jest zapach perfum, natomiast innym on zupełnie nie przeszkadza.

- Praktyczne rady:

Prostym sposobem obniżenia nadwrażliwości na zapach jest żucie gumy. Sprawi ono, że wokół osoby z autyzmem będzie roztaczał się zapach mięty lub cynamonu, przykrywając inne nieprzyjemne zapachy (Banker 2003). Dobre rozwiązanie to wykorzystanie dostępnych na rynku odświezaczy powietrza. Banker (2003) podaje, że na koncentrację dobrze działa zapach zielonego jabłka, lawenda i wanilia uspokajają, a mięta dodaje energii. Niepożądane zapachy mogą być też rozpraszane przez świece, jednak w większości zakładów pracy są niedozwolone ze względów bezpieczeństwa. W takich przypadkach trzeba korzystać z odświezaczy powietrza. Niekiedy można poprosić kolegę lub koleżankę, by nie używali silnych perfum w pracy.

## PROPONOWANE DODATKOWE DZIAŁANIA TERAPEUTYCZNE

### TERAPIA MUZYCZNA

**Osoby z problemami sensorycznymi poddaje się terapii muzycznej, polegającej na słuchaniu specjalnie modulowanej muzyki mającej obniżyć poziomu ich wrażliwości.**

Ta terapia nie jest jednak skuteczna w każdym przypadku. I to właśnie stanowi wyzwanie: terapia, która jest skuteczna u jednej osoby ze spektrum autyzmu, niekoniecznie będzie efektywna u innych. Skuteczny trening słuchowy może jednak przynieść następujące, pozytywne efekty:

- obniżenie wrażliwości na dźwięk,
- poprawę receptywności i ekspresywności językowej,
- obniżenie stresu wynikającego z przeciążenia sensorycznego.

### PROGRAM ALERT

Program Alert uczy osoby w różnym wieku, jak mogą regulować swoje układy sensoryczne, korzystając z technik stworzonych w ciągu wielu lat przez terapeutów zajęciowych. Program stworzyli terapeuci: Mary Sue Williams i Sherry Shellenberger, którzy w swojej książce z 1993 roku – *How Does Your Engine Run? A Leader's Guide to the Alert Program for Self-Regulation*, szczegółowo opisują strategię zmiany lub utrzymywania stanu pobudzenia, a także stojącą u ich podstaw teorię integracji sensorycznej ([www.alertprogram.com](http://www.alertprogram.com)).

Program Alert pokazuje uczestnikom, jak śledzić własny poziom energii oraz jak zwolnić

i przyspieszyć – w zależności od sytuacji. Na przykład, jeśli chcemy zwolnić i na czymś skupić myśli, możemy wyciągnąć ręce w kierunku ściany i stojąc, wykonać przy ścianie kilka ruchów odpychających ramionami – jak przy pompkach. Przed ważnym egzaminem warto zatem wysunąć ręce prostopadłe do ciała, by dodać energii obu półkulom mózgowym.

## KONTROLOWANIE GNIEWU

Dla wielu osób ze spektrum autyzmu problemem jest modulowanie emocji. Nadwrażliwość sensoryczna często prowadzi do frustracji i gniewu. Duża liczba bodźców i intensywne stymulacje mogą u nich doprowadzić do braku kontroli nad otoczeniem. Niektórzy wybuchają, inni stają się lękliwi i wycofani. Ta huśtawka emocjonalna bywa problemem i dla osoby ze spektrum autyzmu, i dla otoczenia. Utrata cierpliwości w pracy może prowadzić do poczucia zagrożenia i strachu u kolegów i koleżanek. Problemami w pracy będą także wycofanie i brak komunikacji. Żadne z tych zachowań nie będzie długo tolerowane, zwłaszcza w obecnych czasach, gdy wyższa jest świadomość przemocy.

**Jednym z głównych powodów, dla których ludzi zwalnia się z pracy, jest ich nieumiejętność dogadania się z innymi.** Świadomość tego, co powinno się zrobić, gdy straci się kontrolę nad sobą, to zatem bardzo ważna część edukacji. Wybuchy gniewu nie będą tolerowane ani w szkole, ani w pracy. Mówiąc w skrócie – jeśli rzucisz komputerem lub kogoś uderzysz, zwolnią cię. Po kilku swoich bójkach na pięści w liceum, spowodowanych wyśmiewaniem przez uczniów, nauczyłam się kontrolować gniew poprzez przełączanie go na inny typ emocji – płacz. Musiałam nauczyć się kontrolować swoje emocje, ponieważ wcześniej wyrzucono mnie z liceum za rzucenie książką w dziewczynę, która ze mnie drwiła. W szkole z internatem natomiast pozbawiono mnie – po bójkę z uczniem – możliwości jeżdżenia konno. Po tych wydarzeniach nauczyłam się przełączać na płacz. Oznaczało to, że kiedy miałam jakiś problem z osobą w swojej pracy, chowałam się w zagródce dla krów i płakałam. Płacz jest w pracy tolerowany, w odróżnieniu od intensywnej złości. Nauczyłam się tego, że w moim przypadku gniew był jak agresywny lew w klatce. Uchylenie drzwi klatki choćby na centymetr było bardzo groźne, bo lew mógł zaraz je popchnąć i mogłam zapomnieć o kontroli nad nim.

W swojej karierze pracowałam w wielu zakładach mięsnych przy instalacji nowego sprzętu. Podczas niej jest normalne, że coś na początku nie działa i opóźnia produkcję. Kierownicy zakładów, którzy nigdy wcześniej nie wymieniali sprzętu, często spodziewają się idealnego działania nowych maszyn już pięć minut po instalacji. W kilku sytuacjach, gdy coś poszło nie tak, kierownicy zaczęli na mnie krzyżeć. Aby nie wybuchnąć, nauczyłam się patrzeć na nich tak, jak patrzy się na krzyżącego dwulalka, który myśli, że zepsuł mu zabawkę. Tę fazę przy nowych instalacjach nazywałam na własny użytek „fazą furii kierownika”. Spokojnie

brałam wtedy kierownika za rękę, prowadziłam do sali konferencyjnej i wyjaśniałam, że nie tu nie jest zepsute oraz że opóźnienia w produkcji są normalne. Potem opowiadałam o innych instalacjach, przy których pojawiły się prawdziwe problemy, i zapewniałam, że instalacja w jego zakładzie przebiega świetnie w porównaniu z innymi.

Pamiętam też sytuacje, w których ktoś krzychał na mnie, gdy kierowałam nowym sprzętem – wtedy po prostu nie reagowałam i kontynuowałam pracę. Po wyjściu zdenerwowanego kierownika wchodziłam do zagrody i płakałam. W trakcie całej kariery nigdy nie zdarzył mi się atak gniewu, który zagroziłby mojej pracy. Wypracowałam skuteczny sposób radzenia sobie z sytuacjami, które mogły mnie wyprowadzić z równowagi.

- **Praktyczne rady:**

Jeśli chcesz utrzymać pracę, musisz wypracować strategię kontrolowania gniewu. Dziewczynie pewnie łatwiej niż chłopcu przełączyć się na płacz, ale lepszy płacz niż utrata pracy – bez względu na płęć.

Możesz mieć do czynienia ze współpracownikami, którzy celowo będą cię prowokować. Jeśli tak się dzieje, może dobrym pomysłem jest rozmowa z szefem i zmiana stanowiska pracy lub przeniesienie do innego działu. Inną taktyką jest tworzenie sieci wpływowych sojuszników w pracy, mogących pomóc uporać się ze złośliwym kolegą.

**Z reguły więc – unikaj w pracy rozmów na tematy kontrowersyjne: religijne, polityczne lub dotyczące seksualności.** Radykalne poglądy w ramach tych tematów mogą sprawić, że współpracownicy przestaną cię lubić. Niekiedy musisz uprzejmie powiedzieć, że czujesz stres i musisz wyjść na zewnątrz, aby się uspokoić. Zawsze rezygnuj z konfrontacji, zanim dojdzie do jej eskalacji.

Możesz również łatwiej kontrolować gniew, jeśli regularnie uprawiasz ćwiczenia aerobowe. Energiczne ćwiczenia uspokajają układ nerwowy i pomagają się skupiać. Obok lekarstw, medytacja i relaksacja są sposobami na kontrolowanie gniewu i innych skrajnych emocji. Obie metody mogą być praktykowane w pracy. Znajdź puste pomieszczenie, do którego możesz wchodzić, lub po prostu miejsce, w którym możesz usiąść, gdy czujesz przypływ gniewu. Jeśli już doszło do wybuchu złości, musisz wyjść na zewnątrz i natychmiast oddalić się od współpracowników, zanim zrobisz coś agresywnego lub powiesz coś, czego będziesz żałować. W dzisiejszym świecie nie ma tolerancji dla przemocy i agresywnych zachowań.

## LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

Jednym z narzędzi coraz częściej stosowanych w modulacji problemów sensorycznych i kontrolowaniu depresji oraz stanów lękowych są leki. W ostatnich latach bardzo wiele dowiedzie-

liśmy się o działaniu mózgu. Stworzono wiele leków, które mogą pomóc osobom ze spektrum autyzmu w osiągnięciu przeciętnego i spokojnego życia. Zarządzanie własnymi problemami dzięki lekarstwu to bardzo poważna decyzja. Rozważając tę możliwość, należy zacząć od znalezienia kompetentnego lekarza. Warto poprosić znane sobie osoby, np. z grup wsparcia, o rekomendacje. W moim przypadku leczenie farmakologiczne skutecznie działało przez wiele lat.

Jak napisałam w książce *Mysłąc obrazami* (2006), wejście w okres nastoletni wiązało się u mnie z lękiem, który narastał wraz z dorastaniem. Wiele osób autystycznych miewa problemy w okresie dojrzewania, potem zaś uspokaja się i nie potrzebuje lekarstw do rozwiązania swoich problemów. Moje stany lękowe z tamtego okresu można określić jako permanentny stan tremy. Żyłam z nimi aż do wieku 34 lat. Wtedy przeszłam operację oka, która jeszcze te stany pogorszyła. Zanim poprosiłam lekarza o przepisanie konkretnych antydepresantów, dużo czytałam na temat możliwych biochemicznych rozwiązań mojego problemu. Już po dwóch dniach przyjmowania leków poczułam różnicę. Zdałam sobie sprawę, że bez antydepresantów moje ciało jest w stanie permanentnej czujności i gotowości do ucieczki przed nieistniejącymi drapieżnikami. Jest to powszechne odczucie u wielu osób autystycznych, związane z naszym nadwrażliwym układem nerwowym. Zdarza się także często u osób bez autyzmu, cierpiących na depresję i lęki oraz „wyposażonych” w układ nerwowy ciągle nastawiony na ucieczkę. Po 3 latach przeszłam na inny lek z tej samej rodziny antydepresantów, lecz z mniejszymi efektami ubocznymi.

Obecnie wybór leku dla osób ze spektrum autyzmu jest szerszy. Znacznie ograniczono także ich efekty uboczne, takie jak: zaparcia i suchość w gardle. Najczęściej wybiera się najnowsze leki z rodziny SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny). Proszę jednak pamiętać: **choć leczenie farmakologiczne może wielu osobom ze spektrum autyzmu uratować życie, niewłaściwe dawki i niewłaściwe leki mogą poczynić wielkie spustoszenie.** Jeśli chodzi o leczenie farmakologiczne, słyszałam wiele historii jak z horroru, np. gdy podanie niewłaściwego leku osobie z epilepsją prowadziło do silnych napadów padaczki albo gdy podanie zbyt dużej dawki skutkowało atakiem furii.

- Praktyczne rady:

Z reguły osoby autystyczne powinny zaczynać od niskich dawek leków i przy nich pozostawać. Według dr. Paula Hardy'ego, bostońskiego specjalisty zajmującego się autyzmem, oraz dr. Johna Rateya, psychiatry z Harvard Medical School, osobom cierpiącym na autyzm często wystarczają niskie dawki antydepresantów ze względu na nietypowy rozwój systemu dostarczania serotoniny do ich mózgow (Hardy 1989; Ratey et al. 1987). W niektórych przypadkach wystarcza jedna czwarta lub jedna trzecia normalnej dawki. Zbyt wysokie dawki mogą powodować niepokój, agresję albo podniecenie. Pierwszym objawem niewłaściwej dawki jest bezsenność. Kiedy wymienione objawy się pojawiają, należy przerwać leczenie albo zmniejszyć dawkę leku (Hardy 1989; Ratey et al. 1987). Decyzje tego typu zawsze powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Osoby ze spektrum autyzmu czasem używają

risperidalu, by kontrolować ataki złości i agresję. Dr Joe Huggins z Kanady odkrył, że dawki tego leku dla osób autystycznych powinny być bardzo małe (Huggins 1995). Czasem bardziej skuteczne jest połączenie leczenia farmakologicznego z dietą i terapią sensoryczną.

Donna Williams, autorka książki *Nobody Nowhere and Somebody Somewhere* (1992) opisała w niej swoje duże problemy wizualne. Miała też na tyle silną nadwrażliwość na dźwięki, że nie mogła znieść oklasków podczas konferencji. Obecnie połączenie diety bezglutenowej i bezkazeinowej, stosowanie szkieł Irlen i niewielkich dawek risperidalu pozwalają jej bez większych problemów przebywać na wielkich konferencjach i sympozjach. Kiedy zobaczyłam ją niedawno podczas takiego wydarzenia, wyglądała jak zupełnie nowa Donna! Połączenie farmakologii konwencjonalnej i leczenia alternatywnego było w jej przypadku bardzo skuteczne. Risperidal pomógł Donnie zmniejszyć problemy sensoryczne, ale konieczna była oprócz niego kontynuacja specjalnej diety.

Trzeba zatem mieć umysł otwarty na próbowanie różnych sposobów. Niektórym osobom ze spektrum autyzmu pomagają suplementy witaminowe, na przykład witamina B<sub>6</sub> i dimetylglicyna magnezu (DMG) lub suplementy z kwasami tłuszczowymi Omega 3. Informacje na temat związanego z tym tematem programu DAN (*Defeat Autism Now*) można uzyskać od dr. Bernarda Rimlanda z Autism Research Institute w San Diego ([www.autism.com](http://www.autism.com)). Program zawiera wytyczne dotyczące diety i suplementacji, które mogą pomóc osobom autystycznym.

**Leczenie farmakologiczne nigdy nie powinno być jedynym narzędziem do osiągnięcia przez osobę z autyzmem owocnego życia.** Uczenie się i trenowanie umiejętności życiowych to podstawowe elementy terapii. W uspokojeniu i zrównoważeniu osób ze spektrum autyzmu bardzo pomagają ćwiczenia fizyczne. W moim przypadku ruch pozwolił zredukować lęk i poprawił jakość snu. Ćwiczenia nie tylko bowiem relaksują ciało, ale prowadzą także do wydzielania endorfin, czyli substancji, które przyczyniają się do lepszego samopoczucia i koncentracji.

Bez względu na decyzję dotyczącą leczenia farmakologicznego, trzeba poznać różne typy leków i porozmawiać z doświadczonym lekarzem przed ostatecznym wyborem rodzaju leczenia. Czasem trzeba wypróbować kilka leków, zanim trafi się na ten właściwy. Nie należy się tym zniechęcać, gdyż jest to po prostu część dobrego procesu decyzyjnego (rozszerzona wersja książki *Thinking in Pictures* zawiera kompleksową aktualizację poświęconą lekom – Grandin 2006).

## UMIĘTNOŚCI SPOŁECZNE W MIEJSCU PRACY

**Pracodawcy potwierdzają, że bardzo częstą przyczyną słabych wyników w pracy jest niedogadywanie się z kolegami i koleżankami.** To zwykle duży problem dla każdego pracownika, ale szczególnie negatywne efekty przynosi w przypadku osób ze spektrum auty-

zmu. Aby firma działała sprawnie, jej pracownicy muszą się dobrze porozumiewać. Od tego nie da się uciec, więc odnalezienie sposobu na skuteczną komunikację w pracy powinno być częścią samokształcenia. Paradoksalnie – problemy społeczne w miejscu pracy często są mniejsze u osób autystycznych, które mają bardzo widoczną niepełnosprawność, na przykład nie mówią. Kiedy współpracownicy dowiadują się, na czym polega autyzm, zazwyczaj stają się bardzo pomocni. Większe problemy w biurach mają te osoby ze spektrum autyzmu, które zachowują się bardziej stereotypowo. Przyczyną tego są często rozgrywki między pracownikami i zazdrość. Wpadanie w tarapaty związane z interakcją społeczną to dla osób autystycznych duży problem. Nierzadko są one naiwne, jeśli chodzi o relacje społeczne, i oczekują, że wszyscy wokół będą mili i uczciwi. Zdanie sobie sprawy z tego, że niektórzy ludzie chcieliby je wykorzystać, działa jak zimny prysznic.

W idealnym scenariuszu pracodawca powinien powiedzieć współpracownikom o tym, że nowy pracownik ma autyzm, i dzięki temu wyznaniu zbudować zrozumienie i tolerancję dla bardziej ekscentrycznych zachowań, na przykład nadmiernej koncentracji na niektórych tematach albo dziwnym stroju. Zakładam oczywiście, że nowy pracownik sam zdecydował się wyjawiać swą niepełnosprawność. Ale ten temat to kolejna istotna kwestia: kiedy i czy w ogóle ujawniać swoją niepełnosprawność? W wielu dziedzinach technicznych obecność osób z zespołem Aspergera i wykazujących zachowania autystyczne jest powszechna. W takim otoczeniu lepszym wyjściem może być unikanie ujawnienia. Z kolei w obszarach wymagających większych umiejętności społecznych, ujawnienie bywa pożądane (zob. Załączniki).

Niektóre mocne strony osób z autyzmem mogą być problemem w miejscu pracy. Na przykład zdolność do pełnej koncentracji może powodować trudności w oderwaniu się od danego tematu. Może również oznaczać problemy w nadzorowaniu pracy innych, zwłaszcza jeśli w firmie potrzebne są intensywne kontakty z klientami i pracownikami.

Jeden z moich kolegów z uniwersytetu przez lata był świetnym pracownikiem biura architektonicznego, po czym awansowano go na stanowisko wymagające wielu kontaktów z klientami i stracił tę pracę. Ja podczas wielu konferencji miałam okazję rozmawiać z wysoko wykwalifikowanymi ludźmi ze spektrum autyzmu, którzy wyznawali, że po awansie na stanowisko kierownicze tracili posady. W reakcji na ten problem niektóre firmy inżynierskie zmieniają swoje strategie i pozwalają pracownikom z bardziej technicznym nastawieniem do pracy awansować jedynie w ramach „technicznej” ścieżki kariery, zamiast niszczyć ich życie zawodowe awansem na przykład na kierownika działu.

Słynna amerykańska uczelnia, Massachusetts Institute for Technology (MIT), oferuje swoim studentom zajęcia także z umiejętności społecznych, ponieważ wielu inżynierów wykazuje cechy zespołu Aspergera lub autystyczne. Badanie Simona Barona-Cohana (2000) przeprowadzone w Anglii, pokazało, że w rodzinach z historią autyzmu było dwa razy więcej inżynierów niż w innych. Wyniki te potwierdza także mój przypadek – dziadek był inżynierem wykształconym na MIT, współwynałcą automatycznego pilota do samolotów.

## KONTAKTY Z INNYMI OSOBAMI

Prawdopodobnie najważniejszą umiejętnością społeczną jest zdolność odczytywania emocji współpracowników i wskazówek społecznych. Słyszałam szereg historii osób ze spektrum autyzmu, które traciły pracę, ponieważ nie zauważały antypatii i zazdrości ze strony współpracowników. Jedną z takich osób zwolniono, ponieważ pracodawca odkrył na jej komputerze pornografię. Pracownik był niewinny: prawdopodobnie zazdrosny lub złośliwy współpracownik podłożył mu te materiały. Widziałam także, jak niezadowoleni pracownicy psuli świeżo zamontowany sprzęt w firmach hodowlanych. W sytuacjach mniej ekstremalnych po prostu trzeba nauczyć się radzić sobie z huśtawką emocjonalną współpracowników i ich chęcią ciągłego opowiadania o swoich problemach. Doświadczeniem życiowym trzeba się dzielić, jednak nadmiar takich opowieści wprowadza do pracy napięcie, a niekiedy zły nastrój.

- Praktyczne rady:

Kiedy zaczynam współpracować z nowym klientem, zwracam uwagę na język ciała pracowników, których teren będę naruszała swoją obecnością. Na spotkaniach warto kierować uwagę na osoby siedzące ze skrzyżowanymi ramionami, ciche i nieprzyjaźnie się odnoszące. W mojej pracy przeważnie zazdrośni nie są kierownik zakładu i pracownicy fizyczni. Podejście pasywno-agresywne prezentuje najczęściej kierownik techniczny, piastujący stanowisko zbliżone do mojego. Może się na przykład okazać, że taka osoba będzie pracowała bardzo powoli nad wspólnym projektem albo po prostu odmówi pojawienia się i pomocy podczas najważniejszego momentu instalacji. Bez względu na sytuację, zawsze znajdzie się milion sposobów na zniweczenie wysiłków innych ludzi.

Nasza zdolność do pełnej koncentracji może oznaczać trudności w oderwaniu się od danego tematu. Może również powodować problemy w nadzorowaniu pracy innych, zwłaszcza jeśli w firmie potrzebne są intensywne kontakty z klientami i pracownikami. Gdy się wie, jak rozmawiać ze współpracownikami i z klientami, łatwiej jest utrzymać pracę. Co można zrobić, by zyskać lepsze umiejętności w tym zakresie? Trzeba postarać się poznać osoby, które reagują agresywnie i obawiają się o własną posadę. By „skanalizować” ich agresję, należy poprosić je o opinię i w jak największym stopniu zaangażować w swoją pracę. Rozmawiać z nimi o rodzinie, poznać ich życie i podzielić się własnymi doświadczeniami. Mogą czuć się zagrożone, ponieważ do zrobienia czegoś, co uznają za swoją pracę, zatrudniono osobę z zewnątrz. Jeśli to nie pomoże, trzeba porozmawiać o problemie ze swoim szefem. Umiejętność rozmawiania z współpracownikami i klientami jest kluczowa w utrzymaniu pracy. Tom McKean, autor książki *Soon Will Come the Light* (1994), mówi w niej o tym, jak pewien profesor informatyki wyrzucił go z zajęć za wynalezienie skutecznego sposobu pisania programu komputerowego. Zwyczajem Toma było bowiem podchodzenie do tablicy, ścieranie i poprawianie przykładów profesora. Jestem przekonana, że bezpo-

średniość i sposób wypowiedzania się Toma były przyczyną konfliktu. Jestem też pewna, że bardziej twórczy profesor mógłby znaleźć sposób na włączenie krytyki Toma do dyskusji na zajęciach. Świadomość tego, że trzeba umieć wyrażać sprzeciw wobec przełożonych, jest dla osób ze spektrum autyzmu niezwykle ważna.

Na początku kariery, kiedy pracowałam w firmie wytwarzającej podajniki paszy i inny tego typu sprzęt, sprzedawałam nasze usługi firmie pakującej mięso. Podpisaliśmy umowę na projekt i budowę nowej rampy dla bydła. Podczas prac budowlanych nietaktownie skrytykowałam niechlujną pracę kilku spawaczy. Inżynier budowy wziął mnie na stronę i poradził, abym ich przeprosiła, zanim mały problem zamieni się w większy. Poszłam do stołówki i przeprosiłam spawaczy, a przy okazji nauczyłam się, jak rozmawiać z ludźmi o problemach. Jeżeli więc zauważy się w pracy problem, nie należy nikogo atakować personalnie ani krytykować jego pracy. W zamian warto postarać się zaangażować takiego pracownika w rozmowę o pracy. Jeżeli zaczniesz mówić o tym, co robi, może zauważy popętniane błędy i sam je naprawi.

Opisana przeze mnie nauczka nie przyniosła trwałych rezultatów, bo już rok później wdałam się w utarczkę z prezesem firmy, do którego napisałam list z krytyką niedokładnej instalacji przy jednym z projektów. List sprawił prezesa w zakłopotanie i zawstydził, ponieważ stworzył wrażenie, że prezes prowadzi nieprofesjonalną firmę. Tym razem uratował mnie kierownik zakładu, w którym zainstalowano sprzęt. Okazał się potem być jednym z moich najważniejszych mentorów. Nauczyłam się od niego jednej z najistotniejszych rzeczy, mianowicie tego, że **prawdziwy talent zaskarbi sobie szacunek**. Pamiętam, że kiedy po raz pierwszy pojawiłam się w jego zakładzie, dawałam się we znaki wszystkim. Zbyt wiele mówiłam – być może denerwując kierownika – jednak on mnie tolerował, ponieważ wymyślałam sprytne rozwiązania, jak chociażby zabezpieczanie drzwi obory starymi rurami mleczarskimi, co zapobiegało siniaczeniu się bydła.

Jeżeli masz talent, często w pracy darują ci ekscentryczność. Trudniej za to będzie pracownikom zaakceptować niezadbanie i zły wygląd, bo bardzo przeszkadza to w budowaniu relacji społecznych. Dobre relacje oznaczają jak najlepsze dopasowanie się do grupy, a tego nie można osiągnąć bez odpowiedniego stroju i zadbania. Nie trzeba wyglądać dokładnie tak jak inni wokół, ale na pewno nie można być niechlujnym.

Pamiętam, jak w jednej z moich pierwszych prac kierownik budowy poprosił sekretarki, by poszły ze mną na zakupy i bym z ich pomocą kupiła sobie coś odpowiedniego do ubrania. Szef bez ogródek mówił mi, jakie ma ode mnie oczekiwania społeczne, jeśli chcę osiągnąć sukces w jego firmie. Bezceremonialnie nakazał też na przykład, bym używała dezodorantu. Nie podobało mi się wtedy, że tak się do mnie zwraca, ale potem zrozumiałam, jak wielką wyświadczyl mi przysługę. **Posiadanie mentora to świetny sposób na nauczenie się reguł społecznych w miejscu pracy**. Dzięki temu oraz dzięki własnemu doświadczeniu nauczyłam się przez wszystkie lata swojej pracy być bardziej

taktowna i uprzejma. Nauczyłam się też, by nigdy nie wchodzić w kompetencje szefa bez jego pozwolenia.

Pierwszą lekcją było to, że nie można wytykać ludziom głupoty. Znam szereg osób ze spektrum autyzmu, które zwolniono za powiedzenie szefowi, że jest głupi. Często mają też tendencję do skupiania się na aspektach negatywnych i odnajdowania wad, ponieważ zaburzają one ich poczucie porządku. Powinny jednak patrzeć także na pozytywne aspekty pracy szefa i współpracowników. Dzięki temu, jeśli pojawią się problemy, będą w stanie zrównoważyć je pozytywnymi.

Pamiętam sytuację, w której inżynier zakładowy źle podłączył instalację hydrauliczną, którą musieliśmy potem wykuć i przebudować. Udało mi się wygładzić jego nastroszone piórka, komplementując go za świetną instalację elektryczną (faktycznie była to doskonała robota). Trzeba zatem nauczyć się jak najwięcej dyplomacji, zanim wejdzie się w świat pracy. Należy obserwować innych i to, w jaki sposób budują relacje. Czytać o utalentowanych postaciach i dowiadywać się, jak radzili sobie ze światem. Ja na przykład uczyłam się dyplomacji, czytając o negocjacjach międzynarodowych i na nich się wzorując. W wielu sytuacjach po prostu unikam osób, które mogą być zarzewiem problemu. Zazwyczaj jestem w stanie wykryć je dzięki mowie ciała i wyrazowi twarzy. Siedzą dość sztywno, ze splecionymi ramionami i mają kamienny wyraz twarzy. Niedawno pewna kobieta z autyzmem tak zareagowała na moje rady: „Uczciwość to najlepsza droga”.

Powiedziałam jej, że można być uczciwym bez dzielenia się swoją opinią na temat wszystkiego, oraz że zatrudniono ją, by wykonywała swoją pracę, a nie krytykowała szefa i współpracowników. Jeżeli już musisz poprawić czyjś błąd, powiedz mu coś w rodzaju: „Jeśli zrobisz to w ten sposób, będzie działało sprawniej”.

Radzę też, by unikać plotkowania i pisania e-maili z informacjami prywatnymi na temat współpracowników czy szefa. **Nigdy nie pisz złośliwych e-maili o szefie czy kolegach/koleżankach, których nie lubisz**. Wiele osób straciło pracę przez taką treść listów. Jeżeli chcesz odbyć prywatną rozmowę z jednym z współpracowników i omówić jakiś problem w biurze, nie korzystaj z e-maili. Lepiej pójść na lunch albo do parku i tam porozmawiajcie. Kiedy kasujesz e-mail, on nie znika. Szef może go nadal odzyskać z serwera. W pewnej firmie pracownik stracił pracę, ponieważ napisał e-mail mówiący o tym, że twarz jego zdenerwowanego szefa wygląda jak „zgniła, trzęsąca się dynia”. W kłopoty można wpaść, plotkując także o pracownikach. Lepiej tego nie robić. Rozmawiałam kiedyś z kobietą, która była dobrym pracownikiem, ale miała problemy, ponieważ rozmawiała w pracy na drażliwe tematy. Lepiej zatem unikać tematów takich, jak: seks, religia i polityka – chyba że rozmawiasz z bliskim przyjacielem. Bezpieczniejsza tematyka to: sport, filmy, hobby, praca, pogoda i plany na weekend. Skrajne poglądy religijne i polityczne mogą naprawdę odrzucić pracowników od twojej osoby.

## PROBLEMY Z SZEFEM

Zmiana szefa może być źródłem problemów każdego pracownika, nie tylko ze spektrum autyzmu. Poznałam kilka osób, których praca była stabilna, dopóki nie odszedł szef wcześniej doceniający talenty osoby autystycznej. Po pojawieniu się nowego szefa sytuacja tych osób pogorszyła się, a część z nich nawet straciła pracę. Gdy do władzy dochodzi bowiem tyran, uprzykrzy życie każdemu. W trakcie mojej 30-letniej kariery w konsultingu pracowałam przy złożonych projektach dla około 50 firm. Widziałam kilku świetnych szefów oraz kilku bardzo słabych, którzy nie tylko zamieniali życie pracowników w koszmar, ale także wielce szkodzili własnym firmom.

Istnieją dwa typy złego szefa. Pierwszy – to szef okropny dla wszystkich. Drugi typ to osoba, która ma niezłe relacje z innymi osobowościami „neurotycznymi”, ale nie lubi „odmienności” osób z zespołem Aspergera. Z tym drugim rodzajem miałam problem, gdy w piśmie, w którym pracowałam, pojawił się nowy kierownik Jim. Jim uważał mnie za dziwną postać i chciał się mnie pozbyć. Moje umiejętności społeczne były niewystarczające, bym zorientowała się w sytuacji, jednak Sue (koleżanka z działu graficznego) ostrzegła mnie i potem pomogła zebrać portfolio zawierające napisane przeze mnie artykuły. Gdy Jim je zobaczył, docenił wartość mojej pracy i zamiast mnie zwalniać – dał podwyżkę. W innych sytuacjach może nie być tak pozytywnego finału. Są osoby, którym nigdy nie uda się zbudować dobrych relacji. Jeżeli pracujesz dla dużej korporacji lub urzędu, możesz uzyskać przeniesienie, jeśli nie układa ci się ze współpracownikami. Jeżeli jednak pracujesz dla małej firmy, nie będzie takiej możliwości. Musisz wtedy starać się zaprzyjaźnić z zespołem i uzyskać ich wsparcie.

**W niektórych sytuacjach wszyscy pracownicy – z autyzmem lub bez niego – nie mają wyboru: muszą nauczyć się współpracy z trudnym szefem.** Taka sytuacja nie prowadzi do wydajnej pracy, ale jest tolerowana przy dużym bezrobociu. Praca jest jak większość spraw, z którymi stykamy się w życiu: ma dobre i złe strony, i trzeba umieć sobie z nimi radzić.

## UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE W PRACY

Dobre zorganizowanie pracy nastęrcza problemów większości ludzi. Niezbyt dobrze uczymy dzieci, jak radzić sobie z tą stroną życia. Dla osób autystycznych posiadanie umiejętności organizacyjnych to wręcz konieczność. Dzięki nim pracujemy lepiej, sprawniej i z większą satysfakcją. W niektórych przypadkach zdolności organizacyjne mogą zdecydować o tym, czy utrzymamy pracę.

## SZEROKA PERSPEKTYWA

**Jeśli chcemy osiągnąć sukces w pracy, musimy być codziennie zorganizowani – niezależnie od tego, czy jesteśmy osobami autystycznymi, czy nie.** Na ten temat napisano wiele książek, zatem tu potraktujemy temat skrótowo. Przede wszystkim należy pamiętać, co jest dla nas w życiu ważne. Brzmi to bardzo poważnie, ale nie musi być skomplikowane. W książce *Siedem nawyków skutecznego działania* (1990) Stephen Covey radzi, byśmy stworzyli sobie opis misji życiowej, który będzie definiował nasze wybory. Proces ten zaczyna się – według autora – od pytania: co chciałbyś usłyszeć na własnym pogrzebie na swój temat od rodziny, przyjaciół klientów i współpracowników? Pytanie dotyczy zatem tego, jak chcemy być zapamiętani. W większości przypadków są to dobre wrażenia: uprzejme podejście do innych, profesjonalizm w wykonywaniu zadań itd.

Założmy więc, że chcesz zostać świetnym fotografem, posiadać całą wiedzę i technikę robienia wyjątkowych zdjęć i wystawić swoje prace w galeriach w rodzinnym mieście. Ten cel staje się zatem głównym celem życiowym, któremu podporządkowane są cele ustalane z dnia na dzień. Innymi słowy, każdy twój krok i wybór musi być zgodny z tym nadrzędnym celem.

Praca/stanowisko	Cel
Fotograf	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapisz się na zajęcia z fotografii.</li> <li>2. Przećwicz robienie zdjęć, wykorzystując 5 rolek tradycyjnego filmu.</li> <li>3. Zgłoś się do lokalnego konkursu fotograficznego.</li> <li>4. Czytaj pisma branżowe.</li> <li>5. Uczestnicz w spotkaniach koła fotograficznego w okolicy i poznaj trzy osoby z tego koła.</li> </ol>

Covey sugeruje, by był to punkt wyjścia, pomagający zdecydować o tym, które swoje role uznajesz za ważne w życiu. Kiedy role będą już ustalone, należy podporządkować im cele i wpisać do tygodniowego kalendarza. Covey podkreśla, żeby planować je w odcinkach tygodniowych, aby zyskać szerszą perspektywę. W zależności od pracy, o której się myśli, można także planować dłuższe okresy.

**Z dnia na dzień.** Thom Hartman, psycholog zajmujący się zaburzeniami koncentracji, także doradza zapisywanie celów i tworzenie ram czasowych dla ich osiągnięcia. W swojej książce *Focus Your Energy: Hunting for Success in Business with Attention Deficit Disorder* (1994) sugeruje, by otaczać się zapisanymi na karteczkach przypomnieniami celów, co ma ułatwić wizualizację i konkretyzację. Autor ten poleca następującą strategię hierarchizacji zadań: w celu kontrolowania harmonogramów potrzeba dużego kalendarza z dużymi datami projektów i spotkań. Przyznaję, że nie umiem korzystać z nowoczesnych kalendarzy elektronicznych, bo nie mogę w nich właściwie zapisać informacji i dzięki temu lepiej ich zapamiętać. Coś konkretnego i wizualnego lepiej sprawdzi się w przypadku osoby ze spektrum autyzmu. Ja potrzebuję kalendarza, na którym zobaczę cały miesiąc. Dzięki temu nie gubię się w harmonogramie działań. Taki kalendarz ułatwia ponadto orientację w zadaniach, które należy wykonać dopiero za kilka dni czy tygodni. Jako osoba myśląca obrazami mam trudności zwłaszcza z sekwencjonowaniem i dlatego wszystko, co mam zrobić, muszę najpierw zapisać. Do dziś miewam problemy z zapamiętaniem kolejności działań potrzebnych do obsługi kserokopiarki, więc muszę mieć wszystkie kroki zapisane we właściwej kolejności.

**Tabela 2.2. Hierarchizacja obowiązków w pracy**

1.	Twórz codziennie listę zadań, a na biurku postaw dwa pudełka oznaczone A i B. Pustą szufladę biurka oznacz jako C.
2.	Oznacz wszystkie elementy na liście i każdy dokument którąś z liter: A, B lub C. Postępuj tak codziennie.
3.	A będzie oznaczało rzeczy, które należy wykonać pilnie. Po ich określeniu, ustal kolejność wykonania. Jeżeli te zadania stanowią złożone projekty, rozbij je na jedno- lub dwugodzinne bloki, i także oznacz jako A. Wszystkie dokumenty związane z projektami A włóż do pudełka A.
4.	Zadania z grupy B mają być wykonane zaraz po ukończeniu zadań z grupy A. Dokumenty oznaczone B włóż do pudełka B.
5.	Zadania z grupy C są najmniej istotne, i zostaną wykonane jako ostatnie. Włóż dokumenty z oznaczeniem C do szuflady C.
6.	Sprawdzaj listę codziennie i przenoś zadania z grupy B do grupy A po skończeniu najpilniejszych projektów.

Źródło: T. Hartman (1994), *Focus Your Energy: Hunting for Success in Business with Attention Deficit Disorder*, Nowy Jork, Pocket Books.

Mylące są dla mnie też różne funkcje telefonów komórkowych. Nie pamiętam, które przyciski muszę wcisnąć, bo nie są jasno dla mnie oznaczone. Wolę korzystać z automatycznej sekretarki z funkcją odczytywania wiadomości, które zapisuję sobie na kartce. Lubię korzystać z hotelowych systemów telefonicznych, ponieważ pozwalają na łatwe odbieranie wiadomości. Wystarczy nacisnąć przycisk z napisem „Wiadomość”. Telefon komórkowy nie jest dla mnie prosty w obsłudze, dlatego częściej korzystam z automatycznej sekretarki.

## SUKCES W PRACY

Doprowadzenie osoby ze spektrum autyzmu do sukcesu zawodowego wymaga dużego wysiłku. Rodzice powinni już od początku uczyć dzieci odpowiedzialności za swoje zabawki i wykonywanie zadań. W miarę, jak dzieci będą dorastać, nawyki pozostaną i będą pomagać w osiągnięciu sukcesu i spełnieniu w życiu.

Osoby autystyczne mogą skutecznie wejść w świat pracy, stosując się do poniższych sugestii:

- 1. Rób stopniowe postępy** – zacznij od pracy w małym wymiarze już w liceum. Stopniowo wydłużaj czas pracy. Znam pewną matkę, której 12-letni syn chce zostać weterynarzem. Mama prowadzi go więc do pobliskiego sklepu zoologicznego, by w soboty pracował tam przez kilka godzin jako wolontariusz. Matka mu towarzyszy i pilnuje, by rozmawiał z klientami i jednocześnie uczył się opieki nad różnymi gatunkami zwierząt.
- 2. Wyszukuj przyjaznych pracodawców.** Rodzice i pedagodzy powinni pomagać w znajdowaniu pracodawców chętnych do zatrudniania osób ze spektrum autyzmu. Znajdź pracodawców, którzy doceniają wyjątkowe talenty i umiejętności i potrzebują ich, by rozwijać swoją firmę. Oznacza to dla rodziców konieczność odwiedzenia bardzo wielu miejsc, jednak gra jest warta świeczki. Często przy uczelniach są biura pracy, które pomagają nawiązywać kontakty z lokalnymi pracodawcami. Na pewno opłaci się do nich zająrzeć.
- 3. Znajdź mentorów.** Mentor pomoże osiągnąć istotne umiejętności zawodowe i społeczne. Mentorzy mogą także motywować studentów do nauki i wprowadzać ich w nowe, interesujące miejsca pracy. Czasem trafia się na nich tam, gdzie najmniej można się spodziewać. Dobrym mentorem może okazać się sąsiad, który pracuje dla firmy energetycznej. Może na przykład dać młodej osobie autystycznej motywację dzięki zaproszeniu do elektrowni i opowiedzeniu, jak ona działa. Znam matkę, która poprzez uniwersytet znalazła studenta biologii organizującego za wynagrodzeniem wyjścia dla jej syna w każdy weekend. Ich znajomość przetrwała do dziś, gdy syn jest dorosły i obaj samodzielnie mieszkają. Szkoły, kościoły i społeczności lokalne mogą

być dobrym źródłem szukania mentorów, podobnie jak własna rodzina. Znajdź osobę chętną to objęcia takiej roli – może będzie to wujek lub ciocia, nauczyciel lub członek społeczności religijnej.

4. **Edukuj pracodawców i pracowników.** Zarówno pracodawcy, jak i pracownicy powinni mieć wiedzę na temat zaburzeń ze spektrum autyzmu po to, by mogli wspierać osoby z autyzmem. Muszą także rozumieć jej ograniczenia dotyczące interakcji społecznych, by nie zmuszać tej osoby do wchodzenia w sytuacje prowadzące do utraty pracy.
5. **Zastanów się nad pracą wolnego strzelca** – jest to bardzo dobra alternatywa dla osób z wysokofunkcjonującym autyzmem i utalentowanych w jakiejś dziedzinie. Działając jako wolny strzelec, możesz sobie zorganizować środowisko pracy tak, jak ci to najlepiej pasuje, i tak, żebyś osiągnął sukces. Praca na własny rachunek ułatwia także unikanie biurowych rozgrywek. Jako konsultantka pojawiam się w danej firmie, wykonuję swoją pracę, a potem znikam. Samozatrudnienie może jednak być również źródłem stresu, jeżeli nie zarządzamy nim w odpowiedni sposób. Trzeba dbać o dokumentację, marketing i zadowolenie klientów. Upewnij się, że jesteś gotów/gotowa na te zadania zanim zdecydujesz się na własną działalność.
6. **Stwórz swoje portfolio. Osoby autystyczne muszą „sprzedawać” swe umiejętności, a nie siebie samych. Stanowi to odwrotność tego, jak działa wiele firm.** Nie za dobrze funkcjonujemy społecznie i dlatego dostanie pracy w znacznej mierze zależeć będzie od naszego talentu. Portfolio wcześniejszych dokonań pozwala potencjalnemu pracodawcy lub klientom zobaczyć, jak pracujesz, i ocenić efekty pracy, nie zaś twoją osobowość (która może im się wydać ekscentryczna). Portfolio może też pomóc dostać pracę niejako „tylnymi drzwiami”, jak w przypadku wszystkich moich prac. Jeśli to możliwe, unikaj działów zasobów ludzkich/działów kadr i znajdź osobę pracującą w dziale, w którym chcesz pracować. Portfolio może także pomóc w utrzymaniu pracy. Gdy na przykład nowy szef uzna twoje zachowanie za dziwne, być może zmieni zdanie, poznając dokonania. Portfolio nie będzie jednak skuteczne w przypadku każdego stanowiska. Wtedy potraktuj swoje CV lub list motywacyjny jako portfolio i opisz w nich szczegółowo projekty, obowiązki i sukcesy osiągnięte w pracy. Opisz, jak twój talent przyczynił się do zdobycia klienta i realizacji projektu w czasie krótszym niż zakładany. Być może zaprogramowałeś nowy software, który zwiększył liczbę klientów w poprzedniej firmie o 25%? Zadbaj o konkrety i szczegóły.
7. **Stwórz stronę internetową, by pokazać swoją pracę.** Strony WWW są świetnym medium komunikacyjnym z potencjalnymi pracodawcami lub klientami, którzy chcą zobaczyć dowody twoich umiejętności. Czasem taka strona może uzupełnić lub zastąpić portfolio.

8. **Rozwijaj umiejętności, które inni docenią i których potrzebują.** Moi współpracownicy myśleli, że jestem dziwna, ale farmerzy potrzebowali przede wszystkim infrastruktury do hodowli bydła. Projektowałam ją najlepiej, jak potrafiłam, dlatego im łatwiej było mnie zaakceptować. Obecnie jest na przykład wielkie zapotrzebowanie na tłumaczy języków z obszaru Bliskiego Wschodu. Jeśli znasz wymagany język, zapewne dostaniesz pracę. Poznałam szereg osób autystycznych, które stały się ekspertami w bardzo wąskich dziedzinach, np. przy projektowaniu wzorów na płaszcze skórzane lub oświetlenia scen teatralnych. By zrekompensować swoją odmienność, musisz pracować lepiej od innych w jakiejś poszukiwanej, wyspecjalizowanej dziedzinie. Przy okazji warto dodać – mimo że na przykład bardzo lubisz gry wideo – nie licz na to, że wielu pracodawców będzie szukało osób z tą właśnie umiejętnością!
9. **Rób karierę zgodną ze swoim talentem.** Umysły osób ze spektrum autyzmu są wyspecjalizowane. To oznacza, że mają one talent do jednej rzeczy, a do innych już nie. Ja na przykład dobrze radzę sobie z zadaniami wizualnymi, ale fatalnie z językami obcymi. Poszukiwanie stanowiska tłumacza byłoby w moim przypadku nierozsądne. Osoba o doskonałych zdolnościach numerycznych może w ogóle nie mieć zdolności graficznych. Słyszałam kiedyś smutną historię cenionego analityka finansowego, który podjął fatalną decyzję o pracy jako projektant stron internetowych. Niestety, do grafiki w ogóle nie miał talentu.
10. **Sięgaj po pomoc w księgowości i rozliczeniach.** Projektowanie skomplikowanego sprzętu jest dla mnie proste, bo potrafię go wizualizować, jednak dbałość o wszystkie dokumenty księgowe związane z moją firmą to dla mnie, osoby myślącej obrazami, duże wyzwanie. Oznacza to, że inni ludzie muszą pomagać mi prowadzić firmę i pokazywać, jak np. oddzielać przychody od dochodów dla celów podatkowych. Wiele osób autystycznych myślących w sposób wizualny potrzebuje zaufanej osoby, która ciągle będzie im pomagać w sprawach „papierkowych”. Inne osoby ze spektrum autyzmu mają zaś talent do liczb, i dla nich rozliczenia księgowe mogą okazać się bardzo łatwe.
11. **Zarządzaj własnymi emocjami, lękami i umiejętnościami społecznymi.** To ostatni punkt na liście, ale niezmiernie istotny dla udanego zatrudnienia. Nic nie pozbawi cię stanowiska szybciej niż niekontrolowane emocje i atakowanie współpracowników. Jeżeli zamierzasz pracować na otwartym rynku, zrób wszystko, by w tym trudnym dla większości z nas otoczeniu osiągnąć sukces. **Pamiętaj w końcu, by zawsze skupiać się na swoich talentach, bo dzięki nim masz szansę utrzymać pracę.** Będziesz musiał udowodnić, że umiesz wykonać zleczone zadania. Skorzystaj z wskazówek i pomocy rodziny oraz współpracowników, dzięki którym wejście w świat pracy odbędzie się gładko.



