

A large, stylized face with a light blue complexion and a wide, open-mouthed smile. The eyes are large and black, with thick outlines. The mouth is a large oval with a white interior and black vertical lines representing teeth. The face is positioned on the right side of the page, with its head tilted slightly upwards. The background is a solid light blue color. At the top of the page, there is a decorative border consisting of a series of blue and white squares. In the top right corner, the text "12-21" is written in a large, black, handwritten-style font. The main title of the book is written in a bold, black, sans-serif font, with the words "Я НЕ ЗНАЮ," and "КИМ БУТИ" in a larger size. Below the title, the subtitle "(і це нормально)" is written in a smaller, italicized, black, sans-serif font. The subtitle is enclosed in a white, wavy-edged box that resembles a speech bubble. Below the subtitle, the text "Маленький гайд, щоб дослідити себе і свої професійні інтереси без тиску й поспіху." is written in a smaller, black, sans-serif font. At the bottom of the page, there is a short paragraph of text in a smaller, black, sans-serif font, which describes the book as a guide created by a team of young people for the "12-21" project of the Olena Zelenska Foundation, with the expert participation of psychologists from "12-21".

12-21

Я НЕ ЗНАЮ, КИМ БУТИ *(і це нормально)*

**Маленький гайд, щоб дослідити
себе і свої професійні інтереси без
тиску й поспіху.**

Цей гайд створила команда молодіжних
просторів «12-21», проекту Фундації
Олени Зеленської, за експертної
участі психологів «12-21»

Зміст

1	Вступ	3
2	Налаштування	4
3	Що мені подобається	5
4	Що у мене виходить	6
5	Що для мене важливо	7
6	Що можна спробувати	8
7	Де шукати підтримку	9

Якщо ти читаєш цей гайд і поки не знаєш, ким бути



**- ти в потрібному
місці.**

Не розуміти все одразу — нормально.
Сумніватися — цілком ок.
Змінювати думку — твоє право.

Постав «», якщо це про тебе:

- ☐ Я хвилююся, коли думаю про майбутнє.
- ☐ Я не знаю, що мені справді подобається.
- ☐ Мені здається, що всі навколо вже визначились, а я — ні.
- ☐ Я боюся зробити «неправильний» вибір.



**І знаєш що?
З тобою все
гаразд.**

Сумніви, тривога чи помилки — нормальна частина пошуку себе. Твій мозок часто вимагає готового рішення: «Просто скажи, ким мені стати». Але правда в тому, що вибір професії — це не рішення «на все життя». Твій шлях може і буде змінюватися разом з твоїми інтересами.

Ти не застряг/-ла — ти в процесі пізнання власного «Я» і своїх можливостей. Попереду — кілька простих кроків, які допоможуть краще зрозуміти себе й трохи зменшити тривогу.

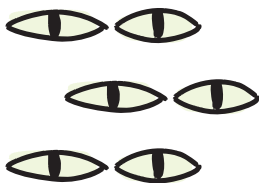
Перш ніж рухатися далі,

давай трохи
сповільнимось і перемкнемо
увагу на «тут і зараз».

Коли складно зосередитися або в голові забагато думок,
спробуй цю вправу.

Подивись навколо і назви:

- 5 речей, які ти бачиш
- 4 речі, які можеш відчувати на дотик
(наприклад, підлога під ногами,
тканина одягу, тепло, вітер)
- 3 звуки, які чуєш



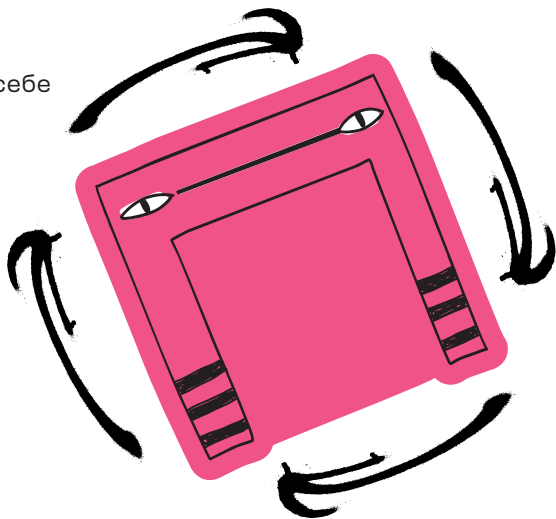
Це допоможе повернути увагу до себе
і краще відчувати момент.

