

Довідник для підлітків,
які звільняються з виховних колоній

ПЕРШІ КРОКИ НА СВОБОДІ

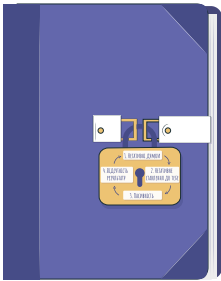


ЗМІСТ

1.	Замість вступу. Нове життя: з чого почати.....	4
2.	Отримання документів	7
3.	Відновлення втраченого паспорта	9
4.	Взяття на облік Національної поліції України	11
5.	Отримання медичних послуг	12
6.	Допомога у захисті прав та отримання підтримки.....	15
7.	Вирішення конфліктів	22
8.	Протидія насильству	25
9.	«Безкоштовно, анонімно та конфіденційно»	28
10.	Працевлаштування.....	30
11.	Бюджет	38
12.	Вільний час та що з ним робити	42
13.	Планування та цілепокладання.....	44

1. ЗАМІСТЬ ВСТУПУ. НОВЕ ЖИТТЯ: З ЧОГО ПОЧАТИ

Якщо ти читаєш цей довідник, це означає, що тобі вже скоро на свободу.



Попереду в тебе – ціле життя, сповнене радісних моментів і викликів, через які доведеться пройти. Поради та інструкції довідника допоможуть тобі у вирішенні ключових питань, пов'язаних із життям на свободі.

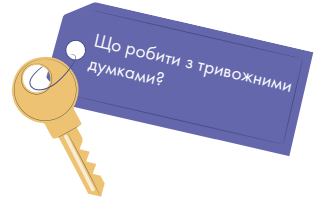
Зараз тебе можуть бентежити різні питання: Що ж буде далі? З чого почати? Що я буду робити? Чим займатись? З ким спілкуватись? Як люди будуть сприймати мене? Чи я зможу?...

Ці питання важливі, але важливіше те, як ти будеш справлятися зі своїми сумнівами.

Якщо будеш думати, що тобі нічого не вдасться, що тебе не візьмуть на роботу, не пробачать, не дадуть можливості змінити своє життя, не повірять у тебе чи ще щось подібне, то шансів на успіх буде менше, і ти ризикуєш потрапити у замкнене коло своїх переживань:



Що робити з тривожними думками?



Тривожні думки (переживання) можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки. Щоб вони не перетворювалися на проблеми, а формували напрям твого руху та розвитку, пропонуємо поміркувати над ними. Відповівши на три запитання, ти зрозумієш що робити далі:

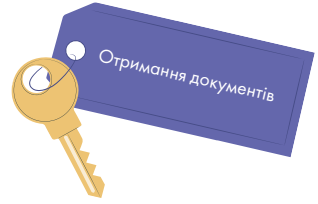


Аби тобі вдалося відпустити переживання та переключити увагу на щось більш корисне, ми підготували цей довідник. У ньому ти зможеш знайти відповіді на найбільш актуальні питання та ту інформацію, яка може стати тобі у нагоді. Ця інформація стосуватиметься: отримання та відновлення документів; доступу до медичних послуг; звернення за юридичною допомогою; вирішення конфліктів; попередження домашнього насильства; питань отримання підтримки та навіть того, кому можна виговоритися, якщо така потреба є, але у твоєму оточенні немає саме тієї людини, з якою тобі було комфортно та безпечно це зробити; пошуку роботи та керування власними бюджетом; цікавого проведення вільного часу; постановки цілей та їхнього досягнення!

Тож, уперед!



2. ОТРИМАННЯ ДОКУМЕНТІВ



В установі виконання покарань при звільненні ти маєш отримати:

- **паспорт (ID-картку)** та інші особисті документи (наприклад, індивідуальний ідентифікаційний номер (ІПН), атестат про освіту, виробничу кваліфікацію тощо);

Знай, що паспорт громадянина України є дуже важливим документом. Він знадобиться, коли будеш вирішувати актуальні для тебе питання: реєстрація за місцем проживання, працевлаштування, навчання, підписання декларації із сімейним лікарем, ін. Всюди потрібен паспорт!

- **довідка про звільнення** (тобі її видадуть за запитом у виховній колонії), в якій вказані дата та підстави для звільнення;

- **особисті речі.**

Під час звільнення ти маєш отримати особисті речі, що зберігалися в установі, та гроші, якщо вони накопичилися на твоєму особовому рахунку.



За твоїм проханням тобі видадуть **характеристику**, яка може знадобитися тобі в подальшому (якщо вона позитивна, то може стати у нагоді, наприклад, при влаштуванні на роботу). Краще подбати про неї заздалегідь, ніж жалкувати, що вчасно цього не зробив (-ла).

Батькам, або особам, які їх замінюють, іншим родичам повідомлять про день твого звільнення і запропонують прибути у виховну колонію, щоб зустрітися з тобою та супроводити тебе до місця проживання.

Якщо вони не можуть приїхати, до місця проживання тебе супроводить співробітник виховної установи.

Що робити, якщо в тебе немає батьків або осіб, які їх замінюють, з котрими ти можеш проживати разом?

Якщо на момент звільнення тобі ще не виповнилось 18 років, то цим питанням буде займатись Служба у справах дітей.

Спеціалістам, які там працюють, працівники виховної установи повідомлять, що ти повертаєшся на свободу, і вони сприятимуть твоєму влаштуванню в прийомну сім'ю або дитячий будинок сімейного типу до настання повноліття або ж встановленню опіки / піклування над тобою когось із родичів або близьких для тебе людей. При цьому твоя думка обов'язково повинна буде враховуватись.

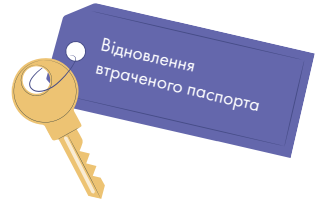
Якщо на момент звільнення тобі вже виповнилось 18 років, і в тебе відсутнє власне житло або місце, де ти можеш пожити, то вирішити питання щодо місця твого тимчасового проживання допоможе Центр соціальних служб або Центр надання соціальних послуг.

Пам'ятай!

За три місяці до закінчення строку свого перебування в установі виконання покарань ти маєш право звернутись до адміністрації цієї установи для вжиття заходів з подальшого отримання тобою різних соціальних послуг, у тому числі влаштування на проживання до одного із закладів соціального захисту (соціальний гуртожиток для осіб, які потребують соціального захисту, центр соціальної адаптації, центр соціально-психологічної допомоги; соціальний гуртожиток для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, стаціонарні відділення центрів соціальних служб та центрів надання соціальних послуг тощо). Для цього потрібна твоя особиста заява про надання соціальних послуг.