Aby zacząć pracować, musisz zająć się swoimi problemami sensorycznymi, które mogą utrudniać pracę. W niniejszym rozdziale pokazałam szereg sposobów, po które można sięgnąć. Zanim zaczniesz pracować, naucz się reguł społecznych rządzących światem pracy, ćwicząc je najpierw w domu. To niezmiernie istotne, ponieważ praca to otoczenie społeczne. Opanuj jak najwięcej umiejętności organizacyjnych za młodu, bo będziesz ich bardzo potrzebować w pracy. Poświęć trochę czasu na zrozumienie funkcjonowania świata pracy. Zastanów się także, co możesz zrobić, by w pracy wypaść jak najlepiej.

## ROZDZIAŁ 3

### JAK ODNIEŚĆ SUKCES W PRACY?

Pracuję przy produkcji urządzeń dla zwierząt hodowlanych, co wiąże się z częstymi podróżami i odwiedzaniem wielu zakładów pracy. Z biegiem lat zaczęłam zauważać cechy, które sprawiają, że dane miejsce pracy jest bardziej otwarte na osoby ze spektrum autyzmu. Czasami nawet spotykam ludzi, którzy – jak mi się wydaje – mogą mieć spektrum. Utrzymują jednak dobrą pracę i często pewnie nie wiedzą nic o zespole Aspergera ani autyzmie.

Te prawdopodobnie niezdiagnozowane osoby ze spektrum autyzmu to nauczyciel matematyki, serwisant fotokopiarek, naukowiec, projektant sprzętów przemysłowych, spawacz, konserwator fabryki, bibliotekarz, programista, technik komputerowy i inżynier. Warto o tym pamiętać przy zastanawianiu się, w jakich zawodach najlepiej wykorzystywane są mocne strony osób ze spektrum.

Jednym z najciekawszych miejsc pracy, jakie odwiedziłam, była mała firma zajmująca się produkcją narzędzi elektronicznych i mechanicznych, której pracownicy uwielbiali swoją pracę. Gdy szłam przez ten zakład, każdy członek załogi zatrzymywał mnie, żeby pokazać na komputerze, nad czym akurat pracuje. Zauważyłam, że mimo iż wszyscy pracowali tam w jednym pomieszczeniu, stanowiska pracy rozmieszczone były tak, by odległości między nimi były jak największe. Dostrzegłam także, że zdemonstrowano fluorescencyjne oświetlenie sufitowe, a przy każdym stanowisku zainstalowano delikatne lampy – co stanowi subtelne potwierdzenie tego, że pracodawca uwzględnił wrażliwość zmysłów pracowników.

W części fabrycznej potraktowano mnie tak samo – każdy pochwalił się swoją maszyną i zaprezentował wszystkie jej możliwości. Spytałam o to, gdzie pracodawca znalazł tak odznaczonych i zainteresowanych pracowników? Kierownik odpowiedział mi, że przy rekrutacji jedynym kryterium był talent kandydatów, a rozmowy przeprowadzał jeden z techników. Wszyscy pracownicy – przynajmniej w dziale maszyn – to absolwenci programu rzemieślniczego prowadzonego przez lokalną szkołę wyższą.

Mogę tylko podejrzewać, że niektórzy pracownicy mają zaburzenia ze spektrum autyzmu, ale wiem na pewno, że pracują w miejscu, które jest dla nich idealne. Priorytetem firmy jest zatrudnianie ludzi najbardziej utalentowanych, natomiast nie kładzie się w niej zbyt dużego nacisku na umiejętności społeczne i stopień dopasowania do otoczenia, mimo że dla pracodawców są to z reguły najważniejsze kryteria. Ponadto firma pozwoliła, by nowych członków zespołu przyjmował zapałony technik, który w kandydatach szukał takich umiejętności i zainteresowań, jakimi sam dysponuje. Nowi pracownicy ominęli zatem dział kadr, który mógłby ich nie przepuścić w procesie rekrutacji. Ta niewielka firma to prawdziwy

raj dla osób autystycznych, mimo że jej właściciele nie mają wiedzy na temat autyzmu czy zespołu Aspergera.

Pomimo wspomnianych zalet praca na rzecz małych firm może mieć także niekorzystne strony. Duże organizacje stwarzają więcej możliwości szkoleń i awansu. Dysponują pokazniejszymi rezerwami finansowymi, dzięki którym jest szansa utrzymania pracy także w razie recesji w gospodarce. Bardziej rozwinięte są tam również procedury chronienia praw pracowniczych.

**Niezależnie jednak od tego, czy pracujesz dla małej firmy, czy dużej organizacji, będziesz musiał sprostać oczekiwaniom pracodawcy.** Jeśli natomiast prowadzisz działalność gospodarczą, twoim zadaniem będzie spełnienie oczekiwań klientów. Właśnie o tym traktuje niniejszy rozdział. To poradnik osiągnięcia sukcesu w pracy, niezależnie od rozmiaru firmy. Przyglądam się w nim samemu miejscu pracy i omawiam strategię, które należy i których nie wolno stosować, pracując.

Ta mała firma elektroniczna, którą opisałam, jest pewnego rodzaju ideałem, do którego powinniśmy dążyć. Potrzebujemy pracy w miejscu, w którym nasz talent zostanie doceniony, a koledzy będą tolerancyjni wobec inności. Osoby ze spektrum autyzmu – nieważne, jak bardzo będą się starać – nigdy nie staną się w pełni „społecznie normalne”. Nigdy nie będzie nam łatwo nawiązywać kontaktów, dlatego musimy stać się tak dobrzy zawodowo, by na zwolnienie nas pracodawcy nie mogli sobie pozwolić. Oznacza to, że powinniśmy jak najszybciej odkryć swoje talenty i na nich się opierać.

Warto przede wszystkim pamiętać, że świat nie jest idealny – ani pod względem gospodarczym, ani społecznym – więc trzeba być jak najlepiej przygotowanym na zwolnienia. Jednym ze sposobów jest ułożenie sobie dobrych stosunków z osobami ze swojej dziedziny lub branży – nie tylko przez pierwszorzędne wywiązywanie się z obowiązków, lecz także uczęszczanie na spotkania stowarzyszeń zawodowych i branżowych. Zdaję sobie sprawę, że nie jest to łatwe zadanie, ale może się okazać kluczowe dla źródła własnego utrzymania. O sporym odsetku wolnych stanowisk dowiadujemy się pocztą pantoflową, a więc trzeba przebywać w pobliżu osób ze swojej branży, aby usłyszeć o wakatach.

Kolejnym rozwiązaniem jest gotowość do pracy jako wolny strzelec, czyli na własny rachunek. W wielu zawodach, na przykład projektanta graficznego, serwisanta komputerów czy księgowego, sukces można odnieść właśnie w taki sposób (więcej o przedsiębiorczości w Rozdziale 8).

Ponadto warto ukierunkować swoje umiejętności i talenty na branżę, w których firmy raczej nie przeniosą zakładów i biur za granicę. **Aby wiedzieć, które branże oferują największą stabilność, trzeba być na bieżąco ze społecznymi i gospodarczymi trendami, które kształtują globalną gospodarkę.** Jest to dzisiaj kluczowe dla każdego pracownika, ale szczególnie dla tych z nas, którzy uważani są za „zbędnych” dla sukcesu firmy.

Zdaję sobie sprawę, że jest to trudne zadanie, gdyż gospodarka jest globalna i niezwykle dynamiczna. Najlepiej zatem wybierać branże i firmy, które zostaną na miejscu, bo przeniesienie się za granicę nie przyniosłoby im żadnych korzyści. Warto zwrócić uwagę na branże, które troszczą się o podstawowe, codzienne potrzeby ludzkie – na przykład jedzenie, mieszkanie, transport czy edukację. Przyjrzyć się przemysłowi spożywcemu i wszystkim stanowiskom, jakie się z nim wiążą – producentom sprzętu, instalatorom i technikom. Warto wziąć pod lupę także pracę na stanowiskach naprawczych – mechaników, którzy reperują samochody, samoloty, instalacje wodne i elektryczne. Wśród nich są także serwisanci, którzy naprawiają taśmy produkcyjne, kasjerzy, którzy liczą pieniądze w banku, technicy, którzy dbają o ogrzewanie i klimatyzację w szkołach, oraz urzędnicy, którzy prowadzą rejestr księgozbioru bibliotek.

Nadążanie za trendami w gospodarce nie nastęrcza szczególnych trudności – należy regularnie czytać strony biznesowe w lokalnej prasie, a będzie się na bieżąco z wydarzeniami – zarówno lokalnymi, jak i tymi o szerszym zasięgu.

W bibliotece publicznej znajduje się mnóstwo gazet i publikacji biznesowych, a także magazynów branżowych i specjalistycznych. Warto czytać je co tydzień, by wiedzieć, co się dzieje i czego się spodziewać. Ponadto szukać w Internecie informacji o ciekawych karierach zawodowych – części z nich pewnie nigdy by się nie wymyśliło. **Pedagodzy szkolni powinni zachęcać rodziców, którzy pracują na różnych stanowiskach, by ofiarowali bibliotece szkolnej swoje czasopisma branżowe.** Praktycznie nie ma zawodów, którym nie byłyby poświęcone takie magazyny – od bankowości, przez myjnię samochodowe, po przemysł budowlany. Czasopisma takie pozwolą zdobyć wiedzę na temat różnych ciekawych zajęć.

Aby bliżej przyjrzyć się trendom gospodarczym, warto zajrzeć do następujących pozycji:

a) „The Wall Street Journal” – Gdy byłam nastolatką, tata wykupił mi prenumeratę tej ukazującej się pięć dni w tygodniu obszernej gazety biznesowej. Wciąż skrupulatnie ją czytam, by być na czasie z ogólnymi informacjami z dziedziny biznesu oraz mojej branży, ale pozwala mi ona także zapoznać się ze społeczną etykietą, networkingiem, zwyczajami biurowymi i innymi zasadami życia społecznego, które nie są dla mnie łatwe. Niektóre z regularnych działów gazety to „Cubicle Culture” („Kultura biur”) „The Jungle” („Dżungla”) i „Your Career Matters” („Twoja kariera się liczy”). Gorąco polecam pedagogom szkolnym i uczniom liceów prenumeratę tej gazety.

b) „The Occupational Outlook Handbook” („Przegląd perspektyw zawodowych”) – Ta bardzo gruba pozycja wydawana jest co dwa lata przez amerykański Departament Pracy. Zawiera kluczowe informacje o konkretnych zawodach, a także świetny opis całej gospodarki. Publikacja jest dostępna w wersji tradycyjnej oraz internetowej, i bez problemu można poczytać o swoim zawodzie ([www.bls.gov/oco](http://www.bls.gov/oco)).

c) „Fortune Magazine”, „Fortune Small Business Magazine” i „Business Week” – Co roku ta pozycja biznesowa publikuje dodatek „100 firm najlepszych dla pracowników”,

który stanowi świetne źródło informacji o firmach najbardziej cenionych przez pracowników. Jest to doskonały barometr pokazujący, jak pracodawcy postrzegają i szanują swoją kadrę. Opisuje zazwyczaj kulturę korporacyjną zwycięskich firm. Jeśli jakaś firma znajduje się na liście, możesz być pewny, że jest tolerancyjna w stosunku do mniej typowego społecznie zachowania.

d) „Inc.”. – Ta wyczerpująca publikacja szczegółowo rejestruje wiadomości i informacje o niewielkich przedsiębiorstwach, które odpowiadają za znaczną część zatrudnienia w Stanach Zjednoczonych. Często im bardziej przedsiębiorcza jest firma, tym bardziej ceni się w niej talent, a mniej przystosowanie społeczne.

e) „Business Week Magazine” – Magazyn ten świetnie objaśnia kwestie gospodarcze i świat biznesu prostym i zrozumiałym językiem. Dostępny jest w kioskach, czytelnikach oraz poprzez prenumeratę.

f) Magazyny branżowe – Warto czytać magazyny branżowe różnych gałęzi gospodarki. Wiele z nich jest dostępnych w Internecie.

Odwiedzaj targi – wskazana jest obecność na zjazdach i targach, na których można porozmawiać z przedstawicielami danej branży i dzięki temu poznać najnowsze trendy. Będąc niedawno w Chicago, udałam się na doroczny zjazd przemysłu spożywczego, gdzie mogłam obejrzeć interesujący mnie najnowszy sprzęt w tej branży.

Lista propozycji mogłaby być oczywiście dłuższa, ale wymienione wskazówki stanowią dobry punkt wyjścia do stworzenia sobie spisu regularnie czytanych pozycji. W XXI wieku informacje i talent składają się na kryteria zatrudnienia, ale aby utrzymać je na odpowiednim poziomie, trzeba regularnie ćwiczyć. Chcę podkreślić, że dla nas – osób ze spektrum autyzmu – umiejętności społeczne nigdy całkowicie nie przestaną być problemem, dlatego musimy wykazać się na innym polu. Powinniśmy realistycznie oceniać to, co pomoże prowadzić owocne i zadowalające życie.

Na podstawie 30-letnich doświadczeń nad zgłębianiem problematyki dotyczącej spektrum autyzmu mogę stwierdzić, że ci, którym idzie najlepiej, mają:

- talent, który z biegiem czasu przekuli w umiejętności wykorzystywane w pracy;
- mentorów, którzy przeprowadzili ich przez często skomplikowaną młodość i pomogli rozpocząć ciekawe życie zawodowe;
- odpowiednie lekarstwa, które pomagają rozwiązywać problemy z narządami zmysłów oraz leczyć niepokój i depresję (warto przy tym pamiętać, że niektóre osoby nie potrzebują leków lub nie decydują się na kurację).

**Ponadto ci, którzy odnoszą największe sukcesy, stale rozwijają swoje umiejętności i starają się utrzymywać dobre relacje z kolegami z pracy.** Można nie lubić swoich

współpracowników albo się z nimi nie zgadzać, ale trzeba ich szanować i tolerować odmienność. Innymi słowy, traktować ludzi tak, jak samemu chciałoby się być traktowanym.

Proponuję siedem podstawowych zasad gwarantujących odniesienie sukcesu w każdej pracy.

## ZASADA NR 1: BĄDŹ ŚWIADOMY SWOICH MOCNYCH STRON I OGRANICZEŃ

Sukces w pracy działa na takich samych zasadach jak wszędzie indziej – odkrywaj, co wychodzi ci najlepiej, jak lubisz spędzać czas i jakie działania sprawiają, że czujesz się osobą szczególnie pomysłową i silną. To oczywiście nie wszystko, ale nie potrzebujesz wiele więcej. Praca to działanie społeczne, nawet gdy wykonujesz ją samodzielnie. Wcześniej czy później będzie trzeba dostarczyć jej rezultat klientowi lub pracodawcy, dlatego warto nauczyć się – przynajmniej do pewnego stopnia – jak pracować z innymi. Nigdy nie będzie to twoja mocna strona, więc staraj się unikać sytuacji, które mogłyby przysporzyć ci problemów. Miej świadomość swoich ograniczeń.

Znam mężczyznę ze spektrum autyzmu, który bez problemów przepracował pięć lat w laboratorium, aż któregoś dnia poszedł po pracy napić się z kolegami. W takim nieformalnym środowisku nie potrafił poradzić sobie z innym poziomem i rodzajem interakcji społecznych z ludźmi, którzy nie mieli pojęcia o jego autyzmie. Upił się, zachowywał niewłaściwie, a później został zwolniony, ponieważ nie znał swoich ograniczeń. Jeśli skupiasz się na swoich mocnych stronach i unikasz sytuacji, na które nie jesteś przygotowany, to praca przebiega gładko.

Po przepracowaniu jakiegoś czasu dla innych założyłam własną małą firmę produkcyjną, gdyż dzięki temu lepiej radzę sobie ze swoim środowiskiem i relacjami społecznymi. Mogę utrzymywać relacje na poziomie technicznym, więc praca jest dla mnie mniej stresująca i daje więcej satysfakcji.

## ZASADA NR 2: OPRACUJ PLAN

Szukając pracy, osoba z zaburzeniami ze spektrum autyzmu musi pamiętać o kilku kwestiach. Przede wszystkim powinna wiedzieć, co chce robić, przejść odpowiednie szkolenia oraz zdobyć wykształcenie. Dla wielu z nas – osób ze spektrum autyzmu – oznacza to rozwijanie talentów, z którymi się urodziliśmy. Najlepszym sposobem jest tu ścisła współpraca z członkami rodziny, nauczycielami, pedagogami i innymi osobami obecnymi w życiu. Warto zastanowić się, jakim stanowiskom dostępnym w danej społeczności odpowiadają własne talenty. Aby dowiedzieć się więcej o tych stanowiskach, należy, będąc jeszcze w liceum, skonsultować się ze szkolnym pedagogiem. Na stronie internetowej Amerykańskiego Towarzystwa Autyzmu

(www.autism-society.org) są przydatne informacje na temat szukania pracy po zakończeniu edukacji. Można tam przeczytać, że najważniejsze jest opracowanie planu. Źródłem informacji mogą być też lokalna uczelnia lub techniczna szkoła zawodowa. Nierzadko stanowią one drzwi do interesującej kariery. Niektórzy szczególnie zdolni uczniowie w szkole średniej znajdują się pod ogromną presją społeczną i mogą odetchnąć dopiero na uczelni, gdzie łatwiej im nawiązać kontakty z ludźmi o takich samym zainteresowaniach. Innym pomysłem są kursy oferowane przez Internet. To idealne rozwiązanie dla wielu osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Uczęszczanie na lekcje *on line* i ukończenie szkoły w taki właśnie sposób może rozważyć także uczeń szkoły średniej, któremu dokuczają koledzy. W Internecie pełno jest oszustów, więc zawsze należy upewnić się, że kursy oferowane są przez szanowaną i uznaną instytucję.

Gdy już znajdziesz zatrudnienie, nie przestawaj planować. Bądź na bieżąco z trendami gospodarczymi. Czytaj lokalną gazetę, zaglądaj do „Przeglądu perspektyw zawodowych” wydawanego przez Departament Pracy („Occupational Outlook Handbook”, znajdziesz go na stronie internetowej [www.bls.gov/oco](http://www.bls.gov/oco) oraz w bibliotekach publicznych w dziale pozycji referencyjnych). Pomoże ci to zaplanować swoją przyszłość.

### ZASADA 3: SPORZĄDŹ PORTFOLIO I PREZENTUJ SWOJE PRACE

Głęboko wierzę, że portfolio, w którym znajdują się kopie najlepszych prac, ocen pracownika i inne dokumenty powinno się przechowywać w domu, a nie w miejscu pracy. Rozmawiałam kiedyś z osobą, która straciła pracę projektanta. Mężczyzna ten nie zachował kopii żadnych rysunków technicznych, by pokazać je przyszłym pracodawcom. Jedyną rzeczą, jaka mu została, był stary, zresztą zepsuty dysk do przestarzałego systemu komputerowego. Warto więc wydrukować papierowe kopie swoich najlepszych tekstów, rysunków, prezentacji w programie Power Point, programów komputerowych i innych prac.

Przechowuj kopie wszystkich pozytywnych ocen swojej pracy, w miarę możliwości także w wersji elektronicznej, którą szybko można przesłać e-mailem.

Pamiętam, że kiedy otworzyłam firmę projektującą sprzęt do hodowli zwierząt, niewiele osób w branży traktowało mnie poważnie. Inżynierowie i projektanci zobaczyli mianowicie, że jestem kobietą (to już minus), dodatkowo z dziwnymi, odpychającymi nawykami, która na dodatek próbuje z nimi rozmawiać o nowych pomysłach dla branży. Zechcieli ze mną poważnie rozmawiać dopiero wtedy, gdy pokazałam im portfolio z rysunkami i projektami.

„Czy to faktycznie pani je narysowała?” – pytali ze sceptycyzmem w głosie. Portfolio przykuło ich uwagę, a mnie pozwoliło otrzymać pierwsze zlecenia projektowe, gdy moja firma ledwie raczkowała. Nie było łatwo, można wręcz powiedzieć, że sporo doświadczyłam po drodze chamstwa i nienawiści. Ale udało mi się osiągnąć to, co mam, bo postawiłam na swoim i ciągle rozwijałam talent do projektowania.

Tabela 3.1. Jak stworzyć skuteczne portfolio?

W portfolio może znaleźć się wiele elementów, które powinny być zebrane w atrakcyjny folder lub zeszyt. Portfolio może zawierać:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kolorowe wydruki grafik, prac lub stron internetowych;</li> <li>• kopie rysunków technicznych i architektonicznych;</li> <li>• kopie artykułów prasowych, magazynów czy broszur;</li> <li>• referencje;</li> <li>• wydruki z programów komputerowych, arkusze rozliczeniowe lub inne prace;</li> <li>• fotografie prac lub autorskich obiektów;</li> <li>• artykuły naukowe;</li> <li>• lista zadowolonych klientów wraz z referencjami;</li> <li>• CV wraz z informacją o ukończonych projektach;</li> <li>• fotografie autorskich produktów np. biżuterii lub produktów z drewna;</li> <li>• kopie własnych tłumaczeń – trzeba dołączyć oryginał i tłumaczenie.</li> </ul>

Jeśli działasz w branży, w której pokazanie efektów pracy nie jest możliwe, musisz zdemontować swoje zdolności w jakiś inny sposób. Czasem można coś pokazać, pracując jako wolontariusz albo pomagając komuś na niewielką skalę w wymarzonej pracy. Zaażuj się w wolontariat przy kościele, synagodze lub innej świątyni – wszystko co będziesz robić „za młodu”, możesz włączyć do CV, gdy miną lata i będziesz szukać pracy. Wtedy portfolio stanie się listem towarzyszącym CV, w którym pokażesz konkrety dotyczące swojej wcześniejszej pracy.

Wiele osób popełnia błąd i w portfolio zamieszcza zbyt wiele informacji. Wybierz do niego swoje najlepsze dokonania (zazwyczaj wystarczy 5–10 projektów). Czasem dobrym pomysłem jest poproszenie kogoś, by wybrał najlepsze prace, dzięki czemu zapewnisz sobie obiektywizm. Być może dziwaczne projekty *science fiction* nie są najlepszym wyborem do przedstawienia w agencji reklamowej, która szuka kogoś do projektowania reklam samochodów i banków, ale będą pasowały do rozmowy w wydawnictwie poszukującym rysownika komiksów. Dopasuj zatem zawartość portfolio do pracy, o którą się ubiegasz, a nawet do konkretnego pracodawcy. Przynies tylko to, co pasuje do stanowiska, które chcesz zdobyć. **Pamiętaj, żeby przygotować zarówno wersję elektroniczną, jak i papierową swojego portfolio.** W niektórych przypadkach tradycyjna poczta jest najskuteczniejsza, ponieważ wiele osób boi się otwierać załączniki e-maili z obawy przed wirusami komputerowymi. Pamiętaj, żeby schludnie zaprezentować materiały. Zdjęcia i rysunki powinny być w skrószycie, włożone w foliowe koszulki. Poproś o pomoc w tym zakresie mentora, nauczyciela albo personel lokalnej drukarni. Cokolwiek robisz, zadbaj o profesjonalny i estetyczny wygląd efektów swojej pracy. Kiedy będziesz już

gotowy to wysłania portfolio drogą elektroniczną lub tradycyjną, pamiętaj o dołączeniu wszelkich danych kontaktowych. Zawsze szokuje mnie to, ile osób pisze do mnie, nie podając kompletnych danych kontaktowych. Musisz ułatwić kontakt zajętem pracodawcom poznającym twoje portfolio. Jeżeli nie uda im się skontaktować przy pierwszej próbie, twoje portfolio – nawet doskonałej jakości – ugrzęźnie wśród innych i zostanie zapomniane.

Kiedy wysyłasz portfolio lub kiedy po prostu chcesz się skontaktować z potencjalnym pracodawcą, mentorem lub doradcą, pamiętaj o następujących radach:

- Zawsze dołączaj swój adres korespondencyjny.
- Dołącz swój adres e-mail, imię i nazwisko, np. JaneDoe@msn.com. Przy wysyłaniu portfolio unikaj korzystania z prywatnych adresów e-mail z pseudonimami lub dziecinnymi zdrobnieniami – zrobisz wrażenie osoby niedojrzałej i nieprofesjonalnej.
- Pamiętaj o podaniu wszystkich numerów telefonów – zarówno stacjonarnych, jak i komórkowych.
- Dołącz dane kontaktowe do portfolio w taki sposób, żeby się nie zgubiły.
- Unikaj wysyłania załączników do e-maili, chyba że masz na to zgodę osoby, z którą się kontaktujesz. Ludzie zazwyczaj nie otwierają załączników od nieznanych osób.
- Korzystaj z poczty krajowej lub usług kurierskich – wtedy jest większa szansa na to, że odbiorca od razu otworzy przesyłkę.

## ZASADA NR 4: ROZWIJAJ SWOJE TALENTY, BEZ WZGLĘDU NA ICH RODZAJ,

### PONIEWAŻ TO ONE POMOŻĄ CI W POSZUKIWANIU PRACY

Posiadanie talentu jest bardzo ważne przy poszukiwaniu pracy, więc poświęcaj własnym talentom odpowiednią ilość czasu. Jednocześnie nie zapominaj ćwiczyć swoich umiejętności społecznych, bo one także są bardzo ważne (choć to talent ma kluczowe znaczenie). Ważne jest również, aby rozwijać umiejętności w pożądanym obszarach. Przygotowywanie rysunków architektonicznych to ceniona umiejętność, a umiejętność grania w gry wideo – niekoniecznie (chyba że jesteś także ekspertem w dziedzinie projektowania takich gier). Branża gier wideo jest zresztą bardzo oblegana – na każde miejsce pracy przypada w niej 10 kandydatów.

Oczekuj nieoczekiwanego. Mojego pierwszego klienta zdobyłam dzięki talentowi do szycia. Nosłam wtedy koszulę ozdobioną w stylu westernowym i przypadkiem poznałam żonę agenta ubezpieczeniowego, który obsługiwał zakłady mięsne. Bardzo spodobała jej się moja koszula, a kiedy powiedziałam jej, czym się zajmuję, szybko skojarzyła fakty i zorganizowała mi spotkanie z prezesem zakładów mięsnych, któremu zaprezentowałam portfolio. Oczywiście-

cie było w tym coś więcej niż tylko szczęście. Już wtedy pisywałam bowiem dla magazynu „Arizona Farmer Ranchman” i branża była mi dobrze znana.

## ZASADA NR 5: BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WEJŚCIE NA RYNEK PRACY TYLNYMI, BOCZNYMI, KTÓRYMIKOLWIEK DRZWIAMI – TYLKO NIE GŁÓWNYMI!

Zawsze jest więcej niż jedna główna droga do wymarzonej pracy. Dobrze o tej zasadzie pamiętać, szukając pracy i planując karierę. Stanowiska, które są publicznie ogłaszane, przeważnie wiążą się z procesem rekrutacyjnym organizowanym przez działy zasobów ludzkich/kadr, które prześwietlają kandydatów i oczekują, że będą oni pasować do pewnego schematu. Ludzie ze spektrum autyzmu często przepadają już na wstępnych etapach ze względu na ich ekscentryczne cechy, brak doświadczenia zawodowego lub niepełne wykształcenie. Musisz zaprezentować naprawdę niezwykły i duży talent, żeby każdy twój rozmówca był pod wrażeniem.

Ponieważ osoby autystyczne zazwyczaj mają zdolności czy umiejętności w jednym obszarze, a w innych nie – skupiłam się w swoich poradach na zawodach, do których nie trudno jest uzyskać dostęp. Pamiętam, że w szkole w ogóle nie radziłam sobie z algebrą i miałam duże problemy z językami obcymi. Słabe umiejętności matematyczne wykluczyły mnie z obleganych zawodów, takich jak weterynarz – po prostu byłam niezdolna do zdania egzaminów wstępnych na studia. Same przedmioty na studiach nie sprawiłyby mi problemów, jednak wymagania wstępne były nie do przejścia. Medycyna i weterynaria to dziedziny, w których panuje duża konkurencja i trudno do nich wejść, jednak do innych zawodów drzwi stoją otworem (choć czasem to tylne drzwi). Przykładem może być branża komputerowa, w której obecnie pracuje wiele osób bez dyplomu. Są samoukami, pokazali po prostu właściwym osobom dobre portfolio. **Tylne drzwi może ci otworzyć osoba, którą poznasz zupełnie przypadkiem**, tak jak ja spotkałam żonę agenta ubezpieczeniowego. Takie osoby są w kościele, kręgielni albo w sąsiedztwie, więc zawsze bądź gotów do rozmowy o pracy. Musisz być wytrwały, by uzyskać pracę tą drogą. Wiele razy spotykałam się z odmową, zanim znalazłam osobę chcącą otworzyć tylne drzwi. Bądź wytrwały i jednocześnie uprzejmy. To niezmiernie istotne. W branży spożywczej wielu utalentowanych i oryginalnych ludzi otrzymuje satysfakcjonującą pracę po przepracowaniu jakiegoś czasu na nudnym stanowisku przy taśmie produkcyjnej. W miarę pracy uczą się różnych umiejętności i rozwijają kontakty z personelem technicznym. Ludzie ci stopniowo odkrywają talent osoby autystycznej i w końcu pozwalają ze sobą pracować. Pamiętam osobę zaczynającą od kopania rowów na światłowody, która skończyła na posadzie informatyka. Po prostu podczas przerw spędzała czas z informatykami. Tylne drzwi mogą się otworzyć na wiele sposobów.

Mnie kilka razy udało się dostać zlecenie projektowe dzięki przypadkowej rozmowie w samolocie. Kto wie, może osoba zdolna do uchylenia tylnych drzwi stoi przed tobą w kolejce do kasy w supermarkecie? Wystarczy uprzejmie przedstawić się takiej osobie, gdy się zauważy, że ma na szyi smycz z logo znanej firmy komputerowej. Na początku kariery zawsze nosiłam w torebce kilka swoich najlepszych rysunków i zdjęć. Mówiąc w skrócie – na ludziach wrażenie robi talent, a jego zademonstrowanie może otworzyć drogę do pracy.

Rozważ pracę na własny rachunek, jeśli twój talent sprzyja samozatrudnieniu. Często osoby pracujące przy projektowaniu, programowaniu, naprawach czy w budownictwie mogą wejść na dane stanowisko dzięki nieformalnym rozmowom i kontaktom.

### Tabela 3.2. Wykorzystanie komputerów w rozwijaniu umiejętności przydatnych w karierze

Gry wideo przyciągają wiele osób młodych. Granie często zajmuje im ogromną ilość czasu. Dynamiczna animacja urzeka młodzież i sprawia, że nie może ona odkleić się od ekranu. Najbardziej uzależniające gry wideo to tzw. strzelanki, w których obraz zmienia się bardzo szybko. One nie uczą żadnych przydatnych w karierze umiejętności. Nie jestem przeciwna wszystkim grom komputerowym. Oprogramowanie dla profesjonalistów można na przykład potraktować jako drogą, edukacyjną grę. By w nią zagrać, trzeba najpierw znaleźć naukowca, technika lub inżyniera, który wprowadzi w jej zasady. Wiem, że naukowcy korzystają z fascynującego oprogramowania pozwalającego na wizualizację złożonych molekuł w chemii organicznej. Istnieją programy, które potrafią zmienić dwuwymiarowe, płaskie rysunki budynków w rysunki trójwymiarowe, umożliwiające wirtualną wycieczkę po obiekcie. Inne – często dostępne w sklepach komputerowych, umożliwiają symulacje i sprawdzenie, jak działają nasze ekosystemy.

Pierwszym krokiem do rozszerzenia zakresu umiejętności, które można wykształcić dzięki grom, jest wykorzystanie ulubionej gry osoby autystycznej. Na przykład gra, w której rozbija się samochody, może pomóc w nabyciu umiejętności naprawiania samochodów. Dziewczynę, która uwielbia gry o modelkach, można namówić na naukę szycia. Z kolei uczeń z talentem do rysowania może zacząć ćwiczyć, rysując ulubione postaci z gier.

Praca na własny rachunek to raczej zajęcie dla osób o mocnej psychice, ponieważ wymaga zajęcia się nie tylko usługą czy produktem, ale jego marketingiem i finansami. Niektórym osobom ze spektrum autyzmu ten rodzaj działalności udaje się, kiedy ktoś pomaga im w zarządzaniu i dokumentacji. Pozwala to osobie autystycznej skupić się na przychodzących zleceniach.

## ZASADA NR 6: PRZYCHODŹ DO PRACY PUNKTUALNIE, W SCHLUDNYM UBRANIU I Z DOBRYM NASTAWIENIEM

Pozornie – prosta sprawa, jednak osobom autystycznym może sprawiać trudność. Regularność to cecha ceniona w pracy. Obejmuje punktualność i pozytywne, optymistyczne nastawienie. Pracodawcy wiedzą, że mogą bez większych problemów nauczyć personel wymaganych umiejętności, ale nie nastawienia. Musisz więc ułatwić im zadanie i przyjść z odpowiednim podejściem oraz gotowością do wypróbowania różnych nowości. Poza tym, czy nie przyjemniej będzie ci się pracowało, jeśli wszyscy wokół też będą pozytywnie nastawieni? Plusem jest to, że takiego nastawienia mogą nauczyć dzieci rodzice, nauczyciele i różni specjaliści. Chylę czoła przed tymi dorosłymi, którzy poświęcają czas i wychowują dzieci w duchu niezależności i pozytywnego nastawienia.

Powyższa zasada pomagała mi przez lata kariery i sądzę, że równie dobrze sprawdzi się u innych osób. Praca to wspaniałe ludzkie doświadczenie. Trzeba je cenić i być za nie wdzięcznym. Praca była i jest fundamentem mojego życia.

## ZASADA NR 7: NIE ANGAŻUJ SIĘ W NIEETYCZNE LUB NIELEGALNE DZIAŁANIA W MIEJSCU PRACY

Kiedy osoby autystyczne widzą tego typu działania w pracy, naturalną reakcją jest próba ich poprawienia lub usunięcia. Żyjemy zgodnie z zasadami i tego oczekujemy od innych. Kiedy zatem widzimy, że dzieje się coś nieuczciwego, bardzo to nam przeszkadza.

Wyobraź sobie, że twoja koleżanka z pracy ubiega się o awans. Wiesz, że go dostanie, bo świetnie pracuje i ma pozytywne nastawienie. Kiedy awans dostaje kolega szefa z innego działu, przeżywasz szok, a potem czujesz złość na taką niesprawiedliwość. Choć ta sytuacja prawdopodobnie nie jest nielegalna, na pewno jest nieetyczna i dlatego cię martwi. Pamiętajmy o różnicy między działaniami nieetycznymi a nielegalnymi: te drugie stanowią złamanie prawa. Jeśli zatem w przytoczonej sytuacji twoja koleżanka usłyszała, że powodem braku awansu był jej wiek czy pochodzenie etniczne – doszło do złamania prawa. W pracy nie może dochodzić do dyskryminacji przy zatrudnianiu czy udzielaniu awansów.

Kiedy stajemy przed tego typu problemem, w pierwszej chwili chcemy powiedzieć o nim przełożonemu, bo lubimy w życiu prostotę i zgodność z zasadami. Pamiętaj jednak, by zastanowić się nad swoją reakcją w miejscu pracy. Po pierwsze, jeśli masz tego typu obawy, porozmawiaj z zaufanym mentorem lub inną osobą z dużym doświadczeniem z innego miejsca pracy niż twoje. Uważaj także na to, jak przekazujesz informacje. Nie korzystaj

z e-maili, by omówić problem, a już na pewno nigdy nie wysyłaj ich z pracy, ponieważ mogą zostać odzyskane i wykorzystane, jeśli dojdzie do sprawy w sądzie.

Po drugie, jeśli w końcu zdecydujesz się porozmawiać z kimś w pracy, niech będzie to osoba, która cię zatrudniła. Nie wchodź w kompetencje szefa, ale poinformuj go o swoich obawach i zdecyduj o trybie działania po rozmowach i konsultacjach z zaufanymi osobami.

Pamiętaj, że nie ma idealnych miejsc pracy i że na pewno takie czy inne problemy wcześniej czy później się pojawią. Angażuj się zatem jedynie wtedy, kiedy problem wydaje się naprawdę poważny. Jeśli zgłosisz jakąś nieprawidłowość w pracy, możesz oczekiwać, że w jakimś stopniu w związku z tym ucierpisz ze względu na gniew kolegów i koleżanek lub szefa. Możesz nawet stracić posadę. Zanim zaczniesz działać, zadaj sobie następujące pytania:

- Jak poważny jest ten problem? Czy jest to nieetyczne, czy może stanowi zagrożenie dla innych pracowników? Co się stanie, jeśli nic nie zrobisz?
- Czy ten problem jest związany z pojawieniem się niebezpiecznych produktów, które mogłyby skrzywdzić innych pracowników lub klientów?
- Czy problem wiąże się z oszukiwaniem osób o najniższych dochodach lub innych grup, które mają ograniczone możliwości obrony?

Jako osoby autystyczne mamy często wiele wspaniałych talentów, ale nie należy do nich zrozumienie i radzenie sobie z napięciem w pracy i nietypowymi sytuacjami społecznymi. Nierozsądne byłoby, gdybyśmy to my stali się pracownikami odpowiedzialnymi za zauważanie i publiczne wytykanie niedokładności czy łamania prawa. Tacy pracownicy często tracą posady i są traktowani jak zdrajcy. Sytuacja musi być naprawdę skrajnie poważna i szkodliwa, byśmy zareagowali. Pomyślmy o firmie energetycznej Enron, której finansowe manipulacje doprowadziły do utraty funduszy na emerytury jej pracowników.

Powtórzę zatem jeszcze raz:

Upewnij się, że problem jest naprawdę poważny, zanim się zaangażujesz.

## WNIOSKI

W pracy tak jak i w innych dziedzinach życia są pewne „zasady” umożliwiające skuteczne działanie. Dla wielu osób ze spektrum autyzmu zasady te są szczególnie trudne ze względu na swą charakterystykę: często dotyczą komunikacji, emocji i umiejętności społecznych. Właściwe przygotowanie, zgodne z radami zawartymi w tej książce, może jednak sprawić, że główną rolę będą odgrywać talenty. Innymi słowy, powinno nam chodzić o maksymalizację swoich mocnych stron.

Poniższa lista w skrócie przedstawia cechy osób autystycznych, którym udało się osiągnąć sukces zawodowy:

- Talent danej osoby przekształcił się z czasem w umiejętności, które można wykorzystać w budowaniu kariery.
- Ma ona mentorów, którzy pomogli przebrnąć przez trudny okres młodości.
- Otrzymuje odpowiednie leki pomagające lepiej kontrolować nadwrażliwość sensoryczną, lęki czy depresję. (Uwaga: są osoby, które nie potrzebują leczenia farmakologicznego).

Weź pod uwagę następujące rady pozwalające osiągnąć sukces w pracy:

- Znaj swoje ograniczenia i mocne strony.
- Miej plan działania.
- Stwórz portfolio wyników swojej pracy.
- Rozwijaj talenty.
- Przygotuj się do wejścia na rynek pracy „tylnymi drzwiami”.
- Pamiętaj o punktualności i miej odpowiednie nastawienie.

## ROZDZIAŁ 4

## ZNAJDŹ ZAWÓD, KTÓRY POKOCHASZ

Wybór ścieżki kariery lub zawodu to jedna z najważniejszych życiowych decyzji. W pracy spędzamy przecież dużo czasu i dlatego szukamy zajęć, w których czujemy się dobrze. Szukamy czegoś, do czego łatwo będzie się dopasować i co pozostaje w zgodzie z własnymi mocnymi stronami, zainteresowaniami i stylem życia. Właśnie z tego względu, wybierając dla siebie zawód, trzeba być niezwykle uważnym.

W świecie, który z dnia na dzień staje się coraz bardziej skomplikowany, podejmowane prace również są coraz bardziej złożone, a wymagania coraz większe. Dlatego jeszcze zanim zaczniesz się w ogóle szukać pracy, trzeba zastanowić się nad tym, co robi się najlepiej i co sprawia przyjemność. Na to rzecz jasna potrzeba czasu, ale w niniejszym rozdziale zostaną zaprezentowane całkiem przyjemne i zupełnie „naturalne” sposoby na to, aby dowiedzieć się, jakie się ma „powołanie” zawodowe.

W poprzednich rozdziałach czytelnicy byli wielokrotnie zachęceni do tego, aby rozwijać swoje zdolności. Talent rozwija się poprzez uważne przyglądanie się temu, co człowieka interesuje; oraz przez odnotowywanie poczynionych obserwacji i rozmowy z ludźmi o wspólnych zainteresowaniach.

## ISTOTNA ROLA RODZICÓW

Rodzice odgrywają kluczową rolę w przygotowaniu dzieci i młodzieży ze spektrum autyzmu do uczestnictwa w rynku pracy. Jeśli jesteś rodzicem dziecka ze spektrum autyzmu, pomóż mu rozwijać jego mocne strony od najwcześniejszych lat. Jak? Obserwując, słuchając i głęboko zastanawiając się nad znaczeniem zebranych informacji. Trzeba rozpoznać zainteresowania i pasje dziecka, bez względu na to, jak dziwne lub inne mogą się wydawać.

Jeśli dziecko okazuje się mistrzem w rozkładaniu przedmiotów na czynniki pierwsze, należy upewnić się, że ma dostęp do największej możliwej liczby klocków Lego. Trzeba kolekcjonować pudełka i zestawy, żeby mogło złożyć z nich miasto, sklep warzywny albo rzeźbę. W przypadku starszych dzieci świetnie sprawdzają się zestawy małego naukowca (np. znany zestaw małego chemika). Jeśli dziecko zastygło w bezruchu na ziemi i analizuje sznur przemieszczających się mrówek, trzeba przykucnąć obok niego i obserwować, jak te mrówki pracują. Rodzice powinni uczyć się świata razem z dzieckiem; czytać razem książki z biblioteki, spędzać czas poza domem albo chociaż wspólnie śledzić, co się dzieje na tym szlaku sunących mrówek. To naprawdę fantastyczne, że dziecko pociąga coś takiego jak

mrówki. Zainteresowanie przyrodą czyni z dzieci odkrywców, pozwalając na jeszcze większe otwarcie na świat.

Rodzice powinni poszerzać horyzonty dziecka, przyjmując za punkt wyjścia ich zainteresowania i talenty. To dzięki nim dziecku łatwiej będzie się odnaleźć w świecie. Nie należy jednak robić tego samodzielnie. Warto włączyć do swojej małej wspólnoty innych dorosłych – ludzi, którzy będą mogli dziecko dokądś zabrać, z którymi dziecko porozmawia o swoich zainteresowaniach i którzy pomogą mu odkryć kolejne.

Jeśli nie jest się do końca pewnym, jakie są umiejętności i mocne strony własnego dziecka lub ucznia, należy odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Z jakich przedmiotów w szkole ma ono najlepsze oceny? Które przedmioty lubi najbardziej?
2. Jakie są jego szczególne zainteresowania?
3. W czym jest naprawdę dobry?

Dostępny jest cały szereg źródeł, z których można dowiedzieć się więcej i skorzystać przy wprowadzaniu osób ze spektrum autyzmu na drogę rozwoju zawodowego. Trzeba tylko wcześniej rozpocząć i przeanalizować następujące ścieżki:

- szkoły wyższe – doskonałe miejsce do szukania opiekunów/mentorów i kursów zawodowych;
- szkoły techniczne – oferują przedmioty z zakresu mechaniki, rysunku technicznego i inne;
- rodzice – uczą dziecko własnego zawodu (na przykład wielu programistów komputerowych wchodzi do zawodu jako uczniowie/stażyści własnych rodziców);
- materiały rządowe, na przykład „Przegląd perspektyw zawodowych” dostępny na [www.bls.gov/oco](http://www.bls.gov/oco) – kopalnia informacji o zawodach sporządzona przez amerykański Departament Pracy (U.S. Department of Labor);
- kościół, meczet, synagoga, zbór – szukaj opiekunów/mentorów z różnych dziedzin i gałęzi przemysłu w ramach swojej wspólnoty wyznaniowej. Przedstaw portfolio prac swojego dziecka osobom zainteresowanym;
- ciekawe miejsca pracy – odwiedzaj place budowy, stacje radiowe, laboratoria badawcze, centra bankowe, studia graficzne i inne miejsca, które mogą zainteresować własne dziecko;
- duże księgarnie – to dobre miejsce do znalezienia książek na przykład o programowaniu komputerowym i wielu innych dziedzinach, a w zasadzie o wszystkim.

Osoby ze spektrum autyzmu często mają obsesje dotyczące konkretnych zagadnień, co



– odpowiednio wykorzystane – może pomóc im wstąpić na odpowiednią ścieżkę płatnej kariery zawodowej. Niemniej jednak rodzice, nauczyciele, opiekunowie i doradcy muszą pomóc im zobaczyć albo stworzyć związek pomiędzy ich zainteresowaniami a pracą zawodową. Umysł autystyczny/z zespołem Aspergera działa przez skojarzenia. Można więc wykorzystać silną motywację napędzaną obsesją, aby pobudzić myślenie o karierze zawodowej związanej z konkretnym zainteresowaniem.

Osobom ze spektrum autyzmu można pomóc poszerzać zainteresowania, jednocześnie ucząc je, jak reagować na potrzeby i oczekiwania innych. To doskonały sposób, który pozwoli przygotować osobę ze spektrum autyzmu do wejścia w środowisko pracy i do odpowiedzialności za innych. Poniżej przykład takiego procesu w praktyce – tego, jak pomógł on poszerzyć zainteresowania młodego człowieka z obsesją na punkcie rysowania samochodów wyścigowych NASCAR:

**Krok 1.** Pierwsze poszerzenie zainteresowań poprzez rysowanie toru wyścigowego lub kierowcy samochodu.

**Krok 2.** Następne poszerzenie zainteresowań poprzez rysowanie domu, w którym zamieszka kierowca.

**Krok 3.** Rysowanie ulubionej potrawy kierowcy.

**Krok 4.** Rysowanie własnego domu i ulubionych potraw.

**Krok 5.** Rysowanie ulubionego jedzenia swojego kolegi.

**Krok 6.** Rysowanie domów i samochodów, które są na zdjęciach w magazynie, który ktoś czyta.

Dziecko stopniowo uczy się, na czym polega praca rysownika, którą docenią inni ludzie i za którą zapłacą. W powyższym przykładzie ono przyjmuje za punkt wyjścia pojazdy NASCAR i to skojarzenie jest ciągle obecne, ale stopniowo staje się coraz bardziej odległe.