Ще один спосіб зібратися з думками —

кілька повільних циклів дихання
по квадрату:

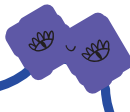
- вдих — 4 секунди
- затримка — 4 секунди
- видих — 6 секунд

✱ повтори кілька разів у
комфортному для себе
темпі



Ці вправи не приберуть усі хвилювання за секунду. Але допоможуть трохи
видихнути й зібратися з думками. Бо саме з цього починається дослідження
себе.

Пошук професії часто починається
не з питання **«Ким бути?»** а з простішого:



«Що мені
подобається?»



«Що викликає
в мене інтерес?»

або



**Відповіді на ці питання
можуть стати хорошою
підказкою для вибору
професійного шляху.**

Відміть «», які заняття тобі
подобаються найбільше:

-  працювати руками, майструвати
-  організовувати, упорядковувати
-  досліджувати, аналізувати
-  допомагати іншим, підтримувати
-  вигадувати нове, творити
-  переконувати, домовлятися

А ще подумай про сфери, які тобі цікаві: техніка, танці, музика, спорт, наука, мови, дизайн, фото й відео, бізнес, природа, тварини, спілкування з людьми — або щось зовсім інше.

**Твої вподобання можуть
підказати напрям майбутньої
професії.**



Якщо складно зрозуміти свої інтереси, спробуй відповісти на ці запитання:

 Заради чого я готовий/-а прокидатися з самого ранку?

 Що мені ніколи не набридає?

 Думаючи про які заняття, хочеться розправити плечі та усміхнутися?

Дозволь собі не поспішати з відповідями. Інтереси часто відкриваються поступово — через досвід, нові спроби й знайомство з собою.



Дослідити свої вміння –

це не про те, щоб бути кращим за всіх. Це про те, щоб помітити навички, які вже є у тебе.

Тобі не обов'язково вміти все. Достатньо зрозуміти, що саме тобі дійсно вдається. Для початку спробуй згадати:

«Останній раз у мене класно вийшло _____»

Твоя відповідь — підказка, які здібності у тебе вже розвинені.

Іноді ми настільки звикаємо до своїх сильних сторін, що перестаємо їх помічати. У такому разі друзі чи близькі можуть стати твоїм «соціальним дзеркалом» і допомогти побачити те, що тобі здається звичайним.

Згадай або запитай у близьких, за що тебе хвалять.

Постав «» біля того, що тобі кажуть найчастіше:

- ☐ відповідальний/-а, на тебе можна покластися
- ☐ маєш круте почуття гумору, дуже креативний/-а
- ☐ швидко вчишся нового
- ☐ вмієш ладнати з іншими
- ☐ ініціативний/-а, завжди щось пропонуєш
- ☐ уважний/-а, вмію слухати та підтримувати
- ☐ добре ладнаєш із технікою
- ☐ твій варіант _____

А тепер спробуй піти від зворотного.

Напиши, які заняття чи умови тебе найбільше втомлюють, дратують:

Це теж важлива підказка. Твоє впевнене «ні» допоможе знайти шлях до справжнього «так».

**Усе, що ти відмітив/-ла тут,
– уже частина тебе.**

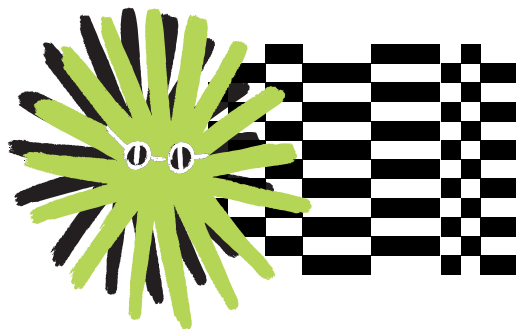
Це твої реальні навички, риси й сильні сторони, на які можна спиратися в майбутньому.



