

ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДЛІТКІВ,  
БАТЬКІВ ТА РОБОТОДАВЦІВ

**ТВОЯ ПЕРША РОБОТА:  
ПРАВА ТА МОЖЛИВОСТІ  
ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ  
НЕПОВНОЛІТНІХ**



*Над посібником працювали:*

- *Учениці Криворізького ліцею №35 «Імпульс»:* Поліна Скрипник, Емма Захаревич, Софія Жвиревич, Дарина Гусинська, Вероніка Бондаренко.
- *Менторка та супервізорка проєкту:* Єлизавета Канєвська
- *Вчитель і наставник команди:* Олександр Перевертайло
- *Редакторка тексту:* Елеонора Чорноморченко
- *Ілюстраторка:* Вероніка Бондаренко
- *Дизайнерка:* Влада Багрійчук
- *У проєкті також брали участь:* Юлія Кучів, Поліна Обуховська, Анастасія Попова, Олександр Приймак, Аріна Скулинець.



*Ми вдячні за допомогу та підтримку під час реалізації проєкту нашим батькам — за підтримку на всьому шляху, а також:*

- Марті Хрип'як, представниці платформи Lobby X;
- Віталію Хомичу та Юлії Панчук, представникам ТОВ «Епіцентр К»;
- Світлані Іванчук, представниці мережі супермаркетів «Сільпо»;
- Марині Барановій, директорці ТРК «Сонячна галерея»;
- Олені Кучеренко, вчительці української мови;
- Раїсі Лисенко, директорці ліцею №35 «Імпульс».

Розробка та реалізація проєкту «Перший крок» стали можливими завдяки освітній програмі UActive благодійного фонду savED та фінансовій підтримці партнерів: Spirit of America у межах проєкту «КРИЦЯ: Підтримка відновлення Криворіжжя», що реалізується спільно PROMAN та агенцією розвитку LuxDev за фінансування Великого Герцогства Люксембург.

---

# ЗМІСТ

• Вступ	1
• Для кого і про що цей посібник	3
• Чому підлітку/ці вигідно працевлаштуватися офіційно	5
• Чому деякі роботодавці уникають офіційного працевлаштування	11
• Чому працедавцям варто взяти підлітків/ок на роботу	13
• Кейси успішного працевлаштування підлітків/ок	16
• Що дає підліткам робота	20
• Які права мають неповнолітні під час працевлаштування	24
• Особливості працевлаштування неповнолітніх	26
• Які обов'язки мають виконувати офіційно працевлаштовані неповнолітні	30
• Важливо знати — або коротко про складне	31
• Яку роботу ти можеш мати і в яких сферах	36
• Як скласти резюме, якщо я не маю досвіду	39
• Дискримінація в умовах роботи і чому тобі не можуть відмовити	46
• Як не завалити першу співбесіду	48
• Які документи потрібні підліткам для працевлаштування	52
• Що таке трудовий договір з підлітком	56
• Додаткові поради	60
• Додатки	64

Нарешті я  
готова  
працювати!

гадаю  
знайти  
роботу  
буде не  
дуже  
важко



## Перша співбесіда

..не можете  
взяти? окей..

ага.  
ага.



## Друга спроба

Ви також?...

нам дуууже  
шкода.



## Третя..

знов?



# ВСТУП

*Вітаємо, шановні читачі — амбітні підлітки,  
турботливі батьки та круті роботодавці!*

Ми, команда підлітків, знаємо, як це: коли хочеться працювати вже зараз, але Трудовий кодекс лякає своєю складністю, а поради щодо працевлаштування розкидані у різних джерелах.