Oto kilka innych przykładów tego, jak powiązać zainteresowania dziecka z pracą zarobkową:

Szczególne zainteresowanie	Powiązanie z zawodem
budowanie z Lego	budownictwo, projektowanie architektoniczne, inżynieria, rysunek techniczny
wszystko o Windows	programowanie komputerowe (szukaj książek o systemie w księgarniach)
rysowanie postaci z kreskówek	grafika komputerowa, sztuka, projektowanie przemysłowe i stron internetowych

Szczególne zainteresowanie	Powiązanie z zawodem
gry wideo (Nintendo)	hydraulika, projektowanie graficzne (zaczynaj od rysowania postaci Mario)
gry wideo (wyścigi, kryminalne)	mechanika samochodowa (napraw, nie rozbijaj), kryminalistyka (znajdź sprawców przestępstwa), tworzenie gier komputerowych (potrzebne zdolności matematyczne lub rysunku)
pociągi lub samochody	mechanika, projektowanie pojazdów
psy i konie	instruktor jazdy konnej, trener zwierząt, technik weterynarii
owady	entomolog, badacz
obserwacja pogody	prognozowanie pogody, ewidencja i archiwizacja danych
historia	(częste zainteresowanie wśród osób z zespołem Aspergera typu werbalnego) – rachunkowość (powiązanie z tym, jak to się odbywało w średniowieczu), bibliotekoznawstwo (źródła historyczne – pamięć o przeszłych wydarzeniach), dziennikarstwo (pisanie o wydarzeniach, które staną się częścią historii).

Wszelkie zainteresowania to istotna część życia dziecka, a przez to – i życia rodzica.

Jeśli o mnie chodzi, jako dziecko uwielbiałam rysować i budować. Budowałam z kartonów. Umiejętności, jakie dzięki temu nabyłam, przełożyły się na budowanie obiektów z drewna i stali w dorosłym życiu. Uwielbiałam prace manualne: wykorzystywanie rąk do budowania różnych rzeczy i wykorzystywanie wyobraźni przestrzennej do tego, by te rzeczy projektować.

Na szczęście mądrość rodziców pozwoliła mi na rozwijanie talentów: wysyłali mnie na dodatkowe zajęcia, kupowali książki itp. Wiele lat później zainteresowania przekulałam na pracę zarobkową.

Rozwijanie zainteresowań nie musi być kosztowne. Ośrodki i domy kultury (osiedlowe, miejskie, gminne), parki naukowe i działy rozrywki, szkoły wyższe, szkoły publiczne, biblioteki, fundacje i inne organizacje pożytku publicznego często prowadzą tanie, czasem też darmowe programy, kursy i szkolenia. Niekiedy mają w ofercie zajęcia sportowe, naukę języków, obozy letnie i zimowiska oraz innego rodzaju zorganizowane zajęcia. Wiele lokalnych ośrodków prowadzi ciekawe zajęcia dla dzieci i młodzieży. Oferta dla dorosłych często obejmuje kursy zawodowe w wielu zróżnicowanych dziedzinach: od obsługi komputera po robotykę i hodowlę koni.

**Tabela 4.1. Rzeczniczka własnego dziecka: Historia zwycięstwa pewnego rodzica**

i personelem Instytutu. Najważniejsze było ustalenie zasady, że James zawsze bierze udział w zajęciach, niezależnie od tego, czy wykona zadaną pracę.

Cały czas trzymałam rękę na pulsie. Łącznie odbyłam chyba sześć czy siedem lotów, uzgadniając szczegóły z wykładowcami, a później latałam w odwiedziny. Instytut Sztuk Pięknych nie ma akademika, więc James mieszkał w wynajętym mieszkaniu. Z czasem jego depresja się pogłębiła. Ostatecznie razem z córką sprowadziłyśmy go z powrotem do domu, bo bardzo źle funkcjonował. Kiedy wrócił, tylko leżał na kanapie, co potwornie mnie przerażało. Bardzo przypominało to jego pierwszy ciężki epizod i czułam, że wszystko będziemy musieli zaczynać od początku. Wszyscy mieli dla mnie mnóstwo rad, a właściwie jedną główną – niech James wstanie z kanapy i znajdzie jakieś zajęcie. A ja czułam, że on potrzebuje odpoczynku, bo doświadczenia na uczelni były dla niego dużym ciężarem. Dałam mu więc spokój i cierpliwie czekałam, aż ruszy z miejsca. Po trzech miesiącach w końcu to zrobił. Takie podejście nie będzie odpowiednie dla każdego, ale myślę, że z własnym dzieckiem trzeba się też zdać na instynkt.

Przez cały ten czas byłam w kontakcie z asystentem Jamesa w programie rehabilitacji zawodowej. Prosiłam, by poczekał, aż James coś wymyśli, jakąś pracę, którą będzie chciał wykonywać. Dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością bardzo ważne jest utrzymywanie kontaktu z osobami pomagającymi ich dziecku i regularne wymienianie się z nimi wszelkimi informacjami.

Po jakichś trzech miesiącach odpoczynku James przyszedł do mnie i powiedział, że chciałby być mechanikiem i naprawiać rowery. Zaczęliśmy więc szukać informacji o programach szkoleń. Właściwe szkolenie opłacił Fundusz Rehabilitacji Zawodowej. James jest teraz mechanikiem i 20 godzin tygodniowo naprawia rowery. Nie może pracować na pełny etat, bo wraca po pracy zbyt wycieńczony, opieka społeczna wypłaca mu więc nadal zasiłek i pokrywa koszty ubezpieczenia. Przez jakiś czas James mieszkał razem ze mną, jednak pewnego dnia do domu wpadła córka, zmartwiona tym, że jej współlokatorzy się wyprowadzają i nie będzie w stanie utrzymać mieszkania. Ku mojemu zdziwieniu James zaproponował, że chętnie się do niej wprowadzi i zapłaci część czynszu. Jego siostra dużo mu pomogła, kiedy był młodszy. Nie wiedziałam, co powiedzieć. Okazało się, że był to doskonały krok na drodze do jego pełnej samodzielności. Po pewnym czasie syn wyprowadził się od siostry do domku z grupą znajomych młodych ludzi, co również okazało się bardzo cennym doświadczeniem. W tej chwili, dzięki programowi pomocowemu, ma własny dom, i to kilka ulic ode mnie. James wie, że udane życie, ma przyjaciół, zainteresowania i pracę, którą lubi.

Wychowywanie dziecka o tego rodzaju szczególnych potrzebach oznacza, że życie przy-

niesie wiele wzlotów i upadków. W tej chwili jestem dla siebie dużo bardziej wyrozumiała

Jako starszy asystent rodzica w lokalnym ośrodku zdrowia psychicznego Tanya Parsons pracuje z rodzinami dzieci o specjalnych potrzebach rozwojowych. Jej pomoc jest dla rodziców szczególnie cenna, ponieważ sama wychowała dziecko niepełnosprawne – jej już 25-letni samodzielny syn pracuje. Lata temu u syna Tanyi, Jamesa, zdiagnozowano głęboką depresję, zaburzenia sensoryczne i dysleksję. Zdaniem lekarza, gdyby James diagnozowany był dzisiaj, prawdopodobnie rozpoznano by u niego zespół Aspergera.

Wspieranie Jamesa w rozwoju nie było łatwe, szczególnie dla samotnej matki dwójki dzieci. Jak sama mówi: „Moim priorytetem było pomóc obojgu dzieciom zapuścić korzenie i zbudować dla nich stabilny dom”.

Oto opowieść matki, której udało się tego dokonać:

„Zawsze powtarzam rodzicom, że są najlepszymi adwokatami i rzecznikami swojego dziecka – muszą tylko zacząć mówić własnym głosem. Kiedy pierwszy raz zetkną się ze wszystkimi ludźmi i instytucjami, które mogą pomóc ich dziecku, muszą żądać więcej, niż sami wierzą, że mogą dostać. Dla dziecka to może oznaczać bardzo wiele. Rodzice muszą też być jednak uprzejmymi dyplomatami, dziękować za otrzymaną pomoc i okazywać wdzięczność za to, co zrobiono dla ich rodziny.

Powtarzam też rodzicom, aby ze wszystkich spotkań zbierali notatki; aby terapeuta czy pracownik socjalny, z którym rozmawiali, kopiował dla nich od ręki notatki ze spotkania, zanim jeszcze z niego wyjdą. Dzięki temu zawsze będą dokładnie wiedzieli, co zostało uzgodnione i jakie miały być dalsze działania.

Chcę też, aby rodzice myśleli o przyszłości dziecka. W zeszłym tygodniu rozmawiałam z grupą rodziców, tłumacząc im, jak ważne jest, by rozumieć działanie systemu opieki, ale również w jaki sposób wykorzystać go, aby pomóc dziecku w osiągnięciu samodzielności.

Kiedy James kończył szkołę średnią, zamknęłam jego indywidualny tok nauczania i zarejestrowałam go w systemie 504 (Art. 504 ADA, zakazujący dyskryminacji za względu na niepełnosprawność), żeby ułatwić mu podjęcie studiów. Zrobiłam to przede wszystkim dlatego, że uniwersytety nie oferują indywidualnego toku nauczania, mają natomiast programy adresowane do studentów z niepełnosprawnością.

James zdobył czteroletnie stypendium w Instytucie Sztuk Pięknych w San Francisco, a ja – żeby łatwiej zniósł zmianę – wykonałam ogromną pracę, zanim pojechał tam na pierwszy dzień zajęć. Polecałam na spotkanie z wykładowcami, uzgodniłam opiekę psychologa i zatrudniłam prywatnego korepetytora, za którego płacił Fundusz Rehabilitacji Zawodowej. Zbudowałam na nowym miejscu zespół, który stanowił najważniejsze otoczenie Jamesa. Syn podpisał oświadczenie dające mi dostęp do pełnej dokumentacji, mogłam więc regularnie spotykać się z wykładowcami

## PIELĘGNOWANIE TALENTU

Chcę tu bardzo mocno podkreślić, że osoby z lekką formą autyzmu i zespołem Aspergera muszą mieć wyjątkowo wysokie umiejętności w wybranej przez siebie dziedzinie, żeby zrekompensować trudności w funkcjonowaniu społecznym. Muszą być tak dobrzy w tym, co robią, żeby w razie kryzysu gospodarczego byli ostatni w kolejce do zwolnienia, bo pracodawca nie będzie chciał oddać konkurencji dostępu do ich wiedzy i doświadczenia.

Rodzice muszą zatem podjąć działania najwcześniej, jak to możliwe, od początku wspierać dzieci w rozwijaniu zainteresowań i umiejętności, uczyć o otaczającym świecie oraz pomagać się w nim odnaleźć i poruszać. Nawet na wczesnym etapie życia ważne jest tworzenie portfolio prac przydatnych później w procesie poszukiwania pracy. Trzeba myśleć o tym bardzo wcześnie. Im więcej zdobędzie się dowodów na swój profesjonalizm i posiadane umiejętności, tym łatwiej będzie w miejscu pracy. I tym większy pojawi się wybór.

## WSPÓŁPRACA ZE SZKOŁĄ

Szkoła może być źródłem wsparcia dla rodziców dzieci ze spektrum autyzmu. Jeśli syn uwielbia rysować, trzeba upewnić się, że nauczyciel rysunku jest tego świadomy. Jeśli córkę porusza muzyka, należy podzielić się tą wiadomością z jej nauczycielem muzyki. Od najwcześniejszych lat warto nawiązać relacje z nauczycielami, których zainteresowania i obowiązki pokrywają się z zainteresowaniami własnego dziecka. Nie należy wyłączać nauczycieli z procesu wychowania swojego dziecka. Mogą być niezwykle cenni i pomocni, by odniosło ono sukces i rozwijało się w środowisku szkolnym.

Zdarza się, że szkoła koncentruje się na niedoskonałościach ucznia, zamiast na jego zdolnościach. Tak nie powinno być. Szkoła powinna pomagać uczniom rozwijać ich mocne strony i uczyć dążenia do założonych celów, dzięki czemu dzieci będą potrafiły odnosić sukcesy. Wśród osób ze spektrum autyzmu jest wielu utalentowanych ludzi, których zdolności zgubiono gdzieś po drodze, przez co nigdy nie rozwinęły się i nie zdobyły płatnego zawodu. To ogromna strata dla wszystkich.

Rodzice dzieci ze spektrum autyzmu muszą mieć otwarty umysł i myśleć elastycznie o zdolnościach i motywacjach swoich dzieci. Należy pozwolić dzieciom spędzać czas

nie izolowali się. Mówię im, żeby korzystali z grup wsparcia, wygadywali się przyjaciółom. Ja potrzebowałam dużo czasu, zanim zdecydowałam się pójść na spotkanie grupy wsparcia, a przez pierwszych kilka tygodni tylko siedziałam z boku i płakałam. Dzisiaj prowadzę spotkania takiej grupy.

Myszę, że rodziny dzieci z niepełnosprawnością często cierpią na zespół stresu pourazowego, przez te wszystkie górki i dołki w wychowywaniu dziecka. Muszą jednak zadbać również o siebie”.

Tanya i James Parsons to pseudonimy chroniące prywatność osób, których historię tutaj przedstawiono.

na rozwijaniu ich „obsesji” tak, aby mogły przerodzić się w hobby. Zachęcać i dodawać otuchy.

## KORZYSTANIE Z USŁUG REHABILITACJI ZAWODOWEJ

Nie róbcie nic samotnie, drodzy rodzice. Wciągnijcie dziecko do programu rehabilitacji zawodowej, który stworzono z myślą o tym, by wesprzeć osoby z niepełnosprawnością w przygotowaniach do funkcjonowania w środowisku pracy i do niezależnego życia. Rehabilitacja zawodowa dotyczy już osób na poziomie szkoły średniej i może być pomocna w łagodnym przejściu z życia szkolnego do życia w społeczeństwie. Program rehabilitacji obejmuje m.in.:

- ocenę zdolności zawodowych;
- usługi w ramach programów integracji społecznej i zawodowej;
- doradztwo zawodowe;
- szkolenia praktyczne;
- program współpracy: praca – doświadczenie (COOP);
- rozwijanie umiejętności szukania pracy;
- doświadczenie pracy chronionej;
- indywidualne szkolenia adaptacyjne i zawodowe lub szkolenia przygotowawcze przed rozpoczęciem kształcenia wyższego;
- usługi, urządzenia i technologie wspomagające.

Jeśli dziecko ma plan rehabilitacji zawodowej, może zdobyć doświadczenie i punkty poprzez uczestnictwo w programie współpracy praca – doświadczenie (COOP). To jedna z kilku usług z zakresu rehabilitacji zawodowej, prowadzona we współpracy z poszczegól-

nymi rejonami szkolnymi i organami oświaty. Uczestnictwo w programach rehabilitacji zawodowej na poziomie szkolnictwa średniego pomaga uniknąć wielu problemów, które mogą pojawić się po ukończeniu szkoły, kiedy dziecko utraci jej wsparcie. Rehabilitacja zawodowa wypełnia tę lukę i pomaga w osiągnięciu samodzielności.

Greg Hill z Departamentu Rehabilitacji Zawodowej w Missouri twierdzi, że to przejście można dodatkowo złagodzić poprzez włączenie doradcy zajmującego się rehabilitacją zawodową dziecka w zespół odpowiedzialny za indywidualny tok nauczania, opracowany na jego potrzeby. Doradca może pomóc zaplanować przejście dziecka z życia szkolnego w studenckie lub zawodowe.

Po ukończeniu szkoły średniej uczniowie przechodzą do programu rehabilitacji zawodowej dla dorosłych, w ramach którego we współpracy z doradcą można opracować indywidualny plan wejścia danej osoby na rynek pracy. Taki plan obejmuje określenie długoterminowego celu zawodowego i rodzaj pomocy potrzebnej do jego osiągnięcia. Oprócz usług wsparcia przy przejściu z jednego etapu życia na drugi ten aspekt rehabilitacji zawodowej zapewnia też:

- doradztwo indywidualne w procesie rehabilitacji;
- szkolenia zawodowe przygotowujące do podjęcia zatrudnienia, w tym: czesne, podręczniki i pomoce szkolne niezbędne w szkole wyższej, na uniwersytecie, w szkole zawodowej, programie rehabilitacji społecznej i programie szkoleń zawodowych;
- pokrycie kosztów życia i kosztów transportu koniecznych do uczestnictwa w szkoleniach;
- narzędzia potrzebne do pracy i odpowiednie licencje, kiedy dana osoba jest gotowa do podjęcia pracy;
- opiekę medyczną, psychiatryczną lub szpitalną, które zredukują lub usuną potencjalne przyczyny, które mogłyby być przeszkodą w podjęciu zatrudnienia.

Nie istnieje jeden idealny zawód dla osób z niepełnosprawnością, twierdzi Greg Hill. Ważniejsze jest stworzenie silnych więzi z potencjalnymi pracodawcami. Dla niektórych osób celem zawodowym jest prowadzenie własnej działalności gospodarczej. Program rehabilitacji zawodowej zapewnia szkolenia, które pomagają zdobyć konieczne do tego umiejętności. Więcej informacji na temat działalności gospodarczej, prowadzonej przez osoby ze spektrum autyzmu, znajduje się w Rozdziale 8.

Według Gregora Hilla, kolejnym ważnym narzędziem potrzebnym do osiągnięcia samodzielności, jest tzw. PASS, czyli przygotowywany przez opiekę społeczną plan na osiągnięcie samodzielności. Choć jego zdobycie jest dosyć trudne, to może warto podjąć wysiłek, aby to uczynić, ponieważ pomoże on małym i średnim przedsiębiorcom pobierającym zasiłki z opieki społecznej osiągnąć założone cele biznesowe.

Ogólnie rzecz biorąc, posiadanie planu PASS oznacza, że w przypadku przekroczenia limitów i osiągnięcia zysków dana osoba nie utraci przysługujących jej przywilejów społecznych, a zarobione pieniądze będzie mogła przeznaczyć na osiągnięcie swoich celów zawodowych.

Ponieważ plan PASS jest skomplikowany, ważne jest uzyskanie odpowiedniego wsparcia, aby poprawnie go napisać – radzi Tim McElvoy, koordynator ds. PASS w ośrodku opieki społecznej. Doradcy ds. rehabilitacji zawodowej mogą służyć pomocą w tym zakresie. Pomóc może też lokalne biuro opieki społecznej odpowiedzialne za planowanie systemu zachęt do podjęcia zatrudnienia (Social Security Work Incentives Planning Assistance). Celem tego planu jest znalezienie zatrudnienia, które gwarantuje dochód na tyle wysoki, aby móc stopniowo redukować wysokość, a w końcu wyeliminować potrzebę instytucjonalnego wsparcia finansowego.

Niektórzy podopieczni przeznaczą uzyskany dochód na zakup sprzętu lub jakiegoś wyposażenia, związanych z prowadzoną przez siebie działalnością. Inni zdecydują się wrócić do szkoły i zdobyć nowe umiejętności. Bez względu na wyznaczony cel długoterminowy PASS pozwala zebrać środki, które można przeznaczyć m.in. na:

- przejazdy do i z pracy;
- czesne, podręczniki, opłaty i wyposażenie potrzebne w szkole lub podczas szkolenia;
- opiekę nad dzieckiem;
- opiekę dla osoby dorosłej;
- usługi zawodowe, czyli coaching lub doradztwo zawodowe i pisanie CV;
- sprzęt do prowadzenia własnej działalności;
- wyposażenie i narzędzia konieczne do pracy;
- odzież roboczą, odzież ochronną, sprzęt ochronny.

## MENTORING

Szkoła nie zawsze jest przyjaznym miejscem dla dzieci i nastolatków ze spektrum autyzmu. Bardzo często nastolatki z dolnych granic spektrum autyzmu źle zachowują się w szkole, bo się w niej nudzą. Dlatego jest niezwykle istotne, aby znaleźć opiekuna-mentora z obszaru zainteresowań dziecka, tak aby zostało ono zaangażowane w życie szkolne.

Mnie dopisało szczęście i miałam fantastycznego nauczyciela przedmiotów ścisłych, pana Carlocka, który nauczył mnie metod badawczych i prowadzenia badań. Umiejętność tę wykorzystywałam później wielokrotnie w życiu zawodowym i osobistym. Jego opieka po-

mogła mi wybrać ścieżkę zawodową, na której mogłam połączyć swoje zainteresowania nauką i projektowaniem. Pan Carlock, jak na prawdziwego opiekuna przystało, dodawał mi otuchy również wtedy, gdy męczyły mnie i doskwierały mi ciemne strony licealnego życia. Podobnie jak inne osoby ze spektrum autyzmu obsesyjnie koncentrowałam się na kilku ulubionych przedmiotach, co niezwykle drażniło moich kolegów i innych nauczycieli. Straszliwie mi dokuczano, ale zachęta i przyjazne nastawienie pana Carlocka pomogły mi przekształcić moje obsesje w coś wielkiego – w prawdziwe powołanie.

**Tabela 4.2. Wymarzona praca**

Szkoły i niektórzy pracodawcy oferują dostęp do programów mentoringowych, ale tak naprawdę opiekunów-mentorów można znaleźć wszędzie.

Wykonaj następujące ćwiczenie:

1. Zrób listę zawodów, które najbardziej cię pociągają.
2. Skup się nie tylko na tym z pozycji pierwszej, ale też na drugim i trzecim zawodzie w kolejności.
3. Na osobnej kartce wypisz cechy tych zawodów.
4. Przyjrzyj się sporządzonym listom i wybierz najbardziej interesującą cię pracę.
5. Znajdź kogoś, kto już ten zawód wykonuje. Spotkaj się z tą osobą i dowiedz czegoś więcej o jej pracy – zapytaj o to, co ta osoba w swojej pracy lubi, a czego nie. Rób notatki.
6. Obserwuj ludzi, których znasz, widziałeś w telewizji lub o których coś czytałeś. Rób notatki, żeby dokładnie zrozumieć dostępne informacje.

Jak wcześniej wspomniałam, byłam kiepskim uczniem. Jedyne przedmiotem, z którego miałam dobre oceny, była biologia. Brak mi było motywacji, żeby uczyć się języka obcego czy historii. Matematyka była dla mnie czarną magią. Moja motywacja wzrosła dopiero wtedy, kiedy zdałam sobie sprawę z tego, że muszę się uczyć, aby w przyszłości móc zająć się tym, co mnie interesuje.

Dobry mentor jest w stanie pomóc znaleźć motywację do nauki poza obsesjami. Jedyną pomyłką, jaka w zasadzie została popełniona w trakcie mojej ścieżki edukacyjnej, była próba opanowania przez mnie algebry. Spełzała na niczym. Nie pozwolono mi spróbować sił w geometrii czy trygonometrii, a szkoda, bo tych mogłam się przecież nauczyć w sposób praktyczny, np. budując model mostu.

Na przestrzeni lat rozmawiałam z wieloma rodzicami i osobami ze spektrum autyzmu

o tym, co zadziało w ich przypadku, i doszłam do wniosku, że najbardziej spektakularne sukcesy i kariery wymagają obecności dobrego mentora. Rozbudzenie zainteresowań zawodowych rozpoczyna się od formalnego szkolenia przez rodzica, przyjaciela lub nauczyciela. Takie „szkolenie” jest konieczne, aby rozwinąć wrodzone zdolności, „odpalić lont”, który pokieruje na daną ścieżkę zawodową. Dla wielu osób ze spektrum autyzmu dobrym wyborem jest kariera w zawodzie związanym z komputerami, która zaczyna się od formalnych „lekcji” z mentorem. Poniżej podaję kilka przykładów na to, jak mentoring i opieka pomogły rozpocząć udane życie zawodowe:

1. Matka nauczyła syna starego języka komputerowego, którego używała na samym początku swojej kariery. To były „narodziny” zainteresowań syna programowaniem komputerowym. Samodzielnie nauczył się używanych obecnie języków programowania, co zaowocowało udaną karierą w zawodzie programisty.
2. Mój licealny nauczyciel, pan Carlock, zachęcił mnie do zainteresowania się nauką. Nauczył mnie też umiejętności krytycznego myślenia i tego, jak sprawdzać wiarygodność informacji w artykułach naukowych.
3. Znany fotograf i operator kamery jako dziecko nauczył się od przyjaciela rodziny robienia zdjęć.
4. Pewien uniwersytecki profesor opiekował się nastolatkiem Johnem Elderem Robisonem (późniejszym autorem książki *Look Me in the Eye: My Life with Asperger's*), pozwalając mu odwiedzać uniwersyteckie laboratoria.

Mentor to jedna z najlepszych możliwych form pomocy, jaką można otrzymać, szukając dla siebie zawodu.

Powiedziałabym, że mentor jest w przypadku osób ze spektrum autyzmu konieczny, ponieważ jest w stanie pomóc im odpowiednio i skutecznie wykorzystać ich obsesje. Jak twierdzi Leo Kanner (1971), obsesje stanowią doskonałe źródło motywacji i mogą być podstawą karier zawodowych, a nawet życia towarzyskiego. Mentorzy pomagają uczniom odkrywać i rozwijać talenty i zainteresowania oraz podejmować decyzje i koncentrować się na zadaniach do wykonania.

Szkoły i niektórzy pracodawcy oferują dostęp do programów mentoringowych, ale tak naprawdę mentorów można znaleźć wszędzie. Jak wspomniałam, ja poznałam jednego z moich pierwszych mentorów z branży mięsnej, dzięki temu, że spotkałam żonę jego agenta ubezpieczeniowego na przyjęciu. Spodobał jej się haft na mojej westernowej koszuli – a wykonałam go sama, spędzając nad tym długie godziny. To on pomógł mi nawiązać owocną znajomość.

## ODKRYJ SWOJE MOCNE STRONY

Istnieją oczywiście różne sposoby na odkrywanie własnych mocnych stron, a potem, w rezultacie, znajdowania mentorów. W książce *What Color Is Your Parachute?* (2003) Richard Nelson Bolles sugeruje, że osoby szukające pracy powinny obserwować życie innych i zastanowić się nad tym, czyją pracę chciałyby wykonywać. Marsha Sinetar (1987) pisze, że dorośli szukający ścieżki kariery powinni dać sobie wystarczająco dużo czasu, aby znaleźć odpowiedni dla siebie sposób na życie. Najlepiej, rzecz jasna, rozpocząć poszukiwania jeszcze w dzieciństwie, ale jeśli tak się nie stało, ciągle jest na to czas. Sinetar sugeruje, że poprzez dostrzeganie tego, co lubimy – jak spędzamy czas i jakie czynności dodają nam energii – rozwijać się jako ludzie.

Zaobserwuj, jacy ludzie przyciągają twoją uwagę i co cię w nich interesuje. Szukaj modeli do naśladowania, obserwuj i dowiaduj się więcej o ich życiu.

Analizuj życie wyjątkowych jednostek, żeby dowiedzieć się, jak odkryli swoje powołanie czy zawód. Czytaj biografie ludzi, których podziwiasz. Wielu słynnych muzyków i naukowców to najprawdopodobniej osoby ze spektrum autyzmu. Jak odnaleźli swoje prawdziwe ja? Co zrobili, aby osiągnąć sukces? Zwróć szczególną uwagę na to, jak widzieli samych siebie. Jakie wartości były dla nich najważniejsze i jak dawali temu wyraz na co dzień?

Notuj swoje obserwacje o świecie i o sobie. Prowadź dziennik, bo to pomoże ci odkryć swoje powołanie w odpowiednim czasie i w ciekawy sposób.

## ODWIEDŹ CIEKAWY Miejsca PRACY

Osoby z autyzmem lub zespołem Aspergera mogą znaleźć silną motywację po odwiedzeniu miejsca pracy, które ich zainteresuje. Jeśli taka wizyta nie jest możliwa, pomocą może być lektura magazynów branżowych z różnych gałęzi przemysłu lub wizytowanie branżowych targów. Niedawno wybrałam się na targi Food Expo, które odbywały się w McCormick Place Convention Center w Chicago. Zobaczyłam tam niezwykle urządzenia do produkcji najbardziej wymyślnych i nowatorskich rodzajów lodów. I kiedy tak chodziłam sobie po tych targach, przyszło mi do głowy, że wśród ludzi, którzy te maszyny wymyślili i zaprojektowali, na pewno były osoby ze spektrum autyzmu. Targi Food Expo to doskonałe miejsce na wycieczkę w towarzystwie znudzonego szkołą nastolatka. Będzie miał tam szansę zauważyć, że na świecie istnieją ciekawsze rzeczy niż gry komputerowe.

## WNIOSKI

Znalezienie zawodu, który się pokocha, jest kluczowe dla własnego szczęścia. Samo szu-

kanie może być niezwykle przyjemne, bo można się nauczyć wiele o sobie i o tym, co ważne także dla rodziny. Ciągłe jednak należy pamiętać o kilku istotnych sprawach:

- Pielęgnuj swój talent poprzez ćwiczenie go tak często, jak to tylko możliwe, bez względu na to, czy jest nim rysowanie, gra w szachy, muzyka czy pisanie. Rodzice – pomóżcie swoim dzieciom odkryć ich talenty tak wcześnie, jak to tylko możliwe.
- Bądź tak dobry, jak to tylko możliwe, w wybranej przez siebie dziedzinie, bo jest to najlepszy sposób na znalezienie i utrzymanie pracy, którą będziesz kochał.
- Obserwuj i analizuj ludzi, którzy wykonują interesujące cię zawody. Odwiedź ich miejsca pracy i notuj swoje spostrzeżenia, obserwacje i uwagi z rozmów, jakie z nimi odbyłeś.
- Odwiedzaj ciekawe miejsca pracy, żeby dowiedzieć się jak najwięcej o rzeczywistości pracy zawodowej.

W następnym rozdziale znajdą się informacje o procesie szukania pracy, który może być równie ciekawy jak sama praca, którą będzie się wykonywało.

## ROZDZIAŁ 5

## W POSZUKIWANIU IDEALNEJ PRACY

Swoją pierwszą prawdziwą pracę dostałam jeszcze w trakcie studiów. Jak to się stało? Podczas zawodów rodeo podeszłam do wydawcy magazynu „Arizona Farmer Ranchman” i spytałam, czy byłby zainteresowany artykułem na temat tworzenia poskromów dla zwierząt. Odpowiedział, że tak, więc w ciągu tygodnia napisałam i wysłałam mu artykuł zatytułowany *The Great Headgate Controversy*. Magazyn opublikował mój artykuł i tym samym dostałam swoją pierwszą pracę w branży hodowlanej.

W tym czasie pisałam pracę dyplomową, więc takie zlecenie było dla mnie świetnym sposobem na zdobycie informacji w interesującej mnie dziedzinie. Nawiązałam kontakty, poznałam branżę produkcji sprzętów niezbędnych do hodowli zwierząt oraz dowiedziałam się, jak zrobić pierwszy krok. Publikacja sprawiła, że objęłam stanowisko przy produkcji poskromów dla zwierząt w dużej firmie produkującej tuczarnie. Czy dostałabym tę pracę, gdybym wcześniej nie wykazała się jako wolny strzelec? Możliwe, ale zakładam, że zajęłoby mi to znacznie więcej czasu. Na pewno jednak kontakty, które nawiązałam jako niezależna dziennikarka, umożliwiły mi poznanie branży w sposób niedostępny dla zwykłej studentki piszącej pracę dyplomową.

Chodzi mi o to, by przekonać kandydatów, że chcąc znaleźć najlepszą dla siebie pracę, trzeba wyjść z domu i rozmawiać z ludźmi. Oprócz wyszukiwania informacji i czytania o ścieżkach kariery należy spotykać się z ludźmi i wypytywać ich o pracę, jaką wykonują. Dzięki temu zgromadzi się informacje na temat różnych zawodów i stanowisk.

W niniejszym rozdziale skupiam się właśnie na tym – na procesie poszukiwania najlepszej dla danej osoby pracy. Nawet jeśli nie znasz jeszcze swoich talentów lub nie wiesz, jaki rodzaj pracy cię interesuje, możesz zaufać temu sprawdzonemu podejściu, które pomoże znaleźć najbardziej odpowiedni zawód.

Zacznij od zastanowienia się, co już wiesz na temat swoich zainteresowań i mocnych stron. Istnieje wiele sposobów na to, by zaplanować ścieżkę kariery i znaleźć pracę, ale każdy z nich rozpoczyna się od poznania swoich mocnych stron i wybrania zawodu, który pozwoli je wykorzystać. Rozdział 4 zawierał porady, jak szukać niezbędnych w pracy umiejętności i zdolności – swoich talentów – a ten rozdział prowadzi krok dalej, do procesu poszukiwania pracy.

## POZNAJ SIEBIE

Proces poszukiwania pracy bywa zawiły, ale także pasjonujący. Pozwala nie tylko znaleźć zatrudnienie, ale także lepiej poznać samego siebie i dowiedzieć się, co jest, a co nie jest w życiu ważne. Wiedza ta jest wielkim skarbem i niezwykle cenną informacją.

Warto zacząć od zastanowienia się, co już wiadomo na temat własnych zainteresowań i mocnych stron. Co daje satysfakcję? Co wzbudza ciekawość i daje energię, by codziennie rano wyskakiwać z łóżka? Zdaję sobie sprawę, że te pytania mogą brzmieć dziwnie w kontekście poszukiwania pracy. Trzeba jednak pamiętać, że w pracy spędza się bardzo dużo czasu, więc powinna dawać radość i satysfakcję. W przypadku osób ze spektrum autyzmu szczególnie posiadanie odpowiedniej pracy dodaje życiu tyle głębi i piękna, że warto podjąć na początku wysiłek i ustalić, co będzie właściwym źródłem utrzymania.

**Tabela 5.1. Określenie, jakiej pracy szukamy**

Aby wydobyć na światło dzienne te „ukryte” elementy swojego życia, potrzeba niekiedy iskry, która skłoni do myślenia. Można zadać sobie wspomniane pytania, ale często potrzeba pomocy kogoś z zewnątrz, by zrozumieć, co jest ważne. Taka pomoc może przybierać różne formy – od kwestionariuszy osobowości lub charakteru po skomplikowane programy komputerowe udostępniane w uniwersyteckich centrach kariery zawodowej. Narzędzia te dostarczają wielu cennych informacji, ale trzeba pamiętać, że stanowią tylko zbiór danych na temat tego, kim jesteśmy. To do nas należy kolejny krok – musimy wykorzystać zdobyte informacje w taki sposób, by pomogły wyznaczyć dalsze działania.

Jeśli istnieje taka możliwość, warto odwiedzić różne miejsca pracy: laboratoria badawcze, firmy architektoniczne czy zakłady produkcyjne. W swoim kościele bądź szkole z pewnością jest ktoś, kto mógłby zorganizować taką wizytę. Należy też przeglądać magazyny branżowe dotyczące różnych dziedzin, którymi można się zainteresować.

**Cechy pracy.** Aby jak najdokładniej przedstawić cechy opisane w Tabeli 5.1., ujmij je w formie całych zdań. Pomoże to lepiej zrozumieć, co jest dla Ciebie ważne w pracy. Jeśli uznajesz na przykład, że chcesz wraz z innymi zajmować się projektami, ale potrzebujesz także sporo pracy samodzielnej, możesz sformułować zdanie w następujący sposób: „Chcę pracować w atmosferze pracy zespołowej, ale zdecydowanie potrzebuję własnego biura lub możliwości wykonywania części zadań z domu”.

Jeśli wiesz, że dobre idzie ci planowanie projektów, możesz napisać coś takiego: „Chcę odpowiadać za tworzenie i organizację projektów, które rozwiązują konkretne problemy klientów i organizacji”.

Wypisanie kryteriów ułatwi skupienie się na tym, co jest ważne w pracy, a ujęcie ich w formie pełnych zdań stworzy zaczątki opisu pracy, dzięki któremu proces jej poszukiwania stanie się stukrotnie łatwiejszy i skuteczniejszy.

W zadaniu tym zaskakuje fakt, że po określeniu oczekiwań w stosunku do pracy zaczyna działać synchronia. Wypisane preferencje przyciągają ludzi i otwierają możliwości, które pomagają znaleźć pracę. Magia zaczyna jednak działać dopiero w momencie, w którym skonkretyzuje się swoje oczekiwania, spisując je na kartce.

Innymi słowy, wypisanie tego, czego się chce i potrzebuje w pracy, zwiększa szanse na znalezienie odpowiedniego stanowiska.

Po określeniu oczekiwań należy je uporządkować według wagi, jaką się do nich przykłada:

- Co jest dla ciebie konieczne w pracy?
- Co jest dla ciebie ważne w pracy?
- Co podlega negocjacji?

Zacznij od zadania sobie pytań o to, jak lubisz spędzać czas wolny i czas pracy.

- Jak wygląda twoja idealna praca?
- Jak wygląda twój idealny dzień?

Aby się tego dowiedzieć, stwórz listę cech pracy, jaką chciałbyś wykonywać. Odpowiedz sobie na pytania:

- Czego potrzebujesz w swojej idealnej pracy?
- Czy ważna jest dla ciebie różnorodność, czy wolisz każdego dnia wykonywać te same zadania?
- Czy wolisz pracować w dobrze zorganizowanym środowisku, czy lepszy dla ciebie byłby nieformalny, swobodny harmonogram?
- Czy wolisz pracować sam, czy z innymi?
- Czy chcesz zarządzać projektami?

Zastanów się, jakie aspekty pracy podlegają, a jakie nie podlegają negocjacji.

- Ile potrzebujesz pieniędzy, by opłacić rachunki i się utrzymać?
- Czy godziny twojej pracy podlegają negocjacji?
- Czy jesteś w stanie podróżować służbowo?

Gdy poprzez określenie cech dowiesz się, co jest dla ciebie najważniejsze w pracy, to uzyskujesz gotowość, by przyrzeć się umiejętnościom i zdolnościom, które pomogą znaleźć odpowiednie stanowisko.

Dodatkową korzyścią i efektem psychologicznym skupienia się na określeniu swoich potrzeb jest poczucie spokoju – niezwykle potrzebne podczas poszukiwania pracy. Wypisane w formie listy cechy oraz opis stanowiska zmniejszają prawdopodobieństwo wpadnięcia w przygnębienie, które często towarzyszy ludziom szukającym zatrudnienia. Warto pamiętać, że to świetne uczucie móc oprzeć swoje działania na konkretnej podstawie.

Ja na przykład chciałabym w pracy wykorzystywać umiejętność projektowania wizualnego. Ponadto pragnęłabym mieć elastyczny czas pracy, ponieważ wykładam także na uczelni. Podróże są dla mnie natomiast kwestią do uzgodnienia.

**Charakterystyka i korzyści.** Gdy określisz już, czego chcesz i potrzebujesz w pracy, możesz zacząć wyliczać cechy, jakie masz do zaoferowania.

**Na charakterystykę** składają się: umiejętności, wiedza, zdolności, cechy, kwalifikacje i styl pracy, jakie możesz zaoferować. Opisane niżej ćwiczenie pomoże określić, co dobrego wniesiesz do pracy. Zdanie sobie sprawy z własnych umiejętności sprawi także, że łatwiej przyjdzie ci wyjaśnienie pracodawcom lub klientom, jak skorzystają dzięki zatrudnieniu właśnie ciebie.

Na początku spróbuj określić swoje główne cechy. Czy charakteryzuje cię wytrwałość, skupienie, przykładasz wagę do szczegółów i masz poczucie czasu? Czy potrafisz analizować różne sytuacje i opracować plan, który pomoże ci rozwiązać dany problem? Jeśli chodzi o umiejętności, to czy ładnie rysujesz lub dobrze idzie ci współpraca z innymi? Czy wyróżnia cię pomysłowość, potrafisz gospodarować pieniędzmi, pracować samodzielnie i realizować projekty?

Następnie całą swoją charakterystykę – konkretne umiejętności i wiedzę, jaką dysponujesz, na przykład umiejętność tworzenia tekstów czy nauczanie – zamień na zapowiedź potencjalnych **korzyści**, czyli pozytywnego wpływu, jaki wywrzesz na pracodawcy lub klientach (jeśli prowadzisz firmę).

Bardzo ważne jest, by podczas rozmowy kwalifikacyjnej bądź sprzedażowej zdawać sobie sprawę, na czym polega oferowana własna korzyść na rzecz stanowiska, projektu czy organizacji. Jeśli wśród swoich mocnych stron masz na przykład umiejętność tworzenia tekstów, możesz powiedzieć, że dzięki tobie organizacja zaoszczędzi czas niezbędny na pisanie raportów. Jeśli natomiast szczególnie dobrze wychodzi ci rozwiązywanie problemów, korzyść z zatrudnienia właśnie ciebie polegać będzie na tym, że będziesz w stanie sprawnie zarządzać projektami i dbać o zrównoważone tempo pracy.

Dzięki takim właśnie korzyściom uda ci się znaleźć pracę. Pracodawców i klientów interesują korzyści – są one konkretnym dowodem na to, że posiadasz dane umiejętności i zdolności.



**Tabela 5.2. Moja charakterystyka i wynikające z niej potencjalne korzyści dla pracodawców/klientów**

**Tabela 5.3. Przykładowa charakterystyka i zbiór korzyści dla przyszłych pracodawców/klientów:**

Moją najbardziej wyjątkową cechą i oferowaną na przyszłość korzyścią dla pracodawcy jest umiejętność szybkiej analizy trudnej sytuacji w sali i pomoc wykładowcy w znalezieniu realnego rozwiązania. Dzięki temu uczelnia może zaoszczędzić pieniądze, unikając kłopotu związanego z zatrudnieniem nowego wykładowcy, a studenci otrzymują wykształcenie, na jakie zasługują i jakiego potrzebują.

**Tabela 5.4. Jak stworzyć „30-sekundową reklamę”?**

„30-sekundowa reklama”. Nigdy nie wybieraj się na rozmowę kwalifikacyjną, zanim nie stworzysz listy korzyści i nie będziesz w stanie ich zaprezentować. W tym celu – zanim porozmawiasz z potencjalnymi pracodawcami – przeciwicz odgrywanie „30-sekundowej reklamy”. Ćwiczenie to pomoże skupić się na mocnych stronach, a jednocześnie doda ci pewności siebie, której potrzebujesz, aby przejść przez rozmowę kwalifikacyjną, którą wielu ludzi uważa za najtrudniejszą sytuację, w jakiej można się znaleźć. Jeśli wykonasz to ćwiczenie, rozmowa kwalifikacyjna nie będzie stanowić dla ciebie problemu.

**Tabela 5.5. Przykład planu „30-sekundowej reklamy”**

Przygotuj, a następnie powtarzaj to ćwiczenie do momentu, w którym będziesz w stanie zaprezentować najważniejsze informacje w 30 sekund. Kluczem jest tutaj zwięzłość, ponieważ pracodawcy (i nie tylko oni) bardzo szybko oceniają ludzi, których spotykają. Z tego względu podczas rozmowy kwalifikacyjnej ważne jest jak najszybsze i najkorzystniejsze zaprezentowanie informacji. W głosie musi być slychać pewność siebie i przekonanie o własnych umiejętnościach, a – co najważniejsze – o tym, jak umiejętności te pomogą firmie, w której chcesz pracować.

## POZNAJ SWOJĄ SPOŁECZNOŚĆ

Planując ścieżkę kariery, musisz znać swoją społeczność zarówno geograficzną, jak i zawodową. Dowiedz się więc, jakie stanowiska oferowane są w okolicy, w twoim zawodzie lub branży, gdyż dzięki temu zwiększasz szansę na znalezienie wymarzonej pracy. Jeden z najlepszych sposobów na wykonanie tego kroku jest bardzo przyjemny – polega na odbywaniu nieformalnych spotkań.

**Odbywanie nieformalnych spotkań albo też burze mózgów.** Podczas nieformalnych spotkań można poznać różne zawody, a tym samym dopasować swoje umiejętności do

Moja charakterystyka:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Korzyści dla potencjalnych pracodawców/klientów wypływające z mojej charakterystyki

- 2.
- 3.
- 4.

Za zgodą autorów przytoczono z: J. Benjamin, B. Stanny, K. Duffy. (1995), *How to Be Happily Employed in Kansas City, Kansas City*, Career Management Press, s. 20.

charakterystyki stanowiska. Jesteś już gotowy na ten krok, ponieważ wiesz, co się dla ciebie liczy, a także, w jaki sposób pracodawca lub klient skorzystają dzięki twoim umiejętnościom. Możesz nie zdawać sobie sprawy, jaki rodzaj pracy odpowiada posiadanym przez

Charakterystyka:

- 16 lat doświadczenia w nauczaniu,
- umiejętność tworzenia tekstów,
- umiejętność zajmowania się kilkoma projektami jednocześnie,
- zdolność pomagania studentom i innym osobom w zrozumieniu nowych pojęć,
- umiejętność dobrego zarządzania czasem,
- 8 lat doświadczenia w mentoringu.

Korzyści dla pracodawców/klientów:

- Mogę tworzyć program nauczania i uczyć różne grupy.
- Potrafię szybko analizować i odpowiadać na potrzeby studentów w zakresie nauki.
- Potrafię po wejściu na zajęcia innego wykładowcy dokonać analizy sytuacji i wspólnie z nim znaleźć rozwiązanie problemów.
- Potrafię pisać raporty i artykuły na wiele różnych tematów.

ciebie uzdolnieniom, ale bez problemu dowiesz się tego, rozmawiając z ludźmi o ich pracy.

Jeśli rozmowa z innymi stanowi trudność, zacznij już ćwiczyć. Postaw sobie jako cel każdego dnia nawiązanie rozmowy z jedną nową osobą – tematem rozmowy nie musi być poszukiwanie pracy, możecie skupić się na przykład na zainteresowaniach. Rozmawiaj z ludźmi, którzy naprawdę wykonują daną pracę, a nie z działem kadr. Dowiedz się, na czym polega praca bibliotekarza czy programisty. Wielu potencjalnych rozmówców to osoby, które codziennie spotykasz w swojej społeczności. Najłatwiej zacząć od tych, których znasz. Pomoże to przygotować się do rozmowy z nieznanymi o poszukiwaniu pracy.

