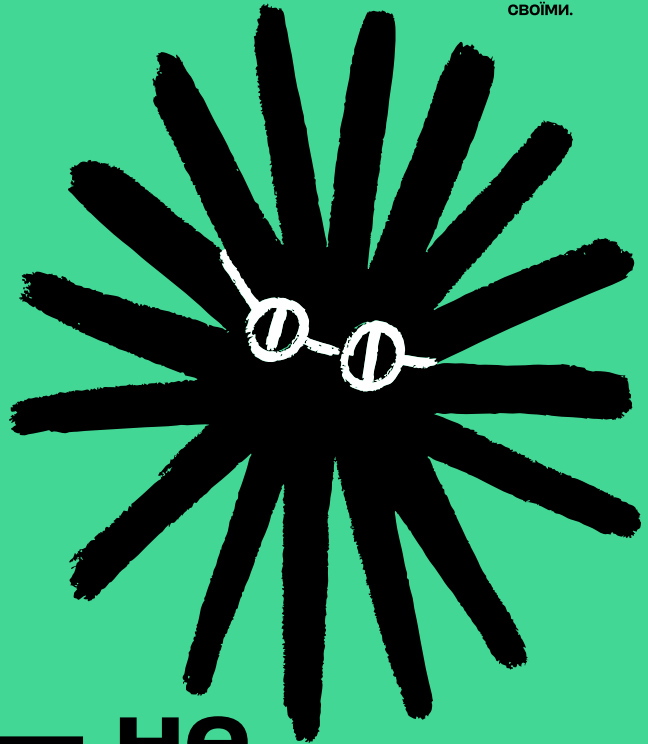


ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
СПРАВЖНИМИ.
СВОЇМИ.



НМТ — не межа твоїх МОЖЛИВОСТЕЙ

Гайд про можливості для випускників,
чиї плани на вступ змінилися

Зміст

Подбай про свій стан.....	3
Твій власний маршрут: альтернативи університету.....	8
Коледжі: навчання через практику.....	10
Волонтерство: досвід, що відкриває нові шляхи.....	13
Робота та стажування: перші кроки у професії.....	16
«Вступ 2.0»: університет нікуди не зник..	19
Інші маршрути: твій рік нових можливостей.....	21
Турбота про себе незмінно важлива.....	22

НМТ — не межа твоїх можливостей

Привіт!

Якщо твої плани на вступ цього року змінилися — **видихни**. Це справді непростий момент, і відчувати розгубленість, сум або навіть злість абсолютно нормально. Ти маєш право на ці емоції.

Пам'ятай: будь-який іспит — це лише етап, а не фінальна точка. Його результати, навіть, якщо вони не виправдали очікування, не роблять тебе менш талановитим/-ою чи успішним/-ою у майбутньому. Це просто обставина, яка відкриває інші шляхи.

Однак зараз важливо не поспішати. Коли ми переживаємо сильний стрес, мозку складніше бачити можливості та приймати осмислені рішення. **Тому спершу подбай про свій стан** — це допоможе діяти більш усвідомлено.



Подбай про свій стан

Дихай

Зроби видих, довший за вдих. Це посилає мозку сигнал про безпеку.

Спробуй практику «Точка опори»

По черзі притискай стопи до підлоги, щоб повернути відчуття реальності.

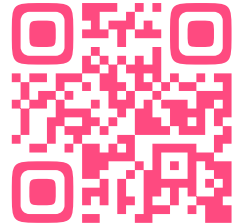
Озирнися навколо й назви 5 предметів, які бачиш

Це допомагає сфокусувати увагу та повернути відчуття опори «тут і зараз».

Якщо цього замало, переглянь інші прості й дієві вправи в

«Аптечці психологічної самодопомоги» на платформі «Ти як?».

Ці практики допомагають заспокоїти себе та підтримати близьких.



Коли дихати стало легше, зверни увагу на власні думки. У стресі мозок працює як охоронна сигналізація: звужує погляд і підсовує найгірший сценарій, щоб нас «вберегти». Це нормально, але це не означає, що думка, яка лунає в голові, — правда.

У такі моменти в голові зазвичай вмикаються однакові «фільтри»:

**«Все, це кінець,
нічого вже не вийде»**

— хоча невдалий іспит і зруйноване життя — це геть не одне й те саме.