У деяких центрах соціальних служб та центрах надання соціальних послуг є спеціалізовані служби соціального супроводу молоді, яка перебуває у місцях позбавлення волі чи повернулася з них. Дізнайся, чи є така служба за місцем твого майбутнього проживання.

3. ВІДНОВЛЕННЯ ВТРАЧЕНОГО ПАСПОРТА



Куди звертатись, якщо паспорт загублено

Звернися із заявою до поліції. Це необхідно зробити якнайшвидше. Вчасна заява про його втрату вбереже тебе від наслідків шахрайських дій (незаконне оформлення іншими особами на твоє ім'я кредитів, цивільно-правових угод тощо).

Якщо твій паспорт було викрадено, після твого звернення про викрадення паспорта ти отримаєш **витяг з Єдиного реєстру досудових розслідувань**.

Які документи необхідно зібрати для відновлення

Відновити паспорт можна у Міграційній службі або у Центрі надання адміністративних послуг (ЦНАП), центрі обслуговування «Паспортний сервіс» ДП «Документ» за місцем твого проживання, подавши такі документи:

- заяву про втрату (викрадення) паспорта (там, куди ти звернешся, розкажуть, як її правильно оформити);
- квитанцію про сплату державного мита та оплату виготовлення паспорта.

Скільки коштує відновлення?

За відновлення втраченого документа потрібно сплатити державне мито у розмірі 34 грн та 345 грн за його виготовлення впродовж 20 днів, або ж 471 грн за термінове виготовлення (10 днів) ¹.

Вартість послуги може змінюватись. Точну суму неодмінно скажуть на місці оформлення документа.

¹ Станом на початок 2022 року.

Зазвичай послугу можна оплатити платіжною карткою чи готівкою в приміщенні установи, до якої ти звернешся. Попроси працівників закладу, до якого ти звернешся, допомогти тобі це зробити, бо без досвіду скористатися боксами для оплати (спеціальні пристрої для здійснення платежів) буде складно.

- Довідку про місце проживання або перебування можна отримати у Центрі надання адміністративних послуг (ЦНАП) або у міський / районній / сільський / селищній раді за місцем реєстрації місця проживання (перебування).



4. ВЗЯТТЯ НА ОБЛІК НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ



Пам'ятай: протягом 10-ти днів після звільнення з установи тобі обов'язково треба з'явитися до найближчого відділу Національної поліції України та стати на облік. Це вкрай важливий крок, тому не зволікай із ним!

Для цього необхідно:

- з'явитися до відділу поліції (адресу можеш дізнатися у батьків або осіб, що їх замінюють, у Службі у справах дітей, Центрі соціальних служб, центрі надання соціальних послуг тощо);
- **обов'язково** візьми із собою довідку про звільнення з виховної установи, паспорт (або довідку про його втрату) та характеристику (за наявності);
- якщо тобі ще не виповнилося 18 років, звернися до підрозділу ювенальної поліції, а якщо ти вже повнолітній – до служби дільничних офіцерів поліції (у будь-якому разі працівники відділу НПУ назвуть тобі номер потрібного кабінету).

Під час зустрічі поліцейський розповість тобі:

- правила, яких слід дотримуватися під час перебування на обліку поліції;
- про термін перебування на обліку;
- які документи тобі необхідно ще надати (копія паспорта / свідоцтва про народження тощо);
- в яких інших службах тобі також слід зареєструватися.

5. ОТРИМАННЯ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ



Після звільнення подбай про забезпечення собі можливості для отримання медичної допомоги у разі, коли постане така необхідність у майбутньому, та уклади декларацію із сімейним лікарем / лікаркою.

Це можна зробити у 6 простих кроків ².

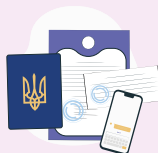
Крок 1

Обери за своїми особистими критеріями заклад чи лікаря / лікарку. Ти можеш скористатись порадами знайомих. Або відвідати найближчі заклади та дізнатись про лікарів там.



Крок 2

Візьми із собою паспорт, ідентифікаційний код і мобільний телефон. Якщо потрібно підписати декларацію для дитини до 14 років – візьми також свідоцтво про народження дитини.



Крок 3

Звернись у реєстратуру медзакладу та повідом, що хочеш підписати декларацію.



Крок 4

Уповноважений працівник медзакладу введе твої дані в електронну систему. На мобільний прийде СМС з кодом. Повідом цей код працівнику закладу.



² <https://ehealth.gov.ua/yak-obraty-likarya/>

Крок 5

З електронної системи роздруковується декларація з твоїми даними. Уважно перевір, чи всі твої дані правильні. Якщо потрібно – працівник закладу внесе зміни та роздрукує декларацію ще раз.

Підпиши два екземпляри декларації. Один ти забираєш собою, інший залишається у закладі.



Крок 6

Працівник закладу підтверджує твою декларацію електронним підписом і відправляє в електронну систему.



Будь упевнений (-на): у найближчому центрі первинної медичної (медико-санітарної) допомоги населенню (поліклініка, амбулаторія сімейної медицини, фельдшерський пункт тощо) тобі неодмінно допоможуть це зробити.

Як записуватися на прийом у подальшому



На сайті HELSI.ME



Особисто
в реєстратурі



Зателефонувавши
до реєстратури

На прийомі у лікаря / лікарки



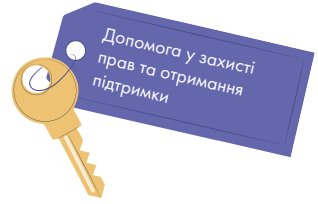
1. Ти маєш завчасно бути біля кабінету, адже у кожного пацієнта свій час для відвідування.
2. На прийомі намагайся максимально точно описати, що тебе непокоїть, які симптоми (ознаки) недуги маєш і самопочуття загалом.
3. Під час спілкування тобі обов'язково поставлять додаткові питання для уточнення і постановки діагнозу.
4. Уважно слухай, коли лікар / лікарка після огляду визначає діагноз, призначає лікування чи подальші обстеження.

На окремому аркуші він / вона записує призначення для лікування. У кабінеті уважно переглянь написане. Якщо воно нерозбірливе або в тебе виникли питання, то неодмінно озвуч їх і переконайся, що тобі все зрозуміло.