Вибір професії – це

це не лише про те, що тобі цікаво чи добре вдається. Це ще й про те, чому ти цеобираєш.

Одна й та сама робота може відчуватися по-різному залежно від твоїх орієнтирів. Хтось цінує вільний графік, а інший — високу зарплату й стабільність. Обидва роблять те, що люблять, але їхні «чому» різні.



Спробуй визначити свої орієнтири.

Познач  4 пункти, які зараз відгукуються тобі найбільше:

- ☐ Гроші та стабільність (високий зарібок, затребуваність професії, впевненість у майбутньому).
- ☐ Творчість і результат (можливість створювати нове та бачити реальні плоди своєї праці).
- ☐ Допомога й люди (користь для суспільства, робота в приємній команді, підтримка інших).
- ☐ Свобода та баланс (дистанційна робота, гнучкий графік, баланс між роботою та особистим життям).
- ☐ Розвиток та експертність (постійне навчання, можливість вдосконалюватися у своїй справі).
- ☐ Інновації та технології (робота з найсучаснішим обладнанням і програмами).
- ☐ Статус та визнання (престижність професії, кар'єрне зростання, публічний успіх).
- ☐ Зручність і локація (комфортне місце роботи, близькість до дому чи рідного міста).

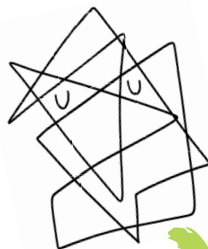
А тепер із цих чотирьох обери лише 2 найважливіші. Це і є твої ключові орієнтири на сьогодні. Їх точно варто враховувати під час вибору професійного шляху.

Також зверни увагу на пункти, які не обрав/-а навіть першого разу. Це підказка, на які компроміси ти можеш піти, а що для тебе зовсім не має значення.

І пам'ятай: цінності та пріоритети можуть змінюватися з часом. Це нормально — переглядати їх, коли ти краще пізнаєш себе й світ навколо.

Визначитися з професією не завжди просто.

Тому хвилюватися, сумніватися чи не знати
всіх відповідей наперед — абсолютно нормально.



Тривога часто з'являється, коли ми просто розмірковуємо. Але щойно починаємо щось робити, страх поступово відступає. Дія — це найкращі ліки проти невизначеності.

Обери одну маленьку дію на цей тиждень, що наблизить тебе до вибору професії:



Досліди свої інтереси

Знайди інтерв'ю з людиною тієї професії, яка тебе цікавить.
Послухай про її реальний шлях і факапи. Можливо, така людина вже є у твоєму оточенні?



Визнач, що тобі вдається

Запитай у друзів, близьких або вчителів: «Що, на вашу думку, в мене дійсно виходить добре?»



Звір орієнтири

Зайди на сайти з пошуку роботи (Work.ua, Robota.ua тощо). Подивись на реальні умови праці й подумай, чи резонують вони з твоїми цінностями. Спробуй професії



Відвідай ярмарок професій, день відкритих дверей, екскурсію в компанію або пошукай можливість першого підробітку чи волонтерства.



Кожна дія — це цінний досвід. Навіть якщо результатом є усвідомлення: «Це не для мене».

Пошук свого шляху – це подорож,

у яку краще вирушати з підтримкою. Ти не маєш шукати відповіді наодинці.
Ми поруч, щоб досліджувати цей світ разом з тобою.



Ми – мережа молодіжних просторів «12-21».

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.

**Шукай нас у Білій Церкві, Хмельницькому, Одесі,
Чернігові та Кривому Розі.**

**Не знати всіх відповідей
одразу — нормально.
Просити про підтримку —
теж.**

Крок за кроком ти точно знайдеш те, що тобі
відгукнеться!



12-21.COM.UA