



Всеукраїнський  
громадський центр  
"Волонтер"



unicef 



**ДОВІДНИК ДЛЯ ПІДЛІТКІВ,  
які звільняються з виховних колоній,  
щодо медико-соціальних  
та інших видів послуг  
на рівні громади**



Київ – 2013

УДК 343.843:37.013.42  
ББК 74.6

*Довідник розроблено Всеукраїнським громадським центром “Волонтер”  
спільно з Державною пенітенціарною службою України  
та Представництвом Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ).*

#### **Авторський колектив:**

*Журавель Т.В.*, голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Замула С.Ю.*, кандидат педагогічних наук; начальник циклу психолого-педагогічних дисциплін Білоцерківського училища професійної підготовки персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України.

*Лях Т.Л.*, заступник голови ради Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Спіріна Т.П.*, голова методичної ради Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Стросва Н.М.*, керівник напрямку «Діти вулиці» проекту «Профілактика інфікування ВІЛ та ІПСШ серед уразливих груп міста Чернівці» ЧМБФ «Нова сім'я».

*Тимошенко Н.Є.*, кандидат педагогічних наук, завідувач навчально-методичного центру соціально-психологічних тренінгів Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

#### **Загальна редакція: Журавель Т.В., Лях Т.Л.**

#### **Рецензенти:**

*Харченко С.Я.*, завідувач кафедри соціальної педагогіки Інституту педагогіки і психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор педагогічних наук, професор;

*Хведчук В.В.*, заступник начальника Департаменту, начальник відділу соціально-виховної та психологічної роботи з засудженими Департаменту кримінально-виконавчої інспекції та соціально-психологічної роботи з засудженими Державної пенітенціарної служби України

**Довідник для підлітків, які звільняються з виховних колоній щодо медико-соціальних та інших видів послуг на рівні громади / Журавель Т.В., Замула С.Ю., Лях Т.Л., Спіріна Т.П., Стросва Н.М., Тимошенко Н.Є.; за ред. Т.В. Журавель, Т.Л. Лях. – К.: ТОВ «Сільвер Стайл», 2013. – 52 с.**

ISBN 978-617-7018-16-1

**Створено в рамках проекту «Розбудова потенціалу неурядових організацій з питань профілактики ВІЛ/СНІД, лікування та догляду людей, які живуть з ВІЛ». За фінансової підтримки ЄС.**

© ВГЦ «Волонтер», 2013

© Представництво Дитячого фонду  
ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2013

© ТОВ «Сільвер Стайл», 2013

ISBN 978-617-7018-16-1

## **Зміст**

---

<b>Словничок скорочень</b>	<b>4</b>
<b>Твій шлях додому</b>	<b>5</b>
<b>Отримання медичних послуг</b>	<b>8</b>
<b>Отримання психологічних та юридичних консультацій</b>	<b>18</b>
<b>Працевлаштування</b>	<b>25</b>
<b>Планування бюджету</b>	<b>36</b>
<b>Консультація щодо вирішення житлових питань</b>	<b>40</b>
<b>Телефон Довіри</b>	<b>43</b>
<b>Можливості побудови кар'єри</b>	<b>44</b>

---



## Словничок скорочень

У цій книзі ти знайдеш незнайомі або ж малознайомі слова. Зазвичай, це звичайні скорочення, які є загальнозживаними. Для того, аби ти не розгубився (лась), пропонуємо тобі їх «розшифровку».

**ВІЛ**

• вірус імунодефіциту людини

**СНІД**

• синдром набутого імунодефіциту людини

**ІПСШ**

• інфекції, які передаються статевим шляхом

**КДМ**

• клініка, дружня до молоді

**СНІД-центр**

• центр з профілактики та боротьби зі СНІДом

**ЦСССДМ**

• центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді



## Твій шлях додому

Довідник, який ти тримаєш в руках, призначений для підлітків та молодих людей, які звільняються з місць позбавлення волі. Тут зібрана інформація, що знадобиться для вирішення складних життєвих ситуацій, з якими ти можеш зустрітися після звільнення.

Скоро настане день звільнення. Ти опинишся на свободі. Для якнайшвидшого пристосування до нового життя зверни увагу на ряд аспектів, про які зазначено нижче.

### *Отримай паспорт та інші особисті документи*

В установі ти повинен отримати паспорт та інші особисті документи (наприклад, атестат про освіту, виробничу кваліфікацію тощо). Тобі потрібно знати, що наявність паспорта громадянина України є дуже важливим документом для особи, яка звільняється з місць позбавлення волі. Адже тобі потрібно буде вирішувати питання працевлаштування, навчання, реєстрації за місцем проживання. Без паспорта ці питання вирішити неможливо. Якщо у тебе паспорт був відсутній, ти повинен заздалегідь подумати про це і повідомити адміністрацію установи про бажання його отримати (або, при потребі, у його заміні). Ти повинен допомогти у підготовці документів, необхідних для одержання паспорта. Процедура отримання паспорта може ускладнювати відсутність у тебе свідоцтва про народження (коли воно було втрачене або взагалі не оформлювалося з різних причин), тож перш за все його потрібно буде відновити.

### *Отримай особисті речі*

Ти повинен отримати особисті речі, які тобі належали, гроші, які зберігалися на твоєму особовому рахунку, а також довідку встановленого зразка, де вказана підстава звільнення. За твоїм проханням може бути видана характеристика.

***Отримай пам'ятку  
про адресу й порядок  
звернення до центрів  
зайнятості та  
спостережних  
комісій***

Крім того, тобі видадуть під розпис пам'ятку про адресу та порядок звернення до центрів зайнятості та спостережних комісій. В ній міститься інформація, яка допоможе тобі у вирішенні особистих питань. За три місяці до звільнення персоналом установи та працівниками інших соціальних інституцій з тобою будуть проведені заходи з метою підготовки до звільнення. Будуть розглянуті та обговорені окремі проблемні ситуації, які можуть виникнути після звільнення з установи. Можливо, ти отримав нову спеціальність, опанував трудові навички, підвищив загальноосвітній рівень – усе це полегшить твоє життя на волі, дасть можливість краще організувати свій побут. Побачення, посилки, передачі, телефонні розмови та листування дозволили тобі зберігати стосунки з родиною, яка вже дуже чекає на твоє повернення.

***Трудове та  
побутове подальше  
влаштування***

Родичі або інші особи будуть повідомлені про день твого звільнення, їм буде запропоновано прийти у виховну колонію для зустрічі з тобою та супроводу до місця проживання. У випадку неприбуття рідних або близьких ти прямуєш до місця проживання в супроводі співробітника виховної установи. Але може бути і так, що адміністрація колонії вирішить, що твоє повернення до колишнього місця проживання недоцільне у зв'язку із особливостями ситуації в сім'ї та твоїх подальших перспектив. Тоді повідомлення про твоє трудове та побутове влаштування може бути направлено до відповідного територіального органу внутрішніх справ, а у випадку звільнення та направлення неповнолітнього в інший регіон – до спостережної комісії для надання подальшої допомоги та підтримки.

***Що робити, коли немає батьків або інших осіб, у яких ти можеш проживати?***

Але що робити, коли в тебе немає батьків або інших осіб, у яких ти можеш проживати? Не хвилюйся, про тебе потурбується служба у справах дітей за попереднім місцем проживання. Спеціалістів служби у справах дітей повідомлять, що ти прибуваєш в рідне місто, оскільки з установи буде направлено подання. Служба забезпечить твій соціальний захист та не допустить, щоб ти залишився безпритульним. Співробітники служби у справах дітей можуть посприяти влаштуванню тебе в дитячі будинки сімейного типу, прийомні сім'ї, допомогти в усиновленні, забезпечити опіку та піклування. Пам'ятай! Якщо на день звільнення тобі ще не виповнилося 18 років, за 30 днів до того виховна установа додатково надсилає повідомлення до служби у справах дітей.

***Куди звернутися за допомогою після звільнення?***

Пам'ятай! Ти в подальшому можеш також звернутися за допомогою до Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, адже він також отримає повідомлення про твоє звільнення. При Центрі створена спеціалізована служба соціального супроводу молоді, яка перебуває у місцях позбавлення волі чи повернулася з місць позбавлення волі. Саме співробітники цієї служби нададуть тобі ряд інформаційних, психологічних, медичних та юридичних послуг, про які ми розповімо далі.



## Отримання медичних послуг

Серед прав, якими володіють громадяни нашої країни, є право на охорону здоров'я. Воно означає, що держава піклується не лише про те, щоб громадяни вчасно отримували потрібну медичну допомогу, а й про створення здорових умов для праці, навчання і відпочинку, про виробництво високоякісних продуктів харчування, про охорону навколишнього середовища тощо.

Однак, саме умови та спосіб життя людини найбільше впливають на стан її здоров'я.

Отже, найбільше твоє здоров'я залежить саме від тебе, від того способу життя, який ти обрав. Навіть в оточенні людей, чий спосіб життя шкодить здоров'ю, ти завжди маєш вибір – поводитися виважено та гідно, обираючи таку поведінку, яка сприятиме зміцненню твого здоров'я.

Поміркуй над тим, що з нижченаведеного шкодить, а що сприяє здоров'ю. Оціни свій спосіб життя, поставивши позначки біля власних тобі способів поведінки. А також визнач, що тобі варто змінити у своїй поведінці, аби вона не шкодила твоєму здоров'ю.