Консультація сімейного лікаря / лікарки, з яким (-ою) підписана декларація, є безкоштовною.

**ЯКЩО ТИ ПОТРЕБУЄШ
НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ
(гострий біль, температура понад 38,
пошкодження тощо),
ТЕЛЕФОНУЙ 103!**

6. ДОПОМОГА У ЗАХИСТІ ПРАВ ТА ОТРИМАННЯ ПІДТРИМКИ



У людини, яка повертається до життя в суспільстві, завжди виникає чимало ситуацій, які важко вирішувати самостійно. Робити перші кроки в новому житті набагато легше, якщо поруч є люди, готові допомогти. Є достатньо організацій та установ, які займаються вирішенням соціальних проблем осіб, звільнених з місць позбавлення волі. В яких із них і які саме питання можна вирішити, дізнаєшся далі.

Якщо тобі ще не виповнилось 18 років, ти можеш звернутись до **Служби у справах дітей**, працівники якої, за потреби, можуть представляти твої інтереси в суді та інших установах, а також допоможуть тобі:

- зрозуміти юридичні питання твого працевлаштування, можливостей для продовження навчання;
- скласти заяву про порушення твоїх прав фізичними чи юридичними особами або клопотання про позбавлення батьківських прав батьків чи одного з них;
- скласти заяву про вчинення насильства щодо тебе або стосовно твоїх братів, сестер, друзів чи знайомих;
- підготувати заяву про порушення майнових, житлових прав (реєстрація місця проживання (перебування), спадщина, оренда);
- допомогти у вирішенні питання щодо взяття тебе на квартирний облік як дитини, яка потребує поліпшення житлових умов;
- допомогти з оформленням необхідних документів для інших закладів / установ щодо твого оздоровлення, отримання інших послуг;

- допомоги з подальшим влаштуванням, у разі, якщо в тебе немає батьків або осіб, які їх замінюють, з котрими ти можеш проживати.

Як до настання повноліття (18 років), так і після нього, ти також можеш звернутись до **Центру соціальних служб або Центру надання соціальних послуг**, який надає соціальні, у тому числі психологічні послуги.

У соціальних службах можна отримати консультації фахівців щодо:

- довідок, необхідних для вступу до закладу освіти, лікування, оздоровлення тощо;
- оздоровлення за пільговими програмами;
- додаткового медичного обстеження;
- отримання необхідних соціальних виплат (пенсія по втраті годувальника, одноразова соціальна допомога, стипендія тощо);
- вирішення питання з місцем твого проживання, постановки на квартирний облік, у разі, якщо тобі виповнилось 18 років;
- допомоги у пошуку братів, сестер, інших родичів;
- соціально-правового захисту;
- питань, пов'язаних із хімічною залежністю;
- психологічних проблем;
- з юридичних питань.

Також у такому Центрі ти можеш отримувати різні соціальні послуги або дізнатись, де їх можна отримати.

Зокрема тобі можуть знадобитись такі соціальні послуги:

- **посередництво та / або представництво інтересів** (допомога у врегулюванні конфліктів, ведення переговорів, допомога в оформленні або відновленні документів, сприяння в реєстрації місця проживання або перебування, допомога у розшуку рідних та близьких, відновленні родинних та соціальних зв'язків;

сприяння у встановленні зв'язків з іншими фахівцями, службами, організаціями тощо);

- **соціальний супровід** (консультування, регулярні зустрічі чи відвідування отримувача соціальної послуги з метою його підтримки, навчання та розвиток соціальних навичок, навичок виховання та догляду за дітьми, управління домогосподарством; консультування, психологічна підтримка, сприяння працевлаштуванню через допомогу у пошуку роботи / підготовці до роботи, відвідування на робочому місці, сприяння в адаптації до виконання робочих функцій, навчання та розвиток трудових і соціальних навичок);
- **екстрене (кризове) втручання** (перша психологічна допомога, консультування, інформування, представництво інтересів, допомога в організації отримання безоплатної правової, невідкладної медичної допомоги, притулку тощо);
- **соціальна та / або соціально-трудова адаптація** (навчання, формування та розвиток соціальних, трудових навичок, умінь, соціальної компетенції, корекція психологічного стану та поведінки в повсякденному житті, надання психологічної підтримки, допомога в оформленні документів, сприяння працевлаштуванню, допомога у зміцненні / відновленні родинних та суспільно корисних зв'язків; організація клубів за інтересами, допомога в організації денної зайнятості та дозвілля; сприяння організації та діяльності груп самопомоги, визначення готовності до працевлаштування);
- **соціально-психологічна реабілітація дітей, осіб із залежністю від наркотичних засобів чи психотропних речовин, осіб із ігровою залежністю;**
- **натуральна допомога.**



Можуть трапитись й інші ситуації, коли тобі знадобиться допомога у захисті твоїх прав.



Безоплатна правова допомога (БПД) – правова допомога, яка гарантується державою.

Як отримати послуги БПД?

Отримати правову допомогу можна в центрах та бюро системи БПД (в Україні їх понад 500) або особисто, або дистанційно (телефоном чи онлайн).

Як отримати допомогу дистанційно:

- зателефонувати за номером системи БПД 0 800 213 103 (зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України дзвінки безкоштовні) та отримати консультацію з правових питань чи додаткові відомості про надання безоплатної правової допомоги тощо;



○ скористатися можливостями онлайн-послуг:

мобільним застосунками:

«Безоплатна правова допомога»,
завантаживши його через
Google Play чи App Store за посиланням
<https://bit.ly/3hwwgqR>



«Твоє право»,
перейшовши за посиланням
<https://bit.ly/3iorbkE>



у месенджері:

Телеграм
<http://legalaidd.gov.ua/telegram.html>



у кабінеті клієнта:

на сайті системи БПД
<https://cabinet.legalaidd.gov.ua/>



Отож, для того, аби захистити свої права, необхідно:

- 1) бути обізнаним про свої права
- 2) знати, куди звернутися з метою їх захисту
- 3) і, нарешті, звернутись туди, де допоможуть!