Саме тому ми створили цей посібник: простий, без занудства та з чіткими інструкціями. ***Тут ви знайдете все, що потрібно для першого досвіду роботи: від пояснення, чому важливо працювати офіційно, до конкретних кроків — як скласти резюме, пройти співбесіду та укласти трудовий договір.***

Наша мета — зробити перший досвід роботи для юних дівчат і хлопців до 18 років зрозумілим, безпечним і чесним. Щоб ти знав/знала, на що маєш право, не боявся/боялася ставити запитання і не погоджувався/позгоджувалася на сумнівні умови.

Для батьків же ми зібрали ключову інформацію, щоб ви могли підтримати дитину у першому досвіді роботи: на що звертати увагу, які умови є безпечними та як зрозуміти, що все відбувається чесно.

А для бізнесу, готового наймати неповнолітніх, ми пояснили законодавчі вимоги, особливості роботи з неповнолітніми та чому підлітки можуть стати цінною частиною вашої команди.

Маєте амбіції знайти роботу, хочете підтримати дитину чи шукаєте молодих талантів? Читайте цей посібник — і вперед до першого робочого дня!

**Нехай щастить!**



## ДЛЯ КОГО І ПРО ЩО ЦЕЙ ПОСІБНИК

Перший пошук роботи здається простим: відкриваєш оголошення, знаходиш «класну» вакансію — і вперед! Тобі відразу телефонують, запрошують на співбесіду, ти приходиш на зустріч, тебе оточують усміхнені люди та обіцяють легкі гроші без оформлення купи документів. Але за цією картинкою іноді ховаються дивні умови праці, незрозумілі завдання без пояснення, а також затримка або взагалі відсутність виплат.

Або інша ситуація — тебе можуть не брати на роботу без пояснень. *Емма, членкиня нашої команди, якій зараз 17 років, вже тричі ходила на співбесіди — і тричі отримала відмову. Їй просто казали «ні» без обґрунтування, хоча вона має повне право на працевлаштування згідно з українським законодавством.*

Це все може бути дуже неприємно, особливо, коли шукаєш першу роботу і переживаєш, аби все вдалося. У такі моменти в голові з'являється багато сумнівів і запитань, наприклад:

*які мої права та обов'язки як найманого працівника/найманої працівниці і як себе захистити?*

*як мені скласти резюме, якщо у мене взагалі немає досвіду?*

*як пройти співбесіду і не розгубитися?*

*як відрізнити сумнівні вакансії і куди я можу взагалі працевлаштуватися?*

Якщо хоча б один пункт відгукується — ти не один/одна. З цим стикаються майже всі, хто шукає першу роботу. Тож у цьому посібнику ми зібрали відповіді на ці запитання для підлітків, які хочуть працювати.

*Наша мета — зробити перший досвід роботи для юних дівчат і хлопців до 18 років зрозумілим, безпечним і чесним. Щоб ви знали, на що маєте право, не боялися ставити запитання і не погоджувалися на сумнівні умови праці.*

Для батьків ми зібрали ключову інформацію, щоб вони могли підтримати дитину в першому досвіді роботи: на що звертати увагу, які умови є безпечними та як зрозуміти, що все відбувається чесно.

А для бізнесу, готового наймати молодь, ми пояснили законодавчі вимоги, особливості роботи з неповнолітніми та чому підлітки можуть стати цінною частиною команди.



# ЧОМУ ПІДЛІТКУ/ЦІ ВИГІДНО ПРАЦЕВЛАШТУВАТИСЯ ОФІЦІЙНО

## *Захист від обману та невиплати зарплати*

Кожен і кожна, хто хоч раз задумувався про власні гроші, міг/могла починати переглядати оголошення про підробіток на OLX, наприклад, офіціантом/кою. Зазвичай там усе описують максимально просто зі словами — «робота навіть для студентів і школярів», «виплати щодня», «досвід не потрібен». Ти пишеш їм у приватні повідомлення, тобі обіцяють золоті гори, зручний графік, ніякої бюрократії, і на перший погляд здається, що це ідеальний варіант першої роботи. Ніяких паспортів чи підписів: просто приходиш, працюєш і забираєш готівку ввечері. Але саме в цей момент для тебе починається зона високого ризику. Працюючи неофіційно «по оголошенню», ти фактично не існуєш для закону як працівник/ця. Якщо в кінці зміни тобі скажуть, що «каса пуста» або «ти старався/лась недостатньо, тому грошей не буде», ти нічого не зможеш довести. У тебе немає договору немає свідків, і, на жаль, часто немає навіть імені того, хто тебе найняв. Це буквально лотерея, де ставка — твій час, зусилля і самоповага.