1. Określ, jakie umiejętności chcesz wykorzystać w pracy: pisanie, rysowanie planowanie itp.
2. Określ, jaką funkcję chcesz pełnić: sprzedawcy, projektanta, kierownika, nauczyciela, programisty itp.
3. Wypisz swoje szczególne zainteresowania i preferencje: tworzenie oprogramowania, planowanie programów itp.
4. Określ, jakie rodzaje problemów chcesz rozwiązywać w pracy: dbanie o dobry przepływ informacji między firmą a klientami lub też między pracownikami; gromadzenie nowych danych na potrzeby projektów itp.
5. Opisz pożądaną rezultat końcowy swojej pracy: tworzenie ulepszonych baz danych dla klientów, tworzenie funkcjonalnych stron komputerowych, konserwacja urządzeń grzewczych i chłodzących itp.
6. Opisz środowisko, w jakim chcesz pracować, wykorzystując przy tym stworzoną wcześniej listę cech (zob. Tabela 5.3.). Czy lubisz miejsca pracy o wyraźnej zaznaczonej strukturze, czy też lepiej pracuje ci się w środowisku nieformalnym, w którym cieszysz się większą autonomią?
7. Dokończ następującą myśl: „Wiem, że potrafię to zrobić, ponieważ jestem... (przytocz konkretne przykłady sytuacji zawodowych, które podkreślają twoje umiejętności)”.
8. Wypisz bezpośrednio rezultaty (korzyści) wynikające z powyższego zdania.
9. Ćwicz swoją reklamę i poproś kogoś, by cię nagrał, tak aby opanować swoją prezentację do perfekcji.

Za zgodą autorów przytoczono z: J. Benjamin, B. Stanny, K. Duffy. (1995), *How to Be Happily Employed in Kansas City, Kansas City*, Career Management Press, s. 23.

Na początku można rozmawiać na inne tematy, a do kwestii zawodowych przejść dopiero wtedy, gdy jest się na to gotowym. Nie daj się jednak złapać w pułapkę myślenia, że nie jesteś w stanie wyjść z domu i przedłożyć planów na działania. Wyznacz konkretny termin,

w którym rozpoczniesz spotkania, i poproś zaufanego przyjaciela lub członka rodziny, by pomógł tego dopilnować.

Jest to niezwykle ważny etap planowania ścieżki kariery, który pozwoli nie tylko zdobyć cenne informacje na temat możliwości zawodowych w twojej społeczności, ale także powiększy grono osób, które wiedzą, że szukasz pracy. Powstaje dzięki temu zespół, który interesuje się tym, że potrzebujesz zatrudnienia, i poinformuje cię, jeśli usłyszysz o odpowiednim stanowisku.

Jednocześnie tworzysz osobistą bazę danych różnych stanowisk. Dowiadujesz się, jaka

1. Trzy umiejętności, jakie chcę wykorzystać, to: planowanie, pisanie i coaching.
2. Funkcja, jaką chcę pełnić, to bycie szkoleniowcem.
3. Moje szczególne zainteresowania to tworzenie kursów oraz szkolenia.
4. Problemy, jakie chcę rozwiązywać, związane są z nauczaniem.
5. Rezultaty, jakie chcę osiągać, to skłonienie większej liczby nauczycieli do nauczania aktywnego i stosowania programów nauczania skupiających się na potrzebach ucznia. Dzięki temu uczniowie kończyliby uczelnie ze świetnym wykształceniem i niegasnącym zainteresowaniem nauką.
6. Chcę pracować w środowisku elastycznym i bazującym na współpracy.

Wersja końcowa

*Jeستم zainteresowana stanowiskiem nauczyciela w szkole wyższej lub innej organizacji edukacyjnej. Moje 16-letnie doświadczenie w planowaniu, pisaniu i nauczaniu poprawi jakość edukacji, jaką otrzymują Państwa uczniowie, oraz jakość nauczania wykładowców.*

*Lubię pracować w elastycznym środowisku, które oferuje różnorodność wykonywanych działań oraz możliwość współpracy z kolegami przy tworzeniu programów nauczania, skupiających się na potrzebach ucznia oraz programów pozwalających na nauczanie z maksymalną skutecznością.*

*Na wcześniejszym stanowisku pracownika dydaktycznego odpowiadałam za szkolenie kadry pomocniczej w ramach indywidualnych sesji szkoleniowych oraz seminariów poświęconych rozwojowi zawodowemu, które sama tworzyłam, udośćpniałam klientom oraz ulepszałam. Współpracowałam przy tym z kadrą wszystkich sześciu wydziałów oraz organizowałam sesje planistyczne z przewodniczącymi uczelnianych centrów usług.*

praca jest dostępna w twoim środowisku, a dzięki temu poszukiwanie pracy staje się łatwiejsze. Rozpocznij ten krok od sporządzenia listy wszystkich, których znasz – przyjaciół,

rodziny, sąsiadów i kolegów z pracy. Znacznie przyspieszy to proces poszukiwania pracy, ponieważ najczęściej pracę dostajemy za pośrednictwem bliższych lub dalszych znajomych.

**Tabela 5.6. Lista moich kontaktów przydatnych w poszukiwaniu pracy**

Imię i nazwisko	Adres	Telefon/E-mail	Stanowisko	Kim jest dla mnie

Wcześniejsze doświadczenia w konkretnej branży nie oznaczają zamykania się na inne specjalizacje. Dotychczasowe stanowisko mechanika nie oznacza, że nadal trzeba wykonywać ten zawód, ale wskazuje, że należy wybrać branżę, która pozwoli wykorzystywać uzdolnienia manualne, jeśli to do nich masz talent. Księgowość na przykład nie wydaje się dobrym wyborem dla byłego mechanika, ale rozważając objęcie stanowiska, na którym doceniono by twoje umiejętności i zdolności, poszerzasz horyzonty zawodowe. Jest to niezwykle ważne w dobie szybko zmieniającej się gospodarki, kiedy ludzie zmuszeni są ciągle zdobywać umiejętności, by utrzymać się na rynku pracy.

**Tabela 5.7. Pytania, które można zadać podczas nieformalnych spotkań**

Przeprowadzając nieformalne rozmowy, masz szansę dowiedzieć się, co znajomi myślą o twojej prezentacji, a ponadto zyskujesz ciekawe pomysły dotyczące celów, a nierzadko także cenne porady co do sposobu ich osiągnięcia. Najważniejsze jednak przy tym jest, że zdobywasz nazwiska osób pracujących na stanowiskach, które cię interesują.

W ramach przygotowań możesz rozważyć wydrukowanie wizytówek i papieru firmowego. Nie jest to konieczne, a w przypadku niektórych zawodów nawet niewskazane, ale jeśli ubiegasz się o pracę biurową lub specjalistyczną, szczegół ten nada spotkaniu bardziej profesjonalny charakter i pomoże poczuć się jak na rozmowie kwalifikacyjnej.

Zapisz sobie pięć pytań, jakie zadasz w trakcie rozmowy. Ostatecznie możesz ich zadać

więcej, ale te, które wypisałeś, będą stanowić podstawę.

Gdy kontaktujesz się z rozmówcami, pytaj ich, czy chcieliby, byś przed spotkaniem przesłał im pytania. Niektórzy lubią mieć więcej czasu na przemyślenie rozmowy, więc wyświadczasz im przysługę, a sam także korzystasz, zawnazę się przygotowując. Staraj się, by rozmowy nie trwały dłużej niż 30 minut i powiadamiasz rozmówców o tym założeniu. Nic nie stoi na przeszkodzie, by z inicjatywy rozmówcy przedłużyć spotkanie, ale musi to być wyłącznie jego decyzja.

Ubierz się tak, jak ubrałbyś się na prawdziwą rozmowę kwalifikacyjną – postaw na schludność i klasykę. Dowiedz się od kogoś, kto pracuje w tej branży, co powinieneś włożyć. Jeśli na przykład interesuje cię praca przy naprawie samochodów, czy musisz zakładać garnitur i krawat? Prawdopodobnie nie. W każdym zawodzie są wytyczne co do stroju i powinno się zawsze ich przestrzegać, a do tego być przede wszystkim schludnym.

Nie spóźnij się i na początku podziękuj rozmówcy, że poświęca ci czas – nawet jeśli to ktoś z twojej bliskiej rodziny. Jest to kwestia dobrych manier i ważny element kultury miejsca pracy. Jeśli dotychczas nie pracowałeś, da ci to poczucie przebywania w miejscu pracy.

Podczas rozmowy staraj się utrzymywać kontakt wzrokowy i aktywnie słuchaj osoby, z którą się spotkałeś. Nie przerywaj jej, ale nie bój się zadawać dodatkowych pytań, jeśli poruszy cię temat, który interesuje i dotyczy procesu poszukiwania pracy. Ważna jest szczególnie ta druga kwestia – należy skupiać się na celu spotkania, a nie poruszać wszystkich możliwych tematów czy rozwódzić się nad swoimi zainteresowaniami.

Podczas rozmowy sporządzaj notatki lub nagrywaj jej treść. Wiele osób nie czuje się komfortowo podczas nagrania, dlatego zawsze w trakcie umawiania spotkania należy zapytać je o zgodę. Jeśli masz zamiar sporządzać notatki, wcześniej to przećwicz. Zapisuj tylko to co najważniejsze, ponieważ przez większość czasu powinieneś patrzeć na rozmówcę, a nie w zeszyt.

Najważniejszą informacją, jaką uzyskuje się z takiej rozmowy, są nazwiska innych potencjalnych rozmówców, a także pomysły i źródła informacji dotyczące procesu szukania pracy. Upewnij się, że poprawnie zapisałeś nazwisko danej osoby oraz znasz jej stanowisko

1. Jak opisałbyś swoją pracę?
2. Jak długo pracujesz w tej branży?
3. Co zmieniło się w twojej branży, od kiedy zacząłeś pracować, a co – jak sądzisz – zmieni się w ciągu najbliższych kilku lat?
4. Jakie są najlepsze i najgorsze cechy twojej branży?
5. Jakie zdolności i umiejętności są ważne w twojej branży?

– to kluczowe w profesjonalnym poszukiwaniu pracy.

### Tabela 5.8. Organizacja i przebieg spotkań informacyjnych

Gdy przychodzi czas na pożegnanie się, jeszcze raz podziękuj rozmówcy i uściśnij mu rękę. Przejrzyj notatki jak najszybciej po spotkaniu. Podkreśl najważniejsze informacje i dodaj je do swojej bazy danych. Pamiętaj także, by w ciągu tygodnia wysłać rozmówcy krótką wiadomość z podziękowaniem.

### Tabela 5.9. Podsumowanie spotkania informacyjnego

**Gromadzenie podstawowych informacji.** Innym ważnym sposobem na zdobycie informacji o społeczności jest czytanie lokalnych gazet, publikacji biznesowych i publikacji zawodowych dotyczących branż, które cię interesują. Sporządzaj notatki na temat ciekawych przedsięwzięć i trendów, które mogą mieć wpływ na szukanie pracy.

Jeśli dobrze ci idzie budżetowanie i śledzenie wydatków i kosztów, jest wielce prawdopodobne, że będziesz starać się o pracę w księgowości. Dzięki gromadzeniu informacji może jednak wyjść na jaw, że wśród właścicieli małych firm – czyli twojej grupy docelowej – popularne są programy komputerowe do samodzielnej księgowości. Oznacza to, że mogą sami prowadzić księgowość, a w rezultacie będziesz mieć mniej zleceń. Bycie na bieżąco z trendami i zmianami pozwoli dostosowywać się do globalnego rynku poprzez modyfikowanie przedmiotu świadczonych usług.

Choć wydaje się, że proces poszukiwania pracy wymaga dużego wysiłku, ustalenie, w jaki sposób chce się zarabiać na życie, może być całkiem przyjemne. Poznajesz nowych ludzi, poszerzasz horyzonty i dowiadujesz się więcej na temat lokalnej społeczności. Stajesz się ekspertem przebiegu kariery zawodowej w danej okolicy, społeczności lub mieście, a pewnego dnia być może przekażesz tę wiedzę innym.

## POZNAWANIE SWOJEJ BRANŻY

Ostatnim krokiem w określaniu idealnej dla siebie ścieżki kariery jest zdobycie informacji na temat branży, w której chce się pracować. Innymi słowy, po odbyciu nieformalnych spotkań, które pozwoliły zorientować się, jaka praca jest dostępna, zawęż teraz krąg poszukiwań i przyglądaj się konkretnym stanowiskom. Na tym etapie pojawiają się spotkania informacyjne.

**Spotkania informacyjne.** Dzięki spotkaniom informacyjnym zdobędziesz wiedzę na temat różnych pracodawców, a być może także oni dowiedzą się czegoś na twój temat – i to bez stresu towarzyszącemu prawdziwej rozmowie kwalifikacyjnej. Należy jednak podkreślić, że podczas spotkania nie możesz pytać pracodawcy o możliwość zatrudnienia.

Twoim jedynym celem jest zbadanie, na czym polega praca rozmówcy i jak wygląda jego branża i zawód.

Jak zacząć? Pomoże ci w tym poniższa lista.

Jeśli potraktujesz ten etap jak projekt badawczy, poszukiwanie pracy będzie mniej stresu-

1. Spójrz na listę osób i organizacji, sporządzoną na etapie przeprowadzania nieformalnych spotkań, oraz stwórz listę osób, z którymi najbardziej chciałbyś porozmawiać. Dodaj do niej nazwiska osób i nazwy organizacji, o których czytałeś w gazetach, zgłębiając informacje o społeczności lokalnej. Napisz do tych osób, przedstaw swój cel, a następnie zadzwoń i umów spotkanie.
2. Ustalając termin, koniecznie powiedz rozmówcy, że nie szukasz pracy w jego organizacji, a tylko chcesz dowiedzieć się więcej na jej temat. Podczas spotkania nigdy nie pytaj o możliwość zatrudnienia.
3. Zanim udasz się na pierwsze spotkanie, poćwicz prowadzenie rozmowy z ludźmi, których znasz. Gdy będziesz już gotowy na „prawdziwy” wywiad, najpierw umów się z osobami z listy, które znasz najlepiej, a na samym końcu z tymi, którzy reprezentują najmniej interesującą cię branżę. Będzie to dobry i pozbawiony ryzyka trening.
4. Przygotuj sobie wcześniej pytania i zabierz je na spotkanie. Zadawaj konkretne pytania, zaczynając od najbardziej podstawowego: „Opowiedz mi, czym się zajmujesz”.
5. Mimo że osoby ze spektrum autyzmu nie są najlepsze w prowadzeniu towarzyskiej rozmowy, na początku wywiadu powinieneś zamienić z rozmówcą kilka luźnych zdań, by nawiązać z nim dobre stosunki. Zapytaj na przykład, jak się ma dana osoba, a także przypomnij jej, że celem spotkania nie jest znalezienie pracy. Nie poruszaj drażliwych kwestii. Bądź rozluźniony, gdyż dzięki temu rozmówca także się zrelaksuje, a spotkanie przebiegnie pomyślniej. Myśl o spotkaniu jak o zwykłej rozmowie dwóch zainteresowanych osób – tak naprawdę nie jest ono niczym innym.
6. Zawsze żegnaj się o wcześniej ustalonej godzinie – chyba że rozmówca chce przedłużyć spotkanie. Wychodząc, podziękuj mu, a w razie potrzeby zostaw swoją wizytówkę. W ciągu tygodnia po spotkaniu wyślij krótkie podziękowanie.
7. Po spotkaniach sporządzaj notatki, w których podsumujesz zdobyte informacje, w tym dane osobowe, które później mogą okazać się przydatne. Stwórz formularz informacji, w którym zapiszesz potencjalnych pracodawców, kontakty, jakie nawiązałeś, adres i telefon oraz źródło polecenia (zob. Tabela 5.9.).

jące i bardziej efektywne. Spotkania informacyjne mogą być bezstresowe i bardzo przyjemne. Nauczają cię wiele o procesie poszukiwania pracy, a także o tobie samym.

## WNIOSKI

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_  
 Stanowisko: \_\_\_\_\_  
 Firma/organizacja: \_\_\_\_\_  
 Źródło polecenia: \_\_\_\_\_  
 Adres: \_\_\_\_\_  
 Telefon/e-mail: \_\_\_\_\_

Data	Rodzaj kontaktu	Komentarz	Uzupełnienie

Polecenia, sugestie:

CV zostało wysłane: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Podziękowanie zostało wysłane \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Za zgodą autorów przytoczono z: J. Benjamin, B. Stanny, K. Duffy. (1995), *How to Be Happily Employed in Kansas City, Kansas City*, Career Management Press, s. 30.

Poszukiwanie pracy nie musi być tak niewdzięcznym procesem, jak wielu go przedstawia. Traktuj je jako sposób, by nie tylko znaleźć zatrudnienie, lecz także dowiedzieć się więcej na temat lokalnej społeczności i bardziej świadomie stać się jej częścią. Jeśli chcesz znaleźć pracę, która będzie do Ciebie „pasować”, wypróbuj następujące kroki:

- Poznaj siebie – odkryj, co ci najlepiej wychodzi, i zastanów się, jak przekuć talent na płatne zatrudnienie. Swoje odkrycia i obserwacje zapisz w notesie lub wypowiedz głośno i nagraj.
- Poznaj swoją społeczność – kto z osób, które znasz, mógłby pomóc ci zgłębić wiedzę o rynku pracy? Sporządź listę przyjaciół, członków rodziny, członków swojego Kościoła, sąsiadów, nauczycieli – wszystkich ludzi, których znasz, i rozmawiaj z nimi na temat ich pracy. Co w niej lubią, a czego nie? Sporządzaj dobre notatki.
- Poznaj swoją branżę – czytaj o niej i rozmawiaj z ludźmi, którzy w niej pracują, a dowiesz się o plusach i minusach danego zawodu. Gdy zgromadzisz wszystkie informacje, przygotuj „30-sekundową reklamę”, którą wykorzystasz podczas rozmów kwalifikacyjnych.

Ważne jest, by wiedzieć, jaka praca będzie dla kogo odpowiednia, oraz jakie stanowiska są dostępne w najbliższej społeczności i branży. Można wykorzystać te informacje do zbadania interesujących dziedzin.

W Rozdziale 6 pojawi się kwestia o dużym znaczeniu przy poszukiwaniu pracy, a mianowicie rodzaje zawodów odpowiadające stylom myślenia osób ze spektrum autyzmu. Będzie można także przeczytać o gospodarce światowej, która ma wpływ na pracę nas wszystkich, oraz o tym, jak być z tą wiedzą na bieżąco.

## ROZDZIAŁ 6

## RÓB TO, CO NAJLEPIEJ CI WYCHODZI

Zanim dostaniesz swą pierwszą „dorosłą” pracę, musisz mieć dwie bardzo ważne informacje. Jedna dotyczy tego, w jaki sposób myślisz, druga – gospodarki, w której żyjesz. Jeżeli możesz pracować w zawodzie, który pasuje do twojego sposobu przetwarzania informacji, w dłuższej perspektywie będzie ci łatwiej. Jednocześnie im więcej będziesz wiedział o gospodarce, tym łatwiej będzie ci się w niej poruszać. Niniejszy rozdział zawiera informacje na oba tematy.

## TWÓJ SPOSÓB MYŚLENIA

Powinieneś wiedzieć, jak przetwarzasz informacje. Ja na przykład myślę obrazami, nie słowami. Kiedy słyszę mowę, od razu i bezwiednie przekładam ją w głowie na obrazy. Choć może brzmieć to dziwnie, odkryłam, że bardzo wiele osób, z autyzmem czy bez, myśli właśnie w ten sposób. Jesteśmy „osobami myślącymi wizualnie”.

Jeśli jakiś klient zgłasza na przykład obawy na temat projektu poskromu, od razu przekładam je na film, który oglądam w głowie, i wkładam do odpowiedniego mentalnego „pliku”. Dzięki temu informacje trafiają do mojej pamięci długotrwałej i są gotowe do odzyskania, gdy będę ich potrzebowała. Na szczęście mam świetną pamięć długotrwałą, ale już o wiele gorszą krótkotrwałą. Jeśli więc próbuję wykonać jednocześnie dwie lub trzy rzeczy, bardzo się męczę. Wykonywanie wielu zadań jednocześnie skończyłoby się zatem w moim przypadku katastrofą. Nie ja jedna mam z tym problem. Większość osób ze spektrum autyzmu ma słabszą pamięć krótkotrwałą, ale lepszą długotrwałą niż większość ludzi.

Mózgi osób autystycznych i osób z zespołem Aspergera są przeważnie wyspecjalizowane. Zauważyłam, że takie osoby są dobre w jednej czynności, a w innych już nie. Istnieją trzy rodzaje wyspecjalizowanych mózgów: (a) myślące wizualnie – obrazami; (b) muzyczne i matematyczne; oraz (c) werbalne i językowe (Grandin, 1999).

Na stronach tej książki zamieszczam listy zawodów, które wykorzystują każdy z wymienionych typów myślenia. Dobry wybór rokuje karierę, a nie tylko doraźne zatrudnienie. Często łatwiej uzyskać dostęp do nich niż do zawodów związanych np. z medycyną lub prawem.

Pierwsza grupa – zawody dla ludzi myślących obrazami – nie wymagają wielkich zdolności matematycznych ani zdolności do jednoczesnego wykonywania wielu zadań czy świetnej pamięci krótkotrwałej. W zawodach tych ważne jest myślenie obrazami i pamięć długotrwała, czyli zalety osób autystycznych. Taka praca pasowałaby także do osób z dysleksją, ponieważ dyslektycy często myślą wizualnie i miewają problemy z wykonywaniem wielu zadań równocześnie.

Tabela 6.1. Zawody pasujące do osób myślących obrazami

• specjalista rysunku technicznego,	• nauczyciel biologii,
• fotograf,	• analityk map satelitarnych,
• trener zwierząt,	• hydraulik,
• grafik,	• technik ogrzewania i klimatyzacji,
• jubiler,	• technik naprawy kserokopiarek,
• projektant stron WWW,	• technik audio-wideo,
• technik weterynarz,	• spawacz,
• mechanik samochodowy,	• inżynier zakładu,
• technik naprawy maszyn,	• technik radiolog,
• technik naprawy komputerów,	• technik naprawy sprzętu medycznego,
• technik oświetlenia,	• projektant przemysłowy.
• programista automatyki,	
• architekt krajobrazu,	

Umysły muzyczne i matematyczne myślą wzorami i liczbami lub sekwencjami nut. Dzieci myślące w taki sposób mają często talent muzyczny i matematyczny. Raczej nie myślą wizualnie, za to świetnie radzą sobie z liczbami, faktami i nutami. Tabela 6.2. zawiera listę zawodów dla takich osób.

Tabela 6.2. Zawody pasujące do osób z umysłami muzycznymi/matematycznymi

• programista,	• technik elektronik,
• inżynier,	• nauczyciel muzyki,
• fizyk,	• naukowiec badacz,
• muzyk/kompozytor,	• specjalista data mining,
• statystyk,	• analityk giełdowy,
• nauczyciel matematyki,	• aktuariusz,
• chemik,	• elektryk.

Tabela 6.3. zawiera listę zawodów, które zazwyczaj dobrze pasują do osób niemyślących wizualnie, dobrze radzących sobie z liczbami, faktami i językami obcymi – są to osoby z umysłami utalentowanymi bardziej werbalnie. W młodości interesują się listami danych i liczbami, na przykład zapamiętują serie wyników meczów baseballa. Wymienione zawody w niewielkim stopniu obciążają pamięć krótkotrwałą, ale wymagają świetnej pamięci długotrwałej.

**Tabela 6.3. Zawody pasujące do osób o umysłach werbalnych, niemyślących obrazami**

• dziennikarz,	• indeksator książek,
• tłumacz,	• logopeda,
• bibliotekarz,	• inwentaryzator,
• analityk giełdowy,	• badacz prawa,
• redaktor,	• specjalista w zakresie umów,
• księgowy,	• historyk,
• analityk budżetowy,	• twórca instrukcji technicznych,
• specjalista rachunkowości,	• urzędnik w banku.
• nauczyciel w szkole specjalnej,	

Zawody wymagające równoczesnego panowania nad wieloma zadaniami nie będą pasowały do osób ze spektrum autyzmu – ani nisko-, ani wysokofunkcjonującego. Sama miałabym trudności z wykonywaniem wielu prac uznawanych za dobre zajęcia na początek kariery. Nie mogłabym na przykład obsługiwać kasy, jednocześnie rozmawiając z klientem. Miałabym też problemy z robieniem notatek ze słuchu. Ze względu na natłok równoczesnych zadań nie pasowałaby mi praca w recepcji. Osoby autystyczne potrzebują przeważnie pracy jednozadaniowej.

**Tabela 6.4. Prace wymagające równoczesnego wykonywania wielu czynności, przeważnie niewłaściwe dla osób autystycznych**

• kasjer w popularnym sklepie,	• policjant,
• kelner w popularnej restauracji,	• farmaceutka w aptece,
• recepcjonista,	• lekarz w popularnej klinice,
• pielęgniarka,	• pracownik kasyna,
• menedżer w firmie,	• urzędnik w obleganym hotelu
• barman,	lub wypożyczalni samochodów.

## RÓB TO, CO CIĘ INTERESUJE

Gdy zastanawiasz się, jaki rodzaj pracy chcesz wykonywać, wybierz to, co cię interesuje, ale kieruj się praktycznością. Jeśli chcesz studiować, wybierz kierunek, po którym masz duże szanse znaleźć pracę. Dobrym wyborem jest na przykład informatyka. Jestem przekonana, że znaczna część najlepszych programistów ma zespół Aspergera, a przynajmniej niektóre jego objawy, na przykład słabo rozwinięte umiejętności społeczne albo obsesyjne zainteresowanie danym tematem.

Do innych kierunków polecanych osobom z zaburzeniami spektrum autyzmu należą: rachunkowość, inżynieria, bibliotekoznawstwo i sztuka – z naciskiem na grafikę reklamową i kreślarnictwo (aby uniknąć problemów finansowych). Wystrzegać się natomiast należy kierunków takich, jak: historia, politologia, biznes, anglistyka lub czysta matematyka. Trudno jest znaleźć pracę, mając dyplom wyłącznie takich studiów. Można natomiast zdecydować się na bibliotekoznawstwo, a jako fakultet wybrać sobie historię – dyplom bibliotekoznawcy ułatwi znalezienie posady.

Jeśli jesteś rodzicem dziecka z zaburzeniami spektrum autyzmu, zachęcaj je, by już podczas nauki w liceum uczęszczało na oferowane przez uczelnie kursy kreślarnictwa, programowania komputerowego, grafiki reklamowej i inne. Pomoże mu to zachować motywację w okresie życia, który często bywa niełatwy.

## UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

Ważne jest także, abyś przyswoił sobie lub doszlifował podstawowe umiejętności społeczne, które pozwolą ci przetrwać – umiejętność słuchania, utrzymywania kontaktu wzrokowego i prowadzenia rozmowy.

Miejsce pracy to instytucja społeczna, w której uprzejmość i odpowiednia prezentacja znaczą bardzo wiele. Należy także pamiętać, że na rynku pracy konkurencja jest naprawdę silna, a im lepsze są twoje maniery, tym lepiej dasz sobie radę. Zdaję sobie sprawę, że dla osób ze spektrum autyzmu nie jest to prosta kwestia, ale ważne, aby przynajmniej próbować.

Pewnym sposobem na nawiązanie przyjaźni w pracy jest rozmowa na temat wspólnych zainteresowań. Moje życie towarzyskie prawie całkowicie ogranicza się do pracy – przyjaźnię się z ludźmi, z którymi robię ciekawe rzeczy.

Jak wspomniałam, przetrwanie w miejscu pracy wymaga przyswojenia sobie zasad dyplomacji. Jeśli szef zachowuje się nie w porządku, nie mów mu o tym. Nie opłaci ci się także otwarte mówienie kolegom, że nie zachowują się tak, jak należy. Warto nauczyć się, jak przekazywać ludziom negatywne spostrzeżenia, nie obrażając ich. Pierwszym krokiem jest

zapamiętanie, że krytykować należy zachowanie, a nie osobę. Drugim krokiem – ochrona samego siebie przed problemami współpracowników.

## PROWADZENIE REJESTRU FINANSÓW I INNYCH REJESTRÓW

Aby sobie poradzić, musisz umieć zarządzać finansami i odpowiednio prowadzić ich rejestr. Gdy dostaję rachunek, opłacam go jeszcze tego samego dnia, aby nie zapomnieć. Korzystam także z usług ekspertów finansowych, którzy pokazali mi, jak tworzyć wszystkie niezbędne w mojej firmie rejestry przychodów i kosztów. Pobieram za swoje usługi opłaty ryczałtowe i zaznaczam płatności oraz wykonaną pracę na odcinku czeku. Dzięki temu prowadzenie rejestru jest proste i lepiej mi idzie.

## GOSPODARKA XXI WIEKU

Druga informacja, jakiej potrzebujesz, zanim na poważnie zaczniesz rozglądać się za pracą, dotyczy ogólnego stanu gospodarki. Musisz go znać, by być przygotowanym na jej wzloty i upadki.

Jednym ze znaków szczególnych gospodarki XXI wieku jest innowacyjność. Nieustannie zmienia się sposób, w jaki prowadzimy biznes i szkoły oraz to, jak żyjemy.

## GOSPODARKA OPARTA NA WIEDZY

Gospodarkę XXI wieku podsumować można jednym słowem – technologia. To ona drastycznie zmieniła wszystkie miejsca pracy – od zakładów produkcyjnych po klasy szkolne i niewielkie biura, wtłoczyła w gospodarkę amerykańską nowe życie i stworzyła nowe rodzaje zawodów. Jednocześnie zabrała niektóre stanowiska bazujące na wykonywanej ręcznie, nie-technicznej pracy, której często podejmowały się między innymi osoby ze spektrum autyzmu. Z tego względu rozumienie zmian zachodzących w gospodarce jest dziś ważniejsze niż jeszcze 10 lat temu.

Będziesz żył i pracował w tej gospodarce do końca życia, więc musisz dowiedzieć się o niej jak najwięcej, i to już w latach szkolnych. Czytaj gazety codzienne i ogólnokrajowe magazyny, na przykład amerykańskie „Business Week”, „Newsweek”, „Time”, „Fortune”, „Forbes” i „The Wall Street Journal”.

Żyjemy w tak zwanej gospodarce opartej na wiedzy. W cenie są informacje oraz wykształcenie. Nie powinno zatem nikogo dziwić, że według wydawanego przez amerykański Departament

Pracy „Przeglądu perspektyw zawodowych” wszystkie najszybciej rozwijające się zawody to te, które bazują na technologiach. Informacje i komunikacja napędzają dzisiejszy świat.

W Stanach Zjednoczonych gałęzią gospodarki najszybciej rozwijającą się są usługi. To tam powstają trzy z pięciu nowych miejsc pracy – w finansach, ubezpieczeniach, nieruchomościach, administracji publicznej, transporcie, komunikacji i usługach użyteczności publicznej, zwłaszcza w biznesie, służbie zdrowia i opiece społecznej. W kategorii „Usługi biznesowe” znajdziesz szybko rosnącą listę zawodów bazujących na technologiach.

## SŁUŻBA ZDROWIA

Służba zdrowia to ogromna i bardzo zróżnicowana dziedzina – jedna z branż najszybciej rosnących w gospodarce amerykańskiej. Służba zdrowia oferuje wiele różnych rodzajów zatrudnienia – od asystenta lekarza, przez pielęgniarkę, fizjoterapeutę po farmaceutę. Są to dobrze płatne posady, ale nie zawsze stanowią dobry wybór dla osób ze spektrum autyzmu. Dlaczego? W zależności od miejsca pracy mogą być niezwykle trudne, wymagać intensywnych interakcji społecznych z mnóstwem różnych osób oraz umiejętności wykonywania wielu zadań równocześnie.

Będziesz mieć większe szanse na odniesienie sukcesu w służbie zdrowia, jeśli wybierzesz zawód pielęgniarki w domu opieki albo gabinecie lekarskim, lub fizjoterapeuty dzieci bądź osób starszych. Poniżej lista stanowisk w służbie zdrowia, które są szczególnie odpowiednie dla osób ze spektrum autyzmu:

**Tabela 6.5. Stanowiska w coraz szerszej dziedzinie służby zdrowia, które nie wymagają wysokiego poziomu umiejętności wykonywania kilku zadań równocześnie**

- |   |  |
|---|--|
| • pielęgniarka (w domu opieki lub gabinecie lekarskim), | • farmaceuta szpitalny,  |
| • technik RTG,  | • technik operacyjny,  |
| • technik laboratoryjny,                                | • terapeuta zajęciowy (dzieci lub osób starszych),                     |
| • badacz laboratoryjny,                                 | • fizjoterapeuta (dzieci lub osób starszych),                          |
| • serwisant komputerowy,                                | • badacz (badania neurologiczne, medyczne, nowotworowe, serca i inne). |
| • administrator sieci komputerowej,                     |  |
| • serwisant sprzętu medycznego,                         |  |
| • farmaceuta badacz (w firmie farmaceutycznej),         |  |



## UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Aby móc podjąć jeden z 10 najszybciej rozwijających się zawodów: asystentów medycznych, analityków systemów sieciowych i transmisji danych, asystentów lekarzy, asystentów opieki społecznej i usług społecznych, domowych pomocy lekarskich, techników rejestrów medycznych i sieci informatycznych służby zdrowia, pomocników fizjoterapeutów, inżynierów oprogramowania użytkowego, inżynierów systemów oprogramowania oraz asystentów fizjoterapeutów ([www.bls.gov/news.release](http://www.bls.gov/news.release)) – konieczna jest edukacja policealna. „Wykształcenie jest niezbędne do zdobycia dobrze płatnej pracy – czytamy w najnowszym wydaniu „Przeglądu perspektyw zawodowych”. W istocie prawie wszystkie z 50 najlepiej opłacanych zawodów (poza dwoma) wymagają posiadania dyplomu ukończenia studiów. Co to oznacza dla twojej przyszłości? Jeśli chcesz dostać pracę na obecnym rynku, musisz zdobyć wykształcenie policealne – w szkole wyższej, na politechnice, uniwersytecie albo w centrum kształcenia zawodowego. Musisz wiedzieć, jak się uczyć, i zdawać sobie sprawę, że trzeba uczyć się przez całe życie.

W przeszłości chodziliśmy do szkoły tylko wtedy, gdy byliśmy młodzi. Obecnie musimy uczyć się przez całe życie, by nadążyć za zmianami, które nieustannie zachodzą wokół nas. Dla niektórych ludzi oznacza to szkolenia w miejscu pracy, dla innych uczęszczanie na kursy – tradycyjne bądź internetowe. Niezależnie od trybu nauki kształcenie jest dziś procesem trwającym całe życie. Będziesz uczyć się nie tylko w pracy, ale także w szkołach i na seminariach. Uczenie się przez całe życie jest trendem, który już nie przeminie.

Gdy planujesz ścieżkę kariery, skup się na tym, co wychodzi ci najlepiej. Powinieneś wykorzystać swoje mocne strony i pracować w dziedzinach, które je podkreślą. Jeśli masz jakiś talent, sporządź portfolio swoich prac. Niezależnie od tego, czy przyjmie formę papierową, czy elektroniczną, stanowi narzędzie przydatne w procesie poszukiwania pracy. Ponadto dowiedz się jak najwięcej o współczesnej gospodarce, aby przygotować się na objęcie miejsca pracy, które będzie jej elementem. I pamiętaj, by zawsze, ale to zawsze, sprzedawać pracę, a nie swoją osobowość.

W następnym rozdziale tej książki poznasz ludzi reprezentujących różne zawody i podążających różnymi ścieżkami kariery. Zostały przez nich wybrane jako najbardziej odpowiednie dla osób z zaburzeniami spektrum autyzmu.

## ROZDZIAŁ 7

### OPTYMALNE FORMY ZATRUDNIENIA DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI SPEKTRUM AUTYZMU

W tym rozdziale przedstawiam historie ludzi, którzy znaleźli pracę odpowiednią dla osób z zaburzeniami spektrum autyzmu. Radzą, jak zdobyć pracę i jak ją utrzymać. Oprócz świadectw z pierwszej ręki, profile zawierają również informacje z rządowego „Przeglądu perspektyw zawodowych” („Occupational Outlook Handbook”), informatora zawodowego wydawanego przez amerykański Departament Pracy.

Do wywiadów wybrano osoby, które dysponują odpowiednim doświadczeniem w zawodach i dziedzinach uznanych za optymalne dla ludzi z zaburzeniami spektrum autystycznego. Wywiady prowadzono wieloma sposobami: przez telefon, osobiście lub za pośrednictwem poczty elektronicznej. Niekiedy przy tworzeniu jednego profilu wykorzystywano wszystkie trzy metody.

### OBSERWUJ LUDZI PRZY PRACY I UCZ SIĘ NA PODSTAWIE ICH DOŚWIADCZEŃ

W idealnym scenariuszu życzliwy krewny zostaje twoim przewodnikiem po skomplikowanym świecie pracy, przekazując informacje na temat różnych zawodów. Możliwe zresztą, że tak stało się w twoim przypadku. Mając jednak na uwadze rozległość i złożoność świata pracy, dobrze jest zapewnić sobie pomoc z wielu różnych źródeł.

Tak właśnie potraktuj kolejną część tej książki – jako zbiór pomocnych wskazówek od bardzo uzdolnionych osób, które poświęciły swój czas, żeby podzielić się wiedzą na temat zawodów w ich branżach/dziedzinach. Skorzystaj z doświadczenia i znajomości tematu, żeby pogłębić swoją wiedzę o różnych zawodach, od mechanika samolotowego po pomocnika weterynarza.

Podczas lektury zwróć szczególną uwagę na następujące elementy:

We **Wstępie** dokładnie zapoznaj się z informacjami na temat danej ścieżki zawodowej. Źródłem informacji jest bardzo użyteczny informator Departamentu Pracy w USA – „Przegląd perspektyw zawodowych” („Occupational Outlook Handbook”). Znajdziesz w nim

informacje na temat widełek płacowych i progresji pensji, ale też wiele innych cennych wskazówek. Wszelkie informacje są pod adresem: [www.bls.gov/oco/](http://www.bls.gov/oco/) i w informatorze w formie papierowej, dostępnym w każdej bibliotece publicznej w kraju [w Stanch Zjednoczonych – red.]. Z tego źródła można uzyskać wiele praktycznych informacji.

Następnie przejdź do części zatytułowanej **Branżowe rady**, w której uczestnik wywiadu dzieli się swoimi przemyśleniami na temat zmian zachodzących w danej branży albo w zakresie aktywności. Omawia także umiejętności i zdolności, które są warunkiem sukcesu w konkretnym zawodzie.

Kolejnym krokiem jest dokładne przeczytanie części pt.: **Jak zacząć?**, w której jest mowa o wykształceniu i doświadczeniu koniecznym do rozpoczęcia pracy w określonej dziedzinie.

W części **Sukces w pracy** znajdziesz wskazówki, jak uzyskać awans w danej branży i jakie cechy pracowników są najbardziej cenione przez pracodawców.

Część **Źródła informacji** zawiera szczegółowy wykaz publikacji branżowych oraz spis podobnych zawodów.

Na ostatnich stronach niniejszej książki, w części zawierającej **Załączniki**, znajdziesz spis dodatkowych źródeł informacji o zawodach i ścieżkach kariery, książkach i organizacjach, które pomogą jeszcze skuteczniej szukać pracy. Owocnej lektury!

## HISTORIE LUDZI, KTÓRZY ZNALEZLI

### OPTYMALNĄ PRACĘ

#### ZAWÓD

### MECHANIK SAMOLOTOWY

#### WSTĘP

##### Azlan Hazeman

Będąc małym chłopcem, Azlan Hazeman zadawał mnóstwo pytań zaczynających się od „dlaczego?”, „co?” i „jak?": „Dlaczego niebo jest niebieskie?”. „Co sprawia, że łopatki wentylatora nie odpadają w trakcie pracy?”. „W jaki sposób prąd elektryczny zasila sprzęty

domowe?”. Ta ciekawość i – jak dodałaby jego matka – natarczywość sprawiły, że znalazł pracę idealną dla kogoś o tak dociekliwym umyśle: mechanika samolotowego.

Od 10 lat Azlan wykorzystuje swoją naturalną dociekliwość i zdolności techniczne przy identyfikowaniu i naprawianiu usterek w wielkogabarytowym samolocie zaparkowanym w hangarze należącym do zatrudniających go linii lotniczych.

„Do moich obowiązków należy sprawdzenie, czy samolot jest na chodzie i nadaje się do latania, zanim wzbije się w powietrze – opowiada Hazeman. – Dokładniej mówiąc, kiedy samolot wjeżdża do hangaru na przegląd po przelatanie określonej liczby godzin, moim zadaniem jest naprawa wszelkich usterek zgłoszonych przez pilotów i przeprowadzenie zaplanowanego przeglądu oraz testów operacyjnych, zgodnie z harmonogramem przeglądów producenta”.

Wśród wymienionych czynności mogą znaleźć się: naprawy, wymiana części, remont, przegląd i testowanie działania przyrządów pokładowych oraz urządzeń elektrycznych, silnika i systemu sterowania samolotem. Jako mechanik samolotowy Hazeman nadzoruje pracę zespołu mechaników. Samolot nie jest gotowy do lotu, zanim Hazeman nie zatwierdzi wyników pracy zespołu.

W 2006 roku średnia stawka godzinowa za pracę mechanika i technika wynosiła 22,5 dol. W „Przeglądzie perspektyw zawodowych z lat 2008–2009” znajduje się informacja, że w ciągu najbliższych 10 lat branża ta powinna być stabilna, a najwięcej szans na zatrudnienie można znaleźć u regionalnych przewoźników i w małych liniach lotniczych, stacjach naprawczych należących do Federalnej Administracji Lotnictwa i w lotnictwie ogólnym. Osoby dopiero rozpoczynające szkolenie mają szczęście, bo w nadchodzącym okresie rywalizacja o miejsca pracy będzie słabnąć. Powodem jest fakt, że coraz mniej członków kadry wojskowej szuka zatrudnienia w tej branży, a jednocześnie gwałtownie wzrasta liczba osób przechodzących na emeryturę.

#### BRANŻOWE RADY

Najbardziej poszukiwane są miejsca pracy w dużych liniach lotniczych. Wiąza się z nimi wyższe płace i niższe na podróże lotnicze. Warunkiem otrzymania takiej posady jest jednak spore doświadczenie zawodowe oraz udokumentowanie, że jest się na bieżąco z nowinkami technicznymi w branży. Co więcej, rywalizacja o te posady zaostrzy się wraz z postępującą konsolidacją na rynku linii lotniczych i rosnącą popularnością zautomatyzowanych systemów inwentaryzacyjnych.

Hazeman jest zdania, że „branża ta z reguły nie poddaje się bieżącym trendom, z wyjątkiem obowiązujących praktyk serwisowych i wyników spółki macierzystej. Jeśli interesy idą dobrze, mechanik samolotowy ma pełne ręce roboty. W warunkach załamania gospo-

darczego, jak to zdarzyło się podczas wybuchu w 2002 roku epidemii SARS – część floty zostanie uziemiona, a mechanicy skazani na bezczynność”.

Najlepiej radzą sobie w tym zawodzie osoby, które znają teorie dotyczące mechanizmów działania samolotu. Poza tym muszą mieć odpowiednie doświadczenie w zakresie napraw usterek i rozwiązywania problemów technicznych. Im więcej widziałeś w życiu standardowych i nietypowych usterek w samolocie, tym szybciej będziesz w stanie je naprawić. Jeśli zaczynasz pracę w liniach lotniczych z gruntownym przygotowaniem teoretycznym, bogatym doświadczeniem i dogłębnym zrozumieniem zasad działania systemów samolotowych, rzadziej będziesz zaglądał do instrukcji. Tym samym zaoszczędzisz przewoźnikowi czas i pieniądze, bo samolot będzie punktualnie gotowy do odlotu.

„Dobry mechanik lotniczy potrafi wykonać odpowiednie czynności i naprawić usterki na czas – twierdzi Hazeman. – Poza tym umie zarządzać swoimi podwładnymi w zespole”.

## JAK ZACZAĆ?

W szkole średniej przyłóż się do matematyki, fizyki oraz języka obcego, żeby móc dokładnie zrozumieć teoretyczne podstawy działania samolotów. Resztę umiejętności i wiedzy nabędziesz podczas czteroletniego kursu, który zawiera zarówno moduł teorii, jak i praktyki w terenie. Konieczna jest dobra kondycja fizyczna i zadowalający stan zdrowia, umożliwiające pracę w rotacyjnym systemie zmianowym (zmiana dzienna, wieczorna i nocna) i pozwalające sprostać wyzwaniom fizycznym wiążącym się z tą pracą. Mechanik samolotowy musi się często wspinać i sporo nachodzić.

## SUKCES W PRACY

Awans w tym zawodzie zależy od długości stażu i doświadczenia zdobytego w pracy przy różnych rodzajach statków powietrznych. Zwykle można awansować na stanowisko mechanika prowadzącego, brygadzysty lub kierownika. Zazwyczaj osoby na tych stanowiskach zarządzają całą załogą (inżynierami, mechanikami i praktykantami).

Mechanicy samolotowi dbają o pracę zespołową i dopilnowują, żeby wszystkie zadania wymagające interdyscyplinarnej współpracy były realizowane w sposób satysfakcjonujący. Naturalnie trzeba czytać zawiadomienia o przeglądach lub biuletyny producenta, żeby mieć dostęp do bieżących informacji o ewentualnych problemach dotyczących obecnie używanego samolotu albo planach budowy nowego pojazdu.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Chcesz uzyskać więcej informacji? Napisz pod ten adres:

Professional Aviation Maintenance Association

1707 H St. NW, Suite 700

Washington, DC 20006

Jeśli odpowiada ci zawód mechanika lotniczego, mogą cię również zainteresować pokrewne profesje:

- mechanik samochodowy,
- monter urządzeń grzewczych i wentylacyjnych,
- elektryk,
- specjalista ds. napraw kserokopiarek.

## ZAWÓD:

## ARTYSTA

## WSTĘP

### Bernadette Torres

W Stanach Zjednoczonych pracuje 218 tys. artystów. Mogłoby się zatem wydawać, że w tej branży nie ma zbyt dużej konkurencji. Tymczasem jest całkiem odwrotnie. Sam talent nie wystarcza, żeby wykonywać zawód artysty. Konieczna jest też prawdziwa pasja.

Cytując twórczynię ceramiki artystycznej Bernadette Torres, „Sztukę trzeba uprawiać codziennie!”.

Ponad połowa artystów działających w USA to osoby prowadzące własną działalność gospodarczą. Według „Przeglądu perspektyw zawodowych”, odsetek samozatrudnionych jest w tej grupie siedmiokrotnie wyższy niż w przypadku podobnych zawodów. Każda osoba z własną działalnością gospodarczą spytana o klucz do sukcesu udziela zawsze tej samej

odpowiedzi: konieczne jest zamiłowanie do wykonywanej pracy, wewnętrzna motywacja i dobra organizacja!

Oprócz prowadzenia własnej działalności artyści znajdują również zatrudnienie w różnych organizacjach jako nauczyciele, dyrektorzy artystyczni, animatorzy, konserwatorzy obrazów, artyści multimedialni, ilustratorzy i na wielu innych stanowiskach. Nowe szanse otwierają przed nimi nowatorskie technologie. Artyści mogą teraz wykorzystać swój talent przy tworzeniu efektów specjalnych, animacji i efektów wizualnych w filmie, klipach, na stronach WWW i w innych mediach elektronicznych. Krótko mówiąc, światem rządzą artyści!