	Місце для позначки
Вживання здорової їжі	
Відмова від вживання алкоголю	
Відмова від комп'ютерних ігор	
Дотримання правил гігієни	
Загартування	
Здоровий сон	
Невживання цигарок	
Ненасильницька поведінка	
Періодичні медичні обстеження	
Помірне перебування у мережі Інтернет	
Тренування	
Утримання від незахищених статевих стосунків	
Утримання від статевих стосунків до шлюбу	



☹	Місце для позначки
Незахищений секс	
Агресивна поведінка	
Ігнорування візиту до лікаря, коли є потреба	
Тривала робота або ігри на комп'ютері	
Вживання алкоголю	
Недотримання правил гігієни	
Малорухливий спосіб життя	
Поганий настрій	
Тютюнопаління	
Часта зміна статевих партнерів	
Вживання наркотиків	
Раціон, бідний на овочі та фрукти	
Вживання великої кількості м'яса та здоби	

Знай, легше хворобу попередити, ніж лікувати.

Отже, куди найкраще та найпростіше звернутися у разі, коли маєш певні проблеми зі здоров'ям, або бажаєш такі проблеми попередити.

В нашій країні надається неспеціалізована, спеціалізована та високоспеціалізована медична допомога.



## Неспеціалізована медична допомога

Ти можеш звертатися до лікарів-фахівців самостійно, без направлення дільничного лікаря. Це найдоступніший вид медичної допомоги. Він включає лікування найбільш поширених хвороб, травм, отруєнь тощо, а також проведення різних організаційних заходів, пов'язаних з охороною здоров'я людей (наприклад, щеплення і медичні огляди).

## Спеціалізована медична допомога

Допомога надається людям при станах, що вимагають термінового медичного втручання (нещасні випадки, травми, гострі отруєння тощо). Медичну допомогу зобов'язані надавати всі медичні працівники та особи, на яких це покладено законом, а також всі лікувально-профілактичні установи незалежно від того, де вони знаходяться, кому підпорядковуються, тощо. Це означає, що, якщо людина потрапила в аварію, знепритомніла, медичну допомогу їй повинен надати перший лікар, який виявиться поруч, і будь-яка поліклініка або лікарня, куди її доставлять.

## Високоспеціалізована медична допомога

Спеціалізована медична допомога потрібна людям при захворюваннях, що потребують спеціальних методів діагностики (визначення хвороби), лікування та використання складних медичних технологій. Спеціалізована медична допомога надається в лікувально-профілактичних закладах, які мають ліцензію на медичну діяльність. Цей вид допомоги можна отримувати як безкоштовно, так і в платних медичних установах. Надання послуг у приватних закладах забезпечується за рахунок пацієнтів, у державних та комунальних закладах задекларована безкоштовна медична допомога.

***Куди найкраще  
звернутися у разі, коли  
маєш певні проблеми  
зі здоров'ям, або  
бажаєш такі проблеми  
попередити?***

Ти бажаєш отримати консультацію лікаря. Не важливо з якою метою – чи консультативною, чи з діагностичною, чи профілактичною, чи з лікувальною.

Хоча, звичайно, краще розуміти, яку мету ти переслідуєш. Однак, у

будь-якому разі, слід звернутися до медичних установ, а не вдаватися до самодіагностики та самолікування, адже часто це може мати невірні для здоров'я наслідки. Отже, тобі потрібен лікар, який поставить точний діагноз та допоможе з рекомендаціями щодо способу життя та лікування.



### *Поліклініка за місцем проживання*

Тут ти отримаєш кваліфіковану медичну допомогу і консультацію з будь-яких питань твого здоров'я.

Якщо ти збираєшся до лікаря у поліклініку за місцем проживання, то:

1. Перед тим, як йти до поліклініки, знайди вдома всі свої медичні документи, такі як: виписки із стаціонару, консультації спеціалістів, результати останніх медичних досліджень (аналізів). Бажаєш мати ксерокопії цих документів, щоб лікар, до якого ти ідеш, швидко зрозумів, в якому напрямі проводити лікувально-діагностичну роботу, та вклеїв ксерокопії у твою амбулаторну картку.

2. Виділи час і знайди телефон реєстратури поліклініки, куди ти збираєшся. Подзвони і дізнайся, коли саме приймає твій дільничний лікар чи потрібний тобі спеціаліст.
3. Розраховуй на те, що у реєстратурі поліклініки може бути черга. Якщо так, то тобі доведеться чекати. Винятки можливі тільки при гострих станах, тобто коли медичне втручання є терміновим. Якщо швидкої допомоги ти не потребуєш, то тобі у порядку черги видадуть талон на прийом, де має бути вказана дата і час. Завчасно ти маєш бути біля кабінету лікаря.
4. Потрапивши на прийом до лікаря, намагайся максимально точно описати свої симптоми та самопочуття загалом. Під час спілкування він обов'язково задасть ряд уточнюючих питань, які він вважає важливими для постановки діагнозу. Якщо ти незадоволений оглядом, наприклад, ти прийшов із застудою, а лікар не поміряв тобі тиск, то просто скажи йому про це, якщо вважаєш за потрібне.
5. Будь уважний (а), коли лікар після огляду ставить діагноз та призначає ліки, чи подальше обстеження. На окремому аркуші він записує необхідне тобі лікування. Уважно переглянь цей аркуш, зверни увагу на те, що він має бути «читабельним»: тобто, ти маєш легко прочитати, що записав лікар. Якщо в тебе виникли питання по лікуванню, то саме час їх задавати.

*Якщо тебе не задовольнила якість обслуговування, тобі не змогли надати якусь медичну послугу, якщо у тебе виникло питання чи проблема, яку лікар не може вирішити, то не варто нервувати та кричати, потрібно просто пройти до завідуючого відділення, який володіє достовірною і повною інформацією та можливостями, щоб тобі допомогти.*

**Клініка, дружня до молоді**

Ми домовилися на початку довідника про певні скорочення. Так от, **Клініка, дружня до молоді**, скорочується як КДМ. Вона обслуговує

дітей та молодих людей віком від 10 до 24 років. КДМ – це медичний заклад, в якому ти можеш отримати комплексну медичну допомогу, також порадитися з питань збереження здоров'я.

Ти, мабуть, вже помітив (ла), яка цікава назва. Вона говорить сама за себе! У цій клініці дуже привітно поставляться до тебе і допомагатимуть тобі у вирішенні твоїх проблем. Ти можеш не соромитися та звертатися з будь-якого питання, оскільки там діє правило повної **конфіденційності**. Отже, ти можеш без побоювань поговорити на будь-яку тему (вживання наркотиків та наслідки, безпечну сексуальну поведінку, про ІПСШ, ВІЛ, СНІД та пройти тестування на ВІЛ тощо).

Ти можеш залишатися собою, почуватися відповідальним (ою) особисто за власне здоров'я, отримувати послуги без дорослих (**не потрібно повідомляти батьків про звернення або ж питати їх дозволу**).

Усі послуги у КДМ **безкоштовні** або мають мінімальну вартість. Звернувшись, ти отримаєш комплексну допомогу, а також будь-яку інформацію, яка тебе цікавить.



Візит твій до КМД починається з консультування, яке може містити і діагностику, лікування та, за потреби, реабілітацію.

Проте, чи існує така Клініка у твоєму місті, ти можеш дізнатися на відповідному сайті: <http://kdm-ldd.org.ua/>, розділ «Карта клінік».

### Спеціальні медичні заклади

В Україні наявні епідемії туберкульозу та ВІЛ/СНІДу. Щороку виявляють понад 37 тисяч хворих на туберкульоз, понад 10 тисяч осіб помирають від цієї хвороби, стільки ж стають інвалідами.

Рівень захворюваності на ВІЛ серед населення становить 1,3% (на 100 людей мінімум 1 інфікований), постійно зростає кількість нових інфікувань ВІЛ і рівень смертності від ВІЛ/СНІДу. Щодня в Україні 87 осіб інфікується ВІЛ та близько 50 помирає від захворювань викликаних СНІДом.

Перш, ніж ми розкажемо тобі про спеціальні медичні заклади, дай відповіді на наступні питання:

ПИТАННЯ	ТАК	НІ
Чи робили тобі коли-небудь переливання крові?		
Чи робили тобі коли-небудь інші медичні маніпуляції із порушенням цілісності шкіри?		
Чи робив (ла) ти собі пірсинг чи тату?		
Чи був у тебе секс без використання презерватива?		
Чи вживав (ла) ти наркотики ін'єкційним шляхом?		

Якщо ти хоча б на одне питання відповів (ла) «Так», то тобі слід обстежитися на *ВІЛ-інфекцію*, а також на вірус *гепатитів В і С*.

### Тестування на ВІЛ

Ти можеш зробити тест на ВІЛ у Центрі з профілактики та боротьби зі СНІДом (скорочено – СНІД-центрі) та Кабінеті довіри.

Які послуги ти можеш тут отримати?



• консультування щодо питань ВІЛ-інфікування та тестування на ВІЛ



• забір крові для дослідження на ВІЛ-інфекцію



• післятестове консультування при будь-якому результаті тесту на ВІЛ



• направлення за потреби до відповідного лікувально-профілактичного закладу – СНІД-центру

*Як захистити себе від інфікування? Як допомогти собі та своїм близьким, якщо така проблема вже існує? Де пройти діагностику та отримати допомогу психологів та медиків? Відповіді на ці та багато інших питань можна отримати у консультантів Національної лінії телефону довіри по проблемах ВІЛ/СНІДу. Телефонуйте: 0-800-500-451. Зручніше спілкуватись за допомогою ICQ? Пишіть на номер ICQ: 271-324-528.*

Для діагностики вірусних гепатитів можеш звернутися до Гепатоцентру чи до приватних лабораторій, таких як «Сінево», «Діла» чи діагностичний центр.