Отож, давай підіб'ємо підсумки:

<p>Служба у справах дітей <i>розташована за місцем твого проживання</i></p>	<ul style="list-style-type: none">○ здійснює захист прав дітей, наприклад, у разі вчинення насильства щодо дитини;○ представляє інтереси дитини в різних організаціях, в тому числі в суді
<p>Центр соціальних служб або центр надання соціальних послуг <i>розташована за місцем твого проживання</i></p>	<ul style="list-style-type: none">○ визначає потреби осіб, у тому числі і дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах (наприклад коли людина вживає психоактивні речовини, має інвалідність, є малозабезпеченою, зазнала насильства, втратила соціальні зв'язки, у тому числі під час перебування в місцях позбавлення волі тощо);○ надає таким особам соціальні послуги залежно від їхньої потреби, у тому числі здійснює соціальний супровід
<p>Поліція (102) <i>розташована за місцем твого проживання</i></p>	<ul style="list-style-type: none">○ охороняє права та слідкує за дотриманням правопорядку;○ підтримує публічний порядок та громадську безпеку;○ протидіє поширенню злочинності

**Центр або бюро
безоплатної правової
допомоги**

*розташований за місцем
твого проживання*

(консультацію та інформацію про порядок звернення можна отримати за телефоном: 800 213 103 – дзвінки безкоштовні зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України)

- надає правову допомогу;
- консультує з правових питань

**Уповноважений з прав
людини Верховної
Ради України**

«Гаряча» лінія:

0800-50-17-20
(безкоштовно)

Пн. – Чт. 8.00 – 17.00

Пт. 8.00 – 15.45

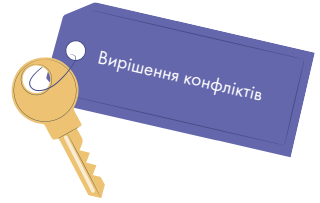
Сб., нед. – вихідні

**Уповноважений
Президента України з
прав дитини**

+38(044)253-12-82

- з'ясовує інформацію про порушення прав особи, у тому числі дитини, вимагає від порушників їх повного або часткового відновлення цих прав;
- може звернутись до суду в інтересах особи, у тому числі дитини; контролює поновлення порушених прав дитини та прав людини; може надавати правову допомогу або роз'яснити права дитини та прав людини.

7. ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ



Вдома, у компанії однолітків, на роботі чи просто на вулиці можуть траплятись конфліктні ситуації. Зробити так, щоб їх взагалі не було, – майже неможливо.

Але слід зрозуміти, як доцільно поводитись у подібних ситуаціях.

Лаятись, ображати, довести справу до бійки? Напевно, хтось вибере такі дії. А що далі? Які можуть бути наслідки, навіть якщо ти сильніший за того, з ким у суперечці? Які загрози можуть у тебе виникнути?

- Можна не розрахувати сил та знов опинитися у конфлікті із законом.
- Можна назавжди втратити стосунки не лише з людиною, з котрою сварився, а й з тими, хто опинився поруч.
- Можна навіть втратити роботу.
- Можна травмуватись або травмувати інших.
- Можна...



Можна продовжувати й далі, але чи буде в цьому переліку варіант, який вкаже на те, що конфлікт вичерпано, а отже – вирішено?

Наприклад, тебе звинуватили у неякісній роботі. Ти взяв-ся (-лась) довести зворотне.

Покричали, поштовхались, втомились, а результат який?

- Тобі пояснили, чому робота неякісна?
- Ти зрозумів (-ла) це сам/сама?
- Чи, може, тобі вдалося довести фактами, що ти виконав (-ла) усе як треба? Чи, може, в інших людей інші висновки?

Навіщо? Що я хочу довести? Чого я хочу досягти в цій ситуації?

Хочеш пояснити – поясни.

Хочеш довести – доведи.

Не розумієш – запитай.

Тебе не чують – повтори.

Тебе не хочуть чути – піди.

Хочеш, щоб вибачились, – скажи про це та поясни, чому.

Поради щодо уникнення та вирішення конфліктів

1. Прислухайся

...до себе	...до іншої людини
Запитай у себе:	
Що я відчуваю? Чому я це відчуваю? Що не так? Що я думаю? Що я можу сказати? Що я кажу?	Що говорить інша людина? Що я чую? Що вона відчуває? Чому?

2. Вирішення конфліктів – це збереження взаємин,

а не перемога й не доказ правоти. Поважай інших людей та їхні погляди.

Іноді конфлікт вирішити неможливо і зберігати взаємини не потрібно, особливо коли існує ризик вчинення насильства. У такому випадку варто або піти (щоб не настали наслідки, описані вище), або звернутись за допомогою та захистом.



3. Зосередься на сьогодні.

Не оглядайся в минуле і не пригадуй провин, зосередься на тому, що можеш зробити тут і зараз, щоб вирішити проблему. Минулі конфліктні ситуації, навіть, якщо вони нагадують нинішні, залиш у минулому.

4. Будь готовий (-а) пробачати.

Вирішення конфлікту неможливе, якщо не бажаєш або не можеш пробачити інших. Пробачати чи ні – вибір людини. Людина вирішує, чи вона відпускає ситуацію (вивільняється від неї) та рухається далі, чи ні.



5. Коли щось не виходить – зроби паузу.

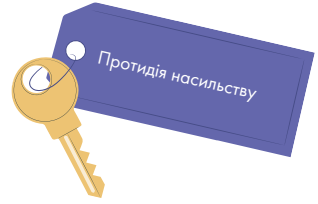
Якщо не можеш домовитись, аргументи закінчились, а ти все ще не готовий (-а) відпустити питання, через яке довгий час ситуація не розв'язується, то припини обговорення. І домовся повернутись до нього, сказавши, коли хотів (-ла) би це зробити.

6. Використовуй гумор у вирішенні конфліктів.

Ти можеш уникнути багатьох спротивів та вирішити суперечки і розбіжності, спілкуючись у жартівливій формі. Гумор може допомогти тобі сказати про те, що важко висловити, не засмутивши когось.



8. ПРОТИДІЯ НАСИЛЬСТВУ



Для початку треба розібратись, де межа між конфліктом та насильством.

Насильство має чотири характерні ознаки.