**«Або вступлю цього року,
або я невдаха»**

— ніби між цими двома крайнощами більше нічого немає, а шляхів насправді багато.

«Я завжди все провалюю»

— і одна подія раптом тягне за собою все: і минуле, і майбутнє, і тебе самого/саму.

«Тунельне бачення»

— коли бачиш тільки провал і геть випускаєш з поля зору все решта — свої сильні сторони, людей поруч, можливості.

Упізнаєш щось своє? Тоді спробуй простий хід: відділити те, що сталося насправді, від того, що ти про це думаєш.

Факт:






Цього разу я не набрав/-ла потрібний бал.

Думка:

**«МОЄ ЖИТТЯ
ЗРУЙНОВАНЕ, Я НІ НА
ЩО НЕ ЗДАТНИЙ|-НА».**

Факт можна перевірити. Думка — це лише тлумачення, і її можна поставити під сумнів.

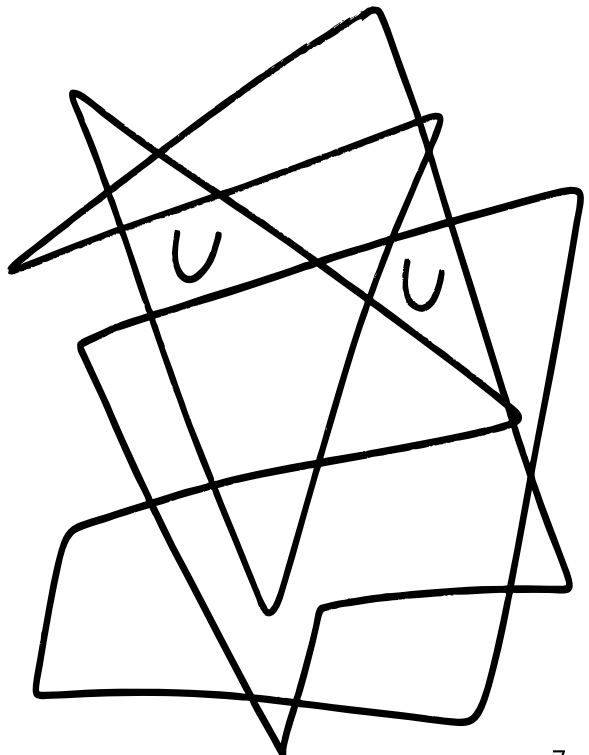
Коли накриває відчуття «це кінець», спробуй чесно собі відповісти:

-  Це справді факт — чи просто моя думка?
-  Що найгірше може статися? А якщо чесно — що найімовірніше?
-  Припустимо, що найгірше вже сталося. Якими будуть мої перші дії?
-  Чи згадаю я взагалі про це за рік? А за п'ять?
-  Якби так про себе думав мій друг — що б я йому відповів/-ла?

Сенс не в тому, щоб умовити себе, ніби все чудово. А в тому, щоб вимкнути «фільтр катастрофізації» й побачити: те, що схоже на глухий кут, частіше виявляється просто поворотом. А з повороту завжди є куди їхати далі.

Коли думки вже не так тиснуть, дивитися вперед стає значно простіше.

Тепер, без зайвої напруги, ти зможеш оцінити ситуацію під різними кутами і знайти свій варіант. Давай без поспіху розберемо альтернативні шляхи, **де результати НМТ зовсім не обов'язкові.**



Твій власний маршрут: альтернативи університету

Не здати НМТ зараз — це не «стоп» на дорозі й не кінцева точка, а можливість переглянути маршрут.

Часто альтернативний шлях виявляється цікавішим та більш «твоїм».

Головне — наповнити цей час змістом, який допоможе тобі визначитися.

Саме для цього існує практика Gap Year, тобто «року для себе». Це не просто перерва. Це час для експериментів та дослідження себе, щоб через реальні дії краще зрозуміти свою цінність та місце у суспільстві.

Через волонтерство, першу роботу чи стажування ти зможеш буквально «спробувати на смак» різні професії та відчути, що тобі дійсно до душі.

Поруч з цим можеш розглянути й інші освітні траєкторії.