**Тестування  
на вірусні гепатити**

**Тестування  
на туберкульоз**

Для того, щоб діагностувати туберкульоз, необхідно звернутися у протитуберкульозний диспансер і зробити флюорографію (це абсолютно безболісна і зовсім не страшна процедура, схожа на рентген). Результати будуть готові впродовж дня. Пам'ятай, лікування туберкульозу у нас в країні безкоштовне. Головне, чітко дотримуватися рекомендацій лікаря.

### **Проблема вживання наркотиків**

Якщо ти потребуєш допомоги, що пов'язана із вживанням тобою або твоїми близькими наркотиків, звернись до центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, вони можуть надати тобі повний список державних і недержавних установ, які допоможуть тобі у вирішенні цього питання (отримання послуг у зв'язку із залежністю від наркотиків: консультації різних фахівців, проходження реабілітації, послуги замісної терапії, послуги зі зменшення шкоди від вживання наркотиків тощо). Такі центри діють у багатьох населених пунктах. І послуги, які вони надають, абсолютно безкоштовні. Знайти про них інформацію можна на сайтах місцевих державних адміністрацій, або ж зателефонувавши у довідкову службу.

### **Твої права як пацієнта медичної установи**

Людину, яка лікується у лікаря, називають пацієнтом. У перекладі з латині це слово означає «той, хто терпить». Пацієнту часто доводиться терпіти і біль, і інші неприємні відчуття, пов'язані з хворобою, і з цим нічого не поробиш. Однак закон стежить, щоб пацієнтам не доводилося терпіти інші, абсолютно зайві незручності, тобто будь-який громадянин, коли він отримує медичне обслуговування, має дуже багато прав, зокрема, такі:



• людяне ставлення з боку медичного та обслуговуючого персоналу;



• вибір лікаря з урахуванням згоди пацієнта, а також вибір лікувально-профілактичного закладу;



• обстеження, лікування та утримання в умовах, відповідно до санітарно-гігієнічних вимог;

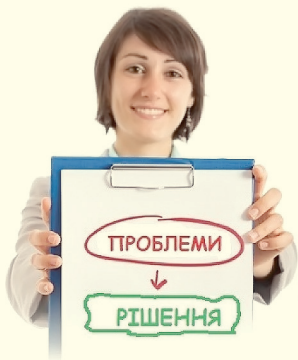


• проведення групових консультацій лікарів і консультацій інших фахівців;



- **полегшення болю, пов'язаного з захворюванням і (або) медичним втручанням, доступними способами і засобами;**
- **збереження в таємниці інформації про те, що людина зверталася за медичною допомогою, про стан її здоров'я, діагноз та інші відомості, отримані при її обстеженні та лікуванні (це називається лікарською таємницею);**
- **добровільна згода на медичне втручання і відмова від медичного втручання – при тому, що людина повністю інформована про стан свого здоров'я і можливі наслідки відмови від лікування;**
- **відшкодування збитків у разі заподіяння шкоди здоров'ю при наданні медичної допомоги;**
- **допуск до медичної установи адвоката чи іншого законного представника для захисту прав пацієнта;**
- **допуск до пацієнта священнослужителя, а в лікарняному закладі – надання умов для виконання релігійних обрядів, у тому числі і окремого приміщення, якщо це не порушує внутрішнього розпорядку.**





## Отримання психологічних та юридичних консультацій

Починаючи з 14 років, ти можеш отримувати консультативну допомогу з психологічних і юридичних проблем самостійно (без залучення батьків/законних представників). А от до досягнення дитиною 14-річного віку обов'язковою є згода батьків/законних представників на проведення консультацій з різних питань.

Консультавання є добровільним і конфіденційним.

Консультант не буде тиснути на тебе з приводу прийняття рішення, надасть тобі якомога повнішу інформацію з питань, які тебе цікавлять, порадить можливі шляхи вирішення складної ситуації та ресурси, що необхідні для цього.

### Служба у справах дітей

Діти (особи до 18 років), які звільнились з місць позбавлення волі, за потреби можуть звернутись до Служби у справах дітей. Якщо ти належиш до категорії таких осіб, то можеш знайти таку службу за місцем свого проживання.

Працівники цієї установи допоможуть тобі:

- з працевлаштуванням
- з заявою про порушення своїх прав зі сторони фізичних чи юридичних осіб
- з заявою щодо вчинення насильства по відношенню до себе, своїх братів чи сестер, друзів чи знайомих
- з проханням представлення інтересів в організаціях, суді та ін.

- з оформленням необхідних документів, запитів від Служби до відповідних інстанцій
- з оздоровленням
- з клопотанням про позбавлення батьківських прав батьків чи одного з них
- з заявою про порушення майнових, житлових прав (реєстрація, спадщина, оренда)

Якщо ти маєш статус дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, і звільнений (а) з місця позбавлення волі, окрім вищезазначеного, можеш звертатись до Служби з таких питань:

- щодо довідок, які підтверджують відповідний правовий статус і необхідні для вступу у навчальний заклад, на лікування, оздоровлення тощо
- щодо оздоровлення за пільговими програмами
- щодо додаткового медичного обстеження
- щодо отримання усіх необхідних соціальних виплат (пенсія по втраті годувальника, одноразова соціальна допомога, стипендія тощо)
- щодо отримання документа який підтверджує відповідний статус дитини – єдиний квиток
- щодо вирішення питання з місцем проживання, за необхідністю постановки на квартирний облік
- щодо допомоги у знаходженні братів сестер або біологічних родичів
- інші питання щодо соціально-правового захисту

Сама назва цієї установи вказує на те, які групи населення можуть скористатися її послугами. Звичайно, фахівці цієї служби надають різні види соціальних послуг людям твого віку, а відтак і тобі.

**Центр соціальних  
служб для сім'ї, дітей  
та молоді**

У людини, яка повертається до життя в суспільстві, завжди виникає безліч проблем, які їй самостійно важко вирішувати. Робити перші кроки в новому житті набагато легше, якщо поруч є люди, готові надати допомогу. Є багато організацій та установ, які займаються вирішенням соціальних проблем осіб, звільнених з місць позбавлення волі, але хто з них і які саме питання може вирішити? Мабуть, зорієнтуватися в цьому тобі буде непросто.

Саме тому свою допомогу тобі пропонують працівники центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Ці центри дуже розповсюджені по Україні. Вони є обласні, районні, міські, районні у містах, селищні.

Звернувшись до центру, ти можеш розраховувати на отримання цілої низки соціально-педагогічних, психологічних та юридичних послуг. Можливе отримання консультацій фахівців в телефонному режимі.

#### **У центрі соціальних служб ти можеш отримати:**

- \* психологічну підтримку
- \* юридичні консультації
- \* допомогу у постановці на облік в районному управлінні внутрішніх справ
- \* допомогу у підготовці документів, заяв тощо
- \* допомогу в отриманні паспорта
- \* допомогу при вирішенні питань працевлаштування, відновлення навчання, отриманні професії, перекваліфікації
- \* допомогу в проходженні комплексного медичного обстеження
- \* інформацію про адреси організацій, що займаються наданням допомоги особам, які звільнилися з місць позбавлення волі
- \* інформацію про соціальні квартири тощо

### *Допомога психолога*

Бувають моменти в житті, коли здається, що немає виходу з певної складної життєвої ситуації, і не знаєш, як далі бути, що робити. Звернення по допомогу до психолога – не є ні показником слабкості, ні знаком психічного нездоров'я.

Психолог – це фахівець, який вміє позитивно мислити, розуміє емоції і світогляд інших людей, допомагає впоратися з життєвими труднощами. Він ніколи не нав'язує своїх послуг. Вибір завжди за тобою. Ініціатива завжди повинна йти від людини, яка хоче отримати його консультацію.

Якщо тобі потрібна допомога психолога, то у ЦСССДМ ти отримаєш консультації цього фахівця з широкого кола питань, які тебе можуть хвилювати, як от: міжособистісні, внутрішньособистісні проблеми, взаємини у сім'ї (з рідними та близькими людьми, насильство), стосунки з друзями та коханою людиною, особистий розвиток, подолання тривог та страхів, алкогольної чи наркотичної залежностей, соціально-економічні проблеми та інші види проблем, ти можеш звертатися, якщо необхідно отримати пораду, потрібно, аби тебе вислухали.

Отже, якщо ти опинився у складних життєвих обставинах і не можеш самостійно знайти з них вихід, психолог допоможе тобі зорієнтуватися, зважити свої ресурси та можливості, оцінити ситуацію правильно, знайти вирішення проблеми, надасть психологічну консультацію з метою збереження психологічного здоров'я, набуття впевненості у своїх силах, адаптації до середовища, поліпшення взаємин з оточуючими, обговорення наявних проблем з членами сім'ї та надання рекомендацій щодо їх вирішення, формування навичок подолання труднощів та конфліктів з оточенням, організації та координації психотерапевтичних груп та груп самопомоги, психологічної діагностики корекції та реабілітації.