1. **Насильство завжди здійснюється з наміром** для отримання певного результату чи демонстрації переваги. Наприклад, коли людина випадково збила з ніг іншу людину, то ця дія не є насильством. Але коли особа принижує або катує іншу особу, в тому числі й члена своєї родини, вона робить це з наміром (умисно). Намагаючись виправдати свої дії, домашні кривдники (-ці) визнають їх необхідними чи позитивними: «Я таким чином виховую / даю зрозуміти...». Що б не казав кривдник (-ця), але це – насильство.
2. **Насильство завжди порушує права і свободи людини.** Всі люди рівні у своїй гідності і правах на життя та безпеку, свободу пересування і віросповідання, свободу на інформацію та вільне спілкування з друзями й рідними. Всі права і свободи людини записані в Загальній декларації прав людини Організації Об'єднаних Націй (документ, що визнає основні права людини, проголошені міжнародною організацією, яка прагне підтримувати мир і безпеку, розвивати дружні відносини між державами, досягати міжнародної співпраці тощо), а також закріплені в законах України.
3. **Насильство завжди там, де неможливий самозахист** через нерівність сил, коли одна сторона має переваги над іншою, а фізична, матеріальна, інтелектуальна, психологічна перевага в насильницький спосіб застосовується проти інших осіб / членів сім'ї.
4. **Насильство завжди завдає шкоди** – економічної, фізичної, психологічної (емоційної). Але фізичні ушкодження помітні, а психологічні – майже ні. Як довести, що людина зазнала емоційних травм? В такому випадку для визначення факту насильства слід звернути увагу на згадані вище ознаки (умисна

агресивна (нападницька) дія, порушення прав і свобод інших людей). Якщо вони наявні, то дійсно відбулося насильство.

На жаль, насильство може відбуватись між будь-ким, не лише між близькими людьми чи в родині.

Запам'ятай!

Яким би не було твоє минуле, ти маєш право на захист своїх прав незалежно від того, де їх порушують, – в родині чи поза нею.

Важливо!

Якщо ти потерпаєш від насильства або воно чиниться щодо іншої людини, а ти – свідок, звертайся до поліції!

Консультацію з питань протидії насильству ти також можеш отримати у Центрі соціальних служб, центрі надання соціальних послуг або у Службі у справах дітей за місцем проживання, а також за телефонами таких гарячих ліній:

15-47 – урядова гаряча лінія для осіб, які постраждали від домашнього насильства;

116-123 (з мобільного); **0 800 500 335** – національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації;

0 800 213 103 – гаряча лінія системи безоплатної правової допомоги.

Тобі можуть допомогти отримати необхідні послуги та підтримку в:

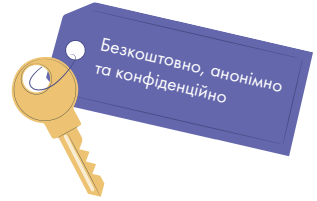
- денному центрі соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі;

- в спеціалізованій службі первинного соціально-психологічного консультування осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі;
- в притулку для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі.

Якщо тобі ще не виповнилося 18 років, але ти постраждав (-ла) від насильства, тобі можуть надати професійну допомогу в центрах соціально-психологічної реабілітації дітей, в центрах соціальної підтримки дітей та сімей, а також у стаціонарних відділеннях центрів соціальних служб та центрів надання соціальних послуг.



9. «БЕЗКОШТОВНО, АНОНІМНО ТА КОНФІДЕНЦІЙНО»



Коли не знаєш, до кого звернутись, здається, що ніхто не зрозуміє або не зможе допомогти, коли тебе охопили тривоги, а про ситуацію соромно зізнатися, коли потрібна порада, підтримка чи є нагальною потреба виговоритись, ти можеш розповісти про свою проблему, не називаючи, хто ти, скільки тобі років і де живеш. Достатньо лише зателефонувати чи написати в чаті без імені, що тебе цікавить, якої розради чекаєш. Розповідати в такий спосіб про свої потреби набагато простіше. Твій помічник на зв'язку з тобою, дарма що ви не бачите одне одного.

**Національна
«гаряча» лінія
дітей та молоді**

116 111
(з мобільного)

0 800 500 225
(зі стаціонарних
та мобільних
телефонів)

Телефонуй, якщо:
не знаєш, куди
звернутись;

необхідно з кимось
поговорити чи
отримати пораду;

потрібно
проконсультуватись
з юридичних питань,
але з певних
причин ти не можеш
звернутись до
державних установ.

<p>Портал Drugstore drugstore.org.ua</p>	<p>Free2Ask Завантаж додаток на телефон і спілкуйся</p>	<p>Якщо тобі від 14 до 24, зайди в чат, вибери спеціаліста, постав свої запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> лікарям; <input type="radio"/> психологам; <input type="radio"/> консультантам із хімічної залежності.
<p>Help24</p>	<p>help24.org.ua</p>	<p>Сайт для онлайн консультацій:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> психологів; <input type="radio"/> юристів.

Звернення по допомогу до **психологів** – не сором і не показник слабкості, а навпаки – це мудро і сміливо, це свідчення твоєї боротьби за себе, своє майбутнє. Саме ці фахівці допомагають здолати життєві труднощі.

Звернувшись, можеш отримати консультації з широкого кола питань, які тебе непокоять:

- міжособистісні або особисті проблеми;
- взаємини у сім'ї;
- стосунки з друзями та коханою людиною;
- особистісний розвиток;
- подолання тривожних станів та страхів;
- алкогольна чи наркотична залежність;
- інше.



До психологів можна звертатися й за порадою, й задля того, щоб тебе просто вислухали.

10. ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ



Цілі поставлені. І зрозуміло, що без роботи – ніяк, тому далі про те, як влаштуватись на роботу.

Як шукати роботу?

Родичі, друзі, знайомі	<p>Ці люди можуть знати, що хтось шукає працівника, і розказати тобі про це або навіть тебе порекомендувати.</p> <p>Тому важливо їм повідомити, що ти шукаєш роботу.</p>
«Ярмарки вакансій»	<p>Дізнайся, чи проходять «Ярмарки вакансій» там, де ти мешкаєш. Якщо так, то уточни, де й коли.</p> <p>Переваги: є можливість дізнатися про компанію безпосередньо у спілкуванні з її представниками і розпитати про все в неформальній обстановці.</p> <p>Недоліки: в «Ярмарку вакансій» бере участь обмежена кількість організацій.</p>
Державний центр зайнятості та регіональні служби зайнятості	<p>Переваги: у службі зайнятості створена уніфікована база вакансій та кандидатів (претендентів) на них; є можливості професійного навчання по всій країні, що дозволяє знайти роботу не тільки в межах району чи області, а й у державі в цілому. На сайті центру можна знайти актуальну інформацію про вакансії, пройти тестування щодо вибору або зміни професії, нового робочого місця, а також співбесіду з фахівцями.</p>