Тож давай без поспіху ознайомимося з варіантами твого розвитку

Коледжі:

навчання через практику

Волонтерство:

досвід, що відкриває нові шляхи

Робота та стажування:

перші кроки у професії

«Вступ 2.0»:

університет нікуди не зник

Інші маршрути:

твій рік нових можливостей

Коледжі: навчання через практику

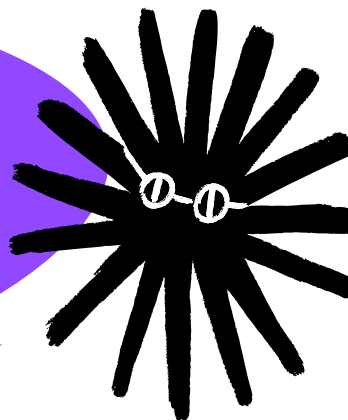
Професійна та фахова передвища освіта в коледжах має високий попит в Україні.

Якщо хочеш швидше здобути практичні навички, спробувати себе в обраній сфері та розпочати кар'єру, радимо розглянути цей варіант.

Забудь про стереотип, ніби коледж — це якийсь «другорядний» варіант або шлях лише для тих, хто не зміг вступити кудись-інде.

Сьогодні це свідомий вибір багатьох людей, які чітко знають, чого хочуть.

Ба більше, ставка на практичні навички та профтех — це потужний світовий тренд. У світі молодь дедалі частіше обирає саме такий прикладний шлях, щоб швидко стати самостійним та затребуваним фахівцем/чинею.



Це не просто альтернатива університету, а сучасна та престижна кар'єра, яка дозволяє випередити час і почати створювати потрібні речі, поки інші ще вчать теорію.


У коледжі ти можеш опанувати професію за період від 6 місяців до 4 років. Після завершення можеш одразу працювати за фахом або продовжити навчання в університеті.

Вступ до професійних коледжів триває до **1 жовтня**, а до фахових — аж до **15 жовтня**. Подавати документи можна як після 9, так і після 11 класу.

Для вступу НМТ не потрібне: зарахування відбувається на конкурсній основі за результатами шкільного атестата. У деяких закладах враховують також співбесіду та мотиваційний лист.

Навчання побудоване так, щоб поєднувати теорію з практикою. Тому вже під час здобуття освіти ти можеш працювати над реальними завданнями й отримувати цінний досвід.

Зараз в Україні триває масштабна реформа професійної освіти, тож приміщення коледжів також змінюються: у багатьох із них уже оснащені новітні майстерні, закуповують сучасну техніку та створюють умови для співпраці з потенційними роботодавцями.



Але почати треба з вибору напрямку. Поміркуй, які сфери цікавлять тебе найбільше: будівництво, транспорт, кулінарія, дизайн чи ІТ. Усі ці сучасні напрями сьогодні покриває якісна професійна освіта.

Україна потребує кваліфікованих фахівців у багатьох галузях. **Головне — знайти те, що подобається саме тобі.**

Корисні ресурси про професійну та фахову передвищу освіту:

1/ Усе про вступну кампанію 2026:

[До фахового коледжу](#)

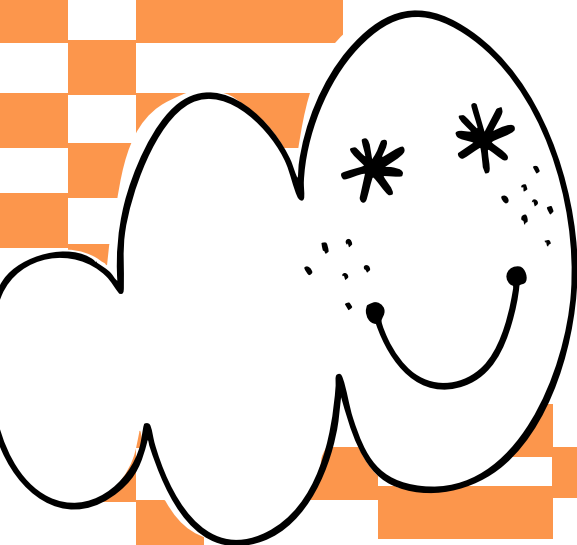
[До професійного коледжу](#)

2/ YouTube-канал КоледжCheck

з оглядами коледжів, де показують умови навчання, гуртожитки та студентське життя зсередини:

[КоледжCheck](#)

3/ Сайти чи приміщення коледжів у твоїй громаді



Волонтерство: досвід, що відкриває нові шляхи

Після школи ти не зобов'язаний/-а одразу вступати. Іноді корисно взяти паузу, щоб краще зрозуміти себе, свої інтереси та напрям, у якому хочеться рухатися далі.