### *Допомога соціального працівника, соціального педагога*

Соціальний працівник та соціальний педагог, які працюють у ЦСССДМ, допоможуть тобі визначити інтереси і потреби у різних видах діяльності, залучити тебе до

закладів, відповідно до твоїх уподобань. У реалізації твоїх прав надати рекомендації, якщо вони порушуються. Вони проконсультують тебе з питань виховання та розвитку дітей, допоможуть у засвоєнні етики і культури соціальних відносин, можуть представляти твої інтереси у інших установах чи закладах (відновлення паспорта, питання з житлом, оформлення тих чи інших документів), бути посередниками в сімейних конфліктах, а також допоможуть у розкритті та мобілізації твоїх внутрішніх ресурсів для розв'язання проблем, та сприяння у відновленні соціальних зв'язків.

### *Допомога юриста*

Потрапляючи в ситуації, коли необхідно займатися юридичними формальностями, виникає питання, а куди звернутися? Можна спробувати розібратися у тонкощах законодавства самостійно, але не завжди зрозуміло, де саме шукати необхідну інформацію.

Допомогу юриста можна отримати в соціальних службах, юридичних клініках і некомерційних організаціях.

До юриста ти можеш звернутися з різних сімейних питань, але можна отримати і консультацію з трудового права, з усіх питань, пов'язаних із соціальними виплатами – дізнатися, в яких випадках надається право на пенсію, пільги, житлові субсидії. Також можна дізнатися про захист прав дітей, встановлення опіки та виплату аліментів, причому самі діти теж можуть звернутися за консультацією юриста.

Юрист ЦСССДМ не тільки проконсультує тебе, але й допоможе у таких питаннях як: оформлення документів, отримання освітніх послуг, працевлаштування, захист твоїх прав та інтересів, вирішення житлових питань, прописки, оформлення групи інвалідності, субсидій, отримання матеріальної допомоги, оформлення виплат (якщо ти попадаєш під категорію тих, хто може її отримати), умови постанови і знаття з обліку.

*Важливо пам'ятати, що відсутність місця проживання чи прописки не означає відсутність тебе, як громадянина, у правовому полі та сфері соціального захисту. Ти маєш право на соціальні, юридичні та психологічні послуги!*

### *Юридична клініка*

Метою діяльності юридичної клініки є надання безкоштовної правової допомоги населенню. Ти також можеш скористатися послугами юристів такої клініки. Як правило, консультації надають студенти-юристи під куранням викладачів та юристів-практиків. У юридичній клініці можуть надавати консультації і збирати необхідні документи для суду, брати участь у засіданнях. Співробітники юридичних клінік консультують переважно з питань розподілу майна, виплати аліментів, поновлення на роботі.

Крім цього, в Україні є велика кількість громадських організацій, центрів по роботі з жінками, куди можна звернутися як з юридичних, так і з психологічних питань, і отримати необхідну консультацію юриста. У цих центрах можна отримати інформацію про умови роботи за кордоном, консультації з питань сімейного та трудового права, психологічну підтримку в ситуації сімейного або трудового конфлікту. Інформацію про них ти можеш отримати в ЦСССДМ або пошукати в Інтернеті.

*Для будь-якої твоєї проблеми є рішення. Використовуй різні можливості, щоб знайти правильне рішення і подолати проблему!*



## НОТАТКИ

(занотуй контактні дані установ свого регіону,  
до яких ти можеш звернутися після звільнення)

ЦСССДМ

Служба  
у справах дітей

Клініка,  
дружня для молоді

СНІД-центр





## Працевлаштування

У житті кожної людини настає момент, коли доводиться вирішувати, куди піти працювати – тобто практично обрати свій життєвий шлях. Вибір професії – важливий крок у житті, і мотиви до цього можуть бути різними.

То який шлях обрати? Кожен знає, наскільки важливо знайти своє місце в житті, займатися справою, котра до душі. Та рідко хто замислюється, з чого дійсно розпочинається кар'єра людини – причому не паперова, як-от наявність диплому, а реальна – з урахуванням всіх потреб, здібностей, схильностей людини. Хто може допомогти тобі зробити правильний вибір, щоб у майбутньому не потрапити до категорії безробітних або працюючих не за фахом? Пропонуємо тобі познайомитися з алгоритмом ефективного пошуку роботи. Він складається з кількох етапів.

### Визначення конкретної мети

- ▶ Необхідно підготувати вичерпну “інформацію про себе”.
- ▶ Перш за все, дай відповідь на питання: “Чи знаю я, що конкретно шукаю?”, “Чи є в мене визначена професійна мета?”

### Пошук вакансій, вивчення ринку праці

- ▶ Якщо ти вже вирішив, де хочеш працювати, переходи до вивчення ринку праці і пошуку вакансій.
- ▶ Основні канали розповсюдження інформації про роботу: періодичні друковані видання; робочі та корпоративні веб-сайти, кадрові агентства та агентства з працевлаштування, дні кар'єри, ярмарки вакансій, виставки, пряме звернення до працедавця, рідні та знайомі.

### Складання резюме

- ▶ Резюме – візитна картка та спосіб самореклами на ринку праці. Воно є одним із найефективніших інструментів пошуку роботи.
- ▶ У резюме ти повинен викладати коротко найважливіші для працедавця факти своєї біографії, пов'язані з твоєю професією, знаннями, вміннями, навичками та особистісними рисами.

### Телефонна розмова з працедавцем

- ▶ Телефонна розмова – один із способів потрапити на співбесіду. Вона має викликати у працедавця бажання зустрітися з тобою. Готуючись до неї, продумай запитання до працедавця.
- ▶ Уникай під час телефонної розмови таких фраз: “Ви повинні”, – співрозмовник нічого не повинен; “Я не знаю”, – звучить як незнання в цілому; “Ні”, – на початку речення не вживається, оскільки після цього наступне позитивне висловлювання вже не сприймається на належному рівні; “Вас турбує”, – ділова телефонна розмова не може турбувати, бо вона призначена, щоб дізнатись інформацію.
- ▶ Закінчує телефонну розмову завжди той, хто телефонує, а не той, кому телефонують. Закінчуючи телефонну розмову, необхідно попроситися.
- ▶ Ти повинен вибрати сприятливий час для дзвінка: понеділок і вівторок можуть виявитися досить невдалими днями для телефонних розмов – люди лише втягуються в роботу. Робочий настрій переважає у середу та четвер.
- ▶ Найкраще телефонувати об одинадцятій годині ранку або з чотирнадцятої до п'ятнадцятої години.
- ▶ Домовившись про зустріч, занотуй: *дату та час, місце зустрічі, ім'я людини, з якою необхідно зустрітись.*

### Підготовка супроводного листа

- ▶ Лист до працедавця виступає ефективним способом змусити його звернути увагу на твоє резюме.
- ▶ Він відображає твою зацікавленість в отриманні роботи саме цієї організації, і, відповідно, ти повинен продемонструвати знання сфери діяльності потенційного працедавця.

## Проходження співбесіди

- ▶ Якщо працедавець запросив тебе на співбесіду, то можна сприймати запрошення на переговори як можливість укладання угоди.
- ▶ Ти пропонуєш скористатися товаром, який у тебе є, тобто продати свої знання й уміння за відповідну винагороду, а працедавець вправі купити їх у тебе чи в одного із твоїх конкурентів, якщо твої докази недостатньо переконливі.
- ▶ Намагайся подати справу так, щоб співрозмовник перейнявся твоєю зацікавленістю роботою, що ти – саме той, кого він так довго шукав.
- ▶ І не слід забувати, що пошук роботи – це тяжка робота, і всі твої зусилля та дбайливе ставлення до процесу пошуку роботи будуть повною мірою віддячені здобуттям найкращої посади.



### **Особисті контакти**

До особистих контактів можна віднести друзів, родичів, знайомих, колег по роботі та навчанню. Це цілком гідний і ефективний спосіб працевлаштування. Багатьом подібний спосіб здається справою простою, але, як показують спостереження, рідко хто вміє грамотно і, дійсно, ефективно його використовувати.

Пошук роботи через знайомих і родичів доцільно застосовувати у будь-яких випадках, але він стає, зазвичай, першочерговим:

- ▶ для молодих фахівців без досвіду;
- ▶ для тих, хто був змушений перекваліфікуватися;
- ▶ для людей з “обтяжуючими” обставинами (вік, стать, родинний стан, часта зміна роботи, судимість та ін.);
- ▶ для тих, хто працює не в містах-мільйонерах: чим менше місто, тим більше значення мають особисті зв’язки.

Коло осіб, які можуть допомогти, дуже часто значно ширше, ніж здається на перший погляд. Крім найближчих родичів і друзів, це можуть бути далекі родичі, старі та нинішні товариші, а також ті, з ким ти коли-небудь разом вчився або зустрічався.

Чим більше людей будуть допомагати тобі у пошуку нової роботи, тим більше шансів на успіх!

### **Засоби масової інформації**

Це газети, журнали, радіо та телебачення. Є досить багато спеціалізованих видань про вакансії, такі як: “Пропоную роботу”, “Робота и Учеба”, “Нова робота”, “Авізо” тощо. Перевагою є проста пошуку – зазвичай, подібна преса коштує дешево, а вакансій там багато, недоліком – більша половина вакансій, які надруковані в газетах та журналах, – сітковий маркетинг або просто обдурювання. Інші вакансії з газет на момент їх виходу часто не актуальні, оскільки газети виходять через три дні після подачі оголошень. Особливо популярні робочі спеціальності, працівники роздрібною торгівлі, водії, бухгалтери, секретарі. У кожному обласному центрі мінімум 3-4 різних видання з вакансіями, так що вибір досить великий.