	<p>Недоліки: необхідно обов'язково зареєструватися і бути готовим до того, що центр зайнятості припинить твій облік як безробітного /-ої а) якщо відмовишся від двох запропонованих тобі посад (навіть якщо причиною відмови стане низька заробітна плата), б) якщо пройдеш курс професійного навчання.</p>
<p>Інтернет-мережа</p>	<p>Знайти вакансію та безкоштовно розмістити своє резюме можна на спеціалізованих сайтах із працевлаштування (Work.ua, Rabota.ua, in), а також зайшовши безпосередньо на сайти компаній, що тебе зацікавили (можна переглянути відкриті вакансії, вибрати цікаві пропозиції і відправити своє резюме); знайти пропозиції у соціальних мережах, на форумах тощо. Серед переваг пошуку роботи в мережі Інтернет є те, що на сайтах із працевлаштування великий вибір вакансій і швидкий пошук необхідної інформації.</p>
<p>Пряме звернення до роботодавця</p>	<p>Якщо тобі стала відомо про вакансії в компанії, де мрієш працювати, то досить ефективним способом отримати бажану роботу буде пряме звернення до роботодавця.</p>
<p>Оголошення в громадських місцях</p>	<p>Знайти роботу в такий спосіб найбільш імовірно через оголошення, розміщене в закладі освіти, де здобуватимеш професію, чи на дошках оголошень безпосередньо біля підприємств чи організацій.</p> <p>Дошки оголошень біля під'їзду чи входів до метро, а також листівки, що роздають на вулиці, можуть пропонувати ненадійний заробіток і в результаті працевлаштування ошукати того, хто зголоситься на запропоновану роботу.</p>

	<p>Переваги: пропонують роботу, яка актуальна / необхідна саме у регіоні чи населеному пункті, де ти живеш.</p> <p>Недоліки: оголошення з неперевіреною інформацією або пропозицією роботи від сумнівного роботодавця.</p>
<p>Онлайн-платформи для замовлення послуг</p>	<p>Це платформи, які об'єднують замовника послуги (той, хто шукає виконавця певного виду роботи) та компетентних спеціалістів, які можуть виконати таку роботу за визначену ціну. Такий спосіб працевлаштування зручний для тих, хто шукає тимчасову роботу, неповну або додаткову зайнятість. На цій платформі необхідно зареєструватися, обрати замовлення (вид роботи), а після погодження умов виконати роботу та отримати кошти. Прикладом такої платформи є сервіс замовлення послуг «Кабанчик» (https://kabanchik.ua).</p>

Резюме

Це стислий документ, в якому подаються короткі відомості про навчання, трудову діяльність, професійні якості й досягнення особи, яка шукає роботу.



Як скласти резюме

Приклад

1. Найменування

Вгорі першої сторінки напиши своє прізвище, ім'я та по батькові.

Особисті дані:

- дата народження;
- місце проживання;
- телефон для зв'язку;
- електронна адреса.

Важливо!

Електронна адреса з прізвищем більш доцільна

1. Петренко Микола Олександрович

Дата народження:
14.07.2002 р.

Місце проживання:
м. Суми

Телефон: +38 011 111 1111

Електронна адреса:
petrenko.m.o.@gmail.com

2. Мета

2. Вакансія:
продавець-консультант

3. Освіта

(загальноосвітня, професійно-технічна, вища)

Дані про освіту необхідно писати у зворотному порядку (починаючи із останньої отриманої) в разі, якщо у вас вона не одна

3. Освіта

Роки навчання	Навчальний заклад	Спеціальність
2014 – 2017 рр.	Сумський політехнічний коледж	спеціальність: системний адміністратор автоматизованих конструкцій
2003 – 2014 рр.	Сумська загальноосвітня школа №30	клас із вивченням природничих наук

Додаткова освіта

Інформація про проходження тренінгів, семінарів, курсів та ін.

Додаткова освіта:

2017 р. – курси з комп'ютерної грамотності

4. Досвід роботи (якщо є)

Вказувати місця роботи слід з останнього, якщо воно у вас не одне. Крім того, необхідно вказати період вашого перебування на посаді в цій компанії.

4. Досвід роботи:

Роки навчання Навчальний заклад Спеціальність	Навчальний заклад	Спеціальність
<i>травень 2018 року – вересень 2019 року</i>	<i>ТОВ «Комп'ютерні системи»</i>	Посада: менеджер з продажу Обов'язки: <i>прямі продажі професійної техніки в місті; оформлення супровідної документації; участь у виставках комп'ютерної техніки.</i>
<i>квітень 2017 року – травень 2018 року</i>	<i>ТОВ «Електроніка»</i>	Посада: менеджер з продажу. Обов'язки: <i>прямі продажі професійної техніки в місті; проведення демонстрацій техніки; навчання співробітників, клієнтів</i>

5. Додаткова інформація

Сильні сторони, спеціальні знання та навички, наявність яких необхідні для посади, на яку претендуєш.

5. Додаткова інформація:

- впевнене користування Word, Excel, PowerPoint;
- наявність водійських прав категорії В;
- володіння іноземними мовами: англійська (зі словником); російська (вільно).

6. Особисті якості та ключові навички

У перегляді вакансій слід звернути увагу на якості, описані як необхідні, та декілька з них додати до свого резюме, якщо справді ними володієш.

6. Особисті якості та основні навички, зазначені в резюме:

- уважність;
- ініціативність;
- доброзичливість;
- оперативність;
- готовність швидко здобувати нові знання, навички та вміння;
- здатність уникати конфліктних ситуацій та вирішувати їх;
- відповідальність;
- критичне мислення.

Співбесіда

Тебе запросили на співбесіду? Ось декілька порад, які допоможуть краще пройти цей етап на шляху до працевлаштування.

1. Перед співбесідою:

- прийди за 10–15 хвилин до її початку;
- май роздруковане резюме;
- візьми блокнот і ручку для записів під час бесіди.



2. Зовнішній вигляд:

- подбай про відсутність запахів (прийми душ, почисти зуби, не використовуй занадто сильних парфумів);
- одяг має бути чистим, охайним та в діловому стилі (не надягай шортів чи майки, навіть якщо спекотно, взуття влітку має бути закритим);
- волосся має бути чистим та розчесаним, а довге – зібраним.