Według „Przeglądu perspektyw zawodowych z lat 200–2009”, zatrudnienie w zawodach artystycznych ma wzrosnąć o 16 proc., a tempo wzrostu będzie szybsze niż średnia wzrostu dla wszystkich zawodów w okresie do 2016 roku. Płace artystów są bardzo różne, w zależności od konkretnego zawodu. Na przykład artyści plastycy – malarze, rzeźbiarze i ilustratorzy pobierający stałą pensję miesięczną – mogą zarabiać między 18 350 a 80 tys. dol. rocznie. Średnia roczna wynosi 41 970 dol. Artyści multimedialni i animatorzy, czyli ludzie w zawodach szczególnie atrakcyjnych dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, zarabiają rocznie średnio między 30 a 92 tys. dol. Zarobki artystów prowadzących własną działalność są różne i zależą od doświadczenia oraz rodzaju uprawianej sztuki. Wielu artystów zatrudnionych jest gdzie indziej, a działalność artystyczną prowadzą jako wolni strzelcy, traktując ją jako zajęcie uboczne.

## RADA Z PIERWSZEJ RĘKI

Bernadette Torres zajmuje się sztuką od dziecka, odkąd mieszkała w miejscowości St. Petersburg na Florydzie. „Kariere” rozpoczęła w czwartej klasie podstawówki. Kiedy okazało się, że jej rodziny nie stać na opłacenie pozaszkolnego kursu rysunku w miejscowym ośrodku młodzieżowym, nauczycielka „zatrudniła” Bernadette jako swoją asystentkę.

„Udało mi się nawet otrzymać tytuł «Wolontariuszki Miesiąca» za swoją pracę – wspomina Bernadette Torres. – Dostałam odznakę od burmistrza”.

Torres jest twórczynią ceramiki artystycznej oraz prowadzi zajęcia na wydziale sztuki miejscowej uczelni. Zanim zaczęła uczyć, miała się różnych zajęć.

„Bardzo brakowało mi pracy ze studentami” – wyznaje.

Swoją motywację zawdzięcza wielu wybitnym nauczycielom, którzy zachęcali ją do poświęcenia się sztuce, kiedy jeszcze chodziła do szkoły. Korzystając z pomocy mentorów, Torres nauczyła się zawsze dawać z siebie wszystko i dbać o profesjonalizm. To samo zaleca wszystkim aspirującym artystom.

## JAK ZACZAĆ?

Rodzaj szkolenia i wykształcenie zależą od rodzaju uprawianej sztuki, ale zwykle warunkiem wykonywania zawodu artysty jest formalne wykształcenie pomaturalne. Wiele uczelni oferuje studia licencjackie dla adeptów sztuk pięknych. Dostępne są także studia magisterskie. Wprawdzie programy nauczania kładą większy nacisk na pracę w atelier, ale ważna jest także dobra znajomość języka ojczystego, matematyki, nauk społecznych i przyrodniczych.

Bernadette Torres doszła do wniosku, że szkoła plastyczna przygotowała ją dobrze do pracy artystycznej, ale nie nauczyła, jak zrobić „kariere” w zawodzie. Kiedy zapragnęła udać się na studia, okazało się, że z trudnością przychodzi jej pisanie wymaganych wypracowań i esejów.

„Pisanie mi nie wychodziło, ale wiedziałam, do kogo się zwrócić po pomoc – opowiada. – Pisałam to, co chciałam przekazać, a potem kierowałam się do moich przyjaciół ze studiów dziennikarskich i innych kierunków z prośbą o wyglądzenie i dopracowanie tekstu”.

Według Torres, obecnie w szkołach plastycznych przywiązuje się większą wagę do nauczania przedmiotów ogólnych. Wykładowca uniwersytecki na wydziale sztuk pięknych musi mieć dyplom magistra. W przypadku szkół podstawowych i średnich, wystarczy zaświadczenie o przygotowaniu pedagogicznym oraz tytuł licencjacki. W pozostałych zawodach artystycznych, jak na przykład w pracy ilustratorów czy dyrektorów artystycznych, obowiązują jeszcze inne ścieżki edukacji. Źródłem aktualnych informacji na ten temat jest „Przegląd perspektyw zawodowych”, wydawany przez Departament Pracy.

Bardzo często osoba ubiegająca się o posadę związaną ze sztuką musi dysponować własnym portfolio. Bernadette Torres radzi, aby zawsze sporządzać dokumentację fotograficzną wszystkich swoich prac artystycznych. Zachęca również młodych artystów do tego, żeby nie bali się eksperymentować, uczyli się uprawiać różne formy sztuki i imali się różnych zajęć. Desperacko potrzebując pracy, Torres skorzystała kiedyś z rady przyjaciela:

„Zostań kostiumografem; wystarczy do tego umieć przyklejać cekiny”.

Zajrzała do działu ogłoszeń i znalazła siedem firm zajmujących się projektowaniem kostiumów. Wysłała im zdjęcia ubrań, które przez lata projektowała dla siebie. Po kilku dniach była już umówiona na rozmowę kwalifikacyjną. Zaraz potem dostała pracę jako kostiumografka. Nie miała zielonego pojęcia o szyciu, które stanowiło zasadniczą część jej obowiązków.

„Nauczyłam się szycia już w trakcie pracy” – wyznaje Torres.

## SUKCES W PRACY

Według niej, najważniejszy jest profesjonalizm. Jeśli czegoś chcesz, nigdy nie bój się o to poprosić. Naucz się rozmawiać z ludźmi, choć dręczy cię nieśmiałość. Dzięki rozmowom otworzą się przed tobą nowe szanse w zawodzie. Poza tym nawiązesz dzięki temu kontakty z osobami, które interesują twoje dokonania artystyczne.

Staraj się codziennie zajmować sztuką, nawet jeśli twoja regularna praca z nią się nie wiąże. Pokazuj swoje prace, ubiegaj się o granty, stypendia, bierz udział w konkursach, próbuj sił we wszystkim. Takie działania sprzyjają promowaniu twojej sztuki, a poza tym mogą okazać się dodatkowym źródłem dochodu.

Ostatnia rada Bernadette Torres brzmi: „Dobrze poznaj swoją branżę, bez względu na to, czy pracujesz jako wolny strzelec, znalazłeś zatrudnienie jako projektant, czy masz posadę w animacji. Musisz poznać swoją branżę na wylot. Ta wiedza okaże się pomocna w twojej karierze oraz pozwoli jeszcze bardziej pokochać to, co robisz”.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat sztuki i designu? Napisz pod ten adres:

The National Association of Schools of Art and Design

11250 Roger Bacon Dr., Ste. 21

Reston, VA 20190

[www.nasad.arts-accredit.org/index.jsp](http://www.nasad.arts-accredit.org/index.jsp)

Jeśli pociąga cię zawód artysty, mogą spodobać ci się zawody związane ze sztuką w zakresie:

- architektury lub projektowania technicznego, kresłarstwa lub designu,
- grafiki,
- biżuterii artystycznej,
- projektowania witryn komputerowych,
- sztuki komercyjnej w reklamie.

## ZAWÓD:

## WYKŁADOWCA UNIWERSYTECKI

## WSTĘP

### Stephen Shore

Poniższa historia jest wyjątkowa z tego względu, że Stephen Shore jest osobą z zaburzeniami spektrum autyzmu.

Jeśli interesuje cię praca na wyższej uczelni, to dopisało ci szczęście. W tego rodzaju instytucjach, podobnie jak w innych ośrodkach edukacji wyższej, wiele się teraz dzieje. Powodów jest kilka, w tym: uruchomienie rządowego programu aktywizacji bezrobotnych; przyrost osób w przedziale wiekowym od 18 do 24 lat w całej populacji; wzrost liczby dorosłych uczęszczających na wyższe uczelnie w związku ze szkoleniami zawodowymi, oraz rosnąca liczba studentów zagranicznych na amerykańskich uczelniach. To nie koniec dobrych wieści: według prognoz w „Przeglądzie perspektyw zawodowych z lat 2008–2009”, tempo wzrostu zatrudnienia nauczycieli i wykładowców na uczelniach wyższych ma być szybsze niż średnia wzrostu dla wszystkich zawodów w okresie do 2016 roku.

Szkolnictwo wyższe oferuje szereg różnych stanowisk dla wykładowców. Znajdują się wśród nich te, które wymagają doktoratu, jak na przykład posada wykładowcy akademickiego na uczelni oferującej czteroletnie studia. Nauczyciel może również dostać pracę w innych placówkach oświaty, w których szkoli się studentów pod kątem określonego zawodu. Jednym z głównych powodów podejmowania przez studentów studiów pomaturalnych jest chęć przygotowania się do zawodu. Dla nauczycieli w szkolnictwie wyższym oznacza to mnóstwo szans zawodowych związanych ze szkoleniami i kursami w takich dziedzinach, jak: biznes, pielęgniarstwo i inne specjalizacje z zakresu opieki zdrowotnej oraz nauki przyrodnicze. Szkoły pomaturalne i placówki oferujące szkolenia rozwijają się dynamicznie, a ich rosnąca liczba zapewnia zatrudnienie nauczycielom akademickim.

Średnie roczne wynagrodzenie nauczyciela akademickiego w 2006 roku wynosiło 56 120 dol.

## BRANŻOWE RADY

Podobnie jak u większości profesorów uniwersyteckich praca Stephena Shore'a nie ogranicza się do obowiązków akademickich w Bostonie, gdzie wykłada na Akademii Muzycznej. Shore, który ma zaburzenia ze spektrum autyzmu, pracuje również jako konsultant i pu-

blikuje oraz wygłasza prelekcje na temat autyzmu i zespołu Aspergera. Największe zmiany w szkolnictwie wyższym, jakich świadkiem był Shore, dotyczą postępującego różnicowania populacji studentów, jeśli chodzi o wiek, pochodzenie kulturowe i narodowość. Shore zauważył również, że na przestrzeni lat coraz więcej studentów z różnego rodzaju niepełnosprawnościami zapisuje się na studia w placówkach szkolnictwa wyższego. W rezultacie na wykładowcach i instruktorach w większym stopniu niż kiedyś spoczywa obowiązek doskonalenia się, żeby skutecznie przekazywać wiedzę studentom.

„Praca w szkolnictwie wymaga od nas ciągłego poszerzania repertuaru metod nauczania i oceny – twierdzi Shore. – Musimy wyzbyc się nawyku «ładowania» studentom do głowy danych, które oni potem bezmyślnie powtarzają”.

Zdaniem Shore’a, dobry nauczyciel ma w sobie dużo z moderatora. Inne pożądane u nauczyciela cechy i umiejętności to:

- umiejętność organizowania i przedstawiania informacji na różne sposoby, w celu wzmocnienia przekazu i utrwalenia wiedzy;
- umiejętność nawiązania relacji ze studentami, określenie ich poziomu kompetencji i zdolności oraz utworzenie programu nauczania z uwzględnieniem tych informacji;
- zdolność przekazywania wiedzy osobom o różnym poziomie kompetencji. Należy pamiętać, że studenci w klasie różnią się między sobą poziomem wiedzy, zdolnościami i predyspozycjami;
- umiejętność wykorzystywania podczas zajęć różnych technologii jako pomocy naukowych: komputerów, płyt CD i oprogramowania;
- bycie na bieżąco i wykorzystywanie nowych metod oraz informacji w pracy akademickiej;
- zasiadanie w komisjach uczelnianych i administracyjnych;
- doradzanie studentom w zakresie ich studiów i wyboru zawodu;
- nadzór nad pracą pedagogiczną i badaniami doktorantów oraz – w przypadku pracy na uczelni oferującej czteroletni program studiów – prowadzenie własnych badań.

## JAK ZACZAĆ?

Warunkiem otrzymania posady wykładowcy w szkole pomaturalnej jest posiadanie przynajmniej dyplomu magistra w nauczonym przedmiocie. Nauczycielom przedmiotów zawodowych często wystarczy dyplom ukończenia studiów licencjackich i doświadczenie w wybranej dziedzinie. Wykładowcy uniwersyteccy muszą natomiast mieć tytuł doktora. Z reguły dla uczelni oferujących czteroletnie studia i dla placówek uniwersyteckich bardziej

liczą się przeprowadzone badania niż „sztuka nauczania”, więc jeśli interesuje cię praca ze studentami, postaw na dwuletnie szkoły pomaturalne. Wielu wykładowców zgłębia tajniki nauczania, pracując w takich placówkach na pół etatu. Wzorując się na nich, możesz sprawdzić, czy ta praca jest dla ciebie odpowiednia.

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, zadбай o znajomość najnowszych technologii. Wiele placówek wykorzystuje nowoczesne rozwiązania, jak na przykład Internet i telewizję, w programach nauczania studentów zaocznych. Innowacyjne technologie pozwalają przyciągać nowych studentów i zwiększać swój udział na rynku usług dotyczących szkolnictwa wyższego.

Awans w oświacie często oznacza przeniesienie z posady wykładowcy na stanowisko w administracji. Starannie przemyśl takie posunięcie zawodowe, mając świadomość, że nowe obowiązki często mogą się zasadniczo różnić od nauczania w sali wykładowej i wymagać innych kompetencji oraz zdolności.

Stephen Shore radzi, aby znaleźć sobie na uczelni mentora, który bezpiecznie przeprowadzi przez pole minowe, jakim są układy polityczne w światku akademickim. Jeśli nie chcesz, nie musisz wyjawiać swojemu mentorowi, że masz zaburzenia ze spektrum autyzmu. Postaraj się zaprzyjaźnić z kimś, komu ufasz i komu nie jest obojętna twoja kariera i praca.

Shore podkreśla też, że osobom z zaburzeniami ze spektrum autyzmu trudno jest zapamiętać twarze studentów. Przyznaje, że może to zająć sporo czasu. Jaką strategię przyjął Shore, żeby uporać się z tym problemem? Codziennie sprawdzał listę obecności oraz szczerze przyznał się studentom do tego, że ma trudności z zapamiętaniem ich nazwisk. Studenci tworzyli wizytówki ze swoimi nazwiskami i kolorowymi rysunkami przedstawiającymi ich plany zawodowe i osobiste! Następnie przedstawiali się, korzystając z informacji na wizytówkach.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Koniecznieniczytaj „The Chronicle of Higher Education”, a szczególnie rubrykę Emily Toth pt.: „Ms. Mentor’s Impeccable Advice”. Dobrym źródłem informacji jest też „Community Colleges Journal” oraz Association of American Colleges and Universities (Stowarzyszenie Amerykańskich Wyższych Uczelni i Uniwersytetów) – 1818 R St. NW, Washington, DC 20009; [www.aacu-edu.org](http://www.aacu-edu.org).

Więcej informacji na temat edukacji dla dorosłych i kursów zawodowych znajdziesz pod adresem:

Association for Career and Technical Education

1410 King St.

Alexandria, VA 22314

www.acteonline.org

Interesuje cię praca nauczyciela? Odpowiadać ci mogą również poniższe zawody związane z nauczaniem:

- trener drużyny sportowej (szczególnie w określonej dyscyplinie sportu),
- instruktor karate, jogi albo ćwiczeń gimnastycznych,
- nauczyciel w szkole zawodowej lub technikum, wykładający przedmiot techniczny, w którym jest naprawdę dobry,
- nauczyciel w edukacji specjalnej.

## ZAWÓD:

# PROGRAMISTA KOMPUTEROWY

## WSTĘP

### Pat Brown

Technologie komputerowe zmieniły sposób, w jaki prowadzimy firmy i się uczymy, nie pozostały też bez wpływu na życie osobiste. Osoby, które zajmują się opracowywaniem i wdrażaniem programów komputerowych w określonym języku oprogramowania to programiści komputerowi. Oprócz tworzenia programów obmyślają też sposoby, dzięki którym komputery mogą rozwiązywać konkretne problemy.

Programowanie jest w dużym stopniu zajęciem wymagającym specjalizacji. Krótko mówiąc, tworzenie programu dla branży usług finansowych znacznie różni się od pisania programu monitorowania postępów w poszczególnych okręgach szkolnych, przeznaczonego dla władz stanowych. W porównaniu z innymi zawodami w dziedzinie technologii komputerowych, jak na przykład z pracą analityka systemów sieciowych czy inżynierów aplikacji, branża ta odnotowuje powolny spadek. Według prognoz „Przeglądu perspektyw zawodowych 2008–2009”, do 2016 roku wyniesie on 4 proc.

W 2006 roku w Stanach Zjednoczonych zatrudnionych było 435 tys. programistów, a roczne zarobki w tej grupie oscyływały między 38 a 106 tys. dol. Według danych Kra-

jowego Stowarzyszenia Uczelni Wyższych i Pracodawców (National Association of Colleges and Employers), średnia roczna pensja początkowa programisty wynosiła w 2007 roku 49 928 dol. Najwięcej programistów znalazło zatrudnienie w firmach komputerowych i świadczących usługi przetwarzania danych, ale sporo osób wykonujących ten zawód dostało pracę również w firmach projektujących maszyny i urządzenia, komputery i sprzęt biurowy, w firmach ubezpieczeniowych lub z branży usług finansowych. Wielu pracuje dorywczo, ponieważ zapotrzebowanie na usługi programistów jest zmienne.

## BRANŻOWE RADY

Pat Brown od ponad 20 lat pracuje jako programistka w zakładzie energetycznym. W trakcie kariery była świadkiem postępującego rozwoju swojej dziedziny. Obserwowała, jak komputery były w stanie wykonywać coraz bardziej złożone zadania. Jej zdaniem, jedną z najbardziej dalekosiężnych zmian jest wysyp spółek internetowych na przestrzeni ostatnich kilku lat.

„Programowanie w dużej mierze utraciło swój beztroski charakter – zauważa Brown. – Ludzie już nie zmieniają tak często pracy. Nie mam stuprocentowej pewności, ale wydaje mi się, że pracodawcy zwracają teraz większą uwagę na dyplom ukończenia wyższej uczelni”.

W ostatnich latach branża zaczęła bardziej skłaniać się ku ustandaryzowanym programom komputerowym. Rzadziej tworzy się zupełnie nowe rozwiązania. Brown podkreśla, że właśnie z tego powodu więcej uwagi poświęca się obecnie konfiguracji istniejących systemów.

## JAK ZACZAĆ?

Jak otworzyć sobie drzwi do świata zawodowych programistów? Pat Brown radzi:

„Nie powiem nic nowego, ale ważne jest, żeby po prostu zacząć, nieważne gdzie. Po jakiś czasie pewnie i tak będziesz już gdzie indziej. Poza tym technologie ulegają zmianie mniej więcej co trzy lata. Dobrze jest zdobywać doświadczenie. W tej branży doświadczenie to podstawa”.

Wśród programistów najwięcej znajdzie się osób z dyplomem ukończenia studium policealnego, licencjatem lub dyplomem ukończenia kursu zawodowego. Według Brown, programiści z tytułem magistra to rzadkość. Biorąc pod uwagę zawrotne tempo zmian w świecie technologii, takie studia mogą okazać się mało przydatne.

## SUKCES W PRACY

W tym zawodzie droga do awansu w dużym stopniu jest uzależniona od konkretnej branży, w której zamierza się wykorzystać swoje umiejętności programistyczne. Z reguły jednak ścieżka kariery w świecie programistów zasadniczo różni się od ścieżek w innych dziedzinach. Często programista najpierw tworzy własne oprogramowanie, a potem stara się nawiązać kontakty ze światem biznesu. Jedną z przyczyn tak rozumianej przedsiębiorczości jest zmienne zapotrzebowanie firm na usługi programistów i duże uzależnienie od aktualnego nakładu pracy.

Programowanie to także jeden z tych rodzajów prac, które można wykonywać zdalnie. Wiele amerykańskich spółek zleca usługi programowania specjalistom za granicą.

Należy śledzić wszelkie zmiany zachodzące w językach programowania oraz w swojej specjalizacji. Zachować elastyczność oraz przyswajać wszystkie nowe informacje, żeby nie wypaść z tej dynamicznej branży.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Jeśli chodzi o ogólne informacje z zakresu programowania, Pat Brown poleca lekturę „PC World” i „InfoWorld”. Oczywiście ważniejsza jest aktualna wiedza na temat własnej branży czy specjalizacji. W tym celu należy czytać prasę specjalistyczną i branżową.

Dowiedz się więcej na temat przedstawionych poniżej organizacji branżowych czy specjalistycznych. Poznaj też stowarzyszenia działające w twojej branży, jak np. amerykańskie:

IEEE Computing Society, Headquarters Office

1730 Pennsylvania Ave.,

NW Washington, DC 20036-1992

[www.computer.org](http://www.computer.org)

Association for Computing Machinery (ACM)

1515 Broadway

New York, NY 10036

[www.acm.org](http://www.acm.org)

Jeśli interesuje cię zawód programisty komputerowego, wybierz prace, których pracodawca nie zleci zagranicznym specjalistom. Oto niektóre z nich:

- administrator sieci w dużej firmie,
- specjalista ds. komputerów działający jako wolny strzelec – zajmuje się rozwiązywaniem problemów związanych zarówno ze sprzętem, jak i oprogramowaniem (pojawia się w biurach firm, żeby naprawić usterkę techniczną albo zainstalować nowy system),
- programista komputerowy w przedsiębiorstwie średniej wielkości, które ze względu na bardzo wyspecjalizowany charakter działalności nie zleca usług programowania za granicą,
- konsultant ds. bezpieczeństwa systemów komputerowych.

## ZAWÓD:

## RYSOWNIK RYSUNKU TECHNICZNEGO

## WSTĘP

### Rick Jordan, Mark Deesing

Zajmuję się projektowaniem budynków inwentarskich. Polegam na kreślarzach, którzy moje projekty przekładają na papier. Warunkiem koniecznym dobrego projektu jest jego dokładność. Rysunek – komputerowy czy odręczny – musi być po prostu dobrze wykonany.

Dwóch najlepszych kreślarzy, jakich znam, to: Rick Jordan, który pracuje dla dużego koncernu przetwórstwa mięsnego, i Mark Deesing, mój współpracownik z Grandin Live-stock Handling Systems. Obaj zaczęli od rysunku odręcznego. Moim zdaniem to najlepszy sposób, żeby zacząć pracę w tej branży. W wielu firmach korzysta się z programów projektowania wspomaganego komputerowo (CAD), ale często zdarza się, że najbardziej skomplikowane rysunki trzeba wykonać ręcznie.

Rysownicy znajdują zatrudnienie w wielu różnych organizacjach, począwszy od biur architektonicznych i firm aeronautycznych, a skończywszy na rafineriach i producentach elektroniki. Do ich obowiązków należy sporządzenie szczegółowych rysunków technicznych oraz planów budynków, rurociągów, maszyn przemysłowych, lodówek, zabawek i wszystkich innych obiektów lub wyrobów produkowanych masowo. Kreślarze tworzą rysunki, szkice i posługują się kodami, na podstawie których załogi produkcyjne wykonują dane przedmioty.



W 2006 roku 253 tys. kreślarzy znalazło zatrudnienie, z czego 46 proc. to rysownicy o specjalnościach: architektura i inżynieria lądowa. 31 proc. stanowili rysownicy o specjalności maszyny, a 14 proc. – o specjalności urządzenia elektryczne i elektroniczne. Według danych „Przeglądu perspektyw zawodowych 2008–2009”, prognozowany wzrost w tej branży ma przebiegać wolniej niż w pozostałych zawodach, o 6 proc. w okresie od 2006 do 2016 roku. Zarobki rysowników są uzależnione od wybranej specjalizacji, lokalizacji i zakresu obowiązków. Przybliżone najniższe roczne wynagrodzenie w tej grupie zawodowej wynosi 29 tys. dol., a najwyższe – blisko 75 tys. dol.

## BRANŻOWE RADY

Rick Jordan pracuje na stanowisku głównego projektanta dla dużego zakładu przetwórstwa mięsnego. Kreśląc rysunki techniczne obiektów i maszyn zakładowych, pełni funkcję łącznika między inżynierami a załogą produkcyjną. Rick uczył się rok rysunku technicznego w szkole policealnej. Po zaliczeniu programu pracował jako asystent nauczyciela i nawet rozważał dalszą edukację, a następnie podjęcie pracy jako instruktor.

„Okazało się jednak, że duży zakład przetwórstwa mięsnego w Colorado szukał rysownika rysunku technicznego o specjalności – maszyny. Instruktor z kursu namówił mnie na rozmowę kwalifikacyjną. Twierdził, że powinien zdobywać doświadczenie w odbywaniu takich rozmów. Zatrudniono mnie natychmiast po tym, jak pokazałem odręczny rysunek przekroju zaworu” – opowiada Rick.

Rick nie wie, co tak naprawdę zdecydowało o jego sukcesie zawodowym. Jedno jest pewne: jest osobą myślącą wizualnie; na papierze odwzorowuje obrazy, które powstają w jego umyśle. Ta umiejętność zdecydowanie predestynuje go do zawodu kreślarza.

„Chyba w odniesieniu sukcesu pomogła mi zdolność uczenia się nowych rzeczy i umiejętność samodzielnej pracy – twierdzi Rick. – Mój przełożony jest osobą nadzwyczaj wyrozumiałą i pomocną. Mam też do dyspozycji zasoby pozwalające zgłębiać nowe koncepcje i poszukiwać dróg dalszego rozwoju, zarówno w wymiarze osobistym, jak i zawodowym”.

Drugi rysownik, Mark Deesing, pracuje w branży od sześciu lat. Cały ten czas kreślił plany techniczne budynków inwentarskich na całym świecie. Jego praca sprawia mu wielką satysfakcję, zwłaszcza że w ostatnich latach znacznie wzrosło zainteresowanie branży przetwórstwa mięsnego humanitarnym ubojem, a właśnie dla takich zakładów Mark kreśli plany.

W pracy Marka technologia odgrywa niepoślednią rolę. Mark korzysta z oprogramowania auto-CAD i często przesyła klientom swoje rysunki mejlem.

„Mogę bez problemu wysłać rysunki pocztą elektroniczną, dzięki czemu często nie muszę nawet pojawiać się u klienta – opowiada Mark. – Oczywiście, do niektórych klientów udaję się osobiście”.

Dla Marka, który kiedyś pracował jako podkuwacz koni, kreślarstwo to fantastyczna szansa na wykazanie się wrodzoną kreatywnością. Zarówno Mark, jak i Rick pracowali kiedyś na budowach, nadzorując konstrukcję budynków, których plany sami skreślili. To doświadczenie z terenu pomaga im teraz tworzyć realistyczne rysunki. Ponadto obaj ściśle współpracują z ostatecznymi użytkownikami obiektów i urządzeń przez siebie rysowanych, dzięki czemu uzyskują informacje zwrotne na temat funkcjonowania swoich projektów. Informacje od osób, które faktycznie korzystają z takich miejsc i urządzeń, pozwalają obu rysownikom cały czas doskonalić swój warsztat.

## JAK ZACZAĆ?

Mark wiele czasu spędził wśród zwierząt, co pomaga mu w wybranej specjalizacji. Tego rodzaju praktyczne doświadczenie jest bardzo cenne. Umiejętności techniczne, niekoniecznie potwierdzone dyplomem z politechniki, to duży plus w tym zawodzie. W specjalizacji Marka przydaje się również dyplom zootechnika.

Szkoła policealna z kursem rysunku technicznego, którą skończył Rick Jordan, była dobrym wyborem. Według „Przeglądu perspektyw zawodowych”, takie kursy można znaleźć w technikach, szkołach pomaturalnych i na uczelniach oferujących czteroletnie studia.

W szkole średniej warto skoncentrować się na matematyce, przyrodzie, technologiach komputerowych oraz zapisać się na kurs projektowania i grafiki komputerowej.

Trzeba rozwijać swoje zdolności techniczne, umiejętność rysowania obiektów trójwymiarowych oraz rysunku odręcznego. Warto zadbać o wystarczającą znajomość standardów produkcyjnych i konstrukcyjnych. Ważna jest również umiejętność rozwiązywania problemów i zdolności interpersonalne.

Zanim Rick i Mark zaczęli pracować z komputerem, nauczyli się rysować odręcznie. To między innymi dlatego ich rysunki są tak świetne. Kreślarz musi umieć rysować, zanim zacznie korzystać z pomocy komputera. Bardzo trudno jest równocześnie starać się opanować odręczny rysunek techniczny i przyswajać zasady korzystania z programów komputerowych. Otrzymałam rysunki techniczne z wielu korporacji. Najlepsze były prace rysowników, którzy przede wszystkim posiadli sztukę odręcznego rysowania. Ich rysunki są bardziej szczegółowe i mają mniej błędów.

## SUKCES W PRACY

Amerykańskie stowarzyszenie skupiające rysowników rysunku technicznego ADDA (American Design Drafting Association) oferuje program nauczania z możliwością uzyskania certyfikatu. Warunkiem jego otrzymania jest zaliczenie egzaminu na kreślarza. Egzaminy odbywają się okresowo w różnych miejscowościach w całym kraju. Trzeba pamiętać, że pracodawcy awansują tych rysowników, którzy mają silnie rozwinięte zdolności techniczne i talent do mechaniki. To oznacza, że należy być na bieżąco ze wszelkimi zmianami i innowacjami w świecie technologii, dokładnie je śledzić i nie zapominać, że oprogramowania CAD pozwalają tworzyć bardziej skomplikowane rysunki o szerszym spektrum zastosowań.

Rysownicy często znajdują zatrudnienie w branżach funkcjonujących cyklicznie. Z tego powodu częściej narażeni są na zwolnienia. W takich okolicznościach muszą dawać z siebie wszystko i nieustannie podnosić kwalifikacje. Sporo rysowników znajduje zatrudnienie za pośrednictwem agencji pracy tymczasowej. Jest to dobre rozwiązanie w warunkach niesprzyjającej koniunktury rynkowej.

„Nie zapominaj – podkreśla Rick Jordan – że kluczem do sukcesu zawodowego jest godność osobista i duma z własnych osiągnięć”.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Mark poleca rysownikom z jego specjalnością regularną lekturę wydawnictw branżowych, takich, jak: „Drovers”, „Feedlot Magazine”, i bardziej akademickich publikacji, jak: „Journal of Animal Science” czy „Applied Animal Behavior Science”. Poza tym takie organizacje branżowe, jak: Amerykańskie Stowarzyszenie Hodowców Bydła (American Cattleman Association) i Amerykańskie Stowarzyszenie Radców Rolnych (American Association of Agricultural Consultants) mogą być kopalnią użytecznych informacji na temat rysunków technicznych budynków inwentarskich.

Bez względu na rodzaj obranej specjalizacji zawsze warto czytać pisma i magazyny branżowe.

Ogólne informacje na temat zawodu rysownika rysunku technicznego można znaleźć w:

The American Design Drafting Association

P.O. Box 11937

Columbia, SC 29111

www.adda.org

Oto lista miejsc, w których potrzebni są kompetentni kreślarze:

- biura architektoniczne,
- duże zakłady przemysłowe,
- firmy budowlane,
- zarządy dróg i autostrad,
- departamenty urbanistyki,
- firmy inżynierskie.

## ZAWÓD:

### INŻYNIER

#### Sara Miller

Ten profil różni się od pozostałych z tego względu, że mamy tu do czynienia z osobą z zaburzeniami spektrum autyzmu, która nie tylko opowiada o swojej branży, ale również omawia własną ścieżkę zawodową. W 1992 roku u Sary stwierdzono CZR, czyli całościowe zaburzenie rozwoju niezdiagnozowane inaczej. W tamtym czasie w Stanach Zjednoczonych nie posługiwano się jeszcze terminem zespół Aspergera.

Sara prowadzi w Minneapolis swoją firmę zajmującą się programowaniem dla branży przemysłowej/produkcyjnej.

## WSTĘP

Moją karierą zawodową zajęli się inni. Zauważyli, w czym jestem dobra, i pokazali mi, w jaki sposób mogę wykorzystać swoje zdolności. Kierowałam się ich sugestiami i zwykle odnosiłam sukcesy. Pewnie zawdzięczałam to mojej fenomenalnej pamięci. Od kiedy sięgam pamięcią, zawsze naśladowałam innych albo robiłam to, czego ode mnie oczekiwano. Dopiero niedawno zaczęłam się zastanawiać, czego tak naprawdę ja chcę. To jednak zupełnie inna historia.

A jak wyglądała moja ścieżka edukacyjno-zawodowa?

W pierwszej klasie liceum (East High School w Green Bay w stanie Wisconsin, lata 1970–1971), nauczycielka przyrody, ciesząca się powszechnym szacunkiem, zachęciła mnie

do uczestnictwa w programie szkoły letniej w ramach Narodowej Fundacji na rzecz Nauki. Wzięłam udział w intensywnym sześciotygodniowym kursie z biochemii z zakwaterowaniem w Windsor w stanie Connecticut. Pamiętam, jakie to było świetne uczucie wiedzieć, że znalazłam się w gronie 49 bystrych dzieciaków z całego kraju. Prowadziliśmy własny projekt badawczy, którego realizację kontynuowałam w klasie maturalnej. Udało mi się w tamtym roku wygrać też konkurs naukowy Green Bay – prawdopodobnie dlatego, że niektórzy jurorzy nie byli w stanie nawet wymówić nazwy mojego projektu: „Degradacja heteropolisacharydu”. Nauczycielka prowadząca była ze mnie dumna i jednocześnie zawiedziona, że nie brałam udziału w stanowych, regionalnych czy krajowych olimpiadach. Nie dostrzegałam związku między konkursami naukowymi dla jajogłowych – podczas których musiałam rozmawiać z obcymi i dziwnymi ludźmi – a stypendiami, szkołami czy przyszłą karierą. Dzięki tym doświadczeniom nabrałam przekonania, że w razie czego zawsze znajdę robotę w jakichś dziedzinach nauki.

Zaczęłam studia na Uniwersytecie Minnesota, bo kiedyś studiowali tam moi rodzice. Nic ze studiów jednak nie wyszło, pewnie dlatego, że trudno było mi nawiązywać nowe znajomości.

W połowie roku akademickiego postanowiłam przenieść się na Uniwersytet Wisconsin-Madison, na który wybierało się sporo znajomych. Za radą pewnej studentki z mojego piętra w akademiku zdecydowałam się zapisać na zajęcia z dietetyki. Miałam jak z górki, bo praktycznie większość materiału była mi znana. Moja matka jest fizjoterapeutką, więc od dzieciństwa wpajano mi zasady zdrowego żywienia. Pomyślałam sobie: „A gdybym wybrałam dietetykę jako przedmiot kierunkowy? Ale miałabym luz!”. Kiedy przeniostałam się na nową uczelnię, jako przedmiot kierunkowy zadeklarowałam dietetykę i bromatologię.

Po ukończeniu studiów (w grudniu 1975 roku) zaczęłam pracę w branży spożywczej. Wszyscy uważali to za świetny wybór. W końcu ludzie muszą jeść, nawet w czasach recesji gospodarczej. Moja zdolność przetwarzania znacznej liczby danych i obsesja na punkcie dokładności zawiodły mnie do działu kontroli jakości w zakładach produkcyjnych. Nie najgorsze to miejsce dla kogoś z zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi i autyzmem! Niestety, za bardzo denerwowało mnie, kiedy współpracownicy „nie przestrzegali zasad”, więc w końcu odeszłam. Znalazłam pracę w przemyśle spożywczym, również w dziale kontroli jakości, ale znowu nie mogłam dogadać się z zespołem.

Pod koniec lat 70. i na początku 80. w urządzeniach produkcyjnych w zakładach spożywczych zaczęto instalować komputery. Moja ponadprzeciętna zdolność logicznego rozumowania w połączeniu ze znakomitą pamięcią sprawiły, że wyznaczono mnie do pomocy przy opracowywaniu technicznych specyfikacji procesów automatyzacji produkcji. Następnym krokiem była nauka programowania specjalistycznych komputerów przemysłowych. Znowu była to dla mnie bułka z masłem!

Swojego szefa i jego kolegów dawno zostawiłam w tyle. Znowu czułam się rozczarowana poziomem intelektualnym współpracowników. Brakowało mi umiejętności społecznych, a moje zachowanie i reakcje nierzadko budziły zdziwienie. Nawet nie zdawałam sobie sprawy, jaki wstyd przynoszę tym ludziom. W swoim przekonaniu po prostu stwierdzałam fakty. Zarząd mnie uwielbiał i chciał dalej awansować, natomiast najbliżsi współpracownicy szczerze mnie nie cierpieli i marzyli, żebym wyleciała z pracy. Postanowiłam sama zrezygnować... Jak zawsze.

Mając za sobą pierwsze doświadczenia w zakresie programowania przemysłowego i ucho-dząc w oczach wielu osób za inżyniera, zdecydowałam się wznowić edukację, tyle że w policealnej szkole inżynierskiej w Milwaukee (MSOE). Na zajęciach w pierwszych latach nauki przestrzega się określonej kolejności omawiania poszczególnych zagadnień technicznych. Ponieważ już miałam dyplom, nie musiałam uczestniczyć w zajęciach z przedmiotów ogólnych.

Wolny czas wypełniałam sobie wykładaniem przedmiotu „Kontrola jakości i statystyka” na Wydziale Kształcenia Ustawicznego na MSOE. Wykorzystując swoje coraz lepsze umiejętności programowania, zaczęłam też pracować jako niezależny wykonawca.

Po ukończeniu szkoły nie szukałam pracy w żadnej z renomowanych firm. Rola wolnego strzelca bardzo mi pasowała; mogłam w pełni skoncentrować się na rozwiązywaniu problemów zgłoszonych przez klienta, a po zakończeniu pracy wynieść się stamtąd jak najprędzej. W ten sposób nie dawałam się wciągnąć w żadne „polityczne” ani biurowe gierki i unikałam pustej gadaniny ze współpracownikami.

Właśnie w tamtym okresie stwierdzono u mnie CZR. Wtedy też poznałam Temple. Nie mogłyśmy się nadziwić, jak podobne są nasze miejsca pracy. Obie pracowałyśmy z domu, w jednoosobowych firmach.

## BRANŻOWE RADY

Niestety, nie byłam wystarczająco mądra, żeby na tym poprzestać... Mój ojciec był odnoszącym sukcesy przedsiębiorcą. Matka zadbała o to, żeby jej pięć córek miało dobre maniery i umiało się zachować w towarzystwie. Mając na uwadze wszystkie moje umiejętności oraz dobrą pamięć, różni ludzie zaczęli mnie namawiać do założenia kolejnej firmy, zatrudniającej niewielki zespół konsultantów lub niezależnych wykonawców wyspecjalizowanych w rozwiązaniach dla przemysłu. W styczniu 1995 roku powstała firma NOVA Systems Inc., zajmująca się integracją systemów przemysłowych.

Od tej chwili moim udziałem stały się klasyczne bolączki właścicielki niedużej firmy. Nie przypuszczałam, że tak trudno będzie mi to wszystko udźwignąć emocjonalnie. Nie byłam na to przygotowana. W pracy zespołowej na nic zdają się typowe umiejętności niezależnego wykonawcy.

Podsumowując, dobrze czuję się w roli programistki urzędzeń przemysłowych/produkcyjnych, gorzej natomiast radzę sobie jako właścicielka firmy zatrudniającej kilku pracowników. Zdecydowanie nie polecam takiej ścieżki kariery komukolwiek z zaburzeniami spektrum autyzmu.

Moją specjalizacją jest automatyzacja urzędzeń przemysłowych lub integracja systemów. Na przestrzeni ostatnich 20 lat spadły ceny sprzętu, więc modernizacja starych maszyn poprzez instalację nowszych elektrycznych paneli sterowania stawała się coraz bardziej rentowna. Niestety, w warunkach spowolnienia gospodarczego maszyn się nie modernizuje, więc jest mniej zleceń. Obecnie wkraczamy na szczęście w fazę ożywienia gospodarczego, co powinno przynieść poprawę w branży.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na moją branżę jest zagraniczna konkurencja. W warunkach stale poszerzających się możliwości Internetu, amerykańscy programiści/specjaliści ds. integracji systemów muszą być naprawdę świetni. Powinni też umieć korzystać z faktu, że są na miejscu, żeby świadczyć usługi szybciej niż ich zamorscy rywale. Dobre wieści są takie, że wiele osób z zaburzeniami spektrum autyzmu doskonale sobie radzi w tej branży.

## JAK ZACZAĆ?

Chesz być programistą? Naucz się czegoś poza programowaniem. Programowanie to czysta logika. Polega na przekładaniu ludzkich wymysłów na system binarny, w którym funkcjonuje dana maszyna. Jeśli uczysz się francuskiego, a nie zamierzasz wyjeżdżać do Francji, nie masz szans pojąć pewnych niuansów kulturowych obecnych w komunikacji. Podobnie jest z programowaniem komputerowym: to, czy uda ci się pomyślnie zaprogramować maszynę, w dużej mierze zależy od znajomości branży, w której używa się takich maszyn. Na przykład ja, zanim w ogóle dowiedziałam się o istnieniu programowania, zdążyłam poznać na wylot systemy wykorzystywane w przemyśle spożywczym.

Chcesz zostać inżynierem? Warunkiem kariery w dziedzinie automatyzacji przemysłowej są: talent w zakresie mechaniki oraz rzetelne podstawy w zakresie elektryki i inżynierii przemysłowej; albo chociaż kilku dobrych „kumpli”, którzy w razie potrzeby będą służyć radą w kwestiach technicznych.

## SUKCES W PRACY

Tak naprawdę świstek papieru potwierdzający licencjat z inżynierii nie jest gwarancją sukcesu zawodowego w tej branży, ale w wielu firmach działały kadr często się o niego upo-

minają. Poza tym ten i jemu podobne papierki mogą przyspieszyć awans lub podwyżkę, jeśli zależy ci na stanowisku kierowniczym. Wiele szczegółów natury technicznej możesz dowiedzieć się w pracy; wystarczy, że masz dryg do fizyki i orientujesz się w zagadnieniach z zakresu ruchu i elektryczności. Maszyny przemysłowe z reguły mocno wyprzedzają wynalazki opisywane w większości szkolnych podręczników.

Umiejętności i zdolności, które przydają się w tym zawodzie, to:

- zdolność logicznego myślenia: umiejętność porządkowania dużej liczby danych,
- drobiazgowość: zdolność dostrzegania wpływu szczegółów na całość,
- kreatywność: umiejętność analizy zagadnienia z innej perspektywy,
- dociekliwość: zadawanie wielu pytań, żeby mieć pełen obraz sytuacji,
- niezaspokojony głód wiedzy: umiejętność samodokształcania.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Istnieje nieprzebrane bogactwo magazynów branżowych. Oto tytuły zaledwie kilku z nich, które szczególnie cenię: „Control Engineering Industrial”, „Computing Manufacturing”, „Automation”.

### Strony internetowe

[www.automationtechies.com](http://www.automationtechies.com)

[www.control.com](http://www.control.com)

[www.manufacturing.net/cil/](http://www.manufacturing.net/cil/)

### Organizacje branżowe

American Society for Quality: [www.asq.org](http://www.asq.org)

Instrument Society of America: [www.isa.org](http://www.isa.org)

Society of Manufacturing Engineers: [www.sme.org](http://www.sme.org)

Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE): [www.ieee.org](http://www.ieee.org)

ZAWÓD:

## PRACOWNIK FINANSOWO-KSIĘGOWY

WSTĘP

**Sheryl Sunderman**

Jeśli lubisz zbierać fakty, interesują cię liczby i dane, to księgowość i finanse mogą okazać się strzałem w dziesiątkę. W tej branży liczy się dokładność oraz umiłowanie porządku. Tego rodzaju praca może okazać się bardzo satysfakcjonująca dla wielu osób z zaburzeniami spektrum autyzmu, szczególnie dla tych, którzy nie myślą wizualnie.

Ogólnie rzecz ujmując, specjaliści ds. księgowości i audytorzy odpowiadają za sprawne funkcjonowanie organizacji, przedsiębiorstw oraz podmiotów rządowych i dokładną ewidencję księgową. Z kolei asystenci ds. księgowości i referenci księgowi zajmują się prowadzeniem ewidencji danych finansowych dla różnych organizacji i firm. Obecnie do księgowości i rachunkowości zaliczamy także analizę budżetu, konsultacje z zakresu technologii informatycznych, a nawet planowanie finansowe i inwestycyjne. Dla księgowych oznacza to konieczność podnoszenia swoich kwalifikacji i rozwijania kolejnych kompetencji. To samo dotyczy osób prowadzących księgi i referentów. Zatem im więcej masz umiejętności, tym łatwiej znajdziesz zatrudnienie.

Liczba miejsc pracy dla samodzielnych księgowych i biegłych rewidentów ma wzrosnąć w latach 2006–2016 o 18 proc., czyli szybciej niż wynosi średnia wzrostu dla wszystkich zawodów. Według danych z „Przeglądu perspektyw zawodowych”, mediana rocznych zarobków dla 1,2 mln księgowych i audytorów pobierających pensję wyniosła w maju 2006 roku 54 630 dol.

W okresie 2006–2016, prognozowany jest 12-procentowy wzrost liczby miejsc pracy dla młodszych księgowych i referentów księgowych. Według danych z „Przeglądu perspektyw zawodowych”, tempo tego wzrostu zbliżone jest do średniej wzrostu wszystkich pozostałych zawodów. W 2006 roku w tej branży zatrudnionych było 2,1 mln osób. Oznacza to, że należą do jednej z największych grup zawodowych w Stanach Zjednoczonych. Nowe miejsca pracy w tej branży powstaną wskutek odchodzenia pracowników do innych branż albo awansowania ich na wyższe stanowiska. Mediana ich rocznych zarobków wyniosła 30 560 dol. Największe szanse na pracę mają certyfikowani młodszy księgowi oraz ci z kilkuletnim doświadczeniem w prowadzeniu ksiąg i rachunkowości.

BRANŻOWE RADY

Sheryl Sunderman jest dyplomowaną biegłą księgową. Osobom planującym karierę w tej branży radzi biegle opanować zagadnienia z dziedziny finansów, ale również pracować nad umiejętnościami komunikacji.

W tej branży podstawą jest bowiem jasna komunikacja ustna i pisemna. Chętnych jest wielu, więc jeśli zależy ci na pracy, postaraj się dobrze opanować technologie informatyczne. Firmy księgowe często korzystają z takich rozwiązań, dopasowując je do potrzeb klientów. Warunkiem podstawowym jest biegłość w korzystaniu z programów Microsoft Word i Excel, bez których nie może obejść się żadne biuro.