У деяких виданнях є рубрика, куди можна подати своє резюме. Зазвичай, ця послуга безкоштовна. Але якщо ти вирішив розмістити резюме в журнал, будь готовим до того, що ти отримаєш дзвінки з різними пропозиціями роботи – як твого профілю, так і з продажу біологічно активних добавок, «поясів для схуднення» та іншого. Щодня у відділ прийому оголошень звертаються сотні працедавців. У кожному номері газети публікується кілька тисяч оголошень про робочі місця, тому сміливо можна сказати: в них можна знайти гідну роботу.

Інше запитання – як робити це грамотно? Читати газети та журнали, що публікують вакансії, – універсальний спосіб пошуку роботи. В них є вакансії для всіх. *Якщо питання пошуку нового місця роботи для тебе дуже актуальне, то варто купувати і опрацьовувати газети та журнали регулярно.* Спробуй купити кілька різних видань. Ймовірно, ти одразу ж зрозумієш, на якому з них тобі варто зупинити свій вибір надалі.

Почни з рубрики, де представлені вакансії за твоєю професією, потім також заглянь у рубрики, присвячені суміжним професіям.

Іноді працедавець дає одне оголошення, що містить одразу кілька вакансій. Наприклад, у велику фірму одночасно потрібні головний бухгалтер, адміністратор комп'ютерної мережі, водій і прибиральниця. Потрапить таке оголошення в рубрику, яка відповідає першій в списку вакансій. У даному випадку – це “головний бухгалтер”, тому оголошення розмістять у рубриці “бухгалтери”. Не слід обмежуватися тільки тією рубрикою, яка відповідає твоїй професії. Якщо не знайдеш підходящу роботу – переглянь всі рубрики.

### **Державні служби зайнятості**

Якщо ти звернешся до державної служби зайнятості, то матимеш вільний доступ до інформації про ринок праці, професії, професійні навчальні заклади, підприємства, вільні робочі місця та вакансії тощо. Тут ти отримаєш безкоштовно послуги щодо вибору професії з врахуванням потреб регіонального ринку праці, для тебе будуть проведені профорієнтаційні консультації із застосуванням тестових методик.

Центри зайнятості з метою швидкого та якісного працевлаштування регулярно проводять масові заходи: *ярмарки вакансій, дні кар'єри, ярмарки професій*.

### **Біржа праці**

Біржа праці – це організація, яка спеціалізується на посередництві між робітниками та підприємцями з метою купівлі-продажу робочої сили. Їх поділяють на бюро, контори тощо.

Біржі праці, окрім працевлаштування безробітних, звичайно надають послуги особам, які бажають змінити місце роботи, вивчають попит і пропозиції робочої сили, збирають і розповсюджують інформацію про рівень зайнятості в розрізі професій та територій. Біржі праці також займаються професійною орієнтацією молоді, направленням молодих людей на курси для придбання професії, організовують перенавчання та працевлаштування інвалідів.

До речі, в якості першої роботи багато хто (для кого на перший час неважливий розмір окладу) вибирають саме біржі праці. Також тут багато вакансій на сезонну або короткочасну роботу.

### **Телефон**

Пошук роботи за допомогою телефону – один з найефективніших засобів отримання запрошення на співбесіду.

Серед переваг такого способу пошуку роботи варто відзначити такі:

- ▶ ти швидко реагуєш на рекламне повідомлення;
- ▶ можна використовувати для опрацювання вакансій, а також для зв'язку з тими людьми, які можуть забезпечити тобі інформацію про джерела вакансій;
- ▶ ти негайно отримуєш інформацію;
- ▶ розмова має гнучкий характер: навіть якщо місце роботи вже зайняте, ти можеш запитати про майбутні потенційні вакансії чи будь-які можливості працевлаштування;
- ▶ маєш можливість розповісти про свої якості, навички.

А недоліком може бути лише те, що вакансії, що рекламуються, через короткий проміжок часу можуть бути вже зайнятими.

Якщо ти обереш цей спосіб пошуку роботи, то скористайся такими порадами:

- ▶ підкресли рекламне оголошення, яке тебе зацікавило;
- ▶ запиши ім'я людини чи назву відділу, з яким потрібно зв'язатись;
- ▶ назви вакансію, яка зацікавила, та її реєстраційний номер (якщо він вказаний);
- ▶ підготуй запитання до працедавця;
- ▶ підготуй для розмови ручку та папір, щоб записати все необхідне;
- ▶ подумай, що ти можеш запропонувати працедавцю;
- ▶ підготуйся відповісти на запитання;
- ▶ продумай переконання, чому ти зацікавився саме цією вакансією;
- ▶ підготуй копію свого резюме.

### *Інтернет*

На відповідних сайтах досить часто розміщується інформація про потребу в працівниках. Користуйся нею, пропонуй свої послуги, направляй резюме (бажано через Інтернет), веди переговори щодо свого працевлаштування. Тут ти можеш розмістити своє резюме або оголошення про пошук роботи. У мережі є ряд популярних сайтів, які публікують вакансії і резюме. Все більше фахівців знаходять собі роботу через Інтернет. Багато в чому цей спосіб аналогічний роботі з виданнями, тільки обсяг доступної тобі інформації значно більший. До того ж існують різні способи пошуку роботи, що заощаджує час і полегшує цей процес, а інформація оновлюється ще швидше, ніж у газетах.

Існують і свої перешкоди. Необхідно мати комп'ютер і модем, програмне забезпечення і вихід у мережу, а ще час роботи в Інтернеті платний. Крім того, потрібно вміти в ній працювати. В цілому, ці проблеми можуть бути розв'язані: існують інтернет-кафе, поштові відділення, що дають можливість за невелику плату попрацювати в мережі, ну а навчитися спілкуватися з Інтернетом – справа твого бажання. Найбільш ефективний пошук роботи через Інтернет для програмістів, а також фахівців, для яких уміння працювати в Internet входить у набір пропонованих вимог.

### *Кадрові агентства*

Кадрові агентства з працевлаштування – це організації, представники яких працюють з кожним конкретним шукачем роботи індивідуально до того моменту, коли його візьмуть на роботу і закінчиться випробувальний термін. Консультанти агентства підшукують потрібну вакансію, ведуть переговори з працедавцем, готують до співбесіди клієнта, який і платить їм за ці послуги.

Де кілька років тому деякі здобувачі, навчені гірким досвідом, обходили кадрові агентства десятою дорогою. Тоді було багато агентств-одноденок, які пропонували претендентам роздруківку вакансій за гроші. Самі вакансії в роздруківці були або взяті з Інтернету, або були мінімум 3-місячної давності. Зараз ситуація змінилася. Кадрові агентства беруть оплату з шукачів роботи (причому, якщо агентство бере відсоток з першої заробітної плати – це означає, що воно також зацікавлено у твоєму працевлаштуванні). Крім цього, фірми, як правило, пропонують додаткові платні послуги – допомога в складанні резюме, консультація психолога, внесення в базу даних в Інтернеті та інші.

Перевага цих агентів у тому, що у них набагато більше вакансій і відсоток влаштованих через кадрові агентства в десятки раз більший, ніж через рекрутингові. Якщо ти вирішив скористатися послугами кадрових агентств, то зроби наступні кроки: зателефонуй у кадрове агентство; поцікався даними про послуги, що надаються в агентстві; дізнайся вартість послуг.

### *Рекрутингові агентства*

Професійні рекрутери не шукають місце роботи для претендента.

Вони шукають персонал для працедавця. Тому навряд чи після твого дзвінка розпочнуть пошук роботи для «такого цінного кадра, як ти». Особливо якщо до цього у тебе не було досвіду роботи. Але спробувати варто, а раптом у цей момент рекрутер шукає фахівця саме твого профілю? У рекрутингових агентствах за послуги сплачує фірма-замовник, проте недоліком таких агентств є менший відсоток влаштованих працівників, за рахунок значно меншого числа замовлень.



При оформленні на роботу ти повинен представити працедавцю своє резюме.

### *Резюме*

Резюме – це документ, що дає працедавцю коротку, позитивну й достовірну інформацію про тебе, адже ти претендуєш на вільне робоче місце. Воно є основою для запрошення на співбесіду. Коли працедавець прочитає твоє резюме, то вирішить: запропонувати тобі роботу чи чекати на іншого претендента.

Мета складання резюме – зацікавити працедавця в собі. Резюме складається для кожного конкретного випадку і завжди подається з супровідним листом, де висловлюється твоє бажання отримати те чи інше місце. При цьому ти маєш переконливо пояснити, чому саме твоя кандидатура підходить на цю вакансію.

### **Поради щодо написання резюме**

- ▶ чітко сформулюй в резюме, яку посаду ти хочеш отримати, оскільки працедавець може рекламувати не одне робоче місце, а декілька;
- ▶ спочатку пиши про свої найважливіші досягнення, що стосуються бажаної роботи. Студенти та випускники повинні в першу чергу надати інформацію про навчальний заклад та ті дисципліни, що стосуються обраної ними вакансії;
- ▶ обов'язково вказуй нагороди/відзнаки, які ти отримав під час навчання чи на попередньому місці роботи;
- ▶ завжди надавай достовірну інформацію про себе, оскільки працедавці часто використовують резюме під час співбесіди;
- ▶ уникай дрібного чи дуже великого шрифту під час написання резюме, маленький шрифт читати незручно, а надміру великий може надати вигляду непрофесійності;
- ▶ переглядай вакансії та вимоги до них. Ти повинен знати, чого хоче працедавець, якщо ці вимоги співпадають з твоїми вміннями, сформулюй це у резюме, щоб працедавці бачили, що ти маєш саме те, що їм потрібно.