3. Співбесіда:

- під час співбесіди не жуй гумки, не пали та не вживай їжі;
- прийшовши на співбесіду, привітайся, представся та нагадай, з якого ти питання (*Доброго дня! Мене звати Петренко Микола, мені на цей час призначено співбесіду щодо посади продавця-консультанта*);
- запитай у людини, яка буде з тобою спілкуватися, яким чином можна до неї звертатись (*Як я можу до вас звертатись?*);
- запропонуй своє резюме (*Візьміть, будь ласка, моє резюме*), а коли роботодавець з ним ознайомиться, розкажи, навіщо тобі саме ця робота і чим можеш бути корисний (якщо є досвід подібної діяльності – коротко розкажи про нього);

- **не варто розповідати про особисті проблеми, негативні факти про попередніх роботодавців чи невдалі пошуки роботи;**
- на завершення розмови спитай дозволу озвучити свої запитання, щоб дещо уточнити, або якщо співрозмовник пояснив не все, що тебе цікавить, наприклад, умови та оплату праці, вимоги до претендентів, випробувальний термін (коли роботодавець перевіряє працівника на придатність до виконання певної роботи) тощо.

Роботодавець може одразу повідомити про своє рішення щодо тебе. Якщо ж ні, то з'ясууй, коли й яким чином дізнаєшся про результат. Можна також спитати про дозвіл зателефонувати самому, щоб узнати про рішення стосовно твоєї кандидатури.

Важливо!

Знайти роботу з першого разу зазвичай не вдається, але не слід впадати у відчай. Кожна співбесіда додаватиме тобі впевненості, тож шансів знайти роботу щораз буде більше.

11. БЮДЖЕТ



Заробляти гроші – добре, але варто навчитись, як ними правильно розпоряджатись.

Буває, що за декілька днів до зарплати у людини закінчуються всі гроші за виключенням хіба що дріб'язка на проїзд. Що ж робити? Витрачати кошти раціонально тобі допоможе планування бюджету і, звісно, його дотримання.

Бюджет – це перелік всіх доходів і витрат за певний період, тому доцільно планувати його на місяць.



Бюджет ділиться на дві частини – **прибуткову** (доходи) і **витратну**.

Але перед тим, як планувати, необхідно розуміти власні основні потреби.

Для цього заведи зошит, де впродовж місяця будеш записувати всі свої доходи та витрати.

Доходи		Витрати	
Заробітна плата	___ грн	Поповнення мобільного телефону	___ грн
Соціальні виплати	___ грн	Проїзд	___ грн
Стипендія	___ грн	Обід	___ грн
Кишенькові гроші	___ грн	Одяг	___ грн
...		...	
Всього		Всього	

У кінці місяця ти зможеш проаналізувати свій бюджет і взятися за його планування.

1. Поміркуй над своїми доходами та зафіксуй **стабільні** (постійні, регулярні), наприклад, заробітна плата, стипендія, соціальні виплати.

Кишенькові гроші, що деколи можуть давати тобі рідні чи близькі люди, а також разова соціальна допомога – це те, що не можна передбачити й запланувати, а, отже, віднести до постійних доходів. Якщо наступного місяця вони будуть, то ти точно знатимеш, на яку потребу можеш їх використати або відкласти, проте на них не варто розраховувати при плануванні забезпечення життєво необхідних потреб.

2. Проаналізуй усі свої витрати та підкресли **обов'язкові** (щомісячні, наприклад, продукти, проїзд, оплата проживання в гуртожитку, комунальні послуги тощо) та полічи, яка сума потрібна на це.

План на наступний місяць

Доходи		Витрати	
Стабільні		Обов'язкові	
Заробітна плата	____ грн	Поповнення мобільного телефону	____ грн
Стипендія	____ грн	Оплата комунальних послуг	____ грн
		Продукти харчування	____ грн
		Проїзд	____ грн
Всього	5 500 грн	Всього	2 000 грн

3. Тепер переконайся, чи вистачить твоїх доходів на обов'язкові витрати.

Якщо **ні**, то є два шляхи вирішення цього питання:

а) скорочувати обов'язкові витрати;

б) шукати додаткових джерел грошових надходжень.

Якщо стабільні доходи більші за обов'язкові витрати, то визнач, скільки грошей у тебе залишиться (від суми доходів відними суму обов'язкових витрат: $5\,500 - 2\,000 = 3\,500$ грн).

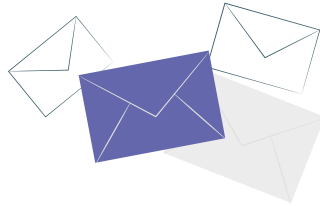
Визнач, скільки грошей із залишку можеш відкладати на те, про що мрієш, – дорогу поїздки, відпустку тощо, та окремо подбай про **«подушку безпеки»** (непередбачувані витрати). Цей дуже важливий пункт у плануванні бюджету потрібний тобі на випадок втрати роботи, хвороби, інших незапланованих подій. Такі заощадження (накопичення) дозволять безболісно вийти із неочікуваної ситуації:

Мрія	250 грн
«Подушка безпеки»	250 грн
Всього	500 грн

$$3\,500 \text{ грн} - 500 \text{ грн} = 3\,000 \text{ грн.}$$

Отже, залишок – **3 000 грн.**

Наступний крок планування можна зробити по-різному, ми ж пропонуємо два варіанти.



1. На кожен день

Суму, яка залишилась, поділи на кількість днів у місяці і побачиш, скільки грошей можеш витратити щодня.

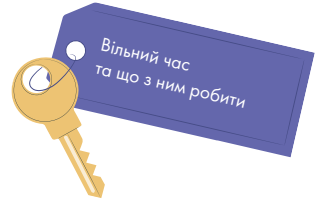
*3 000 гривень
поділити на 30 днів =
100 гривень на день*

2. Конверти

Об'єднати витрати у групи та розкласти у конверти стільки, скільки грошей у кожній групі знадобиться наступного місяця.

*Дозвілля – 600 грн
Солодощі – 200 грн
Одяг – 1000 грн
Проїзд – 200 грн
Всього: 3 000 грн*

12. ВІЛЬНИЙ ЧАС ТА ЩО З НИМ РОБИТИ



Напевно ти не очікував (-ла), що згадаємо й про дозвілля, але як без нього?

Людині потрібен час на відпочинок. Має бути також і час для справ, які надихають та надають можливості відновити сили.

Чудово, якщо цей час вдається провести цікаво і корисно.

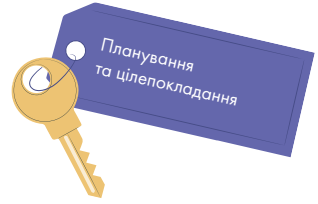
Подумай, можливо, є те, чим би хотілось зайнятись. Ось декілька варіантів (обведи, що до вподоби, якщо є що дописати – допиши).