Stereotyp zgarbionego księgowego ze spuszczoną głową, który zatopiony w finansowych dokumentach oddaje się samotniczej pracy, jest wciąż częściowo prawdziwy, przynajmniej przez jakąś część dnia pracy. Sheryl Sunderman podkreśla jednak, że księgowi muszą również dobrze radzić sobie w kontaktach międzyludzkich. W tym zawodzie spędza się trochę czasu na spotkaniach z klientami i współpracownikami, a umiejętność pracy w zespole jest warunkiem dobrze prosperującej firmy księgowej.

Według Sheryl, teraz jest dobry czas dla kobiet księgowych. I prawdą jest, że kierunki dotyczące księgowości wybiera obecnie więcej kobiet niż mężczyzn.

JAK ZACZAĆ?

Większość stanowisk w księgowości wymaga przynajmniej licencjatu z księgowości lub w powiązanej dziedzinie. Niektórzy pracodawcy zatrudniają osoby z dyplomem magistra księgowości lub zarządzania, z naciskiem jednak na księgowość. Wszyscy partnerzy w firmie księgowej muszą mieć licencję na wykonywanie zawodu, wydaną w stanie, w którym ich firma prowadzi działalność.

Obecnie spada liczba osób zapisujących się na kierunki dotyczące księgowości i finansów, a przedstawiciele firm księgowych odwiedzają wyższe uczelnie, poszukując nowych pracowników.

Jeśli interesuje cię praca w tej branży i nadajesz się do tego zawodu, postaraj się jak najwcześniej nawiązać kontakty z firmami księgowymi w swojej okolicy.

Studia na kierunku „Księgowość i finanse” trwają pięć lat, więc trzeba przygotować się na dłuższy pobyt na uczelni, ale zadbać też o staż w firmie księgowej, który pozwoli zdobyć doświadczenie zawodowe. Podczas nauki w szkole średniej warto uczęszczać na zajęcia z księgowości i rachunkowości. W taki sposób Sheryl Sunderman stawiała pierwsze kroki w branży, a jej wizja przyszłej kariery dość szybko się skryształizowała. Studiując, można

też sobie dorabiać, prowadząc księgi. Jest to doskonały sposób na poznanie tej branży od środka.

## SUKCES W PRACY

Co radzi Sheryl Sunderman księgowym marzącym o awansie?

- Zdaj egzamin na biegłego księgowego. W większości stanów USA kandydaci muszą mieć zaliczone 150 godzin zajęć na uczelni, czyli o 30 więcej niż zwykle potrzeba do uzyskania licencjatu na czteroletnich studiach. To ważny krok w karierze, umożliwiający dalszy rozwój. Pamiętaj jednak, że musisz wykazać się dyscypliną i poświęcić więcej czasu na naukę.
- Chętnie bierz nadgodziny.
- Wykształć w sobie umiejętność podzielnej uwagi, czyli wykonywania kilku różnych czynności naraz.
- Śledź nowe trendy i zmiany w zakresie księgowości i w obowiązujących standardach sprawozdawczości finansowej.
- Dotrzymuj terminów!

Rosnąca rola księgowości w organizacjach i firmach wymusza na księgowych ciągle pogłębianie wiedzy, twierdzi Sheryl Sunderman. Adeptom księgowości radzi: „Starajcie się jak najwięcej nauczyć”.

W tej elastycznej branży możliwych jest kilka ścieżek kariery. Oto podstawowe cztery zawody w księgowości:

**dplomowany biegły księgowy** – świadczy szerokie spektrum usług, w tym: księgowość, rewizję finansowo-księgową, doradztwo podatkowe i udzielanie porad księgowych różnego rodzaju klientom. Może specjalizować się w podatkach, odszkodowaniach i świadczeniach zdrowotnych, a nawet w audytach śledczych w sprawach dotyczących bankructwa;

**specjalista ds. controllingu** – również świadczy usługi szerokiemu gronu klientów, ale pełni funkcje kierownicze w zakresie: ustalania budżetu, oceny wyników finansowych i zarządzania aktywami i kosztami. Zwykle zasiada w zarządzie i uczestniczy w planowaniu strategicznym oraz pracach rozwojowych nad nowymi produktami;

**państwowy księgowy i państwowy biegły rewident** – dba o to, aby sprawozdania finansowe i wydatki organizacji i agencji rządowych były zgodne z obowiązującymi przepisami;

**audytor wewnętrzny** – sprawdza, czy organizacje odpowiednio spożytkowały swoje fundusze i czy nie było przypadków sprzeniewierzenia lub defraudacji funduszy.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Sheryl Sunderman poleca lekturę „The Journal of Accountancy i Accounting”, co pozwala na bieżąco śledzić trendy i zmiany stanowych lub branżowych standardów sprawozdawczości finansowej.

Poza tym istnieje szereg branżowych organizacji i stowarzyszeń skupiających księgowych, w tym:

Institute of Management Accountants

10 Paragon Dr.

Montvale, NJ 07645-1760

[www.imanet.org](http://www.imanet.org)

The Institute of Internal Auditors

249 Maitland Ave.

Altamonte Springs, FL 32701-4201

[www.theiia.org](http://www.theiia.org)

Więcej o księgowości, rachunkowości i możliwych ścieżkach kariery w tym zawodzie można dowiedzieć się w:

The American Institute of Professional Bookkeepers

6001 Montrose Rd.

Rockville, MD 20852

[www.aipb.org](http://www.aipb.org)

Interesuje cię kariera księgowego? Mogą spodobać ci się również inne zawody w branży finansowej:

- analityk giełdowy,
- analityk budżetu państwowego,
- statystyk rządowy,
- pracownik urzędu skarbowego.

ZAWÓD:

## PROJEKTANT GRAFIKI

WSTĘP

**Kim Tappan**

Kariera projektanta grafiki jest stworzona dla kreatywnych osób obdarzonych wyobraźnią wizualną. Wielu grafików znajduje zatrudnienie w firmach i organizacjach, które potrzebują specjalistów projektowania grafiki drukowanej i elektronicznej. Korzystając z oprogramowania komputerowego, projektanci grafiki tworzą projekty szaty graficznej magazynów, gazet, dzienników, sprawozdań firmowych oraz wielu innych wydawnictw. Projektują również stoiska wystawiennicze i promocyjne, broszury marketingowe, logo firmowe, witryny internetowe i wiele innych rzeczy.

Według prognoz, zatrudnienie wśród projektantów graficznych ma w okresie 2006–2016 wzrosnąć o 10 proc., czyli podobnie jak w innych zawodach. Według danych z „Przeglądu perspektyw zawodowych 2008–2009”, wzrost ten ma częściowy związek z rozwojem rynku mediów i rozrywki, w tym telewizji, kina, wideo i serwisów internetowych. W 2006 roku zarobki w tej grupie zawodowej wahały się między nieco mniej niż 24 120 dol. a nieco więcej niż 69 730 dol.

## BRANŻOWE RADY

W tym zawodzie często pracują osoby z żyłką do interesów, jak Kim Tappan – właścicielka Tappan Design. Kim pracuje w zawodzie od ukończenia studiów – najpierw licencjackich, a potem magisterskich – na Akademii Sztuk Pięknych.

„Chciałam uniknąć losu przymierającego głodem artysty” – wyznaje Tappan – więc przez jakiś czas po obronie dyplomu prowadziłam zajęcia ze sztuki na uczelni”.

Potem Tappan znalazła pracę w dziale kreacji artystycznej w drukarni. Starła się tam w jak najszybszym tempie jak najwięcej nauczyć. Taka też jest jej pierwsza wskazówka dla osób pragnących wykonywać zawód projektanta grafiki: próbuj wszystkiego, żeby dobrze poznać branżę, w której chcesz pracować.

Kierowanie się w życiu zasadą: „Chcieć to móc” opłaciło się Tappan. Po tym, jak firma zamknęła swój dział kreacji artystycznej, odkupiła od niej urządzenia i otworzyła biuro projektów graficznych. Przydały jej się umiejętności, których nauczyła się podczas pracy w drukarni.

Kim Tappan pracuje w zawodzie już blisko 20 lat. W tym czasie w projektowaniu graficznym zaszły duże zmiany. Projekty graficzne są bardziej złożone i tworzy się je z użyciem bardzo nowoczesnych technologii. Wpływ na zmiany ma ciągle rosnąca liczba komputerów w domach i nowych oprogramowań. To również sprawia, że w branży jest większa konkurencja. Tappan nie próbuje rywalizować z projektantami grafiki pracującymi z domach; zamiast tego koncentruje się na szerszej zakrojonych i bardziej złożonych projektach, na przykład projektowaniu oprawy graficznej książek.

W trakcie swojej 20-letniej kariery zauważyła, że w branży jest coraz więcej przedsiębiorców zakładających własne firmy. Nie brakuje pracy, od kiedy nieduże, wyspecjalizowane firmy reklamowe czy marketingowe zaczęły zlecać usługi projektowania graficznego niezależnym projektantom.

Jednocześnie korporacje zmniejszyły liczbę pracowników w działach projektowania graficznego albo w ogóle zlikwidowały takie działy. Spowodowało to konieczność zatrudniania do poszczególnych zadań projektantów z zewnątrz.

Konieczne jest trzymanie ręki na pulsie, jeśli chodzi o wszelkie nowe trendy czy zmiany w branży, począwszy od projektów nowych czcionek, a skończywszy na nowych cennikach usług. Kim Tappan poleca członkostwo w Amerykańskim Instytucie Sztuk Graficznych (AIGA) i stowarzyszeniu Printing Industry of America (PIA). Dzięki konferencjom i publikacjom tych dwóch organizacji Tappan może śledzić wszelkie zmiany w branży. Ponadto co roku bierze udział w konferencji HOW Conference i regularnie czyta „HOW Magazine”.

Zdaniem Kim Tappan, osoba, która planuje założyć własną firmę, musi umieć sprzedawać swoje prace. Umiejętność nawiązywania relacji zawodowych, sprawny networking i zdolności interpersonalne są w tych okolicznościach absolutnie niezbędne. Jeśli ci ich brakuje, znajdź sobie partnera do interesów, który będzie odpowiadał za ten aspekt wspólnie prowadzonej przez was działalności.

## JAK ZACZAĆ?

„Nauki nigdy za wiele” – powtarza Kim Tappan.

W trakcie studiów zadbaj o praktyki. Dobrze jest mieć solidne podstawy teoretyczne w projektowaniu graficznym, ale nic nie zastąpi doświadczenia zawodowego. Pracuj, nawet jeśli na początku nie będziesz za to dostawać żadnego wynagrodzenia. Poznaj tajniki programów komputerowych. Pamiętaj jednak, że równie ważne jest wycwiczone oko, które potrafi odróżnić dobry projekt graficzny od kiepskiego.

„Wśród absolwentów uczelni jest wiele utalentowanych dzieciaków, które nie umieją dobrze projektować – zauważa Tappan. – Trzeba mieć oko do kompozycji i wzorów. Ja swoje zdolności w tym zakresie zawdzięczam studiom na Akademii Sztuk Pięknych. Podstawą jest umiejętność zaaranżowanie danej przestrzeni. Młodzi absolwenci biegle posługują się nowoczesnymi technikami, na przykład w małym palcu mają Photoshop, ale to nie jest wszystko. O tym, czy dany projekt jest dobry, decyduje umiejętność rozplanowania wzorów na stronie”.

Nie oznacza to oczywiście, że dyplom Akademii Sztuk Pięknych albo pomaturalnej szkoły plastycznej się nie opłaca. Kim Tappan radzi też zapisać się do szkoły handlowej, by nauczyć się więcej niż podstaw. Dobrze jest również w miarę możliwości zdobyć wiedzę w zakresie poligrafii.

## SUKCES W PRACY

Samo bycie dobrym projektantem grafiki nie wystarcza, żeby odnieść w tej branży sukces. Konieczna jest także umiejętność nawiązywania kontaktów. Dotyczy to zarówno osób prowadzących własną działalność gospodarczą, jak i etatowych pracowników, którzy muszą mieć rozwinięte zdolności interpersonalne, konieczne do komunikacji z klientami i współpracownikami. Klienci powierzają zadania i chcą mieć pewność, że wykonawca będzie w stanie sobie z nimi poradzić. Dobre umiejętności interpersonalne sprawiają, że klienci i pracodawcy będą ufać grafikowi. Dlatego należy starać się wykonywać w firmie szereg różnych obowiązków; dzięki temu będzie się niezbędnym.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

„Przegląd perspektyw zawodowych” zachęca projektantów graficznych do elastyczności zawodowej i otwarcia się na nowe koncepcje. Ponadto projektant grafiki musi być czytany i odpowiednio reagować na zmieniające się trendy. Ważne są u niego także umiejętności rozwiązywania problemów, samodzielnej pracy, niezależność i terminowość. Warto, aby znał prasę branżową: „Print Magazine”, „Communication Arts”, „HOW Magazine”.

Więcej o możliwych ścieżkach kariery w branży projektowania graficznego można się dowiedzieć w:

American Institute of Graphic Arts

164 Fifth Ave.

New York, NY 10010

www.aiga.org

Oto inne zawody, w których potrzebne są umiejętności podobne jak w pracy projektanta grafiki:

- rysownik rysunku technicznego w specjalności architektura i inżynieria,
- fotograf,
- wideofotograf (film, kino lub telewizja).

## ZAWÓD:

## INŻYNIER HVAC (OGRZEWANIA, WENTYLACJI I KLIMATYZACJI)

## WSTĘP

### Don West

Jeśli w dzieciństwie uwielbiałeś rozbierać domowe tostery czy radia na części, to najprawdopodobniej odpowiadałaby ci praca w branży HVAC. W okresie 2006–2016 przewiduje się w niej 9-procentowy wzrost zatrudnienia, co zbliżone jest do średniej wzrostu we wszystkich zawodach. Przed osobami, które ukończyły technikum lub odbyły staż w tym zakresie, rysują się wspaniałe perspektywy zawodowe.

Nietrudno jest domyślić się przyczyn takiego zapotrzebowania na specjalistów HVAC. Systemy grzewcze, wentylacyjne i klimatyzacja są już wszędzie: w domach, szkołach, budynkach biurowych, fabrykach, sklepach spożywczych, sklepach odzieżowych i wielu, wielu innych miejscach. Kiedyś rozwiązania te postrzegane jako dobra luksusowe, wraz z postępującą globalizacją, dotarły niemal do wszystkich zakątków świata. Stąd też bierze się coraz większe zapotrzebowanie na wykwalifikowanych specjalistów w zakresie instalacji, konserwacji i napraw tych coraz bardziej złożonych systemów zawierających mechaniczne, elektryczne i elektroniczne komponenty. Wprawdzie specjaliści HVAC są przeszkoleni w zakresie instalacji, konserwacji i naprawy zarówno systemów grzewczych, jak i chłodzących, ale z reguły specjalizują się w jednej z tych kategorii.

W 2006 roku stawka godzinowa 292 tys. specjalistów i instalatorów HVAC w Stanach Zjednoczonych wahała się między 14,12 a 23,2 dol. Około 55 proc. z nich pracowało dla firm specjalizujących się w systemach grzewczych i klimatyzacji; reszta była zatrudniona



w różnych branżach, od sprzedawców paliwa olejowego, zakładów usługowych naprawy urządzeń chłodniczych i klimatyzacji, szkół, po jednostki samorządowe i administrację rządową. Około 13 proc. jest na tzw. samozatrudnieniu – jak Don West.

## BRANŻOWE RADY

Don wraz z synem Bryanem zajmują się wszystkim: instalacją, konserwacją i naprawą urządzeń grzewczych i klimatyzacji w domach i firmach. Don pracował kiedyś jako maszynista. Kiedy sytuacja w branży zaczęła się pogarszać, odszedł z pracy i zapisał się na kurs z HVAC. Tak dobrze pojął tajniki tej dziedziny, że obecnie uczy tego przedmiotu w szkole pomaturalnej.

Według Dona, w ostatnich latach branża HVAC ulega konsolidacji; duże korporacje przejmują bowiem małe i średnie przedsiębiorstwa świadczące usługi HVAC. Umożliwia to korporacjom dyktowanie cen oraz eliminowanie z branży małych, rodzinnych firm. Jednocześnie Don zauważa w branży niedostatek wykwalifikowanych techników.

## JAK ZACZAĆ?

Mimo że dyplom nie jest warunkiem pracy w tej branży, wiele firm wymaga od pracowników fachowego przeszkolenia. Może to być doświadczenie zdobyte w pracy lub zaświadczenie ukończenia kursu w szkole handlowej lub miejscowej szkole policealnej. Należy postarać się o członkostwo w organizacjach branżowych i brać udział w organizowanych przez nie spotkaniach. Warto też skontaktować się z właścicielami małych firm HVAC i poprosić o staż. Trzeba liczyć się z tym, że zaczniesz się od samego dołu drabiny zawodowej, ale należy pokazać, że potrafi się robić postępy.

„W życiu widziałem zbyt wielu ludzi, którzy ledwo ukończyli kurs, a już oczekiwali, że będą zarabiać grube pieniądze – mówi Don. – Tymczasem na tym etapie są dopiero na początku drogi, a przed nimi jeszcze wiele nauki”.

Zwiększa się liczba miejsc, w których od techników zatrudnionych w branży wymaga się certyfikatu. Poza tym, jeśli planuje się założyć własną firmę i uzyskać licencję na prowadzenie działalności, trzeba zdać egzamin mistrzowski przed krajową komisją.

## SUKCES W PRACY

Według Dona, w tej branży awansują osoby, które z zapałem wykonują swoją pracę i poszerzają wiedzę, uczestnicząc w warsztatach i sesjach szkoleniowych.

Jedną ze zmian obecnie zachodzących w branży jest rosnąca liczba coraz bardziej złożonych urządzeń i systemów HVAC. Według „Przeglądu perspektyw zawodowych”, specjaliści HVAC posługują się nowoczesną technologią przypominającą telefonię komórkową w sieci, która pozwala im w terenie uzyskać dostęp do Internetu i skuteczniej zdiagnozować problem. Co więcej, dzięki komputerom i oprogramowaniu urządzenia grzewcze i klimatyzacyjne automatycznie informują dział konserwacji i napraw o ewentualnych usterkach. Specjalista HVAC musi bardzo dobrze znać technologie komputerowe, żeby dobrze wykonywać swoją pracę.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Istnieje kilka organizacji branżowych udzielających informacji na temat HVAC, w tym:

Air-Conditioning Contractors of America (ACCA)

2800 Shirlington Rd., Suite 300

Arlington, VA 22206

[www.acca.org](http://www.acca.org)

Refrigeration Service Engineers Society (RSES)

1666 Rand Rd.

Des Plaines, IL 60016-3552

[www.rses.org](http://www.rses.org)

National Association of Plumbing-Heating-Cooling Contractors (PHCC)

180 S. Washington St.

P.O. Box 6808

Falls Church, VA 22046

[www.naphcc.org](http://www.naphcc.org)

Wśród zawodów wymagających podobnych umiejętności znajdują się:

- mechanik samochodowy,
- członek personelu odpowiadającego za konserwację maszyn przemysłowych (naprawa urządzeń fabrycznych),

- elektryk,
- hydraulik.

## ZAWÓD: INFORMATYK

### WSTĘP

#### Monica Johnston

Osoby obdarzone przez naturę dociekliwym umysłem i smyką do majsterkowania mogą spróbować swoich sił w branży, w której naprawia się urządzenia ułatwiające innym pracę i życie osobiste. Naprawa komputerów, urządzeń biurowych, a nawet bankomatów może okazać się dobrym wyborem na zmiennym rynku pracy i dawać prawdziwą satysfakcję.

Banki nie mogą obejść się bez bankomatów, sklepy spożywcze bez sprawnie działających kas, a szkoły i urzędy – bez kserokopiarek. Wiele zawdzięczamy specjalistom, którzy na wezwanie naprawiają sprzęt i znikają, pozwalając nam wrócić do pracy.

Perspektywy zawodowe w tej stabilnej branży są dobre, szczególnie w okolicznościach zmiennej gospodarki. Póki istnieją biura, szkoły, sklepy, taśmy produkcyjne, banki, urzędy państwowe i inne organizacje, póty rację bytu ma zawód polegający na naprawie zepsutych urządzeń.

Może ten zawód jest właśnie dla Ciebie?

Według danych z 2006 roku, 175 tys. Amerykanów zarabiało na życie, reperując zepsute komputery, sprzęt biurowy i bankomaty. „Przegląd perspektyw zawodowych 2008–2009” podaje, że stawka godzinowa w tej branży oscylowała między 10,65 a 27,36 dol. Prognozuje się, że liczba miejsc pracy w tej branży wzrośnie o 3 proc. w latach 2006–2016. Tempo wzrostu jest wolniejsze niż średnia wzrostu dla wszystkich zawodów.

### BRANŻOWE RADY

Monica Johnston uczy w szkole policealnej, jak obsługiwać komputery i jak je naprawiać. Pracuje na środkowym zachodzie Stanów Zjednoczonych. Na studiach miała inny przedmiot kierunkowy, aż doznała olśnienia podczas jednych z zajęć.

„Chodziłam na obowiązkowe zajęcia z podstaw informatyki – opowiada Johnston. – Wykładowczyni zaraziła mnie swoim entuzjazmem i zamiłowaniem do komputerów i technologii informatycznych. W drugim albo trzecim tygodniu zajęć z nią zmieniłam przedmiot kierunkowy i plany zawodowe”.

Wielu studentów Johnston w szkole pomaturalnej jest w trakcie zmian zawodowych albo zaczyna wszystko od zera, więc jej osobiste doświadczenia okazują się dla nich bardzo cenne. Johnston podkreśla, że w ciągu ostatnich 20 lat w branży informatycznej zaszły ogromne zmiany. Nie sposób oszacować wpływu Internetu na działalność gospodarczą i społeczeństwo. Możliwość nawiązywania kontaktów z klientami w sieci stwarza mnóstwo szans biznesowych. Internet nie jest jednak lekiem na całe zło. Przedsiębiorstwa i osoby prywatne potraciły miliony dolarów, inwestując w raczkujące przedsięwzięcia typu „dot-com” w drugiej połowie lat 90. Te firmy, którym udało się przetrwać, zmieniają strategię działania i starają się realistycznie oceniać możliwości, które otwiera przed biznesem technologia.

### JAK ZACZAĆ?

„Zalecam elastyczne podejście – radzi Johnston. – Technologia zmienia się w błyskawicznym tempie. Konieczna jest umiejętność szybkiego reagowania na te zmiany i adaptacji do nich. Poza tym w tej branży warunkiem sukcesu zawodowego jest ustawiczne samodoszkolenie się i bieżąca wiedza na temat zmian zachodzących w technologiach.

Osoba wykonująca ten zawód musi mieć umysł analityczny i zdolność krytycznego myślenia. W trakcie edukacji nie kładzie się dużego nacisku na komunikację i umiejętności interpersonalne, a tymczasem należą one do kluczowych warunków powodzenia w zawodzie. Oprócz tradycyjnego wykształcenia wymagany jest w nim uznawany w branży certyfikat potwierdzający kwalifikacje zawodowe.

Jeśli planuje się naprawiać komputery, sprzęt biurowy czy bankomaty, niezbędne są mocne podstawy z elektroniki. Jak donosi „Przegląd perspektyw zawodowych 2008–2009”, pracodawcy szukają dyplomowanych serwisantów – z licencjatem, ukończonym kursem w szkole wojskowej lub technikum, albo u producentów sprzętu. Kilka stowarzyszeń zawodowych i organizacji branżowych oferuje kursy dyplomowe dla serwisantów sprzętu elektronicznego lub komputerów. Wykwalifikowany serwisant to osoba, która zdała kilka egzaminów branżowych, podczas których oceniano jej kompetencje w zakresie naprawy sprzętu. Pracodawcy cenią takich pracowników.

## SUKCES W PRACY

Możliwości awansu w tej branży są bardzo różne i zależą od konkretnej specjalizacji. W przypadku awansu, w tym na stanowiska kierownicze, nierzadko rolę odgrywają rozmiary organizacji. Przydaje się też doświadczenie zawodowe i umiejętność nadążania za zmianami w branży. Pracodawcy często też opłacają szkolenia dla pracowników.

Im więcej odbędziesz szkoleń i im więcej typów urzędzeń będziesz w stanie sprawnie naprawić, tym większe szanse na awans w tej branży.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

„Przegląd perspektyw zawodowych 2008–2009” podaje wykaz następujących źródeł informacji dla osób działających w branży napraw komputerów, sprzętów biurowych i bankomatów:

Computing Technology Industry Association

450 East 22nd St., Suite 230

Lombard, IL 60148-6158

www.comptia.org

International Society of Certified Electronics Technicians

3608 Pershing Ave.

Fort Worth, TX 76107

www.iscet.org

Electronics Technicians Association

502 North Jackson

Greencastle, IN 46135

www.eta-i.org

Inne zawody, w których przydają się umiejętności obsługi i naprawy komputerów, to:

- administrator sieci w dużym biurze,

- serwisant bankomatów,
- specjalista ds. diagnostyki i usuwania usterek komputerowych,
- instalator sprzętu i oprogramowania,
- serwisant komputerowych systemów inwentaryzacji w dużych sklepach,
- specjalista ds. telekomunikacji i sieci telefonicznej.

## ZAWÓD:

## SPECJALISTA DS. EDUKACJI

## WSTĘP

### Denise Zortman

Usługi w zakresie edukacji, jednej z najdynamiczniej rozwijających się dziedzin w USA, obejmują pracę świadczoną przez specjalistów ds. edukacji i nauczycieli pomocniczych. Te dwa zawody odgrywają kluczową rolę w szkołach wyższych i na uniwersytetach. Osoby je wykonujące pracują ze studentami o bardzo różnym poziomie umiejętności i zdolności, w bardzo różnych warunkach. Nierzadko dodatkowa pomoc udzielona przez specjalistę ds. edukacji decyduje o tym, że student zalicza przedmiot.

Zainteresuj się pracą specjalisty ds. edukacji i nauczyciela pomocniczego w placówkach szkolnictwa wyższego, na kursach angielskiego jako drugiego języka, placówkach doradztwa, placówkach edukacji specjalnej i finansowanych przez państwo programach dla studentów wyższych uczelni w pierwszym pokoleniu.

## BRANŻOWE RADY

Denise Zortman jest koordynatorką programu zasobów edukacyjnych w szkole policealnej na środkowym zachodzie Stanów Zjednoczonych.

„Najbardziej uderza mnie brak przygotowania studentów do studiów na wyższej uczelni – stwierdza Zortman. – Obecnie na uczelniach studiuje więcej osób z bardziej złożonymi potrzebami rozwojowymi, a także sporo dorosłych, którzy zdecydowali się wznowić edukację”.

Na branżę wpływ mają też kwestie społeczne. Na przykład ustawodawstwo promujące aktywizację osób bezrobotnych sprawiło, że wiele z nich zaczęło interesować się szkoleniami zawodowymi i dalszą edukacją. Osoby, które ostatni raz były w szkole dawno temu, potrzebują specjalistycznej pomocy, żeby móc odnosić sukcesy edukacyjne. Ponadto coraz więcej osób z lekką niepełnosprawnością zapisuje się na dwu- i czteroletnie studia. Powodem tego są zmiany w ustawodawstwie w ostatnich kilku latach, które nakazują uczelniom wprowadzanie odpowiednich ułatwień i zapewnianie stosownego wsparcia studentom z niepełnosprawnością. Dzięki temu mogą oni bez problemów studiować na uczelniach.

## JAK ZACZAĆ?

„Najłatwiej jest zdobyć posadę specjalisty ds. edukacji osobie, która jeszcze na studiach zajmowała się uczeniem” – radzi Denise Zortman.

Podkreśla też, że to świetne zajęcie dla studentów, bo, jak dowodzą badania, ucząc kogoś, lepiej opanowuje się dany przedmiot. Do wykonywania zawodu specjalisty ds. edukacji konieczny jest przynajmniej licencjat, ale wiele osób w branży ma dyplom magistra. Można też rozważyć ukończenie kursu dyplomowego dla nauczycieli, organizowanego przez stowarzyszenia branżowe, na przykład College Reading and Learning Association.

## SUKCES W PRACY

Praca ze studentami o różnym poziomie zdolności wymaga dużej elastyczności. Jednemu tłumaczy się bowiem zasady dodawania, a innemu – na czym polega różniczkowe. Denise Zortman radzi adeptom tego zawodu rozwijać jak najwięcej strategii nauczania, dopasowanych do potrzeb różnych uczniów.

Specjalista ds. edukacji powinien mieć łatwość pisania, z naciskiem na klarowny przekaz, ponieważ wielu studentów potrzebuje pomocy w tym właśnie zakresie. Nawet jeśli naucza się matematyki, umiejętność redagowania pisemnych wypowiedzi przydaje się w omawianiu różnych zagadnień. Brak przygotowania studentów do nauki na wyższej uczelni ma wpływ na edukację zarówno w szkołach policealnych, jak i w placówkach oferujących czteroletnie studia.

„Dlatego – wyjaśnia Denise Zortman – szkoły te oferują dodatkowe zajęcia wyrównujące”.

Awans w tej branży zwykle rozumie się jako uzyskanie posady wicedyrektora albo dyrektora placówki oświatowej. Czasem zdarza się, że osoby pracujące w tym zawodzie dostają

pracę wykładowcy na uczelni. Sukces odnoszą osoby, które współpracują ze studentami na wielu różnych płaszczyznach, biorąc pod uwagę indywidualny styl uczenia się danego studenta, jego emocjonalność, życie prywatne itd.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Więcej informacji o tych zawodach można uzyskać w:

College Reading and Learning Association, CRLA

P.O. Box 6251

Auburn, CA 95604

[www.crla.net](http://www.crla.net)

National Center for Developmental Education Reich College of Education

Appalachian State University Boone, NC 28608

[ncde.appstate.edu](http://ncde.appstate.edu)

National Association for Developmental Education (NADE)

2447 Tiffin Ave., #207

Findlay, OH 45840

[www.nade.net](http://www.nade.net)

Podobne zawody:

- pedagog specjalny,
- terapeuta zajęciowy,
- logopeda.

ZAWÓD:

BIBLIOTEKARZ

WSTĘP

**Gloria Maxwell**

Biblioteki to wspiane miejsca do pracy. Panuje w nich cisza, a jednocześnie nie sposób się nudzić. Pełno w nich książek, które warto przejrzeć, magazynów do czytania i rozwiązań technologicznych, które pozwalają odkrywać świat.

Według danych z „Przeglądu perspektyw zawodowych 2008–2009”, w 2006 roku w zawodzie bibliotekarza pracowało 158 tys. osób, a większość była zatrudniona w bibliotekach szkolnych i uniwersyteckich. Mniejszy odsetek znalazł pracę w wyspecjalizowanych bibliotekach lub jako specjaliści ds. zarządzania informacją w firmach i organizacjach. Roczne zarobki w tej ulegającej coraz większej dywersyfikacji branży wahały się w 2006 roku między około 30 930 a 74 670 dol.

W okresie 2006–2016 przewiduje się 4-procentowy wzrost zatrudnienia w tej branży. Tempo wzrostu jest niższe niż średnia wzrostu dla wszystkich zawodów. Mając jednak na uwadze fakt, że 66 proc. bibliotekarzy ma ponad 45 lat, w nadchodzącym dziesięcioleciu można spodziewać się nowych miejsc pracy zwolnionych przez pracowników odchodzących na emeryturę. Co więcej, w ciągu najbliższej dekady nastąpi najszybszy wzrost zatrudnienia bibliotekarzy poza tradycyjnymi miejscami pracy. Nowe stanowiska znajdują się w zakresie organizacji i dystrybucji informacji w korporacjach, w organizacjach *non profit* i firmach konsultingowych.

Nie trzeba mieć dyplomu magistra bibliotekoznawstwa, żeby dostać pracę w bibliotece. Pomocnik biblioteczny zajmuje się praktycznie wszystkim: wypożyczaniem książek, naprawą uszkodzonych tomów, wprowadzaniem informacji do systemu w komputerze, sporządzaniem faktur, obsługą sprzętu multimedialnego i służeniem pomocą przełożonym. Jeśli pracuje się w małej bibliotece, wszystko to jest często na jednej głowie. Osoby zatrudnione w większych, wielkomiejscowych placówkach mogą natomiast pomyśleć o specjalizacji.

W 2006 roku w szkolnych, uniwersyteckich i publicznych bibliotekach oraz w administracji rządowej zatrudnionych było około 121 tys. pomocników bibliotecznych. Zwykle na tym stanowisku wystarcza świadectwo maturalne, chociaż w niektórych przypadkach wymagany jest dyplom ukończenia dwuletnich studiów albo licencjat. Podobnie jak w wielu innych zawodach konieczna jest umiejętność obsługi komputera. Prognozowany na lata

2006–2016 wzrost zatrudnienia w tej grupie zawodowej ma wynieść mniej więcej tyle ile średnia wzrostu we wszystkich zawodach i sięgnąć 8 proc. Jednocześnie przewiduje się spowolnienie wzrostu liczby nowych miejsc pracy dla pomocników bibliotecznych w placówkach oświaty, spowodowane ograniczeniem rekrutacji. Poza tym wpływ na zatrudnienie mogą mieć również ograniczenia budżetowe w bibliotekach publicznych. Ze względu na to, że pomocnicy biblioteczni otrzymują niższą pensję niż bibliotekarze, a mogą wykonywać część ich obowiązków, możliwy jest wzrost miejsc pracy w tej grupie zawodowej. W 2006 roku roczne zarobki pomocników bibliotecznych oscylowały między 15 280 a nieco ponad 42 850 dol.

Biblioteka nie jest już jedynym miejscem zatrudnienia bibliotekarzy. Znajdują oni pracę również w firmach, zajmując się organizacją danych, tworzeniem baz danych i narzędzi odniesień. Ponadto pracują jako konsultanci dla firm, świadcząc usługi w zakresie systemów informacyjnych.

## BRANŻOWE RADY

Największą zmianę, jaką zaobserwowała w swojej branży bibliotekarka Gloria Maxwell, da się podsumować jednym słowem: technologia!

„Na początku nowe technologie w bibliotekach wzbudzały naszą podejrzliwość – wspomina. – Ale bibliotekarze muszą zaprzyjaźnić się z nowymi technologiami, bo inaczej pozostaną daleko w tyle”.

Wraz z nowymi technologiami pojawiły się też dylematy dotyczące swobody przepływu informacji, będące tematem wielu burzliwych dyskusji. Dostęp do informacji jest bardzo ważny dla bibliotekarza, ale możliwość korzystania z sieci w bibliotekach sprawiła, że jest to również źródło wielu rozterek.

„Bibliotekarze zawsze byli orędownikami swobody przepływu informacji – twierdzi Gloria Maxwell. – Bibliotekarz dokonuje świadomego wyboru danej pozycji książkowej. Tymczasem Internet zalewa biblioteki informacjami, o które nikt nie prosił. Mimo to biblioteki publiczne wciąż odmawiają filtrowania informacji”.

Jednym z najważniejszych zadań bibliotekarza jest w dzisiejszych czasach nauczenie ludzi, jak odróżniać miarodajne informacje od bezwartościowych. Dobrze rozwinięte umiejętności komunikacji oraz elastyczność są w tym przypadku niezbędne. Jeśli chce się pełnić funkcję bibliotekarza/pracownika informacji naukowej, trzeba pracować nad swoimi umiejętnościami komunikacji.

Osobom, które lubią cyferki i samotniczą pracę, Gloria Maxwell poleca katalogowanie i indeksowanie pozycji bibliotecznych. Miłośnicy szczegółów i osoby drobiazgowo będą

zachwyceni zasadami i przewodnikami, z których korzystają pracownicy bibliotek, zajmujący się katalogowaniem i indeksowaniem.

## JAK ZACZAĆ?

Gloria Maxwell uważa też, że najlepiej jest sprawdzić, czy odpowiada ci zawód bibliotekarza, podejmując pracę w bibliotece. Zatrudnij się zatem jako pomocnik biblioteczny, pomagaj w szkole średniej układać książki na półkach albo asystuj przy wypożyczaniu książek. Dzięki temu odpowiednio wcześniej dowiesz się, co cię pociąga, a co zniechęca w pracy bibliotekarza.

Zdecydowałaś się na karierę w tym zawodzie? Jeśli pragniesz zostać pracownikiem informacji naukowej w bibliotece, będzie ci potrzebny dyplom magistra bibliotekoznawstwa. Lubisz przedmioty ścisłe? Jeśli tak, to masz dużą przewagę nad rywalami; Gloria Maxwell podkreśla bowiem, że jest deficyt bibliotekarzy z wykształceniem w zakresie nauk ścisłych.

Bez względu na wybraną specjalizację, jeśli nie masz dyplomu ukończenia akredytowanego programu bibliotekoznawstwa Amerykańskiego Stowarzyszenia Bibliotekarzy (American Library Association), nie zostaniesz nawet zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną. Gloria Maxwell radzi ukończyć studia licencjackie w dziedzinie, w której chcesz się specjalizować, oraz zdobyć dyplom magistra bibliotekoznawstwa. Licencjat z bibliotekoznawstwa nie pomoże ci dostać posady w tej branży.

Rozejrzyj się zatem na rynku pracy, szukając zatrudnienia w innych branżach. Możesz znaleźć pracę jako broker informacji – w korporacji lub firmie konsultingowej. W tych miejscach twoje umiejętności wyszukiwania i porządkowania informacji oraz wiedza na temat baz danych będą na wagę złota.

## SUKCES W PRACY

W pracy bibliotekarza bardzo liczy się doświadczenie zawodowe. Biblioteki – pozorne oazy spokoju – to miejsca tętniące życiem, w których członkowie personelu muszą być odpowiedzialni, wszechstronni i elastyczni. Jeśli masz w planach pracę w bibliotece uniwersyteckiej, Gloria Maxwell radzi uzyskać podwójny dyplom na poziomie magistra, dzięki czemu łatwiej będzie wyspecjalizować się w preferowanej dziedzinie.

W małej bibliotece, w której z reguły rekrutuje się pracowników do typowych bibliotecznych prac, trzeba postarać się pełnić jak najwięcej różnych obowiązków. Większość ludzi udaje się po pracę do dużych miast, tymczasem w prowincjonalnych i wiejskich bibliotekach będzie powstawało w najbliższych latach najwięcej miejsc pracy. Warto

uwzględnić te czynniki w swoich planach na przyszłość i starać się zdobyć jak najwięcej doświadczenia w różnorodnych dziedzinach.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Warto zapamiętać ten adres:

American Library Association

50 East Huron St.,

Chicago, IL 60611

[www.ala.org](http://www.ala.org)

Każdy stan ma własne organizacje branżowe i zrzeszające członków stowarzyszenia zawodowe. Gloria Maxwell poleca też lekturę następujących wydawnictw branżowych: „American Libraries”, „Library Journal”, „School Library Journal”, „Academic College and Research Libraries” (ACRL).

Podobne umiejętności przydają się w następujących zawodach:

- dziennikarz (poznałam wielu dziennikarzy prasowych i telewizyjnych, u których podejrzewam zaburzenia ze spektrum autyzmu; z reguły są cenionymi specjalistami w zakresie zagadnień naukowych, oświaty i polityki),
- księgowy,
- specjalista ds. finansów,
- statystyk rządowy monitorujący rynki, np. rynek zbóż lub branżę hutniczą.

## ZAWÓD:

## TECHNIK POLIGRAF

## WSTĘP

### Senta Cisneros

Drukarnstwo i poligrafia oraz przemysł wydawniczy należą do najbardziej zróżnicowanych branż w kraju. W 2006 roku 636 tys. Amerykanów było zatrudnionych w drukarniach,

które realizują szerokie spektrum usług: od druku gazet, produkcji pocztówek dla kurortów, przycinania kartek w notatnikach do odpowiednich rozmiarów, po drukowanie czeków z właściwym numerem konta. W tym samym roku 26 tys. osób prowadziło własną działalność gospodarczą w branży poligraficznej.

Mimo że przemysł poligraficzny należy do najpotężniejszych w kraju, większość drukarni to małe zakłady zatrudniające mniej niż 10 osób. Branżę cechuje silne rozproszenie geograficzne; zakłady poligraficzne znajdują się w różnych częściach kraju.

Ponieważ w tej branży można znaleźć wiele różnych rodzajów pracy, nie istnieje miarodajna mediana zarobków jej pracowników. Obserwuje się lekkie wyhamowanie wzrostu zatrudnienia w tej branży, przy jednoczesnym gwałtownym wzroście liczby miejsc pracy w poligrafii komputerowej i drukowaniu magazynów oraz dzienników.

Dzień pracy menedżerki ds. obsługi klienta Senty Cisneros ma zabójcze tempo. To prawdziwy wyścig z czasem. Sentę gonią terminy, a poza tym musi jeszcze odbyć wiele rozmów i dopilnować, żeby zlecenia dla klientów zostały terminowo wykonane. Praca w branży poligraficznej jest z definicji stresująca, a grafik pracowników napięty. To branża ukierunkowana na klienta, w której pierwszoplanową rolę odgrywa technologia komputerowa oraz praca zespołowa. Według Senty Cisneros, im mniejszy zakład, tym więcej obowiązków ma pojedynczy członek personelu.

W zakładach poligraficznych można też znaleźć mniej stresujące posady. Wprawdzie i tu trzeba mieć na uwadze nieprzekraczalne terminy, ale przynajmniej nie ma konieczności bezpośredniej współpracy z klientem, co może nieco obniżyć poziom stresu pracownika. Niektóre z tych stanowisk to:

**operator prasy drukarskiej** – przygotowuje, konserwuje i obsługuje prasy drukarskie różnych typów; jego obowiązki uzależnione są od konkretnego rodzaju prasy;

**operator fotokopiarki** – obsługuje i konserwuje fotokopiarki coraz bardziej skomplikowane technicznie;

**grafik komputerowy** – przygotowuje komputerowy projekt graficzny wydawnictwa zamówionego przez klienta;

**operator maszyny introligatorskiej** – obsługuje maszynę, która zszywa i oprawia druki zlecone przez klienta: książki, magazyny, katalogi, aktówki, opakowania i cały szereg różnych druków.

## JAK ZACZAĆ?

W zależności od wybranej specjalizacji możesz zacząć od szkolenia zawodowego w połączeniu z praktykami. Tak radzi Senta Cisneros. Ogólnie rzecz biorąc, warto mieć dyplom

ukończenia szkoły średniej, dryg do matematyki i dobrze rozwinięte umiejętności komunikacji ustnej i pisemnej. Oczywistym warunkiem jest umiejętność obsługi komputera. Poza tym, pracując już w danej organizacji, należy pogłębiać swoją znajomość technologii. Bardzo ważna jest postawa w pracy oraz poczucie etyki zawodowej. W tej branży ceni się elastyczność oraz chęć współpracy.

## SUKCES W PRACY

Ze względu na silne uzależnienie branży od najnowszych technologii pracownicy branży poligraficznej muszą być na bieżąco z nowinkami technologicznymi. Według Senty Cisneros: „Im bardziej rozległą masz wiedzę, tym cenniejszym jesteś nabytkiem dla firmy”. Opłaca się też wielozadaniowość.

„Najważniejsze w tej branży są: zmiana, szkolenia i nastawienie” – radzi Senta.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Więcej informacji na temat branży poligraficznej można znaleźć w:

Bindery Industries Association

70 East Lake St., #300

Chicago, IL 60601

Graphic Communications Council

1899 Preston White Dr.

Reston, VA 20191

[www.npes.org/edcouncil/](http://www.npes.org/edcouncil/)

Graphic Arts Technical Foundation

200 Deer Run Rd.

Sewickley, PA 15143

[www.gatf.org](http://www.gatf.org)

Graphic Communications International Union  
1900 L St. NW  
Washington, DC 20036  
www.gciu.org

National Association of Printers and Lithographers  
75 W. Century Rd. Paramus,  
NJ 07652  
www.napl.org

Printing Industries of America  
100 Daingerfield Rd.  
Alexandria, VA 22314  
www.gain.org/servlet/gate-way/PIA\_GATF/non\_index.html

Umiejętności cenione w branży poligraficznej przydają się również w następujących zawodach:

- introligator,
- sprzedawca.

## ZAWÓD:

## PRACOWNIK NAUKOWY W DZIEDZINIE BIOLOGII I MEDYCYNY

## WSTĘP

### Ron Jenkins

Wystarczy wpisać hasło „pracownik naukowy”, a w „Przeglądzie perspektyw zawodowych” pojawia się aż 12 kategorii zawodów, od „pracownika nauk medycznych i biologicznych”,

po „rząd federalny”. Najwyraźniej w każdej branży znajdzie się jakiś naukowiec, który bada istotne dla niej kwestie.

Dla osób wykonujących ten zawód trudno o lepsze wieści. Czas pracy upływa na zgłębianiu zagadnień naukowych i badaniu fascynujących zjawisk. Już można uważać się za w czepku urodzonego. Niestety, w zależności od dziedziny nauki, konkurencja może być bardzo ostra. Warto spędzić trochę czasu w bibliotece, by sprawdzić, jakie są dostępne opcje, oraz porozmawiać z kimś z branży.

Bez względu na trudności nie ma chyba bardziej satysfakcjonującej i interesującej pracy niż badanie fascynujących zagadnień i prawd naukowych. Co zatem mieści się w dość pojemnej kategorii „pracowników naukowych w dziedzinie biologii i medycyny” oraz jak wygląda praca, którą wykonują oni dla instytutów badawczych. W 2006 roku 92 tys. osób było zatrudnionych jako pracownicy nauk medycznych na uczelniach i uniwersytetach, w firmach R&D [ang. Research and Development – działalność, zazwyczaj zespołowa, pracowników-badaczy, o charakterze naukowym lub technicznym – red.], szpitalach i koncernach farmaceutycznych. Według prognoz, w okresie 2006–2016 zatrudnienie wśród pracowników nauk medycznych wzrośnie o 20 proc. Tempo wzrostu będzie więc szybsze od średniej wzrostu dla wszystkich zawodów. Roczne zarobki w tej grupie zawodowej w 2006 roku wynosiły od 35 490 do 117 520 dol.

W 2006 roku na uczelniach, uniwersytetach, w urzędach administracji państwowej, stanowej i samorządowej zatrudnionych było 87 tys. pracowników nauk biologicznych. Prognozowany wzrost zatrudnienia w tej grupie zawodowej ma wynieść w okresie 2006–2016 9 proc., osiągając tempo zbliżone do średniej wzrostu dla wszystkich zawodów.

Zarobki zależą od specjalizacji. Na przykład w 2006 roku mediana rocznych zarobków w grupie mikrobiologów wynosiła 57 980 dol.; 53 300 dol. w grupie zoologów i 76 320 dol. w grupie biochemików. W najbliższych latach rywalizacja o miejsca pracy nie osłabnie. Utrzyma się popyt na pracowników nauk biologicznych ze specjalizacją z botaniki, zoologii i biologii morza. Szanse na zatrudnienie będą jednak ograniczone ze względu na ograniczoną liczbę miejsc pracy w tych dziedzinach.