Один зі способів зробити це — волонтерство та неформальна освіта. Через суспільно корисну діяльність ти можеш здобути корисний досвід, розвинути навички комунікації, роботи в команді й організації подій. А ще відчути, що можеш впливати на світ навколо!

Наприклад, можеш стати волонтером/-кою у спільноті «12-21». Це мережа безбар'єрних просторів для підлітків та молоді від 12 до 21 року, що поєднує дозвілля, довірливе спілкування та підтримку у форматі «рівний — рівному».

Тут можна організовувати події, знайомитися з новими людьми, розвивати комунікаційні та лідерські навички, втілювати власні ідеї й отримувати досвід, який стане у пригоді в майбутньому.

Простори «12-21» працюють у Білій Церкві, Хмельницькому, Чернігові й Кривому Розі, а незабаром відкриються і в інших містах України.



Якщо у твоєму місті ще немає «12-21», зверни увагу на місцеві простори або молодіжні центри.

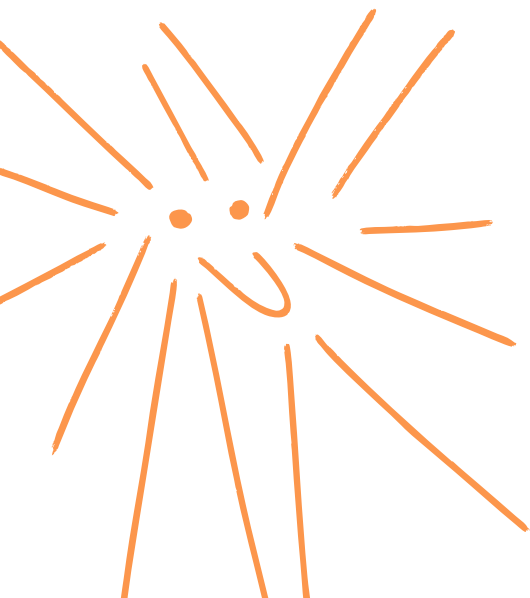
Вони доступні у багатьох громадах та пропонують різноманітні варіанти для розвитку й волонтерства. Тут можна реалізувати власні проекти та долучитися до прийняття рішень у рідній громаді.



Також варто звернутися до місцевої молодіжної ради.

Там тобі підкажуть актуальні можливості з неформальної освіти, молодіжних обмінів, участі у громадському житті та розкажуть про інші корисні ініціативи.

Крім цього, можеш знайти волонтерські можливості на платформі **Української Волонтерської Служби**, **Цифровій Платформі «Easy»** або долучитися до таборів чи довгострокових волонтерських програм від **Будуємо Україну Разом**, які поєднують волонтерство, спільноту та розвиток.



Корисні ресурси про волонтерство та неформальну освіту:

1/ Сайт молодіжних просторів «12-21»

із розкладом подій та можливостями для волонтерства:

12-21.com.ua

2/ Сайт, щоб знайти молодіжний центр / простір у своїй громаді

Youthcenters

3/ Платформа з можливостями для волонтерства

від Української Волонтерської Служби:

Platforma.volunteer

4/ Державна цифрова платформа «Easy»

з можливостями для молоді:

Easy.gov.ua

5/ Сайт з можливостями для волонтерства та участі в будівничих таборах

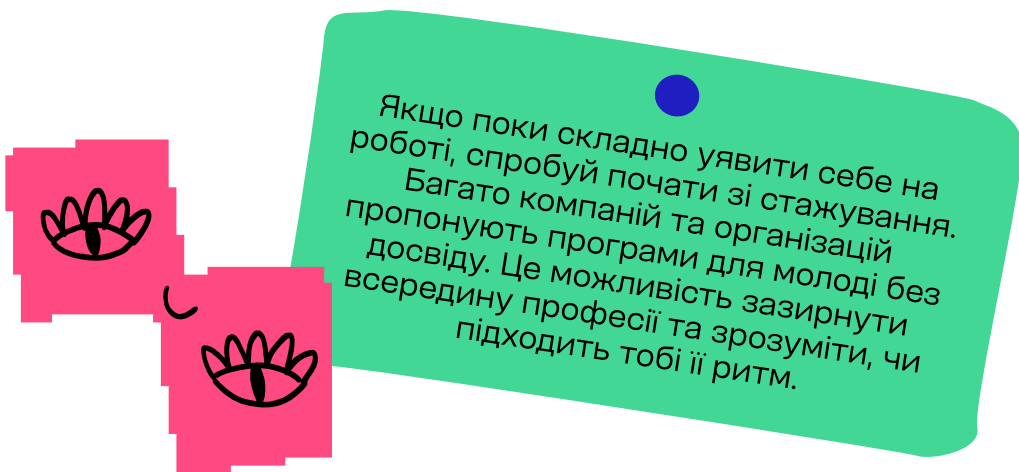
від Будуємо Україну Разом:

Bur.org.ua

Робота та стажування: перші кроки у професії

Іноді зрозуміти, чим хочеш займатися в майбутньому, можна лише через власний досвід. Робота чи стажування — це можливість не лише заробити перші гроші, а й побачити, як насправді виглядає обрана сфера.

Навіть проста робота допомагає зрозуміти, що дійсно до душі, вчить взаємодіяти з іншими та приймати рішення. Робота також дає змогу не залежати від рідних і вчить розпоряджатися заробітною платою.




В Україні самостійно працювати можна вже з 16 років. Але почати кар'єру можна і раніше. З 15 років для цього потрібна згода одного з батьків, а з 14 років дозволяється легкий підробіток у вільний від навчання час — також за згодою батьків.



Знайти свою першу роботу допоможуть спеціалізовані сайти.

Також за порадою можна звернутися до місцевого центру зайнятості. При пошуку вакансій завжди пам'ятай про безпеку: користуйся лише перевіреними платформами, а не анонімними соцмережами чи месенджерами. Оголошення з підозріло високими зарплатами без вимог до досвіду в них часто бувають пастками шахраїв. **Надійні роботодавці ніколи не просять грошей за працевлаштування.**

Окрім цього, під час співбесіди не варто передавати свої паспортні дані або дані банківської картки (особливо її термін дії та трізначний код на звороті). За такими запитами також можуть стояти шахраї.



Якщо тобі цікава певна компанія чи організація, не бійся написати їм напряму через електронну пошту або соціальні мережі. Навіть якщо відповідь буде негативною, ти отримаєш корисний досвід і зробиш ще один крок до розуміння того, чого справді хочеш.

Корисні ресурси для пошуку роботи та стажувань:

Платформи для пошуку роботи:

1/ Державна служба зайнятості

[Dcz.gov.ua](https://dcz.gov.ua)

2/ Work.ua

[Work.ua](https://work.ua)

3/ Robota.ua

[Robota.ua](https://robota.ua)

4/ LobbyX

[Thelobbyx.com](https://thelobbyx.com)

5/ Happy Monday

[Happymonday](https://happymonday.com)

6/ Сайти організацій та компанії,
робота в яких тобі цікава.

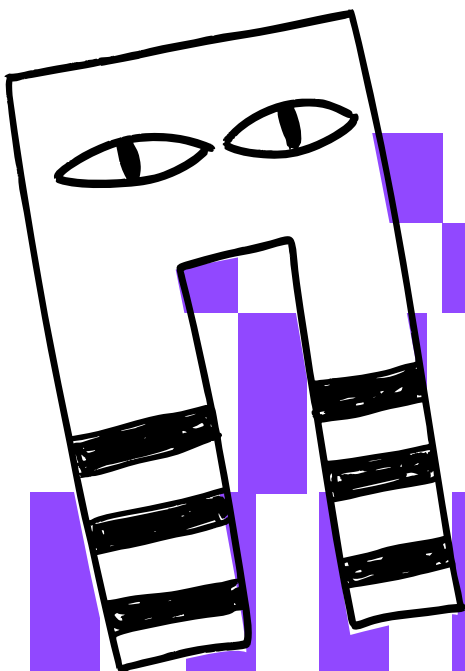
«Вступ 2.0»: університет нікуди не зник

Якщо ти чітко знаєш, що твоя мета — вища освіта, то ця можливість нікуди не зникла. Вступити можна наступного року або пізніше — тоді, коли будеш до цього готовий/-а.

Рік перед вступом не «випадає» із життя, а стає часом для кращого розуміння себе. Тепер у тебе є можливість підготуватися до НМТ спокійно й у своєму темпі.