## Основні вимоги до написання резюме

- ▶ викладай інформацію лаконічно, конкретно, правдиво;
- ▶ описуй в резюме тільки позитивні якості;
- ▶ вказуй тільки ту інформацію, яку можеш повністю підтвердити;
- ▶ виправ орфографічні, граматичні та друкарські помилки;
- ▶ уникай використання будь-яких скорочень слів, термінів;
- ▶ зроби резюме привабливим за формою, легким для сприйняття.

## Структура резюме

- 1. Відрекомендуйся:** вкажи прізвище, ім'я, по батькові, дату народження та вік, надай контактну інформацію (свій номер телефону тощо).
- 2. опиши мету:** вкажи посаду, яку хотів би отримати.
- 3. Надай інформацію про освіту:** напиши де, коли і які навчальні заклади закінчував, опиши все детально, вкажи факультет, спеціальність, професію. Випускникам та студентам радимо приділяти цьому пункту більше уваги, адже досвід роботи, якщо і був, – менш значущий).
- 4. опиши свій досвід роботи:** перерахуй де, коли і на якій посаді ти працював, що входило у твої обов'язки, які маєш особисті досягнення в організації, де ти працював.
- 5. Перерахуй свої особисті якості:** вкажи всі якості, про які ти хочеш, щоб обов'язково знав працедавець, і пам'ятай – називай лише позитивні сторони своєї особистості.
- 6. Розкажи про своє хобі, захоплення, інтереси:** один з найцікавіших розділів: він розповість про тебе, твою поведінку поза роботою, твої захоплення, як любиш звичайно проводити вільний час; до речі, можна з цього розділу отримати додаткові переваги на співбесіді. Які? Ось послухай: у кожної людини є свої захоплення, і уяви собі, що твої співпадуть із захопленнями працедавця.

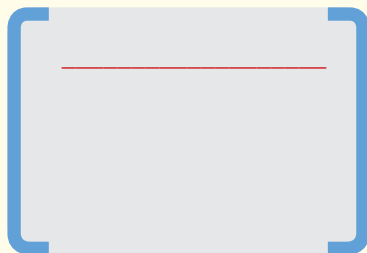
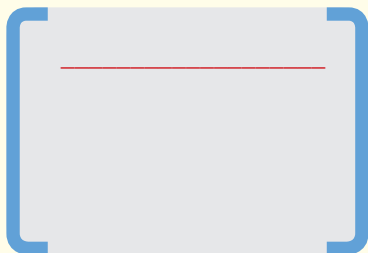
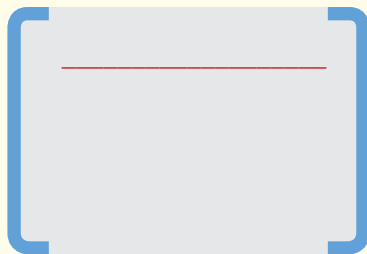
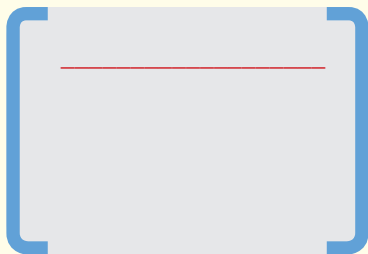
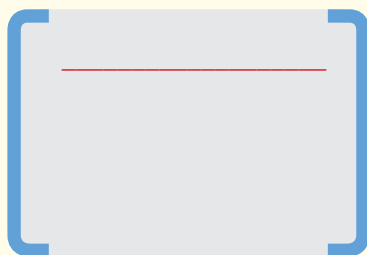
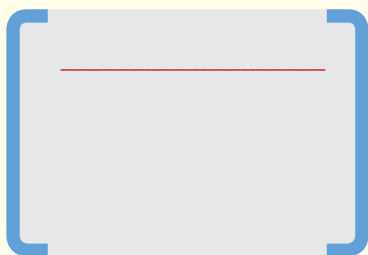
Можна помістити в додаткових відомостях таку інформацію: *володіння іноземною мовою (якою конкретно), про роботу з комп'ютером (якщо у тебе є додаткові знання будь-яких програм крім MS Office, то вкажи їх обов'язково), вміння користуватись оргтехнікою і якою саме: ксерокс, факс, принтер та інші; наявність посвідчення водія та автомобіля.*

Пам'ятай, що процес складання резюме дуже важливий! Дані, які ти вказуєш в резюме, – це інформація, яку тобі доведеться часто повторювати багатьом людям у різних ситуаціях.

*Успіху в пошуку роботи швидше досягає той, хто вміє орієнтуватися в корисній інформації і вміло користуватися нею!*

## НОТАТКИ

(занотуй контактні дані установ свого регіону,  
до яких ти можеш звернутися з приводу працевлаштування)





## Планування бюджету

Часто буває так, що за декілька днів до зарплати в людини закінчилися всі гроші, за винятком хіба що дрібних на проїзд.

Що ж робити? Як витратити кошти раціонально?

Допомогти тобі в цьому питанні може планування свого бюджету і дотримання цього плану.

Бюджет – це перелік всіх доходів і витрат за певний період, легше всього його планувати на місяць. Бюджет ділиться на дві частини – прибуткову і витратну. Отже, умовно бюджет можна представити у вигляді двох таблиць «Прибутки» і «Витрати».

У прибуткову частину (таблиця «Прибуток») потрапляють всі доходи, які планується отримати за певний час, у витратній частині (таблиця «Витрати»), відповідно, відображаються всі передбачувані витрати.

Після підрахунку сум за всіма прогнозованими пунктами обов'язково перевір, чи не перевищила витратна частина бюджету його прибуткову частину.

Якщо ж витрати перевищили прибутки, то можливі два шляхи вирішення цього питання: скорочувати витрати за тими або іншими статтями; шукати додаткові джерела отримання грошових надходжень.

### **Поради щодо планування бюджету**

Як правильно спланувати бюджет?

Плануємо прибуткову частину. Подумай, з яких статей складатимуться доходи на планований місяць? Сюди можуть бути віднесені заробітня платня, пенсії, стипендії, виплати дитячої допомоги, а також премії, інше. Навпроти кожної статті простав суму передбачуваних надходжень, підсумуй, і ти побачиш, на яку суму ти можеш розраховувати на наступний місяць.

Твоя таблиця «Прибуток» може виглядати так:

ПРИБУТОК	
Заробітна плата	1000
Стипендія	500
Кишенькові гроші, отримані від батьків/родичів	200
Інше	0
<b>Всього:</b>	<b>1700</b>

Переходимо до витратної частини. З витратами, як правило, виникають труднощі, адже якщо розмір квартплати й інших комунальних платежів більш-менш фіксований, то витрати на харчування, відпочинок, одяг та інше будуть приблизними, тож важливо обмежитися певними рамками.

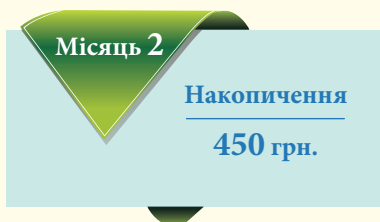
Якщо тобі відомо, що через певний час постане необхідність у здійсненні дорогої покупки (мобільний телефон, зимова куртка, комп'ютер, інше), то внеси до бюджету ще один рядок «Накопичення», та записуй у нього, скільки ти плануєш відкласти грошей цього місяця. Суму з цього рядка перенось з періоду в період (із одного місяця – в інший) до тих пір, поки не накопичиш потрібну кількість грошей, а власне заощаджені за місяць гроші відкладай (наприклад, до конверту, який буде надійно захований та «недоторканий»).

Наприклад: ти хочеш придбати телефон, вартість якого – 2000 грн.

У першому місяці ти вирішив відкласти 250 грн. В таблиці «Витрати» стовпчик «Накопичення» це буде виглядати так:



Наступного місяця відкладеш 200 грн.



450 грн. – це сума з попереднього місяця (250 грн) + те, що ти відкладеш в цьому (200 грн.).

Ще одна необхідна стаття – «Резерв» (це непередбачувані витрати). До них можуть входити незаплановані покупки, кошти на лікування або інші екстрені потреби. Якщо в тебе не буде потреби в цьому місяці використовувати «Резерв». Ти можеш ці гроші перенести в наступному місяці до «Накопичень». Тим самим прискориш придбання бажаного.

Твоя таблиця «Витрати» може виглядати так:

ВИТРАТИ	МІСЯЦЬ	НАКОПИЧЕННЯ
Комунальні послуги	... грн.	... грн.
Поповнення мобільного рахунку	... грн.	
Харчування	... грн.	
Проїзд	... грн.	
Засоби особистої гігієни	... грн.	
Накопичення	... грн.	
Резерв	... грн.	
...	... грн.	
<b>Всього:</b>	<b>... грн.</b>	

Щоб краще контролювати свої щоденні витрати, визнач місячну суму щоденних витрат (без врахування комунальних чи інших платежів, які ти обов'язково маєш зробити у цьому місяці) і розділи її на кількість днів у місяці – так ти отримувеш суму, яку без побоювання можна витратити за день.