Absolwentom studiów licencjackich i magisterskich w dziedzinie nauk biologicznych łatwiej będzie znaleźć pracę o charakterze naukowym w sprzedaży, marketingu i na stanowiskach kierowniczych. Dużą rolę odgrywać tu będzie posiadana wiedza merytoryczna.

## BRANŻOWE RADY

Biochemik Ron Jenkins rozwija swoje zainteresowania związane z ochroną zdrowia i sprawnością fizyczną na polu naukowym, badając genetycznie modyfikowane zboża dla Departamentu Rolnictwa. Oddajmy mu głos:



„Pod koniec lat 70. zaczęła rosnać w społeczeństwie potrzeba zdrowego odżywiania, spożywania «naturalnych» pokarmów i unikania produktów żywnościowych zawierających konserwanty i dodatki chemiczne. Pamiętam, że nie byłem w stanie wymówić nazw niektórych związków chemicznych, które pojawiały na etykietach pewnych produktów. Pomyślałem, że dobrze byłoby sprawdzić, skąd potrzeba wzbogacania żywności dodatkami chemicznymi. Chciałem też zbadać, czy mają szkodliwy wpływ na zdrowie człowieka. Z rynku wycofano wtedy czerwony barwnik spożywczy; uważano bowiem, że spożycie nitrozoamin sprzyja rozwojowi nowotworów. W tych okolicznościach narodziła się moja decyzja, żeby studiować dietetykę na Uniwersytecie stanowym Florydy.

Kiedy otrzymałem licencjat z dietetyki, zacząłem pracę inspektora sanitarnego w hrabstwie. Wprawdzie praca ta niosła ze sobą interesujące wyzwania i odpowiedzialność, ale tak naprawdę pragnąłem pracować w laboratorium, próbując zrozumieć istotę procesów chorobowych. Wiedziałem, że nie wystarczy mi licencjat z dietetyki. Zdobyłem licencjat z chemii, ale w planach miałem studia doktoranckie na wydziale biochemii.

Pracując podczas studiów i później jako pracownik naukowy ze stopniem doktora, korzystałem z metod biologii molekularnej, żeby lepiej pojąć procesy chorobowe w organizmie człowieka na wielu płaszczyznach: w nowotworach, immunologii, toksykologii i chorobach sprzężonych. Nauczyłem się techniki, która nazywa się «reakcja łańcuchowa polimerazy (PCR)». Korzystałem z niej przy kilku moich projektach badawczych. Departament Rolnictwa USA szukał kogoś z moim wykształceniem do pomocy przy opracowywaniu nowych metod wykrywania obecności genetycznie zmodyfikowanych elementów w kukurydzy i nasionach rzepaku. Takie badania prowadzę do dziś”.

Ścieżka zawodowa nie zawsze jest jasno wytyczona, a kariera często nie przebiega według planu. Dlatego trzeba wiedzieć, w jaki sposób można wykorzystać swoje umiejętności i zdolności w różnych okolicznościach zawodowych. Zastosowanie przez Rona Jenkinsa techniki „reakcji łańcuchowej polimerazy” w badaniach procesów chorobowych u człowieka otworzyło mu drzwi do Departamentu Rolnictwa, który interesował się użyciem tej metody w badaniach nad genetycznie zmodyfikowanymi roślinami (GMO).

## JAK ZACZAĆ?

Aby zostać pracownikiem naukowym z zakresie biologii, niezbędne jest solidne wykształcenie w zakresie nauk ścisłych, a mile widziany – dyplom wyższej uczelni. Trzeba również być biegłym w obsłudze komputera i mieć dobrze rozwinięte umiejętności komunikacji.

W tej branży zagadnienia o charakterze naukowym mieszają się z wyzwaniami spoza kręgu nauki. Należy być zarówno dobrym naukowcem, jak i politykiem. Osoby wybierające tę drogę zawodową muszą wykazać się cierpliwością, wytrwałością i nie spuszczać z oczu celu.

Dla tych, którzy skupiają się na celu, ciężko pracują i nie tracą determinacji, praca w tym zawodzie może być źródłem wielkiej satysfakcji.

## SUKCES W PRACY

Musisz umieć pracować zarówno samodzielnie, jak i w zespole. Jeśli interesuje cię praca w sektorze prywatnym, wykaż się zmysłem do interesów i dobrze poznaj obowiązujące przepisy. Jeżeli będziesz prowadzić badania w odległych zakątkach świata, nie może ci zabraknąć wytrzymałości fizycznej.

Pracownicy naukowci odbywają staże podoktorskie, w trakcie których mają szansę zdobyć cenne doświadczenie w pracy laboratoryjnej. Zdarza się, że staż poprzedza ofertę stałej współpracy.

Ron Jenkins wyjaśnia, że rząd federalny zatrudnia specjalistów, których zadaniem jest dokładna analiza każdej kandydatury na wyższe stanowisko w tej grupie zawodowej. Informacje o wakatach są ogólnodostępne, a lista wolnych stanowisk, o które można się ubiegać w tej branży, widnieje na witrynie USAJOBS ([www.usajobs.gov](http://www.usajobs.gov)). Ogólnie rzecz biorąc, im wyższy stopień naukowy, tym większe szanse pracownika na awans.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Pracownicy naukowci zajmujący się badaniami w zakresie GMO zwykle należą do jednej lub więcej następujących organizacji branżowych:

Association of Analytical Chemists (AOAC): [www.aoac.org](http://www.aoac.org)

American Oil Chemists Society (AOCS): [www.aocs.org](http://www.aocs.org)

American Association for the Advancement of Science (AAAS): [www.aaas.org](http://www.aaas.org)

American Association of Cereal Chemists (AACC): [www.aaccnet.org](http://www.aaccnet.org)

International Seed Testing Association: [www.seedtest.org](http://www.seedtest.org)

Wszystkie te organizacje w wydawanych pismach publikują recenzje naukowe.

Więcej informacji na temat perspektyw zawodowych w biochemii i naukach biologicznych można znaleźć w:

Federation of American Societies for Experimental Biology

9650 Rockville Pike

Bethesda, MD 20814

ZAWÓD:

## TŁUMACZ USTNY I PISEMNY

WSTĘP

**Gloria Donohue-Little**

Czy z przyjemnością studiujesz mapy i zaczytujesz się „National Geographic”? Czy jedną z twoich ulubionych rozrywek jest uczenie się na pamięć nazw stolic i liczby mieszkańców państw? Jeśli na te pytania odpowiadasz „tak”, możesz pomyśleć o wyborze zawodu tłumacza.

Świat staje się coraz bardziej otwarty, a o zagraniczne podróże czy interesy z przedstawicielami innych nacji dużo łatwiej niż choćby 10 lat temu. Technologia tworzy mosty między narodami i ludźmi, którzy przed paroma laty nie mieli ze sobą nic wspólnego.

Światowa gospodarka staje się coraz bardziej globalna, co rodzi potrzebę tłumaczenia dokumentów oraz obsługiwanie spotkań i różnorodnych wydarzeń. Firmy decydują się na podbój nowych rynków i otwierają biura oraz zakłady w krajach na całym świecie.

Na około 41 tys. tłumaczy ustnych i pisemnych w Stanach Zjednoczonych spoczywa bardzo ważne zadanie, które polega na sprawieniu, abyśmy się wystarczająco dobrze rozumieli. Aby pacjent, który nie mówi po angielsku, otrzymał w szpitalu odpowiednią opiekę, aby umowy między firmami a ich przedstawicielami w różnych krajach były zrozumiałe dla obu stron, a także aby nowo przybyli imigranci mogli prawidłowo wypełnić wszystkie formularze. Jest to dziedzina niezbyt szeroka, ale szalenie ważna w świecie, który staje się coraz większą globalną wioską. Z tego względu „Przegląd perspektyw zawodowych” wymienia tłumacza ustnego i pisemnego wśród zawodów zyskujących na popularności szybciej niż inne.

## BRANŻOWE RADY

Gloria J. Donohue-Little szczyty się ponadczterdziestoletnim doświadczeniem w zawdzie tłumacza. Dwanaście lat temu założyła własną firmę. Ta rodowita mieszkanka La Pas w Boliwii dorastała, fascynując się różnymi językami, jakie od dziecka wokół siebie słyszała.

Jej firma tłumaczy wszelkiego rodzaju dokumenty na różne języki, w tym oczywiście na angielski. Według Glorii, największa zmiana w zawodzie tłumacza polega na tym, że klienci mogą teraz kontaktować się ze sobą na wiele różnych sposobów. Błyskawiczne przesyłki pocztowe, faks, Internet, programy komputerowe – spowodowały, że w ostatnich latach komunikowanie się przybrało wiele nowych form.

Tempo nadane przez nowe formy komunikowania się sprawia zaś, że tłumacze ustni i pisemni muszą pracować szybciej.

Gloria Donohue-Little zaznacza, że istnieje ogromna różnica między byciem dwujęzycznym a byciem tłumaczem.

„Większość naszych tłumaczy wyjeżdża do swoich krajów raz lub dwa razy do roku, aby zanurzyć się w rodzimej kulturze i być na bieżąco – wyjaśnia. – Wizyty te uwrażliwiają ich na niuanse kulturowe, które są niezwykle istotne w pracy tłumacza”.

## JAK ZACZAĆ?

Aby zostać tłumaczem ustnym lub pisemnym, powinieneś pasjonować się językami obcymi i kulturą krajów, w których one obowiązują. Już zamiłowanie do jednego języka pomoże wejść w tę niezwykle interesującą branżę.

„Stań się ekspertem od danego języka” – radzi Gloria Donohue-Little.

Zdobądź odpowiednie wykształcenie na uczelni i zawsze bądź na bieżąco ze zmianami dokonującymi się w językach, na które tłumaczysz. Język zmienia się i rozwija razem z kulturą kraju; jeśli chcesz być dobrym tłumaczem, musisz za tą zmianą nadążać.

## SUKCES W PRACY

Dyplom magistra języków obcych jest pomocny, ale Gloria Donohue-Little zleca tłumaczenia także emerytowanym specjalistom w danych dziedzinach: naukowcom, lekarzom, inżynierom, prawnikom – słowem; ludziom, którzy posiadają wiedzę na konkretny temat oraz znajomość języka.

Mimo że Gloria Donohue-Little zatrudnia głównie niezależnych tłumaczy, część z nich pracuje dla firm i organizacji. Większość to jednak freelancerzy, którzy mają wielu klientów.

Gloria Donohue-Little radzi tłumaczom, by zdobyli dyplom i akredytację Amerykańskiego Stowarzyszenia Tłumaczy, zaświadcządzającą o ich umiejętnościach. W zawodzie tłumacza konieczne jest przykładanie wagi do szczegółów i zmian zachodzących w języku i kulturze.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Warto zasięgnąć więcej informacji w:

American Translators Association

225 Reinekers Lane, Ste. 590

Alexandria, VA 22314

www.atanet.org

Inne zawody, które bazują na tych samych umiejętnościach, to:

- przewodnik wycieczek,
- redaktor,
- dziennikarz prasowy.

## ZAWÓD:

## ASYSTENT WETERYNARZA I TECHNIK WETERYNARYJNY

## WSTĘP

**Jane Jeffries**

Zawsze bardzo kochałam zwierzęta. W dzieciństwie spędzałam z nimi mnóstwo czasu, prezentując konie na targach ruchu 4H [(Organizacja 4H – dobrowolna, niezależna organizacja edukacyjna przeznaczona dla dzieci i młodzieży, kładąca szczególny nacisk na rozwój umiejętności życiowych, zainteresowań i podniesienie poziomu wiedzy. Nazwa pochodzi od pierwszych liter słów w języku angielskim: *Head* – głowa, *Heart* – serce, *Hands* – ręce i *Health* – zdrowie. Symbolem jest czterolistna zielona koniczynka, wymyślona przez O.H. Bensona – red.] i pomagając cioci przy inwentarzu na jej farmie. Nie uważam, żeby moja miłość do zwierząt była czymś wyjątkowym – są one pasją wielu osób ze spektrum autyzmu. Z tego względu praca technika weterynaryjnego lub asystenta weterynarza jest dla wielu z nas świetnym rozwiązaniem.

Asystenci weterynarza zapewniają podstawową opiekę zwierzętom przebywającym w klinice. Do ich obowiązków należą: karmienie, pojenie, kąpanie i rehabilitacja zwierząt, które znajdują się pod ich opieką. Ponadto asystenci niekiedy czyszczą, naprawiają i dezynfekują klatki, a także zapewniają zwierzętom towarzystwo.

W 2006 roku większość z 146 tys. techników weterynaryjnych i asystentów pracowała w hotelach i szpitalach dla zwierząt, klinikach i schroniskach. Wynagrodzenie za godzinę takiej pracy waha się od 9 do 19 dol.

Technicy asystują weterynarzom przy leczeniu, w tym bandażowaniu, czyszczeniu zębów, zakładaniu wenflonów i monitorowaniu poziomu znieczulenia. Technicy mogą także m.in. wykonywać testy laboratoryjne, przygotowywać szczepionki, pobierać próbki krwi oraz dbać o sprzęt.

Oczekuje się, że wzrost liczby osób wykonujących zawód technika oraz asystenta wyniesie 41 proc., co stanowi wynik znacznie powyżej średniej wzrostu dla wszystkich zawodów w latach 2006–2016. „Przegląd perspektyw zawodowych 2008–2009” nie podaje przedziału wynagrodzenia asystentów weterynarza.

## BRANŻOWE RADY

Jane Jeffries prowadzi niewielką praktykę weterynaryjną na środkowym zachodzie Stanów Zjednoczonych. Twierdzi, że aby wykonywać tę pracę, trzeba oczywiście kochać zwierzęta, ale także cenić ludzi, którzy z nimi przychodzą. Ważna jest także ciekawość.

„Weterynaria, podobnie jak medycyna, to rodzaj pracy detektywistycznej – mówi Jeffries. – Zawsze znajdzie się tu coś nowego i ciekawego”.

Mimo że opieka nad zwierzętami daje satysfakcję, jest także trudnym zajęciem – zarówno pod względem emocjonalnym, jak i fizycznym. Konieczna jest umiejętność panowania nad emocjonalnymi wzlotami i upadkami, które są nieuniknione przy leczeniu chorych zwierząt. Trzeba też wypracować własny system radzenia sobie ze stresem, który pojawia się, gdy zwierzęta cierpią lub, co gorsza, umierają.

## JAK ZACZAĆ?

Przede wszystkim trzymaj w domu zwierzęta. Nic nie nauczy cię opieki nad nimi lepiej niż praktyczne doświadczenia ze stadkiem ulubieńców. Taka praktyka jest bezcenna.

„Zatrudnij się w klinice weterynaryjnej lub szpitalu, nawet jako wolontariusz – sugeruje Jeffries. – Przekonaj się, jak to wygląda w praktyce. Zanim zdecydujesz się na

kształcenie w tym kierunku, zdobądź pewność, że to dobry wybór. Gdy już się o tym przekonasz, zadbaj o podstawowe kwalifikacje, a następnie zapisz się do technikum weterynaryjnego”.

## SUKCES W PRACY

W tej branży awans zależy w zasadzie od pracodawcy. Opiekunowie zwierząt pracujący w hotelach lub schroniskach dla nich mogą zdecydować się na zdalne uczestnictwo w programie Amerykańskiego Stowarzyszenia Hoteli dla Zwierząt. Pomyślne ukończenie kursu skutkuje uzyskaniem tytułu certyfikowanego pracownika hotelu. Jeśli pracuje się w schronisku, można wziąć udział w szkoleniach i warsztatach organizowanych przez Towarzystwo Humanitarne Stanów Zjednoczonych, Amerykańskie Stowarzyszenie Humanitarne oraz Krajowe Stowarzyszenie Opieki nad Zwierzętami.

Kliniki i szpitale weterynaryjne to zwykle niewielkie organizacje, które stwarzają szanse awansu wyłącznie na stanowisko menedżera placówki. Awans taki uzależniony jest od doświadczenia, wykształcenia i umiejętności zaprezentowanych przy pracy.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

Warto czytać czasopisma branżowe, takie jak: „Veterinary Forum”, „The American Veterinary Medical Association Journal” i „Compendium for Continuing Education”.

Przydatny może się okazać też adres:

The Humane Society of the United States

2100 L St. NW

Washington, DC 20037-1598

www.hsus.org

Na podobnych umiejętnościach bazują inne zawody:

- lekarz (pediatra),
- kregarz,
- naukowiec.

## ROZDZIAŁ 8

### PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ

Samozatrudnienie jest świetnym sposobem na to, by osoby z niepełnosprawnością mogły zarabiać pieniądze i przynależeć do świata pracujących. W moim przypadku ten świat okazał się wybawcą. Bez pracy miałabym życie nieciekawe i niesatysfakcjonujące. Wydaje mi się, że tak czuje większość z nas.

Mój biznes – produkcja sprzętów dla zwierząt – nie tylko pozwala od kilku lat opłacać rachunki, ale także wzbogaca poprzez interesujące projekty i ludzi, którzy pojawiają się w moim życiu. Interes oczywiście rozwijał się powoli – minęło kilka lat, zanim mogłam utrzymać się wyłącznie z niego. Na początku nie zabierałam się do kolejnych zadań, zanim nie ukończyłem pierwszego i nie zaspokoilem potrzeb klienta.

Wiem, że nie jestem odosobniona, ponieważ samozatrudnienie deklaruje 500 tys. osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności (www.abilitiesfund.org). Moja firma narodziła się w wyniku wieloletniej fascynacji zwierzętami hodowlanymi i talentu do rysowania. Połączyłam te dwie pasje i założyłam Grandin Livestock Handling Systems Inc. Polecam podobne rozwiązanie każdemu.

Trzeba przyjrzeć się swoim talentom i zastanowić się, jak można ich użyć, by rozwiązać problem, wypełnić niszę lub wykorzystać szansę, jaka pojawia się w otaczającym świecie. Proszę zwrócić uwagę, że użyłam wyrażenia: „otaczający świat”. Motywem założenia firmy nie było dla mnie to, że chciałam spędzać całe dni na rysowaniu. Zauważyłam, że w przemyśle zwierzęcym istnieje luka, której nikt dotychczas nie wypełnił – potrzeba bardziej humanitarnego systemu uboju bydła i produkcji mięsa dla amerykańskich klientów.

#### **Jeśli masz odnieść sukces, świat musi potrzebować twojego produktu lub usługi.**

Samozatrudnienie przynosi wiele korzyści, szczególnie jeśli pomysł na biznes jest prosty, a firmę da się prowadzić w domu. Moja działalność spełnia te założenia, co oznacza, że mogę unikać wikłania się w relacje koleżeńskie w miejscu pracy (za bardzo mnie dezorientują), tłumy mówiących naraz ludzi (za bardzo mnie pobudzają) oraz głośnych, nagłych dźwięków (za bardzo mnie przerażają). Kontrola narządów zmysłów przychodzi mi łatwiej, gdy siedzę w domowym biurze, a jeśli nawet muszę wykonać jakąś pracę na zewnątrz, to wiem, że w końcu do niego wrócę, co pozwala mi nie rozpraszać się po drodze. Jeśli na zegarze wybija północ, a jestem akurat pełna energii, mogę spokojnie wykonać najbardziej złożone zadania, a te łatwiejsze zostawić na czas, w którym będę mniej dyspozycyjna. Niższe koszty prowadzenia działalności sprawiają, że pieniądze zaoszczędzone na czynszu mogę od razu inwestować w firmę.

Obecnie przedsiębiorcy to ulubieńcy rządów, mediów i uczelni. W rzeczywistości prowadzenie firmy nie jest bajkowe. Rozwinięcie biznesu, choćby jednoosobowego, wymaga dużych nakładów uwagi, planowania i organizacji. Jeśli dodamy do tego niepełnosprawność, robi się to naprawdę trudne.

„Ale nie niemożliwe” – zapewnia Patti Lind, dyrektor wykonawczy mieszczącego się w stanie Iowa funduszu The Abilities Fund, krajowej organizacji rozwoju lokalnego, która wspiera przedsiębiorczość wśród Amerykanów z niepełnosprawnością.

Osoby z niepełnosprawnością zapisały się już w historii samozatrudnienia – odsetek takiej formy pracy jest wśród tej grupy blisko dwa razy wyższy niż u pozostałych Amerykanów (14 proc. vs. 8 proc.), a firmy osób z niepełnosprawnością z reguły cechują się trwałością. Przeprowadzone w stanie Iowa badanie wykazało, że 87 proc. zakładających własną firmę po 8 latach wciąż było w jej posiadaniu ([www.abilitiesfund.org](http://www.abilitiesfund.org)).

W większości firmy te klasyfikowane są jako mikroprzedsiębiorstwa – najmniejsze spośród amerykańskich firm. W USA jest około 24 mln mikroprzedsiębiorców, co stanowi 87 proc. wszystkich właścicieli firm i daje 18 proc. całego zatrudnienia w kraju. W większości są to firmy jednoosobowe i rodzinne sklepiki, w których oprócz właściciela zatrudnieni są członkowie jego rodziny ([www.microenterpriseworks.org](http://www.microenterpriseworks.org)). Właściciele małych firm to z reguły ci, którzy robią kanapki, piorą garnitury, sprzątają biura, sprzedają bukiety kwiatów, opiekują się dziećmi i malują domy.

Są wkoło, mimo że często pozostają niewidoczni w biurach prowadzonych w domach bądź w ramach innych firm.

„Aby rozkręcić biznes, nasi klienci – tak samo jak wszyscy inni – muszą wpaść na znakomity pomysł, który będzie dla nich odpowiedni – twierdzi Patti Lind. – Ponadto konieczne jest istnienie na rynku konkretnej potrzeby i popytu, a także zaangażowanie właściciela firmy”.

Pomocna jest także zdrowa dawka pasji.

„Gdy w ramach The Abilities Fund przyglądamy się samozatrudnionym, widzimy ludzi pasjonujących się tym, co robią – mówi Lind. – Rozmawiałam ostatnio z jednym z naszych klientów, kobietą, która prowadzi kawiarnię. Powiedziała mi, że wciąż kocha to, co robi – tak samo jak na początku swojej pracy”.

Firmy osób z niepełnosprawnością niczym nie różnią się od innych. Niezbędna jest dobra koncepcja i rynek zbytu dla usług lub produktów. Mimo wielu barier zniechęcających do samozatrudnienia (obawa o utratę bezpłatnego ubezpieczenia zdrowotnego i innych świadczeń) coraz więcej osób z niepełnosprawnością decyduje się na taką formę zatrudnienia. Agencja Usług Rehabilitacyjnych, oferująca klientom programy wspierające podejmowanie świadomych decyzji w zakresie zatrudnienia, stwierdziła, że prawie jedna trzecia

uczestników rehabilitacji zawodowej stawia sobie jako cel posiadanie niewielkiej firmy lub mikroprzedsiębiorstwa.

Z tego względu krajowe programy rehabilitacji zawodowej oraz Agencja Ubezpieczeń Społecznych powinny promować samozatrudnienie wśród klientów z niepełnosprawnością. Doradcy rehabilitacji zawodowej mogą polecać swoim klientom programy szkoleniowe dla właścicieli małych firm – twierdzi Greg Hill, starszy doradca rehabilitacji zawodowej w stanie Missouri. Hill posyła swoich przedsiębiorczych klientów do First Step Fund, organizacji wspierającej rozwój mikrofirm, która oferuje zarówno zajęcia poświęcone rozpoczynaniu działalności, jak i szkolenia dla klientów rehabilitacji zawodowej. Jeśli jego klienci korzystają z systemu ubezpieczeń społecznych, Hill namawia ich także do rozmowy z przedstawicielem Agencji Ubezpieczeń Społecznych na temat przystąpienia do programu *Plan for Achieving Self-Support* (PASS), który umożliwi pokrycie kosztów rozpoczęcia działalności i innych. Przystąpienie do PASS nie wiąże się z utratą świadczeń po rozwinięciu firmy. Wprost przeciwnie – przedsiębiorcy otrzymują dodatkowe środki na inwestycję dopóty, dopóki posiadają dobrze opracowany plan, który określa:

- cel pracy,
- odłożone dochody bądź zasoby wraz z ich przeznaczeniem,
- termin osiągnięcia celu,
- zasoby konieczne, by osiągnąć cel.

W ramach planu PASS cele prowadzić muszą do zdobycia niezależności finansowej lub ograniczenia pobieranych świadczeń. Plan ten ma pomóc osobom z niepełnosprawnością w zdobyciu rzeczy, usług lub umiejętności koniecznych do osiągnięcia celów finansowych. Zgodnie z zasadami wypłaty uzupełniających zasiłków z ubezpieczeń społecznych (Supplemental Security Income, SSI), każdy dochód ogranicza ich liczbę, chyba że zatwierdzony został plan określający cel pracy i pomysł na biznes.

Tim McElvoy, koordynator PASS w Agencji Ubezpieczeń Społecznych, zauważa, że PASS jest dość skomplikowany, dlatego warto przy jego tworzeniu skorzystać z pomocy kogoś, kto zna się na opracowywaniu biznesplanów. Kandydaci kierowani są do doradcy ds. rehabilitacji zawodowej, który może zorganizować szkolenie biznesowe z pomocą pracowników Organizacji Rozwoju Mikroprzedsiębiorstw oraz prowadzonego przez Agencję Ubezpieczeń Społecznych programu promocji zatrudnienia wśród osób z niepełnosprawnością.

McElvoy wspomina też, że jeden z najbardziej innowacyjnych planów PASS, jakie widział, narodził się z czystej frustracji klientki. Tej młodej kobiecie nie przychodziło do głowy żaden konkretny talent, z którego mogłaby uczynić swój zawód, i już miała się poddać, gdy pracujący z nią konsultant zasugerował, by założyła firmę kserograficzną.

Korzystając z planu PASS, klientka kupiła fotokopiarkę i ustawiła ją w firmie, która zleciła jej wszystkie swoje usługi kserograficzne. W ten sposób powstała firma w firmie.

Założenie własnej działalności, nawet o niewielkiej skali, może okazać się bardziej skomplikowane niż znalezienie potencjalnego pracodawcy. Lind podkreśla, że z samozatrudnieniem wiąże się wiele bodźców stresowych.

„Robimy, co w naszej mocy, by rozwiać mit, że jeśli ktoś nie jest w stanie pracować na pełen etat, to powinien założyć działalność” – zaznacza.

The Abilities Fund oferuje wsparcie finansowe, pomoc techniczną, a także organizuje dostosowane do potrzeb uczestników szkolenia z myślą o osobach z niepełnosprawnością, które chciałyby założyć działalność, oraz o organizacjach, które je wspierają: krajowych biurach rehabilitacji zawodowej oraz Organizacjach Rozwoju Mikroprzedsiębiorstw.

Mikroprzedsiębiorstwo to najmniejsza z małych form przedsiębiorstwa – z reguły jednoosobowa działalność gospodarcza lub biznes rodzinny. Firma taka zatrudnia mniej niż pięciu pracowników, a koszty rozpoczęcia działalności nie przekraczają 35 tys. dol. Z reguły mikroprzedsiębiorstwa prowadzone są w domu bądź działają w ramach innej firmy.

Większość firm osób z niepełnosprawnością zalicza się do tej kategorii i może korzystać z usług szkoleniowych i finansowych świadczonych przez Organizacje Rozwoju Mikroprzedsiębiorstw na terenie całego kraju.

„Dla większości małych firm kluczowym aspektem jest dostęp do kredytów” – twierdzi Patti Lind. The Abilities Fund wystartował właśnie z programem poręczeń kredytów oraz rozszerzył swoje usługi i teraz oferuje przedsiębiorcom całodobowe wsparcie.

Według The Abilities Fund przedsiębiorcy, którzy chcą odnieść sukces, muszą do perfekcji opanować następujące umiejętności:

- twórcze rozwiązywanie problemów,
- zdolność adaptacji,
- zachowywanie zimnej krwi w sytuacjach kryzysowych,
- wytrwałość,
- gotowość do proszenia o pomoc,
- zaradność.

Dla mnie szczególnie istotna okazała się wytrwałość. To ona utrzymywała mnie na powierzchni, gdy nic się nie układało. Gdy miałam 20 lat, pewien menedżer lokalnego zakładu Swift powiedział mi, że kłopoty to tak naprawdę zamaskowane szanse. Kazał mi być wytrwałą.

Lind sugeruje także, by na etapie tworzenia biznesplanu, zanim zajdzie się zbyt daleko, przemyśleć odpowiedzi na poniższe pytania:

- Jakiego poziomu dochodów oczekuję?
- Ile mogę pracować, nie narażając przy tym zdrowia?
- Czy mogę prowadzić firmę, jeśli mój stopień niepełnosprawności jest zmienny?
- Jak włączyć kwestię mojej niepełnosprawności do biznesplanu?

Warto pamiętać, że zanim rozpocznie się działalność, trzeba zostać ekspertem w zakresie przedsiębiorczości. Zasadne będzie skontaktowanie się z następującymi agencjami lub organizacjami, aby dowiedzieć się o kursach poświęconych prowadzeniu małych firm:

- The U.S. Small Business Administration: [www.sba.gov](http://www.sba.gov)
- The U.S. Small Business Development Centers: [www.sba.gov/sbdc/](http://www.sba.gov/sbdc/)
- Kauffman Center for Entrepreneurial Leadership: [www.entreworld.org](http://www.entreworld.org)
- Association for Enterprise Opportunity: [www.microenterpriseworks.org](http://www.microenterpriseworks.org)
- National Association for Community College Entrepreneurship: [www.nacce.com](http://www.nacce.com)
- The Abilities Fund: [www.abilitesfund.org](http://www.abilitesfund.org)

Nie rozpoczynaj działalności, zanim nie odbędziesz szkolenia z zakresu prowadzenia firmy. Usłyszysz na nim, jak badać swoją branżę, określać rynek zbytu i konkurencję, a także skąd czerpać wiedzę na temat wszystkich aspektów prowadzenia działalności. Ponadto dowiesz się, jak tworzyć i rozumieć dokumenty finansowe niezbędne przy prowadzeniu firmy. Prowadzenie działalności może stanowić doskonałą ścieżkę kariery dla osób ze spektrum autyzmu, ale sukces jest proporcjonalny do stopnia zaplanowania działań i czasu poświęconego firmie. Naucz się jak najwięcej i ostrożnie wybierz swoją dziedzinę. Skup się na wyspecjalizowanych usługach, w przypadku których outsourcing nie będzie stanowił zagrożenia. Poniżej znajdziesz kilka przykładów:

- projektowanie stron internetowych lokalnych firm,
- ściśle wyspecjalizowane usługi rachunkowe,
- hydraulika w domach starego typu,
- elektryka,
- ogrzewanie, klimatyzacja,
- naprawy mieszkaniowe,
- unikatowa architektura krajobrazu,
- zdobywanie informacji prawnych w ściśle wyspecjalizowanej dziedzinie,

- kwiaciarstwo,
- projektowanie specjalistycznego sprzętu,
- grafika komputerowa i reklamowa,
- programowanie niszowe w wyspecjalizowanych dziedzinach, które pozwolą na uniknięcie konkurencji dużych korporacji,
- ślusarstwo i systemy bezpieczeństwa,
- rzemiosło, na przykład robienie biżuterii,
- projektowanie architektoniczne i techniczne oraz kreślarstwo,
- usługi konsultingowe, na przykład tworzenie indywidualnych programów edukacyjnych dla uczniów ze specjalnymi potrzebami.

## HISTORIA PEWNEGO PRZEDSIĘBIORCY

Ścieżka kariery Sary Miller została szerzej zaprezentowana w Rozdziale 7.

Mimo że Sara Miller jest córką właściciela niewielkiej firmy, na początku swojej kariery nie pragnęła podążać śladami ojca. Cierpiąca na autyzm Sara pracowała dla różnych firm jako specjalista ds. kontroli jakości i programista komputerowy dla przemysłu, a po odebraniu dyplomu inżyniera technologii komputerowych podjęła pracę niezależnego wykonawcy jako właścicielka założonej w domu firmy.

Taka forma pracy bardzo jej się spodobała, gdyż pozwoliła skupić się na rozwiązywaniu problemów klientów, a po wykonaniu zadania oddać się bez konieczności zapoznawania się z polityką biura i nawiązywaniu kontaktów towarzyskich ze współpracownikami.

Interes dobrze się kręcił, a Sara dobrze radziła sobie z relacjami społecznymi (dzięki matce, która kładła duży nacisk na jej dobre maniere w dzieciństwie). Zasugerowano jej więc, by otworzyła kolejną firmę skupiającą małą grupę wykonawców i konsultantów dla przemysłu. I tak w 1995 roku powstała NOVA Systems Inc., firma zajmująca się integracją systemów przemysłowych.

Posiadanie niewielkiej firmy ma niewątpliwie zalety i wady. Okazało się dużo bardziej wymagające pod kątem emocjonalnym, niż Sara Miller sądziła. Praca niezależnego wykonawcy nie przygotowała jej na działanie zespołowe, konieczne w nowej firmie. Sara lubiła pracę programisty dla przemysłu, ale roli właściciela firmy – już nie. Zdecydowanie nie poleciłaby osobie z autyzmem posiadania firmy zatrudniającej kilka osób.

Jeśli zdecydujesz się pracować na własny rachunek, pamiętaj zaplanować biznes tak, by pasował do twojego życia. Nie próbuj być kimś, kim nie jesteś. Jeśli potrzebujesz czasu dla siebie, wybierz rodzaj pracy, która ci na to pozwoli. Lubisz podróżować? Włącz podróże do biznesplanu. Zaprojektuj swój biznes tak, abyście i ty, i on mogli odnieść sukces.

## ROZDZIAŁ 9

## PORADY TYCH, KTÓRYM JUŻ SIĘ UDAŁO

## – TROJE „ASPERGERÓW” OPOWIADA SWOJE HISTORIE

Podczas wyjazdów służbowych i konferencji, na których mam prezentacje dotyczące autyzmu, spotykam osoby ze spektrum, które odniosły sukces zawodowy. Często są po czterdziestce i chcą pomagać odnosić sukcesy osobom takim jak one. Chciałabym za to podziękować Kathy Crellin, Larry’emu Moody’emu i Walterowi Tinney’owi. Przytoczone w niniejszym rozdziale historie ich karier są przykładami różnorodnych ścieżek i szlaków, jakie można obrać, by znaleźć odpowiednią dla siebie pracę\*.

## KATHY CRELLIN, ANALITYK POPYTU

## TŁO

U Kathy Crellin zespół Aspergera zdiagnozowano po pięćdziesiątce, gdy jej kariera zawodowa była już zaawansowana. Obecnie Crellin kończy studia magisterskie z technologii produkcji, pracując jednocześnie na pełny etat. W radzeniu sobie z problemami w zakresie organizacji i umiejętności społecznych pomogła jej Aspergerowa grupa wsparcia oraz strona internetowa Joela Smitha, poświęcona życiu z zaburzeniami funkcji wykonawczych ([www.thiswayoflife.org](http://www.thiswayoflife.org)).

Oto historia ścieżki kariery Kathy Crellin:

## PIERWSZA PRACA

„Poszłam do pracy po raz pierwszy, gdy byłam w liceum – łuskałam w wakacje kukurydzę. Było gorąco i naprawdę ciężko. Praca nie dostarczała zbyt wielu wrażeń, ale bardzo się starałam i dawałam z siebie wszystko. Dostałam tę pracę przez znajomego nauczyciela mojej mamy.

\* Jeśli chcesz podzielić się swoją historią, zapraszam do kontaktu z [Kate.Duffy@mccck.edu](mailto:Kate.Duffy@mccck.edu).

## PIERWSI MENTORZY

W młodości moim mentorem była mama. Gdy dorastaliśmy, pracowała jako nauczyciel na zastępstwie. Pokazała mi – bez zbytniego mieszania się w moje sprawy – jak radzić sobie w szkole. Wracałam do domu na obiad i – jeśli w szkole coś poszło nie tak – mówiłam jej o tym i rozmawialiśmy. Jeśli sytuacja była naprawdę nieciekawa, mama szła do szkoły i rozmawiała z nauczycielami. Dobrze mnie знаła i – na szczęście – nie była typem matki, która rozwodziłaby się nad moimi problemami.

## ŚCIEŻKI KARIERY

Gdy podejmowałam naukę w szkole wyższej, nie wiedziałam jeszcze, co chcę robić. Problemy rozpoczęły się w dniu, w którym rodzice odwieźli mnie na miejsce. Byłam nieśmiała i nie chciałam, by przylepiono mi łatkę podopiecznej edukacji specjalnej, dlatego nie korzystałam z pomocy psychologa, mimo że tego potrzebowałam. Byłam daleko od domu, a rodziców odwiedziłam pierwszy raz w Święto Dziękczynienia. Po przerwie świątecznej nie chciałam wracać na uczelnię, ale mama powiedziała mi, że muszę wytrzymać rok. Nie interesowałam się niczym szczególnym, ale w końcu wybrałam jako specjalizację muzykę i historię.

Po ukończeniu studiów rozpoczęłam pracę w zakładzie produkcyjnym niedaleko rodzinnego miasta. Menedżerem był tam jeden z byłych uczniów mojej mamy. Pracowałam przy linii produkcyjnej, składając płytki obwodów drukowanych. Uwielbiałam to! Szło mi wolno, ale byłam zdeterminowana, więc nauczyłam się dobrze wykonywać tę pracę. Miałam tam wielu sprzymierzeńców – ludzie pracujący przy linii przypominali mi, bym co jakiś czas podnosiła wzrok i uśmiechała się, tak by wiedzieli, że wszystko jest w porządku.

Uważałam, że nie da się odnieść sukcesu, pozostając w domu, więc zdecydowałam się wrócić na uczelnię, by studiować rachunkowość, ekonomię i statystykę. Wzięłam kredyt, mieszkałam w pokoju, za który płaciłam 30 dol. miesięcznie, i jadłam tylko jeden posiłek dziennie – o trzeciej po południu Big Maca z frytkami i napojem pomarańczowym. Dostawałam same najlepsze oceny, nawet gdy uczęszczałam na 20 godzin zajęć tygodniowo. Ukończyłam program w dwa lata ze średnią 4,0. Jeden z profesorów powiedział mi, że mam talent do statystyki, nikt jednak nie pomógł mi znaleźć pracy lub stażu, gdy byłam studentką. A wtedy bardzo potrzebowałam mentora.

Po ukończeniu studiów znów podjęłam pracę w branży zajmującej się produkcją, w której spędziłam pięć lat. Któregoś dnia odważyłam się porozmawiać z menedżerem i dostałam pracę w kontroli produkcji. Wspięłam się po szczeblach kariery od dyspozytora, przez planistę produkcji i starszego planistę produkcji, aż do analityka popytu. Obecnie pracuję w innej firmie na stanowisku analitycznym, o którym usłyszałam pocztą pantoflową.



## SUKCESY/PROBLEMY/ROZWIĄZANIA ZAWODOWE

Myszę, że to, co ostatecznie pomogło mi odnieść sukces zawodowy, to upór i wytrwałość, a także zasady dobrego wychowania, które przyswoiłam sobie w młodości. W rodzinie byłam jedyną córką i miałam wokół siebie wiele kobiet, które mnie uczyły – dwie ciotki, dwie babcie i matkę. Mogłam się też z nimi porównywać – babcia ukończyła studia, mama była nauczycielką, jedna z cioć pracowała jako pielęgniarka, a druga jako dietetyczka.

Pomogło mi także uczestnictwo w grupie branżowej – APICS (Stowarzyszenie Menedżerów Operacyjnych). Organizacja ta oferuje programy rozwoju zawodowego i uzyskiwania poświadczeń kwalifikacji w różnych dziedzinach.

Obecnie piszę pracę magisterską z technologii produkcji.

Pomogły mi także książki, które polecam innym „Aspergerom” – *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations* Roberta K. Coopera, który zwraca uwagę na znaczenie pracy zespołowej i umiejętności przywódczych, *The 7 Levels of Change: Different Thinking for Different Results* Rolfa Smitha, która pomogła mi zrozumieć różne sposoby myślenia i to, dlaczego inni mogą mnie nie rozumieć, a także *Leading Quietly: An Unorthodox Guide to Doing the Right Thing* Josepha L. Badaracco, która omawia strategię przywództwa.

Coś, nad czym muszę pracować, a co nie zawsze mi się udaje, to spokojne przyjmowanie sytuacji, w której wiem, że mam rację i upieram się przy jedynej prawidłowej odpowiedzi, a inni mnie nie słuchają. Muszę nauczyć się wtedy nie rozklejać i nie dawać ludziom dostrzec narastającej we mnie złości. Nie mogę tak osobiście angażować się w obronę swojego punktu widzenia, ponieważ w rezultacie rozdmuchuję problem ponad miarę.

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej na obecne stanowisko w pokoju znajdowało się sześć osób. Byłam zdenerwowana, ale rozmowa przebiegła gładko dzięki temu, że miałam doświadczenie w pracy i udało mi się zainteresować je tematem, którym sama się interesuję. Mimo że rozmowa poszła mi dobrze i dostałam pracę, musiały minąć trzy miesiące, zanim zaczęłam z ludźmi w firmie rozmawiać.

Z biegiem czasu stworzyłam sobie zestaw zasad związanych ze społecznymi aspektami pracy:

1. Gdy kupuję wodę w stołówce, zawsze zamieniam kilka słów z każdym, kto akurat jest w pobliżu.
2. Miejsce pracy zawsze aż huczy od plotek i nie brakuje osób, które je rozpuszczają. Źle się czuję w takich sytuacjach, więc staram się nie zwracać na to uwagi – spuszczam głowę i pracuję.
3. Dużo nauczyłam się od innych uczestników grupy wsparcia dla „Aspergerów”, dlatego

go polecam je każdemu. Dowiedziałam się więcej o sobie i o niezbędnych na co dzień regułach życia społecznego.

4. Wiele dowiedziałam się ze strony internetowej Joela Smitha, poświęconej umiejętnościom organizacyjnym ([www.thiswayoflife.org](http://www.thiswayoflife.org)). Polecam zapoznanie się z jej zawartością.

## PORADY ZAWODOWE

Dla osób z zespołem Aspergera dobre jest stanowisko analityka popytu. Jeśli masz doświadczenie w produkcji, cechuje cię dociekliwość, masz dyplom uczelni wyższej lub APICS [dyplom gwarantujący poziom certyfikowanej wiedzy – red.], albo ukończony dwuletni kurs, to z pomocą mentora będziesz w stanie nauczyć się wykonywać taką pracę.

Warto w ogóle zastanawiać się nad swoją ścieżką edukacji. Czytałam niedawno artykuł w „The Minneapolis Star Tribune” na temat tego, że młodzi ludzie coraz częściej decydują się na czteroletnie studia, na przykład w dziedzinie matematyki, a następnie udają się do dwuletniej szkoły oferującej wykształcenie techniczne. Wydaje mi się, że dla kogoś takiego jak ja jest to dobre rozwiązanie, które pozwala nieco odpocząć i skupić się wyłącznie na dyplomie, a następnie zdobyć doświadczenie i zakończyć edukację w nieco starszym wieku, ale z większym doświadczeniem.

Jeśli chodzi o techniczną stronę pracy na stanowisku analityka popytu, powinno się:

1. Zwracać uwagę na szczegóły i radzić sobie także z zadaniami, które nie sprawiają przyjemności.
2. Opanować program Excel i wziąć udział w kursie biznesowym.
3. Opanować statystykę, która jest niezwykle istotna w sporządzaniu prognoz.
4. Udoskonalic umiejętności analityczne i umieć znajdować przyczyny źródłowe.
5. Posiadać wiedzę na temat programowania i aplikacji.
6. Jeszcze podczas studiów odbyć staż i znaleźć mentora, który doradzi i pomoże zaplanować karierę.
7. Pracować jako członek zespołu. Aby odnieść sukces w zakresie analizy popytu i tworzenia prognoz, należy jak najlepiej opanować umiejętność pracy w zespole i umiejętności przywódcze, które odgrywają bardzo ważną rolę w miejscu pracy. Warto zapisać się na uczelni na zajęcia z pracy zespołowej.

Innym interesującym zajęciem dla osób z zespołem Aspergera jest praca przy produkcji sprzętu medycznego. Tam jednak konieczne jest spełnianie wielu szczegółowych wymagań związanych z dokumentacją i przepisami prawnymi, a także stosowanie procesów weryfikacji zgodności”.

## LARRY MOODY, EMERYTOWANY INŻYNIER DYPLOMOWANY

### TŁO

Gdy Larry Moody miał 52 lata, zdiagnozowano u niego zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Po wypróbowaniu różnych leków stymulujących znalazł wraz z lekarzem jedno, które działało całkiem dobrze, ale nieidealnie. Dwa lata później lekarz nagle powiedział Moddy'emu, że cierpi on na zespół Aspergera, co następnie potwierdził psycholog specjalizujący się w tym schorzeniu. Moody usłyszał także, że nie ma leków ani terapii, które mogłyby mu pomóc, co było niezwykle przygnębiającą informacją.

Minął rok, zanim Moody zdał sobie sprawę, że z biegiem lat doskonale opanował umiejętności radzenia sobie, postanowił więc pomagać osobom ze spektrum autyzmu w pełni cieszyć się życiem. Umiejętności, o których mowa, to: wytrwałość, nawiązywanie kontaktu wzrokowego, zdolność negocjowania, pewność siebie, samokontrola oraz zdolność do obrony fizycznej.

Kilka lat temu Moody odszedł ze świetnie prosperującej praktyki inżynierskiej na emeryturę, by zaopiekować się ciężko chorą żoną.

Oto jego ścieżka kariery:

### PIERWSZA PRACA

„Do pracy poszedłem po raz pierwszy, gdy miałem 9 czy 10 lat – kosiłem trawniki i opiekowałem się dziećmi. Moja pierwsza prawdziwa praca «w wielkim świecie» to pomoc w sklepie taty – miałem wtedy 13 lat. Podczas tego pierwszego lata pracowałem 40 godzin w tygodniu, ustawiając towar na półkach, sprzątając toalety i myjąc podłogi – urabiałem sobie ręce po łokcie, ale dzięki temu tata przygotował mnie do pracy.

### PIERWSI MENTORZY

W młodości nie miałem mentora – w standardowym tego słowa znaczeniu. Moimi mentorami byli rodzice. Nauczyli mnie więcej niż z reguły to robią. Ojciec nauczył mnie używać narzędzi ręcznych i elektrycznych, a także diagnozować i rozwiązywać problemy we wszelkiego rodzaju systemach. Był surowy i wymagający, a mama ciepła i cierpliwa. Zaszczepiła we mnie wiarę, że mogę dokonać wszystkiego, co sobie postanowię, oraz przekonanie, że nigdy nie wolno się poddawać. Nauczyła mnie także, jak być samowystarczalnym – gotować,

żyć i sprzątać. Myślę, że była najbardziej wpływową osobą w moim życiu; tata zajmował pod tym względem drugie miejsce.