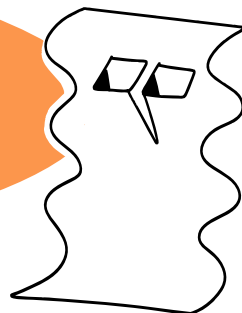
Проте знайомитися з університетом та спробувати студентське життя можна вже зараз.

Нульовий курс — це підготовчий курс, що допомагає підтягнути знання і краще підготуватися до наступної вступної кампанії.



Також це можливість відчутти студентське середовище зсередини: познайомитися з викладачами й студентами, дізнатися більше про навчання і краще зрозуміти, чи підходить тобі обрана спеціальність.

Ба більше, за успішне завершення підготовчих курсів університети можуть нараховувати до 15 додаткових балів при вступі.



Підготовчі курси зазвичай стартують узимку.

Навчання на них переважно платне, але для молоді з тимчасово окупованих територій, внутрішньо переміщених осіб, дітей загиблих захисників та інших пільгових категорій діють державні програми грантів, які повністю або частково покривають витрати на підготовку.

Корисні матеріали про нульовий курс:

1/

Сайт Міністерства освіти і науки України

Mon.gov.ua

2/

Сайти та приміщення закладів вищої освіти.

Інші маршрути: твій рік нових можливостей

Можливостей навколо насправді безліч!

Ти можеш обрати короткі онлайн-курси на Дія.Освіта, Prometheus, чи Coursera, щоб ближче познайомитися з різними професіями. Спробувати себе в програмуванні, дизайні чи інших сферах, пройти навчання від Державної служби зайнятості чи навіть наважитися на власну справу.

Окремим шляхом може стати військова освіта або вступ до вишів системи МВС. Якщо ти відчуваєш покликання захищати Україну, можеш здобути фах офіцера/-ки, поліціанта/-ки чи рятувальника/-ці.

Це можливість перетворити власні цінності та переконання на справу життя.

Для вступу в такі заклади результати НМТ не завжди обов'язкові. Відбір часто передбачає внутрішні іспити, перевірку фізичної підготовки та медичний огляд.

Окрім цього, ти можеш присвятити час подорожам, підготовці до НМТ наступного року чи дослідженню різних професій і закладів освіти. **Усе це ок, адже саме дії допомагають знайти себе та свою професійну ідентичність.**

Gap Year — це не про те, щоб поставити життя на паузу. Це можливість спробувати щось нове, отримати цінний досвід і краще зрозуміти себе. А чим саме наповнити цей рік — вирішувати лише тобі.

Турбота про себе незмінно важлива

Ти — це не твої бали за НМТ.

Твоя цінність незмінна.

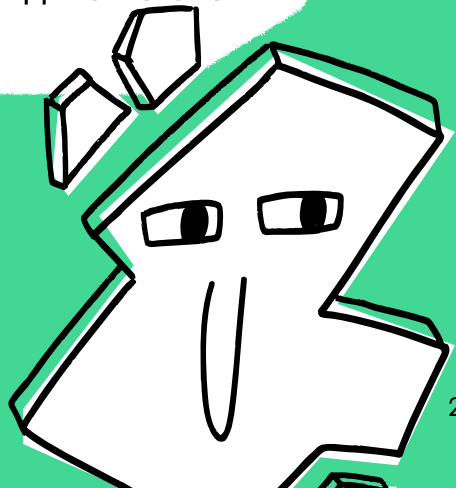
Можливостей насправді більше, ніж може здатися на перший погляд.



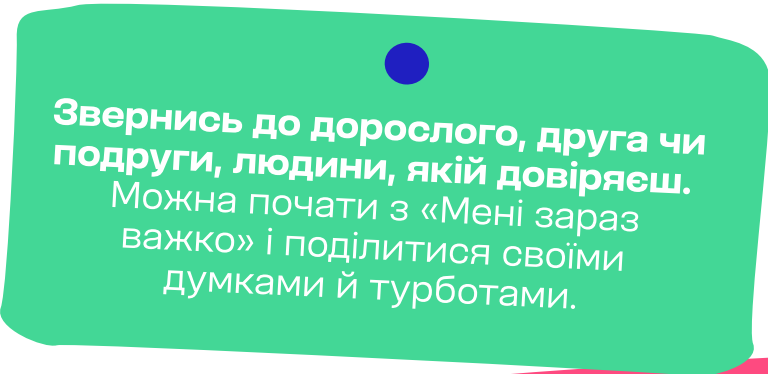
**Та перш ніж ухвалювати рішення,
дай собі трохи часу видихнути й
оговтатися.**

Коли ми виснажені чи тривожимося,
бачити різні варіанти стає складніше.
Тому спершу подбай про свій стан.