Сформуй звичку планувати дозвілля. Щонайменше раз на тиждень спробуй зробити щось нове зі свого списку.



Прогулянка	Перегляд кіно	Катання на велосипеді	Заняття спортом
Читання книжок	Малювання	Додаткова робота	Настільні ігри
Відвідування курсів	Кулінарія	Майстрування / рукоділля	Складання пазлів
Гра на музичному інструменті	Похід	Риболовля	Збирання грибів
Волонтерство	Фотографування	Танці	Розгадування кросвордів
Розв'язання головоломок	Навчання на онлайн-курсах	Перестановка в помешканні (кімнати, одягу, велосипеда)	Ремонт
Спілкування з рідними	Наведення порядку	Догляд за рослинами	

13. ПЛАНУВАННЯ ТА ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ



Для чого вчитись, для чого працювати, для чого відкладати кошти, заради чого йти на поступки й досягати згоди з іншими людьми?

Питання «**Для чого?**» – твоя рушійна сила. Розуміння, чого хочеш досягти, буде мотивувати тебе до зусиль (дій), адже ти знаєш, заради чого стараєшся.

Спитай у себе, що хочеш мати **через рік після** звільнення.

Може, щось пов'язане з освітою:

- вступити до коледжу;
- піти на курси, щоб набути певних навичок;
- влаштуватись помічником у фірму, де плануєш працювати;
- ...

Може, хочеш підтримати своє здоров'я / тіло:

- підкачатись;
- схуднути;
- пробігати щодня 5 км;
- полікувати зуби;
- ...

Може, вирішити матеріальні питання:

- заробляти певну суму;
- купити щось;

- мати можливість орендувати окреме житло;
- поїхати за кордон на відпочинок;
- відкласти кошти на покупку власного житла / автомобіля;
- ...

Може, про щось ми не згадали?

Про що мрієш? Напиши свої бажання.



Але щоб бажання не залишилися у мріях, необхідно **перетворити їх на цілі**.

Як це зробити?



Тобі у пригоді стане **техніка SMART** (у перекладі з англійської – розумний, тобто твої цілі мають бути **поставлені з розумом**). Кожна буква слова SMART означає одну вимогу до будь-якої цілі.

S pecific (конкретна)	Ціль має бути визначеною. Наприклад, «хочу влаштуватись на роботу». На яку саме? Ким хочеш працювати?	«Влаштуватись на роботу вантажником» «Влаштуватись на роботу кравчинею»
M easurable (вимірювана)	Ти маєш розуміти, за якими ознаками дізнаєшся, що ціль реалізована.	«Отримаю сертифікат про проходження курсів з основ комп'ютерної грамотності»

<p>Achievable (досяжна / реалістична)</p>	<p>У формулюванні цілей не вказуй людей, котрі можуть виконати якісь твої бажання (таке можливе, але воно не про твої цілі). Ти маєш сам перетворити бажане на цілі, досягнення яких залежить саме від тебе.</p>	<p>«Хочу заробити гроші та придбати новий телефон марки _____ вартістю _____ грн»</p>
	<p>Ціль має бути реальною. Бажання <i>«побудувати будинок в наступному році»</i> – прекрасне, але нереальне, бо для цього треба чимало часу і коштів.</p>	<p>«Хочу залити фундамент для нового будинку» (це більш реально за умови, що все для цього є або ти знаєш точно, коли буде).</p>
<p>Relevant (актуальна)</p>	<p>Ціль має відповідати твоїм нагальним (необхідним саме зараз) потребам і водночас – бути кроком до більш значущої для тебе цілі.</p>	<p>«Хочу вивчити англійську мову на рівні С1»</p> <p>Ця ціль дасть можливість влаштуватись у міжнародну компанію, в якій я хочу працювати, а там головною вимогою до кандидата на посаду є знання англійської мови на рівні С1.</p>

Time bound –
(визначена в
часі)

Обов'язково зазначай
передбачуваний час
початку дій для до-
сягнення твоєї цілі, їх
тривалість і бажаний
час отримання ре-
зультату.

«Хочу вивчити
англійську мову на
рівні C1 за **три роки**,
починаючи з верес-
ня
20__ року»

Перетвори свої бажання на цілі, використовуючи техніку SMART

Хочу	Ціль
Хочу купити автомобіль	S-конкретна <i>Автомобіль марки _____ Рік випуску _____ Коробка перемикання передач _____ Вартість _____</i>
	M-вимірювана <i>Придбання автомобіля</i>
	A-досяжна/ реалістична <i>Влаштування на роботу, відкладання щомісяця по _____ грн</i>
	R-актуальна <i>Буду їздити на роботу на власно- му авто. Буду працювати на власно- му авто.</i>
	T-визначена в часі <i>Щомісяця відкладаючи впродовж року по _____ грн, неможливо купити того, що я хочу.</i>
<p>Висновок: за рік я можу відкласти ____ грн на купівлю в майбутньому автомобіля, але головною метою (ціллю) зараз є влаштування на роботу. Складно визначити, що саме актуально для мене зараз, треба ще подумати.</p>	

Влаштуватись
на роботу

S-конкретна	
M-вимірювана	
A-досяжна/ реалістична	
R-актуальна	
T-визначена в часі	

Висновок:

S-конкретна	
M-вимірювана	
A-досяжна/ реалістична	
R-актуальна	
T-визначена в часі	

Висновок:

S-конкретна	
M-вимірювана	
A-досяжна/ реалістична	
R-актуальна	
T-визначена в часі	

Висновок:

S-конкретна	
M-вимірювана	
A-досяжна/ реалістична	
R-актуальна	
T-визначена в часі	

Висновок:

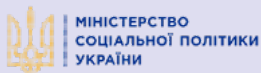
S-конкретна	
M-вимірювана	
A-досяжна/ реалістична	
R-актуальна	
T-визначена в часі	

Висновок:

Ось і починається нова сторінка твого життя. Чим вона буде наповнена – залежить від тебе: від того, як засвоєно життєві уроки і які висновки зроблено; які цілі ти поставиш перед собою та як будеш їх досягати.

На твоєму життєвому шляху будуть радісні, яскраві моменти, сповнені відчуттям щастя та гордості за себе, можуть траплятись і нові виклики, але тепер ти набагато мудріша людина і маєш неабиякий досвід, який допоможе тобі впоратися і стати успішним/успішною!





Буклет розроблено спільно з Департаментом з питань виконання кримінальних покарань та Міністерством соціальної політики України в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2021

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2021