Trzecią wpływową osobę w swoim życiu spotkałem, gdy miałem 22 lata. By to niewysoki, skromny Wietnamczyk o wielkim sercu. Obserwowałem prowadzone przez niego zajęcia ze sztuk walki, aż zaprosił mnie, bym dołączył do grupy. Wkrótce zacząłem z nim trenować. Pomógł mi nauczyć się szacunku do siebie, nabyć pewności siebie, a także obrony przed napastnikami, których w moim życiu zawsze było pełno. Od tamtej pory nikt na mnie nie napadł. Coś się we mnie zmieniło. Nie byłem już dłużej postrzegany jako łatwy cel.

### ŚCIEŻKA KARIERY

Gdy chodziłem do szkoły średniej, wyróżniałem się praktycznie we wszystkim, co wymagało umiejętności praktycznych – obróbce drewna, szkicowaniu, fizyce i chemii. Byłem dobry także z przedmiotów, które opierają się na wizualizacji – geografii czy geometrii. W innych dziedzinach moje osiągnięcia były nierówne, a oceny przeciętne. W którymś momencie w liceum zrozumiałem, że chcę zostać inżynierem. W ostatniej klasie mój projekt z fizyki zajął na targach inżynierskich Uniwersytetu Florydy trzecie miejsce w całym stanie.

Pierwszą pracę w zakresie inżynierii podjąłem na stanowisku kreślارza. W liceum przez pół roku miałem zajęcia z kreślarstwa i uznałem, że to interesująca, szczegółowa i głównie samotnicza praca. Przystąpiłem do państwowego egzaminu z kreślarstwa, zdałem go i dostałem pracę. Szef powiedział mi kiedyś, że zostałem przez niego wybrany, bo uzyskałem na egzaminie najlepszy wynik ze wszystkich, którym szefował w ciągu ostatnich 10 lat. Teraz wiem, że kreślarstwo to jedno z moich szczególnych zainteresowań.

Nie zdawałem sobie jednak sprawy, jak trudno będzie mi poradzić sobie na uczelni ze względu na problemy z nauką spowodowane zaburzeniami typu *borderline* [zaburzenia osobowości na granicy psychozy i nerwicy, cechujące się niestabilnością emocjonalną, nastroju, poczucia własnej wartości – red.]. Mimo że często się zniechęcałem i kilka razy nie udało mi się przejść dalej, zawsze wracałem na uczelnię. Gdy nie studiowałem, pracowałem na różnych stanowiskach związanych z inżynierią – jako kreślarz, projektant techniczny i programista komputerowy. Nigdy całkowicie się nie poddałem, a zdobycie licencjatu z inżynierii lądowej zajęło mi 11 lat. Na jeden z kursów uczęszczałem pięciokrotnie, zanim udało mi się zdać egzamin. Przez większość czasu pracowałem i jednocześnie studiowałem w niepełnym wymiarze – chodziłem na maksymalnie trzy zajęcia.

Teraz jestem na emeryturze, ale w przeszłości specjalizowałem się w hydraulice płynów ściśliwych oraz skomputeryzowanym modelowaniu symulacji przepływu gazu. Innymi słowy, sam opracowywałem sposoby projektowania ogromnych, złożonych systemów rur – do gazu ziemnego, pary wodnej, dwutlenku węgla, powietrza, azotu, wodoru, i uczy-

łem tego inżynierów. Lubiłem swoją pracę, byłem w niej dobry, a klienci sami mnie znajdowali.

Przez większość kariery inżyniera pracowałem w przemyśle zajmującym się gazem ziemnym. Najpierw budowałem, potem projektowałem i obsługiwałem systemy rur, kompresji i przetwarzania gazu. Gdy podejmowałem pracę inżyniera, nie miałem pojęcia, czym ostatecznie będę się zajmował. Spędziłem prawie osiem lat na różnych stanowiskach związanych z inżynierią i współpracowałem z wieloma inżynierami.

Gdzieś po drodze zdałem sobie sprawę, że najlepsi inżynierowie, z którymi miałem do czynienia, to ci, którzy mają ogromne doświadczenie praktyczne oraz ciągle uczą się, wykonując swoją pracę.

Zawsze chętnie stawiałem czoła nowym wyzwaniom, które stwarzały możliwość poszerzenia wiedzy. Rozwiązanie trudnych problemów uczy więcej niż radzenie sobie z łatwymi. Słyszałem ze znajdowania opłacalnych rozwiązań tam, gdzie inni inżynierowie nie chcieli bądź nie mogli ich dostrzec. Pracowałem przez 17 lat na różnych stanowiskach związanych z inżynierią, zanim – w rezultacie kolejnej zmiany pracy – trafiłem na skomputeryzowane modelowanie symulacji przepływu.

## SUKCESY/PROBLEMY/ROZWIĄZANIA ZAWODOWE

Swoją pracę opieram na wizualizacji. Zawsze, zanim przeniosę kształty na papier czy do komputera, tworzę je w głowie. Już na początku pracy nad projektem wiem, czy się powiedzie – nawet zanim komputer wyliczy szczegółowe dane.

Na początku mojej ścieżki zawodowej pracodawca wysyłał mnie do klientów razem z innymi inżynierami, ponieważ potrafiłem wyobrazić sobie projekt i określić jego wykonalność. Pracodawca wiedział, że nie mogę brać udziału w spotkaniach samodzielnie ze względu na niezbyt rozwinięte umiejętności społeczne.

Czasami – podczas pracy nad projektem lub rozwiązywania problemu – osiągam szczytową koncentrację i tracę świadomość upływającego czasu oraz tego, co dzieje się wokół mnie. Potrafię pracować wydajnie przez osiem do dziesięć godzin, bez przerwy na jedzenie, picie i pójście do toalety, a czasem także bez wypowiedzenia słowa.

W wyniku nieudanej operacji zaćmy straciłem wzrok w jednym oku, gdy miałem około dwóch lat. Mój problem przerodził się jednak w dar. Mimo że mój świat wizualny zawsze był i jest dwuwymiarowy, gdy przyglądam się rysunkom lub mapom topograficznym, mentalnie przekształcam w głowie informacje na format 3D. Wszystkie mapy i rysunki nie są dla mnie kolorowymi liniami i zawijasami na papierze, lecz systemem powiązanych informacji, praktycznie jedną całością.

Wydaje mi się, że jedną z przyczyn mojego sukcesu zawodowego jest to, że z zainteresowania udało mi się uczynić zawód, a następnie zawód i pracę. Bez względu na to, jakie one były, otaczałem je swoim zainteresowaniem. Karierę zbudowałem na wzór piramidy – z szeroką podstawą, która stopniowo zwęża się ku górze w nieprzewidzianą wcześniej specjalizację.

Zawsze byłem nieprzystosowany społecznie. Nic innego nie mogłem na to poradzić poza ciągłym próbowaniem na nowo. Na początku swojej kariery zawodowej mój nieoficjalny mentor, wiceprezes ds. inżynierii, zaproponował mi, bym skorzystał z pomocy psychologa, który co roku spędzał w firmie tydzień. Podczas dwóch niezależnych godzinnych sesji dowiedziałem się, że nie nawiązuję kontaktu wzrokowego oraz tego, jak mogę to zmienić. Przy innej okazji mentor zaproponował mi uczestnictwo w seminarium Stanowej Izby Adwokackiej, poświęconym technikom negocjacji. Byłem jedynym inżynierem wśród 999 prawników! Postrzegałem te i inne okazje, jakie mi się trafiały, jako dodatkowe korzyści, nagrody za dobrze wykonywaną pracę techniczną. Nie miałem pojęcia, że była to forma szkolenia zawodowego, którego potrzebowałem bardziej niż ktokolwiek inny z moich kolegów z pracy.

Mogę poradzić innym, by się zbyt nie spieszyć. Jeśli chcesz zostać inżynierem, znajdź wstępne stanowisko w zakresie tego najbardziej interesującego rodzaju inżynierii. Jeśli uzyskasz pewność co do swojego miejsca, pójdź na uczelnię i zrób dyplom. Poza nim zdobądź jak najwięcej doświadczenia, zanim przejdiesz do tworzenia projektów (nie będziesz popełniać tak wielu błędów albo będą one mniejsze). Jeśli potrzebujesz lub chcesz, wróć na uczelnię i zdobądź dyplom wyższego stopnia. Przyswoj sobie szeroką wiedzę w danej dziedzinie, a następnie się wyspecjalizuj. Pogódź się z myślą, że wspięcie się po sukces po drabinie doświadczenia i wiarygodności zajmie trochę czasu.

Wydaje mi się, że osiągnięcie sukcesu wymaga obrania kilku strategii:

## PORADY ZAWODOWE

1. Nie bój się zmieniać stanowisk i pracodawców.
2. Zajmij się tym, czego inni nie chcą lub nie mogą robić.
3. Bądź naprawdę dobry w tym, co robisz.
4. Nie żyj ponad stan, ponieważ życie jest dużo mniej stresujące, gdy nie masz problemów finansowych. Możesz wtedy skupić się na pracy.
5. Pracuj mądrze i pracuj ciężko.

Nie w każdym zawodzie i nie na każdym stanowisku wymagany jest dyplom. Aby odnieść sukces akurat w mojej bądź jakiegokolwiek dziedzinie:

1. Przede wszystkim musisz być w stanie i chcieć się uczyć. Ja miałem problemy z «byciem w stanie», ale zawsze «chciałem», jeśli na horyzoncie dostrzegałem korzyści. W większości zawodów dyplom jest konieczny, ale nie zawsze z oczywistych powodów. Prawdopodobnie mniej niż połowa programów szkół wyższych faktycznie pokazuje, jak wykonywać daną pracę. Uczymy się raczej informacji podstawowych, teorii i – co najważniejsze – jak myśleć, jak mierzyć się z problemami i zadaniami oraz jak je analizować. Szczegóły prawie każdego zawodu poznajemy już w pracy. Z odpowiednim zapleczem i przygotowaniem uczymy się szybko i – przy odrobinie szczęścia – nie popełniamy poważnych błędów.
2. Awansuj dzięki rzetelnej pracy. Ci z nas, którzy borykają się z różnymi trudnościami, muszą być w pracy lepsi niż inni, aby zrekompensować swoje braki. Jeśli coś ci wychodzi, rób tego jak najwięcej. Jakość twojej pracy musi być lepsza. Musisz dobrowolnie zgłaszać się do zadań, których inni próbują uniknąć, szczególnie jeśli pozwolą ci one zdobyć doświadczenie. Rozwijając swoje umiejętności, pokaż pracodawcy, że jesteś cenniejszy niż koledzy z pracy. Aby osiągnąć cel, konieczna jest wytrwałość i dążenie do sukcesu.
3. Bądź graczem zespołowym. Rozumiem przez to, że powinieneś zdawać sobie sprawę z mocnych i słabych stron (znać swoje ograniczenia). Powinieneś chętnie robić użytek z silnych punktów, oferując współpracownikom pomoc w poprawieniu jakości pracy poprzez rozwijanie umiejętności. Musisz także tworzyć sojusze z ludźmi, którzy mogą pomóc ci uporać się ze słabościami. Obydwa te procesy zakładają aktywność, a nie pasywność.
4. Weź pod uwagę, że zawsze będą lepsze i gorsze dni, chwilowe wzloty i upadki. Możesz zmienić pracę. Możesz zmienić branżę. Możesz zmienić dziedzinę. Ale nigdy nie wolno ci się poddać”.

## WALTER TINNEY (PSEUDONIM), EMERYTOWANY DYREKTOR MARKETINGU

### TŁO

Zarówno Walter Tinney, jak i jego nastoletni syn mają zespół Aspergera. Z tego względu Walter skupia się w wywiadzie na swojej przeszłości i teraźniejszości, a także na przyszłości

swojego syna. Po odejściu na emeryturę z pozycji dyrektora marketingu Walter Tinney zgłębia wiedzę o spektrum autystycznym. Według niego cechy autystyczne na pewnym etapie życia wykazuje lub wykazywało wiele znanych osób: Benjamin Franklin, Albert Einstein, John D. Rockefeller, Isaac Newton, Howard Hughes, John Lennon, Stephen Spielberg i Bill Gates.

„To, co ich łączy, to bardzo wczesne objęcie kontroli nad swoim życiem – twierdzi Tinney. – To oni dyktowali tempo, do którego inni musieli się dostosować. Każdy z nich to osobowość, które wywierała ogromny wpływ”.

Oto ścieżka kariery Waltera Tinneya:

### PIERWSZA PRACA

„Jako dziecko zajmowałem się wszystkim – roznosiłem gazety, sprzedawałem kartki okolicznościowe i nasiona kwiatów, kosilem trawniki, odgarniałem śnieg i chodziłem od drzwi do drzwi, sprzedając ser cheddar. Pracowałem w restauracji, gdzie sprzątałem ze stołów, a nawet pomagałem kucharzowi przygotowywać proste dania. Byłem także przewodniczącym klubu Junior Achievement, w ramach którego musieliśmy prowadzić minibiznes. W każdej z tych prac nauczyłem się wiele o technikach sprzedaży. Nikt mnie oczywiście tego nie uczył; przyswajałem je sobie, pracując.

### PIERWSI MENTORZY

Tak naprawdę nie miałem w młodości mentora. Byłem najstarszy z szóstki rodzeństwa, mój ojciec pracował jako inżynier i był pochłonięty swoją karierą. Miałem za to ciocię, która zabierała mnie na broadwayowskie przedstawienia, do muzeów sztuki i teatru – to ona otworzyła przede mną świat. Przez cztery miesiące miałem świetnego nauczyciela matematyki, który pomógł się jej nauczyć i ją zrozumieć oraz dostrzegł mój potencjał. Wcześniej byłem przeciętnym uczniem, a szkolny pedagog powiedział mojej mamie, żeby umieściła mnie w klasie o profilu zawodowym, ponieważ i tak nigdy nie pójdę na studia. Tymczasem mój iloraz inteligencji mieści się w zakresie dwóch górnych procent populacji.

Po pracy ze wspomnianym nauczycielem – mimo że trwała zaledwie cztery miesiące (przeprowadziliśmy się z rodziną zaledwie po semestrze w tej szkole) – moje życie całkowicie się zmieniło. Przeszedłem transformację i stałem się jednym z najlepszych uczniów. Zdecydowałem się nawet na dodatkowy rok w liceum, żeby móc uczęszczać na zajęcia niezbędne do przyjęcia na uczelnię.

Uważam, że mentor nie zawsze musi towarzyszyć przez długi okres – czasem domino, jakie poruszy, otwiera drzwi na świat. Kluczem jest znalezienie kogoś, kto w człowieka uwierzy i pomoże uwierzyć w samego siebie.

Gdy byłem w liceum, moja rodzina przeprowadziła się do Montrealu, a ponieważ w Quebecu uczniowie kończyli wtedy szkołę po klasie, którą Amerykanie uznaliby za pierwszy rok liceum, zostałem w szkole na kolejny rok. Właściwie to na tym skorzystałem, bo miałem więcej czasu na dorobienie, co jest niezwykle ważne dla osób z zespołem Aspergera. Chodziłem do klasy z młodszymi uczniami, których dojrzałość emocjonalna była znacznie bliższa mojej. Stałem się liderem – pełniłem role przywódcze w Radzie Uczniów i w wielu dyscyplinach sportu, co także pomogło mi dorosnąć. Gdy skończyłem szkołę, otrzymałem Nagrodę Rady Uczniów przyznawaną osobie, która w danym roku wniosła największy wkład w życie szkoły. Jeszcze dwa lata wcześniej nie śniłbym, że coś takiego się wydarzy. Do tego do niedawna nie wiedziałem, że mam zespół Aspergera.

## ŚCIEŻKA KARIERY

Studiowałem przez dwa lata wstęp do medycyny, zanim podjąłem decyzję, że jednak nie chcę być lekarzem (na szczęście nie posłuchałem tamtego pedagoga!). Wiedziałem, że jestem dobry z reklamy i sprzedaży, dlatego zmieniłem specjalizację na sztuki komunikacji, zapisałem się na zajęcia z biznesu i ekonomii, a także filozofii. Zdecydowałem, że będę pracował w marketingu i reklamie, wyznawał filozofię: «Wóz albo przewóz» i nie będę pracował na jednym stanowisku dłużej niż dwa lata. Jeśli nie będę kroczył naprzód, wprowadzę jakieś zmiany.

Większość zmian w moim życiu zawodowym następowała, ponieważ ludzie prosili mnie, bym zmierzył się z nowym wyzwaniem. Stałem się świetny w ratowaniu firm z opresji, gdyż prezentowałem odmienny sposób myślenia i wpadałem na nowatorskie rozwiązania, co jest cechą wielu osób z zespołem Aspergera. Z góry także postanowiłem, że nie będę pracował w miejscu oddalonym od domu o więcej niż 20 minut jazdy – nienawidzę marnować czasu. To był mój plan i go zrealizowałem.

## SUKCESY/PROBLEMY/ROZWIĄZANIA ZAWODOWE

Wydaje mi się, że aby odnieść sukces, osoby z zespołem Aspergera, które mają trudności ze skupieniem się, potrzebują światła, myśli przewodniej. Dla mnie to cytat z George'a Bernarda Shawa, który oprawiłem w ramkę, powiesiłem nad biurkiem i czytałem prawie każdego dnia przez ponad 38 lat:

**«Ludzie zawsze obarczają winą za to, kim są, okoliczności. A ja nie wierzę we wpływ okoliczności. Ci, którzy do czegoś dochodzą, wstają i szukają odpowiednich okoliczności, a jeśli ich nie znajdują, sami je tworzą».**

Cytat ten wywarł na mnie ogromne wrażenie. Wyznaczam sobie cele z myślą, że porażka nie jest wariantem dla mnie.

To, co sprawiało mi kłopoty na początku kariery zawodowej, to brak umiejętności społecznych. Dostawałem najwyższe oceny za pracę, ale przełożeni mówili mi także, że jestem zbyt surowy wobec innych i brak mi elastyczności. Miałem niską tolerancję wobec ludzi, którzy za mną nie nadążali i którzy nie wykonywali dobrze swojej pracy, a szefowie oczekiwali ode mnie, że będę poświęcał im swój czas, tłumacząc własną wizję. Koncentrowałem się na zadaniach i osiągałem świetne rezultaty. Liczyły się dla mnie wyniki, nie ludzie.

Program Xerox Zawodowych Umiejętności Sprzedażowych pomógł mi zmierzyć się z tym problemem. Pracowałem w marketingu i na kilka lat uaktywniłem się także w sprzedaży, gdzie wszystko polegało na zwracaniu uwagi na ludzi, uważnym słuchaniu tego, co mają do powiedzenia, i rozumieniu różnych rodzajów osobowości. Program szkoleniowy Xerox nauczył mnie, jak sprzedawać produkt ludziom o różnych typach osobowości w ramach uporządkowanego, stopniowego procesu. Program przytaczał konkretne studia przypadku, a nawet udostępniał specjalną kartę do klasyfikacji różnych klientów, sytuacji i odpowiadających im technik sprzedaży. Program koncentrował się na sprzedaży, ale nauczył mnie też umiejętności społecznych. Dzięki temu wiele «niepisanych zasad społecznych» wreszcie zyskało strukturę. Moje życie społeczne niebywale się polepszyło!

Wcześniej nauczyłem się od kolegi, jak odczytywać język ciała (służył w amerykańskim wywiadzie), co jest także niezwykle przydatne w biznesie. Szef z kolei nauczył mnie, że nie ma rzeczy niemożliwych, a każdy problem da się rozwiązać. Naprawdę miałem szczęście do ludzi. I nic z tego nie było zaplanowane.

Wiem, że jestem bardzo dobry w przesiewaniu informacji, przetwarzaniu ich, podsumowywaniu, a następnie jasnym określaniu problemów i rozwiązań. Nie ulega wątpliwości, że osoby z zespołem Aspergera zwykle cechuje dosłowność i że znajdują one wszystko, co się nie zgadza. Gdy zauważam problem, chcę go natychmiast rozwiązać. Trudność polega na tym, że problem zawsze ma swojego sprawcę, a z szybkim rozwiązaniem trudności wiąże się ujawnienie winowajcy. Tu wkraczać muszą inni kierownicy, którzy potrafią zająć się kwestią odpowiedzialności ludzi.

## PORADY ZAWODOWE

Wiele osób z zespołem Aspergera odnosi sukcesy zawodowe, a jedna z cech, która je często łączy, to kontrola nad własnym życiem. Osoby z zespołem Aspergera czują potrzebę kontroli

i powinny jak najszybciej obrać drogę do sukcesu. Potrzebują nabrać rozpędu na wczesnym etapie życia, ale niestety, nie zawsze się to udaje. W rezultacie marnuje się ogromny potencjał. Gdybym dziś był dyrektorem wykonawczym jakiejś spółki, z pewnością przyjąłbym do kierownictwa kogoś z zespołem Aspergera – osobę o nowatorskim sposobie myślenia, która osiąga rezultaty i nie wygrywa codziennie konkursów popularności. Taka osoba powie o tym, o czym nie powiedzą inni. Brutalna szczerłość to jedna z cech osób z zespołem Aspergera.

1. Określ, w czym jesteś dobry. Sukces tworzy sukces.
2. Nie ograniczaj się, a w szczególności nie ograniczaj czasu, jaki poświęcasz na to, co cię interesuje. Niech twoja pasja będzie trampoliną, dzięki której poszerzysz horyzonty poprzez zgłębianie związanych z własnym hobby tematów. Posiadanie szczególnego zainteresowania napędzi potrzebę zdobywania wiedzy w szerszym zakresie. Pomyśl, jak wyglądałby świat, gdyby Bill Gates usłyszał: «OK, Bill, możesz poświęcać komputerom i oprogramowaniu tylko pół godziny dziennie». Twoje zainteresowania są punktem wyjścia do zawrotnej kariery; takiej, która może wyrzucić ogromny wpływ na twoje życie.
3. Spróbuj wykorzystać swoje zainteresowania do zaciekawienia się innymi przedmiotami w szkole.
4. Bądź pomysłowy. Skup się na serii «małych zwycięstw», które sumują się w «wielkie sukcesy».
5. Nie ograniczaj się ze względu na strach przed tym co nowe. Idź do przodu. Podam przykład: gdy mój syn z zespołem Aspergera był w ósmej klasie, pojechał na trzydniową wycieczkę do innego miasta, tak jak inni uczniowie. Szkoła go na to przygotowała. Nagrodą za ten sukces było pozwolenie na korzystanie z publicznego transportu w drodze ze szkoły do domu. Następnie syn nauczył się jeździć autobusami także do centrum. Teraz potrafi odnaleźć się w całym systemie komunikacji, co daje mu pewność siebie. Mamy to szczęście, że możemy podróżować, dzięki czemu syn zwiedził cały świat. Osiągnął punkt, w którym mógłby samodzielnie pojechać w każde miejsce.
6. Nie ograniczaj swojej edukacji i nie pozwól, by ograniczali ją inni. Często życie osób z zespołem Aspergera staje się «samospelniającą się przepowiednią» – z większym naciskiem na «nie można» niż na «można». Zespół Aspergera jest pod wieloma względami szczególnym darem, z którego należy się cieszyć, gdyż w odpowiednim środowisku pozwoli rozkwiąć na wiele sposobów niedostępnych innym.

Nie miej nigdy wrażenia, że utknąłeś w pułapce kariery. Ludzie nie powinni myśleć, że są uwięzieni na jakiejś drodze. Praca powinna sprawiać przyjemność i dawać satysfakcję. Jeśli tak nie jest, poszukaj czegoś innego.

**Podsumowując, jedyną osobą, która może stanąć ci na drodze do osiągnięcia czegośkolwiek, jesteś ty sam”.**

## BIBLIOGRAFIA

### Wprowadzenie

- Clark R.W. (1971), *Einstein: The life and times*, Nowy Jork, Thomas Y. Crowell.
- Fitzgerald M., O'Brien B. (2007), *Genius genes: How Asperger talents changed the world*, Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.
- Grandin T. (2006), *Thinking in pictures and other reports from my life with autism. New expanded edition*, Nowy Jork, Vintage Press.
- Grant V.W. (1968), *Great abnormalities*, Nowy Jork, Hawthorn.
- Kevin G. (1967), *Inspired amateurs*, Freeport, Nowy Jork, Books for Libraries Press.
- Ledgin N. (2001), *Asperger's Syndrome and self-esteem*. Arlington, Future Horizons.
- Sacks O. (1995), *Prodigies*. „The New Yorker”, 9 stycznia, s. 44–65.

### Rozdział 1

- Attwood T. (1998), *Asperger's syndrome: A guide for parents and professionals*, Londyn, Jessica Kingsley Publishers.
- Autism Research Institute ([www.autism.com](http://www.autism.com)).
- Autism Society of America ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)).
- Bauman M.L., Kemper T.L. (1994), *The neurology of autism*, Baltimore, John Hopkins University Press.
- Cassano M.F. et al. (2007), *Comparative minicolumnar morphometry of three distinguished scientists*, „Autism”, Nr 11(6), s. 557–569.
- Center for the Study of Autism ([autism.org](http://autism.org)).
- Cesaroni L., Garber M. (1991), *Exploring the experience of autism through first-hand accounts*, „Journal of Autism and Developmental Disorder”, Nr 16, s. 169–187.
- Courchesne E. et al. (2001), *Unusual brain growth patterns in early life in patients with autistic disorder*, „Neurology”, Nr 57, s. 245–254.
- Courchesne E., Pierce C. (2005), *Brain overgrowth in autism during a critical time in development: Implications for frontal pyramidal neuron and interneuron development and connectivity*, „International Journal of Developmental Neuroscience”, Nr 23, s. 153–170.

Mayo Foundation for Medical Education and Research ([www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)).

National Institutes of Health ([www.nih.gov](http://www.nih.gov)).

## Rozdział 2

Alert Program ([www.alertprogram.com](http://www.alertprogram.com)).

Autism Research Institute ([www.autism.com](http://www.autism.com)).

Banker S. (2003), *Personal interview. Children's Therapy Group*, Overland Park, Kansas.

Baron-Cohen S. (2000), *Is Asperger Syndrome/high-functioning autism necessarily a disability?* „Development and Psychopathology”, Nr 144, s. 1288–1292.

Coleman R.S., Frankel F., Ritvo E., Freeman B.J. (1976), *The effects of fluorescent and incandescent illumination upon repetitive behaviors in autistic children*, „Journal of Autism and Developmental Disorders”, Nr 6, s. 157–162.

Covey S. (1990), *The seven habits of highly effective people*, Nowy Jork, Simon Schuster.

Grandin T. (2006), *Thinking in pictures and other reports from my life with autism. New expanded edition*, Nowy Jork, Vintage Press.

Hardy P.M. (1989), National Conference of the Autism Society of America, Seattle, Washington, 19–22 czerwca (personal communication).

Hartman T. (1994), *Focus your energy: Hunting for success in business with Attention Deficit Disorder*, Nowy Jork, Pocket Books.

Huggins J. (1995), *Diagnostic and treatment model for managing SIB, rage and other hyperadrenergic behaviors in autistic/PDD and DD populations*, Aurora, Kerry's Place.

Irlen H. (1991), *Reading by the colors*, Nowy Jork, Avery.

McKean T.A. (1994), *Soon will come the light*, Arlington, Future Horizons.

Narayan S., Moyes B., Wolff S. (1990), *Family characteristics of autistic children: A further report*, „Journal of Autism and Developmental Disorders”, Nr 20, s. 523–535.

Ratey J. et al. (1987), *Autism: The treatment of aggressive behaviors*, „Journal of Clinical Psychopharmacology”, Nr 7, s. 35–41.

Williams D. (1992), *Nobody nowhere and somebody somewhere*, Nowy Jork, Time Books.

Williams M.S., Shellenberger S. (1996), *How does your engine run? A leader's guide to the alert program for self-regulation*, Albuquerque, Therapy Works.

## Rozdział 3

Autism Society of America ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)).

Bureau of Labor Statistics, U.S. Department of Labor, *Occupational Outlook Handbook, 2008–2009 Edition*, [www.bls.gov/oco/](http://www.bls.gov/oco/)

## Rozdział 4

Bolles R.N. (2003), *What color is your parachute? A practical manual for job-hunters and career-changers*, Berkeley, Ten Speed Press.

Kanner L. (1971), *Follow-up study of eleven autistic children originally reported in 1943*, „Journal of Autism and Childhood Schizophrenia” Nr 1, s. 112–145.

Robison J.E. (2007), *Look me in the eye: My life with Asperger's*, Nowy Jork, Crown Publishing.

Sineta M. (1987), *Do what you love, the money will follow*, Nowy Jork, Dell.

## Rozdział 5

Benjamin J., Stanny B., Duffy K. (1995), *How to be happily employed in Kansas City*, Kansas City, Career Management Press.

## Rozdział 6

Bureau of Labor Statistics, U.S. Department of Labor, „Occupational Outlook Handbook, 2008–2009 Edition”, [www.bls.gov/oco/](http://www.bls.gov/oco/)

Grandin T. (1999), *Choosing the right job for people with autism or Asperger's Syndrome*, Center for the Study of Autism, [www.autism.org](http://www.autism.org)

## Rozdział 7

Informacje na temat karier osób zaprezentowanych w tym rozdziale zaczerpnięto z danych amerykańskiego Departamentu Pracy („Przegląd zasobów zawodowych” – „Occupational Outlook Handbook”, [www.bls.gov/oco/](http://www.bls.gov/oco/)). W amerykańskich bibliotekach jest dostępna wersja papierowa tego materiału.

## Rozdział 8

The Abilities Fund ([www.abilitiesfund.org](http://www.abilitiesfund.org)).

## KIEDY UJAWNIĆ ZESPÓŁ ASPERGERA PRACODAWCY?

Osoby z łagodną postacią zespołu Aspergera, bez widocznych problemów w porozumiewaniu się, powinny przy ubieganiu się o pracę w „technicznym” zawodzie skupić się na „sprzedawaniu” swoich talentów. Firmy z branży technicznej często zatrudniają niezdiagnozowanych „Aspergerów” – jest szansa, że w takim otoczeniu pracy będzie łatwo się odnaleźć. Nie ma klarownej granicy pomiędzy „maniakiem komputerowym” a osobą z zespołem Aspergera. Zawsze mamy do czynienia z osiłą zaburzeń i jednoznaczne podziały często są niemożliwe.

Jeżeli chce się zmodyfikować stanowisko pracy i wyeliminować świetlówki fluorescencyjne, można po prostu powiedzieć, że świetlówki przyprawiają o ból głowy i potrzeba spokojnego miejsca sprzyjającego koncentracji.

Jeśli jednak dostaniesz pracę w szkolnictwie specjalnym, ujawnienie diagnozy autyzmu czy zespołu Aspergera może być zaletą. Być może staniesz się dla innych źródłem istotnych informacji.

Osoby z autyzmem wysokofunkcjonującym, z poważniejszymi objawami, mogą być jednak zmuszone do ujawnienia pracodawcy swojej niepełnosprawności. Muszą wyjaśnić, jakie są ich mocne i słabe strony. Praca recepcjonisty byłaby dla takiej osoby wyzwaniem ze względu na wielość zadań.

Kiedy rozmawiasz z pracodawcą o autyzmie, podkreśl swoje zalety i pozytywny wkład w rozwój firmy, jaki oferujesz dzięki swym talentom.

## KIEDY – JEŚLI W OGÓLE – UJAWNIAĆ NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ?

Nie ma jednej poprawnej odpowiedzi na to ważne pytanie. Jeśli się ujawnisz, informacja ta musi być traktowana jako poufna – tak stanowi prawo. Jeśli zastanawiasz się, kiedy się ujawnić, na stronie [www.unbc.ca/disabilities/dismod1.html](http://www.unbc.ca/disabilities/dismod1.html) znajdziesz kilka dobrych pomysłów do zastosowania w takiej sytuacji:

Wdawanie się z pracodawcami w spory prawne na podstawie amerykańskiej *Ustawy o Niepełnosprawnych Amerykanach (Americans with Disabilities Act, ADA)* może doprowadzić do problemów, zamiast je rozwiązać. Droga sądowa powinna być ostatnią deską ratunku. Trudny proces może dać ci opinię osoby lubiącej sprawiać innym problemy. W niektórych sytuacjach pozew jest uzasadniony, na przykład gdy zostałeś zwolniony, a szef skłamał przełożonym, mówiąc, że nie radziłeś sobie w pracy – choć tak nie było. Pamiętaj, że jeśli wybierzesz drogę sądową i wygrasz, inni pracodawcy mogą nie być chętni do zatrudnienia cię. Niekiedy jest się więc zmuszonym do wybrania między pozewem a własną karierą.

## AMERYKAŃSKA KOMISJA DS. RÓWNYCH PRAW W ZATRUDNIENIU

### KILKA FAKTÓW NA TEMAT *USTAWY O NIEPEŁNOSPRAWNYCH AMERYKANACH*

Część I ustawy ADA (*Americans with Disabilities Act – Ustawy o Niepełnosprawnych Amerykanach*) z 1990 r. (weszła w życie 26 lipca 1992 r.), zakazuje pracodawcom prywatnym i państwowym, a także związkom zawodowym dyskryminowania wykwalifikowanych osób z niepełnosprawnością w procedurze rekrutacyjnej, rozwiązywaniu umów, awansach, szkoleniach i innych sytuacjach, warunkach i przywilejach płynących z zatrudnienia. Osoba z niepełnosprawnością w myśl ustawy ADA to ktoś, kto:

- ma niepełnosprawność psychiczną lub fizyczną, która znacznie ogranicza jedną lub więcej głównych czynności życiowych;
- może udowodnić taką niepełnosprawność;
- lub jest uważany za osobę z taką niepełnosprawnością.

Wykwalifikowany pracownik lub kandydat z niepełnosprawnością to osoba, która może wykonywać najważniejsze zadania dla danego stanowiska – przy dostosowaniu stanowiska pracy lub bez tego. Dostosowanie to może obejmować m.in.:

- udostępnienie istniejącej infrastruktury do wykorzystania przez osoby z niepełnosprawnością;
- restrukturyzację stanowiska, modyfikację planu pracy, przeniesienie na wakaty;
- pozyskanie lub modyfikację sprzętu i urządzeń, dopasowanie istniejących wymagań egzaminacyjnych, materiałów szkoleniowych, polityk, zapewnienie wykwalifikowanych lektorów lub tłumaczy.



Od pracodawcy wymaga się dostosowania do niepełnosprawności kandydata lub pracownika, jeżeli nie będzie to stanowiło „rażącego utrudnienia” w działalności biznesowej pracodawcy.

„Utrudnienie” definiuje się jako działanie wymagające znaczących wysiłków lub kosztów wobec rozmiaru firmy, jej zasobów finansowych i charakteru działalności gospodarczej.

Od pracodawcy nie wymaga się obniżenia jakości czy standardów produkcji w celu umożliwienia dopasowania. Nie wymaga się od niego również zapewniania przedmiotów użytku osobistego, np. okularów czy aparatów słuchowych.

### BADANIA LEKARSKIE I ZAPYTANIA W TYM ZAKRESIE

Pracodawcy nie mogą pytać pracownika o niepełnosprawność, jej charakter czy stopień. Kandydaci mogą zostać spytani o umiejętność wykonania konkretnych zadań w pracy. Oferta pracy może być uwarunkowana wynikami badania lekarskiego, ale jedynie wtedy, gdy badanie jest wymagane wobec wszystkich kandydatów ubiegających się o dane stanowisko. Badania lekarskie muszą być związane z danym stanowiskiem i spójne z potrzebami biznesowymi pracodawcy.

### NADUŻYWANIE ALKOHOLU I NARKOTYKÓW

Pracownicy i kandydaci używający nielegalnych narkotyków i leków nie są objęci ustawą ADA, jeżeli taki nałóg jest przyczyną działania pracodawcy. Testy na obecność substancji nielegalnych nie podlegają ograniczeniom płynącym z tej ustawy. Pracodawcy mogą rozliczać osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków na podstawie tych samych standardów co innych pracowników.

### IMPLEMENTACJA USTAWY

Komisja ds. Równych Szans w Zatrudnieniu wydała przepisy wdrażające postanowienia części I ustawy ADA 26 lipca 1991 r. Weszły one w życie 26 lipca 1992 r. i objęły firmy zatrudniające 25 i więcej pracowników. 26 lipca 1994 r. próg obniżono i ustawą objęto pracodawców zatrudniających 15 i więcej pracowników.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRACY

Szukając pracy, pamiętaj o poniższych wskazówkach:

Postaraj się, by projekty, nad którymi pracujesz, miały dobrze zdefiniowany cel i zakończenie. Przykład: **zaprojektuj system, który obsłuży 100 krów na godzinę bez elektrycznego pastucha** lub **stwórz program do dokładnego rozpoznawania szybkiej mowy ludzkiej**.

Niewłaściwa informacja dla osoby ze spektrum to np.: „Twoje zadanie to zaprojektowanie nowego systemu obsługi bydła” albo: „Twoje zadanie to stworzenie nowego oprogramowania”. Tego typu instrukcje są zbyt mgliste. Ty zdecydujesz, jak napisać program, ale najpierw musisz mieć porządną specyfikację i wiedzieć, w czym dany program ma pomóc. Rezultat projektu powinien być skonkretyzowany.

Sprzedawaj swoją pracę, nie osobowość. Jeśli to możliwe, stwórz portfolio swoich dokonań, by pokazać, co umiesz. Rozwijaj umiejętności w tych obszarach, których potrzebują inni ludzie.

Upewnij się, że współpracownicy, a zwłaszcza szefowie i przełożeni, wiedzą o twoich ograniczeniach społecznych, by nagle nie kazali ci odnaleźć się w złożonej społecznie sytuacji (np. na spotkaniu z ważnym klientem). Jeśli czujesz, że ujawnienie autyzmu nie będzie właściwe, powiedz szefowi, że twój mózg działa bardzo „technicznie” i że najlepiej czujesz się przy komputerze, a praca nietechniczna często cię stresuje i frustruje.

Wiedza jest wielką siłą w procesie poszukiwania pracy i w samej pracy. Pamiętaj, by swoją wiedzę dzielić się z innymi, i zawsze zadawaj pytania, gdy czegoś nie rozumiesz.

## PROPONOWANA LEKTURA NA TEMAT OGRANICZANIA NAD- WRAŻLIWOŚCI SENSORYCZNEJ

- Coleman R.S., Frankel F., Ritvot E., Freeman B. (1976), *The effect of fluorescent and incandescent illumination on repetitive behavior in autistic children*, „Journal of Autism and Developmental Disorder”, Nr 6, s. 157–162.
- Elliot R.O., Dobbin A.R., Rose G.D., Soper H.V. (1994), *Vigorous aerobic exercise versus general motor training effects on maladaptive and stereotypic behavior in adults with both autism and mental retardation*, „Journal of Autism And Developmental Disorder”, Nr 24, s. 565–576.
- Irlen H. (1991), *Reading by colors*, Nowy Jork, Avery.
- Knivsberg A.M., Reichelt K.L., Høien T., Nodland M. (2002), *A randomized controlled study of dietary intervention in autistic syndrome*, „Nutritional Neuroscience”, Nr 5, s. 251–261.
- Lightstone A., Lightstone T., Wilkins A. (1999), *Both colored overlays and colored lenses can improve reading fluency, but their optimal chromaticities differ*, „Ophthalmic Physiology Optometry”, Nr 4, s. 279–285.
- Miller L.J. (2006), *Sensational kids: Hope and help for children with sensory processing disorder*, Nowy Jork, G.P. Putnam/Penguin Group.
- Rosenthal-Malke A., Mitchell S. (1997), *Brief report: The effects of exercise on self-stimulating behaviors and positive responding of adolescents with autism*, „Journal of Autism and Developmental Disorder”, Nr 27, s. 193–202.
- Stehli A. (1991), *Sound of a miracle*, Nowy Jork, Doubleday.
- Walters R.G., Walters W.E. (1980), *Decreasing self-stimulating behavior with physical exercise in a group of autistic boys*, „Journal of Autism and Developmental Disorders”, Nr 10, s. 379–387.
- Wilkins A. (2002), *Colored overlays and their effects on reading speed (a review)*, „Ophthalmic Physiology Optometry”, Nr 5, s. 448–454.
- William D. (1996), *Autism: An inside out approach*, Londyn, Jessica Kingsley Publishers.

## PROPONOWANA LEKTURA NA TEMAT RELACJI MIĘDZY KRE- ATYWNOŚCIĄ I GENIUSZEM A ODCHYLENIAMI OD NORMY

- Andreason N.C. (1987), *Creativity and mental illness prevalence rates in writers and first-degree relatives*, „American Journal of Psychiatry”, Nr 144, s. 1288–1292.
- Baren-Cohen S. (2000), *Is Asperger Syndrome/high functioning autism necessarily a disability?*, „Development and Psychopathology”, Nr 12, s. 489–500.
- Donnelly J.A., Altman R. (1994, czerwiec), *The autistic savant: Recognizing and serving the gifted student with autism*, Roper Review.
- Fitzgerald M., O'Brien B. (2007), *Genius genes: How Asperger talents changed the world*, Shawnee Mission, KS Autism Asperger Publishing Company.
- Grandin T. (2006), *Thinking in pictures and other reports from my life with autism. New expanded edition*, Nowy Jork, Vintage Press.
- Grant V.W. (1968), *Great abnormalities*, Nowy Jork, Hawthorn.
- Ledgin N. (2001), *Asperger's Syndrome and self-esteem*, Arlington, Future Horizons.

## PROPONOWANA LEKTURA NA TEMAT KREATYWNOŚCI

- Fitzgerald M., O'Brien B. (2007), *Genius genes: How Asperger talents changed the world*, Shawnee Mission, Autism Asperger Publishing Company.
- Luria A.R. (1987), *The mind of the mnemonist* Cambridge, Harvard University Press.
- Morris B. (2002), *Overcoming dyslexia: Fortune examines business leaders and artists who have gone beyond the limitations of dyslexia*, [wersja elektroniczna, dostęp 13 maja, www.fortune.com]
- Persson C.B. (1987), *Possible biological correlations of precocious mathematical reasoning ability*, „Trends in Neuroscience”, Nr 10, s. 17–20.
- Silberman S. (2001, grudzień), *Geek Syndrome – autism and its milder cousin Asperger's Syndrome is surging among the children of Silicon Valley: Are math and tech Genes to blame?*, Wired, 174.
- Wheelwright S., Baron-Cohen S. (2001), *The link between autism and skills such as engineering, maths, physics and computing: A reply to Jarrold and Routh*, „Autism”, Nr 2, s. 223–227.
- West T.G. (1991), *In the mind's eye*, Buffalo, Prometheus Books.

## ZASOBY DOTYCZĄCE KARIERY

*Americans with Disabilities Act* information U.S. Department of Justice ADA Home Page  
www.usdoj.gov/crt/ada/adahom1.htm

Autism Society of America – bogate informacje na temat możliwości rehabilitacji zawodowej oraz zatrudnienia, www.autism-society.org

Bolles R.N. (2003), *What color is your parachute? A practical manual for job-hunters and career-changers*, Berkeley, Ten Speed Press.

Bureau of Labor Statistics, U.S. Department of Labor.

*Occupational Outlook Handbook, 2008–2009 Edition*, www.bls.gov/ocol.

Center for the Study of Autism – na stronie internetowej znajduje się wiele informacji o autyzmie, a szereg autorów porusza szeroki wachlarz tematów związanych z autyzmem: www.autism.org

Clausen J. (2001), *Too lazy to work, too nervous to steal: How to have a great life as a freelance writer*, Cincinnati, Writer's Digest Books.

Community Services for Autistic Children and Adults – oferuje szeroki zakres usług społecznych, edukacyjnych, psychologicznych dla osób z autyzmem. Prowadzi program zatrudnienia wspomaganego dla takich osób. Organizacja założona w Rockville, MD, w 1979 r. przez rodziców dorosłych dzieci ze spektrum autyzmu: www.csacc.org

Edwards P., Edwards S. (1999), *The best home businesses for the 21st century* (wyd. III), Nowy Jork, Jeremy P. Tarcher/Putnam.

Farr J.M. (1994), *America's top jobs for college graduates* (wyd. III), Indianapolis, JIST Works Inc.

Farr J.M., Ludden L. (2003), *300 best jobs without a 4-year degree*, Indianapolis, JIST Works Inc.

Hartman T. (1994), *Focus your energy: Hunting for success in business with Attention Deficit Disorder*, Nowy Jork, Pocket Books.

Hausman C., Cross W. (1998), *The complete small business sourcebook*, New York, Times Books.

iCanONLINE – internetowa społeczność osób z niepełnosprawnością; strona zawiera informacje o zatrudnieniu, finansach i zasiłkach, prawach i informacje na inne tematy: www.icanon-line.net

Kestler D. (red.) (2002), *Career information center* (wyd. VIII) Nowy Jork, MacMillan Library Reference USA Group.

Meyer R. (1999), *Asperger Syndrome employment workbook*, Londyn, Jessica Kingsley Publishers.

Morkes A. (red.) (2003), *Encyclopedia of careers and vocational guidance* (wyd. XII), Chicago, Ferguson Publishing.

Morkes A. (red.) (2001), *The top 100 fastest growing careers for the 21st century* (wyd. III), Chicago, Ferguson Publishing.

Schaffert T. (red.) (2001), *Exploring tech careers: Real people tell you what you need to know*, Chicago, Ferguson Publishing.

Parker L.V. (1997), *How to start a home-based writing business* (wyd. II), Old Saybrook, The Globe Pequot Press.

Shulen J. (1998), *Home-based business mom: A basic guide to time management and organization for the working woman*, Santa Barbara, Newhoff Publishing.

Sinetar M. (1987), *Do what you love, the money will follow*, Nowy Jork, Dell.

Smith M.D. et al. (1997), *A guide to successful employment for individuals with autism*, Baltimore, Paul Brookes Publishing Co.

Wright J.W. (2001), *The American almanac of jobs and salaries*, Nowy Jork, Avon.

## PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ

Poniższe strony internetowe zawierają konkretne informacje na temat zakładania i prowadzenia własnej działalności gospodarczej.

The U.S. Small Business Development Centers (www.sba.gov/sbdc/)

Kauffman Center for Entrepreneurial Leadership (www.entreworld.org)

Association for Enterprise Opportunity (www.microenterpriseworks.org)

National Association for Community College Entrepreneurship (www.nacce.com)

The U.S. Small Business Administration (www.sba.gov)