Якщо ж раптом ти витратив більше запланованого, наступного дня готуйся затягнути пасок: необхідно відновити втрачений баланс.



\* Якщо в місяці 30 днів, то  $1200 \text{ грн.} / 30 \text{ днів} = 40 \text{ грн. на день}$ .

Інколи аналізує витрати – можливо, якісь статті витрат можна прибрати, а інші, навпаки, – додати. Іноді, проглядаючи бюджет, можна зробити несподівані відкриття, виявивши, скільки засобів йде на такі речі, без яких цілком можна обійтися: покупка солодощів, сигарети, алкоголь або безконтрольне багатогодинне сидіння в Інтернеті. І тоді ти будеш сам вносити необхідні корективи, постійно удосконалюючи свій бюджет.

Не витрачай гроші одразу, навіть якщо ти вважаєш, що заробив в цьому місяці багато. Відклади до резерву для непередбачених витрат.

## НОТАТКИ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Консультація щодо вирішення житлових питань

Може статися так, що діти, які відбувають покарання у виховній колонії, після звільнення не мають куди повернутися на постійне місце проживання. Часто таке буває, коли дитина має статус дитини-сироти чи дитини, позбавленої батьківського піклування.

У разі, коли ти з різних причин не маєш, куди повернутися, тобто у тебе немає місця проживання, тобі потрібно:

- ▶ обговорити це питання з адміністрацією виховної колонії (вихователь, інспектор соціально-виховної та психологічної служби з питань підготовки до звільнення, заступник начальника з соціально-виховної та психологічної роботи);
- ▶ адміністрація установи в обов'язковому порядку має з'ясувати ще до звільнення питання наявності законного представника (піклувальник, прийомні батьки, батьки-вихователі або керівник державного закладу як опікун) і відповідно – з'ясувати місце проживання дитини після звільнення;
- ▶ за умов, коли дитина залишена без батьківського піклування, а законного представника у неї немає, адміністрація установи питання з місцем тимчасового проживання, визначенням правового статусу та постановкою на облік повинна вирішувати з службою у справах дітей за місцем реєстрації дитини;
- ▶ адміністрація установи зобов'язана спільно з місцевим центром соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді зробити відповідні запити до органів місцевого самоврядування, центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служби у справах дітей щодо вирішення питання з місцем твого проживання.

Органи місцевого самоврядування до моменту звільнення інформують адміністрацію закладу щодо прийнятого рішення про місце тимчасового проживання, за наявності відповідних правових підстав приймають рішення про постановку на квартирний облік.



Отже, в залежності від соціальної ситуації, правового статусу, віку тощо в тебе можуть бути наступні варіанти з отриманням тимчасового місця проживання:

- Центр соціально-психологічної реабілітації дітей
- Соціальний гуртожиток
- Соціальне житло
- Гуртожиток при навчальному закладі
- Гуртожиток при підприємстві або організації

### *Центр соціально-психологічної реабілітації дітей*

Це заклад, що надає допомогу дітям до 18 років, які опинилися у складних життєвих обставинах, куди вони потрапляють за направленням служби у справах дітей. У цьому закладі, окрім проживання, можна отримати ще і соціальну, психологічну, юридичну допомогу, а також відновити своє здоров'я, пройшовши курс оздоровчих процедур. В такому центрі ти можеш перебувати не більше 9 місяців.

### *Соціальний гуртожиток*

Якщо ти належиш до категорії дитина-сирота або дитина, позбавлена батьківського піклування, і тобі від 15 до 23 років, а також за умови відсутності у тебе житла або коли твоє житло визнане непридатним для проживання, ти можеш скористатися послугами соціального гуртожитку. Термін проживання у гуртожитку становить 3 роки. Питання влаштування до соціального гуртожитку вирішується разом із ЦСССДМ. Також саме у цій службі тобі можуть надати інформацію про наявність в твоєму місті інших установ,

що допомагають у отриманні тимчасового або постійного місця проживання.

### *Соціальне житло*

Це безкоштовне житло (спальне місце чи кімната у 3-4 кімнатній квартирі), на підставі найму на певний строк. Для того, щоб отримати соціальне житло, необхідно перебувати на соціальному квартирному обліку. Соціальний квартирний облік здійснюється відповідним органом місцевого самоврядування за місцем проживання.

### *Гуртожиток при навчальному закладі*

Ти можеш розраховувати на гуртожиток при навчальному закладі за умов вступу на навчання до цього закладу, а також наявності у нього гуртожитку для студентів. Також слід врахувати, що місце у гуртожитку можна втратити, якщо, як студент навчального закладу, ти порушуєш режим або поводишся так, що загрожуєш комфорту інших.

### *Гуртожиток при підприємстві, організації*

Гуртожиток при підприємстві або організації можуть надавати за умови твого працевлаштування в ці установи. Плата за такі гуртожитки, зазвичай, невисока. Ти можеш проживати у кімнаті ще з декількома особами, як правило, однакової статі. Також бувають і сімейні гуртожитки, де проживають мешканці сім'ями у одній кімнаті.

## НОТАТКИ

(занотуй контактні дані необхідних установ)

---

---

---

---

---



## Телефон Довіри

«Телефон довіри» – анонімна, конфіденційна служба. Це означає, що все про що ти говориш, залишається між тобою і консультантом, який тебе слухав.

**Національна «Гаряча лінія»  
з питань насильства  
та захисту прав дітей**

- 0-800-500-33-5
- з 9:00 до 20:00, окрім неділі

**Національна гаряча лінія  
з попередження торгівлі  
людьми**

- 0-800-500-22-5,
- по буднях з 9:00 по 20:00

**Національна «Гаряча лінія»  
з проблем ВІЛ/СНІД**

- 0-800-500-451
- щодня у будь-який час

**Гаряча телефонна лінія  
з проблеми туберкульозу**

- 0-800-503-0-80
- по буднях з 9:00 по 18:00

**Телефон «дівої допомоги»  
Державної служби зайнятості**

- 0-800-50-50-600
- по буднях з 9:00 по 18:00

**Телефон довіри  
Державної пенітенцарної  
служби України**

- 0-800-501-65-90
- щодня у будь-який час

**«Гаряча лінія»  
Міністерства внутрішніх справ  
(з питань, що стосуються  
взаємодії з міліцією)**

- 0-800-50-02-02
- щодня у будь-який час

**Урядова телефонна  
«гаряча лінія»\***

- 0-800-507-309
- щодня у будь-який час

\* Це Національна система опрацювання звернень до органів виконавчої влади) – телефонний центр спілкування Уряду з громадянами, що дозволяє їм оперативно отримувати інформацію від органів виконавчої влади. Усі дзвінки приймають фахівці урядового контактного центру та надсилають їх відповідним органам виконавчої влади відповідно до компетенції, які розглядають звернення та надають відповіді заявникам.



## Можливості побудови кар'єри і прийняття важливого рішення

Кар'єру – траєкторію свого розвитку, руху – людина будує сама – відповідно до власних цілей, цінностей, нахилів, уподобань, талантів, здібностей, бажань і установок.

Коли люди говорять про своє життя, про кар'єру, то часто мова заходить про те, де вони працюють, скільки отримують грошей за свою працю, яку посаду обіймають.

Однак, кар'єра це не те де, скільки і як ти заробляєш свої гроші.

Кар'єра – це те, якою людиною ти станеш, коли вибираєш справу, якій присвятиш свій час або ціле життя. Як вона вплине на тебе? Якою людиною ти станеш, пішовши обраним шляхом?

Про свою кар'єру ми починаємо замислюватися ще в ранньому дитинстві. Але тоді ми вибираємо те, що нам просто подобається. Минають роки і дитячі мрії про велич змінюються посереднім вибором професії, яка просто забезпечує елементарне виживання.

А де ж ті захоплені очі? Де впевнене прагнення стати космонавтом? Чому потенційний космонавт продає одяг на ринку або «протирає штани» в офісі, втілюючи в життя чужу мрію?

Ніхто нас в житті так і не навчив, як прийти до своєї дитячої мрії. Наші батьки не в змозі пояснити нам, як вибрати справу свого життя, і взагалі, для чого потрібна ця справа. І в школі немає такого предмета – КАР'ЄРА. У кращому випадку йдеться про те, що треба працювати, про конкуренцію, що людина людині вовк.

Це правда, коли всі йдуть одним шляхом. Тисяня, плутанина, шум, в якому так просто не почути голос своєї душі, який з роками стає все слабкішим.

Якщо ти не живеш в середовищі успішних людей, то, швидше за все, ніхто не зможе пояснити тобі, як побудувати своє життя, вибрати улюблену справу, заробити мільйон.

Тому вихід у тебе один. ВЧИТИСЯ! Вчитися самому вибудувати своє життя, з самих азів. Згадати свої дитячі мрії та, використовуючи сучасні технології розвитку, перетворити їх у реальність.