Водночас законодавство передбачає можливість офіційної роботи для підлітків/ок від 14 років. Найбільший міф, що офіційна робота — це складно. Насправді, це твій щит.

### *Офіційна робота гарантує:*

- *чіткі години роботи без перепрацювань*
- *гарантовану оплачувану відпустку*
- *вихідні дні*
- *зафіксовану на папері заробітну плату*
- *сплату податків*
- *підтверджений досвід роботи*

На офіційній роботі ти підписуєш реальний трудовий договір — документ, який засвідчує твою співпрацю із роботодавцем. Ти перестаєш бути просто «помічником/цею» і стаєш повноправною стороною правових відносин. Тобто офіційне працевлаштування гарантує, що тобі заплатять за виконану роботу, а у разі конфлікту ти маєш юридичні підстави відстояти свої права.

### *Обмежений робочий час і справедливе навантаження*

Один із найбільших міфів — те, що офіційна робота — це завжди складно та проблемно. Проте насправді вона — це буквально твій щит.

Проте насправді вона — це буквально твій щит. Згідно з Кодексом законів про працю, офіційний статус гарантує, що твій робочий день не перетвориться на нескінченний марафон.

Для підлітків закон встановлює жорсткі межі робочого часу. До прикладу, якщо тобі від 16 до 18 років, ти маєш працювати не більше 36 годин на тиждень під час канікул або не більше 18 годин на тиждень під час навчального процесу. Для підлітків віком від 14 до 15 років ці норми зменшуються на третину: 24 годин на тиждень під час канікул і 12 годин на тиждень під час навчання.

## Вища погодинна оплата праці

У офіційному працевлаштуванні є ще один крутий нюанс: попри те, що ти працюєш менше за дорослих, оплата праці тобі нараховується як за повний робочий час. Тобто, за законодавством твоя година роботи може коштувати дорожче, ніж година дорослого колеги на аналогічній посаді. Це величезна фінансова перевага, яку дає тільки «біла» (офіційна) зарплатня.

Для підлітків закон встановлює жорсткі межі робочого часу. До прикладу, якщо тобі від 16 до 18 років, ти маєш працювати не більше 36 годин на тиждень під час канікул або не більше 18 годин на тиждень під час навчального процесу. Для підлітків віком від 14 до 15 років ці норми зменшуються на третину: 24 годин на тиждень під час канікул і 12 годин на тиждень під час навчання.

Ой та який там досвід, робота для школярів



## *Безпечні умови праці та захист здоров'я*

Окрім грошей, важливими на роботі є твій фізичний комфорт та безпека, про які неофіційні роботодавці часто «забувають». У повноцінному трудовому договорі чітко прописано, що підлітки не можуть працювати вночі, їх не можна залучати до надурочних робіт або змушувати працювати у вихідні. Якщо на неофіційному підробітку тебе можуть попросити «затриматися ще на три години, бо багато клієнтів», то на офіційній роботі менеджер знає: за таке порушення компанію чекають величезні штрафи.

*Пам'ятай, що «вихідний день» — це не обов'язково субота чи неділя, адже якщо працювати, скажімо, в магазині, який працює без вихідних, то твоїми вихідними можуть бути інші дні тижня (але не менше ніж два дні підряд).*

Також закон захищає тебе від важкої праці та шкідливих умов. Ти не будеш тягати вантажі, які не відповідають твоїм віковим нормам, і не опинишся в ситуації, де твоє здоров'я ставлять під загрозу заради чужого прибутку.