**Якщо ж відчуваєш, що навантаження
завелике — не тримай це в собі.**



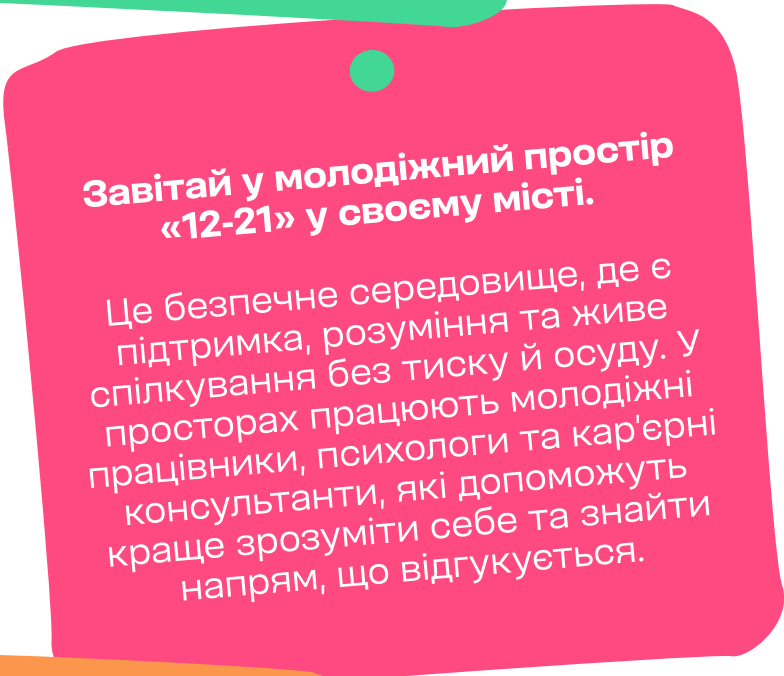
Не соромся просити про допомогу.
Сторонній дружній погляд може стати
для тебе помічним.







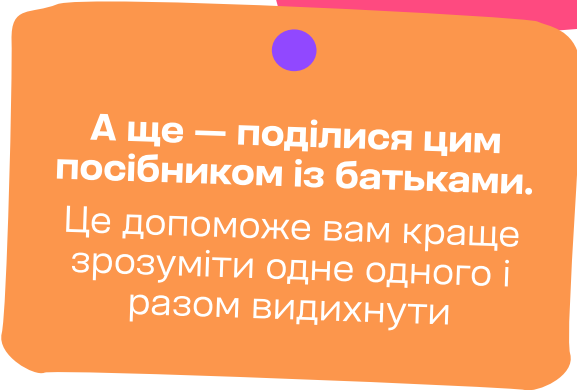
Звернись до дорослого, друга чи подруги, людини, якій довіряєш.

Можна почати з «Мені зараз важко» і поділитися своїми думками й турботами.



Завітай у молодіжний простір «12-21» у своєму місті.

Це безпечне середовище, де є підтримка, розуміння та живе спілкування без тиску й осуду. У просторах працюють молодіжні працівники, психологи та кар'єрні консультанти, які допоможуть краще зрозуміти себе та знайти напрям, що відгукується.



А ще — поділися цим посібником із батьками.

Це допоможе вам краще зрозуміти одне одного і разом видихнути

**Рухатися крок за кроком — це ок.
Просити про допомогу — теж.**

Реєструйся на кар'єрну консультацію та досліджуй свою професійну ідентичність у молодіжному просторі «12-21».



12-21.COM.UA



**КАР'ЄРНЕ
КОНСУЛЬТУВАННЯ**

**Ти не маєш проходити
цей шлях наодинці.**

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

12-21

ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
СПРАВЖНИМИ.
СВОЇМИ.

Цей гайд створено мережею безбар'єрних молодіжних просторів «12–21», проєктом Фондації Олени Зеленської, у співпраці з Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?».

Проєкт реалізовано спільно з
Міністерством освіти і науки України,
Всеукраїнським молодіжним центром та
Міністерством внутрішніх справ України



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ
МОЛОДІЖНИЙ
ЦЕНТР



Міністерство
внутрішніх справ
України