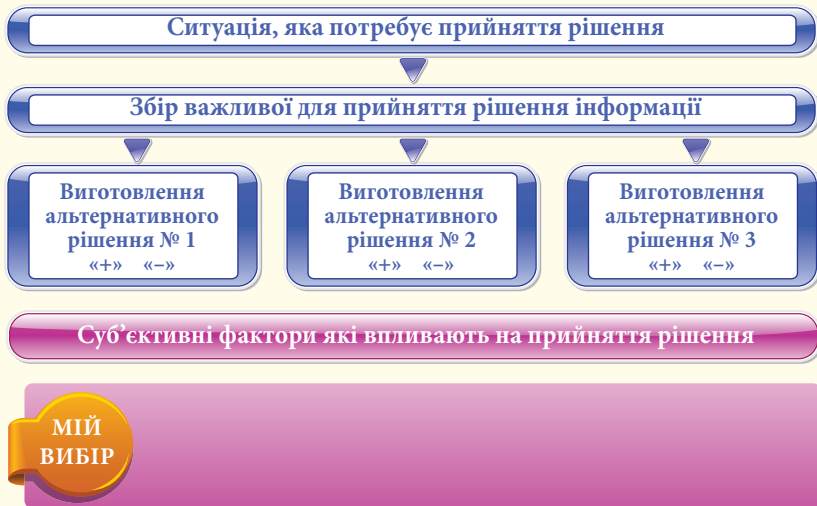
Отже, давай знову піднінемося з землі туди, на небо, до своїх дитячих мрій. Ще раз згадай, що гріє твоє серце. Заради чого ти хочеш ви-

трачати свій час, а, по суті, своє життя? Якою людиною ти хочеш стати в процесі цього життя? У тебе вже зараз є все необхідне для успіху. Повір! Зверни на це увагу, дай можливість розвиватися своїм талантам, розкрий свій дремаючий потенціал. Навчися робити вибір у бік свого життя.

Зовсім не важливо, чи ти тільки починаєш свій шлях і думаєш, якою справою зайнятися, чому себе присвятити, щоб досягти успіху в житті, або ти вже відпрацював кілька років, і тобі вже досить набридла вся ця метушня. Або ж зовсім не віриш, що ти такий комусь потрібний і на щось здатний. Можливо, ти навіть працівник зі стажем і багато років працюєш, не покладаючи рук, але свою кар'єру, своє життя назвати успішним так і не можеш. А може бути, тобі невимовно пощастило, і ти займаєшся улюбленою справою, але не бачиш, як перетворити її на кар'єру, яка приносить колосальний дохід, і при цьому не втратити інтерес до неї. Можливо, ти розвинув свої навички, і хочеш знайти їм гідне застосування, але не ясно з чого ж слід почати?

Тоді тобі слід навчитися приймати відповідальні рішення, які вплинуть на твоє життя. Рішення дозволять розробити стратегію побудови успішного життя, кар'єри, яка розвиватиме тебе і приносить задоволення. Вирішуй! Справжнє життя – це не просто дитячі мрії. Це твій вибір, реальні дії та гідні результати, це твоє рішення! Дій за цією схемою!

### СХЕМА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ



Прийняття рішення в життєвих ситуаціях – річ складна і відповідальна. Життя щоденно ставить перед нами все нові й нові задачі, для вирішення яких потрібно приймати рішення і нести відповідальність за їх наслідки. Від цього значною мірою залежатиме твоє майбутнє: здоров'я, щастя, вибір професії, побудова кар'єри, життєвий успіх в цілому.

Знання послідовності прийняття відповідального рішення надає можливість бути більш впевненим в ситуаціях, які потребують вирішення. Зважування на можливі наслідки того чи іншого рішення саме для свого життя дає можливість приймати більш відповідальні й безпечні рішення. Навичка прийняття рішень допомагає у побудові кар'єри!

Якщо людина вагається із вибором кар'єрного шляху, то в такому разі варто дати відповіді на ряд питань, що визначають, які аспекти в роботі найбільш важливі для неї. Тому слід проаналізувати усі аспекти вибору кар'єрного шляху, скориставшись опитувальником, наведеним нижче.

<p><i>Які з цих пунктів є найбільш важливими для тебе (твоя робота має їх задовольняти)?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Гроші</li> <li><input type="checkbox"/> Географічне розташування</li> <li><input type="checkbox"/> Вільний час та хобі</li> <li><input type="checkbox"/> Сім'я</li> <li><input type="checkbox"/> Престиж роботи</li> <li><input type="checkbox"/> Бізнесові подорожі</li> <li><input type="checkbox"/> Можливості кар'єрного росту</li> <li><input type="checkbox"/> Можливості професійного росту</li> <li><input type="checkbox"/> Безпека</li> <li><input type="checkbox"/> Зміна місця проживання</li> </ul>
<p><i>Чи хочеш ти залишити сім'ю та друзів?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Так</li> <li><input type="checkbox"/> Ні</li> <li><input type="checkbox"/> Не надовго</li> </ul>
<p><i>Чи задовольняє тебе «клімат» на новому місці (якщо вже працюєш)?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Так</li> <li><input type="checkbox"/> Ні</li> </ul>
<p><i>Чи готовий ти до культурної різниці?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Так</li> <li><input type="checkbox"/> Ні</li> </ul>

<i>Чи готовий ти до переїзду фінансово?</i>	<input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Ні
<i>Чи будуть компенсовані твої витрати?</i>	<input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Ні
<i>Як вартість переїзду вплине на твою заробітну плату?</i>	<input type="checkbox"/> Не вплине <input type="checkbox"/> Не суттєво вплине <input type="checkbox"/> Вплине суттєво
<i>Розмір організації, де хочеш працювати</i>	<input type="checkbox"/> Великі компанії: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Часто більш структуровані</li> <li>▶ Більше можливостей для кар'єрного росту, більша конкуренція</li> <li>▶ Робота більш конкретна та сфокусована</li> <li>▶ Більше можливостей для професійного росту та тренінгових програм</li> </ul> <input type="checkbox"/> Маленькі компанії: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Структура часто більш гнучка і менш формальна</li> <li>▶ Можливість до збільшення твоєї ролі в організації</li> <li>▶ Робота більш загальна, обов'язки дещо розмиті</li> <li>▶ Менше можливостей для формальних тренінгів</li> </ul> <input type="checkbox"/> Нові організації: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Структура несформована та розмита</li> <li>▶ Швидкий шлях підвищення та збільшення твоєї ролі в організації</li> <li>▶ Політика та процедури несформовані</li> <li>▶ Постійні, часто великі зміни</li> <li>▶ Менша безпека роботи</li> </ul> <input type="checkbox"/> Старі організації: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Структура сформована і чітко визначена</li> <li>▶ Менше можливостей для росту та збільшення Вашої ролі в організації</li> <li>▶ Більша безпека роботи</li> </ul>

<p><i>Характеристики галузі</i></p>	<p>Різні галузі мають різні характеристики. Тебе приваблює дуже конкурентна та інноваційна галузь? Чи тобі більше подобаються більш консервативні галузі? Дуже важливо, щоб галузь, в якій ти працюєш, відповідала твоєму стилю життя та твоїй особистості.</p>
<p><i>Що ти хочеш робити?</i></p>	<p>Щоб зрозуміти, яка робота тобі більше підходить, проаналізуй свій попередній досвід або (за його відсутності) уяви:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Яка роль тобі більше подобається у команді?</li> <li>▶ Тобі більше подобається працювати з людьми, фактами, ідеями чи предметами?</li> <li>▶ Тобі краще працювати самостійно чи у команді?</li> <li>▶ Велика група людей мобілізує чи відволікає тебе?</li> <li>▶ Тобі краще працювати над багатьма речами одразу чи концентруватись на чомусь одному?</li> <li>▶ Тобі більше подобається працювати над різними проектами у різних сферах чи концентруватись на чомусь одному?</li> <li>▶ Ти хочеш сидіти на одному місці чи багато рухатись як в межах офісу, так і за його межами?</li> </ul>
<p><i>Скільки часу ти хочеш витратити на</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Спілкування по телефону</li> <li><input type="checkbox"/> Написання документів</li> <li><input type="checkbox"/> Зустрічі з іншими людьми</li> <li><input type="checkbox"/> Продаж товарів та ідей</li> <li><input type="checkbox"/> Проведення обчислень</li> <li><input type="checkbox"/> Координацію/організацію</li> <li><input type="checkbox"/> Вирішення проблем</li> <li><input type="checkbox"/> Творчість</li> </ul>



За допомогою цих відповідей опиши свою ідеальну роботу – свою мету. Потрібно пам'ятати, що, в цілому, немає кращої чи гіршої роботи, є тільки краща для тебе. Будь чесним з собою відносно того, хто ти є насправді та що ти хочеш робити. Це твоє життя, в якому ти будеш щасливим та успішним. А для цього спробуй спланувати. Ось схема, заповни її.

**ПЛАН ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ**

Ресурси, які допомагають досягти мети:

Завдання:

Мета:

Перешкоди на шляху досягнення мети:

Шляхи вирішення завдань:



## НОТАТКИ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lined writing area with 25 horizontal blue lines on a cream background.



**Авторський колектив:**

Журавель Т.В., Замула С.Ю., Лях Т.Л., Спіріна Т.П.,  
Строева Н.М., Тимошенко Н.Є.

**Загальна редакція:**

Журавель Т.В., Лях Т.Л.

**Довідник для підлітків,  
які звільняються з виховних колоній,  
щодо медико-соціальних та інших видів послуг  
на рівні громади**

Підписано до друку 13.12.2013.

Формат 50x70/16.

Папір крейдяний матовий. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 1,54. Обл. вид. арк. 1,56.

Тираж 4000 екз.

ТОВ «Сільвер Стайл»