## *Офіційна оплачувана відпустка*

Офіційна робота також дає право на **оплачувану відпустку**. Це означає, що коли ти йдеш у відпустку, то не залишаєшся без грошей на цей період. Перед початком відпустки роботодавець має виплатити тобі **відпускні** — зазвичай не пізніше ніж за три дні до її початку.

Це окрема виплата, розмір якої залежить від твоєї попередньої зарплати. Простими словами, це гроші, які ти отримуєш на час відпочинку, навіть якщо в ці дні не працюєш.

До того ж офіційно працевлаштовані підлітки мають право на відпустку довшу, ніж у дорослих — 31 календарний день, і піти в неї можна у будь-який зручний час, навіть якщо ти ще не відпрацював/ла пів року.

*Важливо: відпустка «накопичується» поступово. За кожний відпрацьований місяць ти отримуєш майже 3 дні відпочинку. Якщо працюєш лише літо (3 місяці), то матимеш приблизно 8 днів оплачуваної відпустки або ж грошову компенсацію за них після звільнення.*

*Перший крок до сильного резюме та розуміння своїх прав і фінансів*

**Офіційна робота** — це також твій перший серйозний запис у трудовій історії. Коли за декілька років ти прийдеш на співбесіду в круту компанію, то зможеш не просто сказати «я десь там працював/ла», а надати офіційні підтвердження свого стажу. Це показує твою відповідальність і зрілість. Ти також вже знатимеш, як працює система та ринок праці, як нараховуються податки і як обстоювати свої інтереси через документи.

Навіть якщо це буде перша робота в супермаркеті чи кафе, офіційний статус зробить тебе професіоналом в очах майбутніх роботодавців. Ти інвестуєш у свою репутацію та водночас

отримуєш всі можливі бонуси від держави, які просто недоступні в тіньовому секторі, тобто на неофіційній роботі. Вибір офіційного шляху — це не про нудні папери, а про повагу до себе та своєї праці.



Також це може бути стартом твоєї кар'єри. У творчих і технічних професіях важливими є не тільки навички, а й твоє портфоліо (це щось на кшталт творчого резюме). Портфоліо може бути потрібним у різних сферах і професіях, наприклад: дизайнер/ка, фотограф/ка, SMM-менеджер/ка, стиліст/ка, кондитер/ка, програміст/ка. Тож, працюючи

помічником/цею дизайнера і роблячи навіть невеличкі елементи чи логотипи, ти можеш не тільки отримати корисний досвід, а й зібрати своє перше портфоліо. На початку свого шляху його збирати найкраще.

Перша офіційна робота — це шанс знайти себе. Ти можеш просто спробувати, «по приколу» і можливо ця робота створена саме для тебе і ти захочеш далі розвиватися у цьому напрямі. Але може бути і навпаки: ти зрозумієш, що ця робота точно не для тебе, і спробуєш щось інше. Так, методом спроб і помилок ти знайдеш те, що підходить саме тобі.

# ЧОМУ ДЕЯКІ РОБОТОДАВЦІ УНИКАЮТЬ ОФІЦІЙНОГО ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

Варто розуміти: коли роботодавець пропонує працювати «без оформлення», це не тому, що так зручніше для тебе. Найчастіше за цим стоїть бажання зекономити або уникнути відповідальності.

*Офіційне працевлаштування означає, що роботодавець має:*

- *сплачувати податки і внески за працівника/цю;*
- *дотримуватися норм робочого часу;*
- *нести відповідальність за умови праці та безпеку;*
- *виплачувати зарплату вчасно і в повному обсязі.*

Коли ж тебе не оформлюють офіційно, роботодавець фактично знімає з себе всі ці обов'язки.

***Саме тому він може легко порушувати домовленості:***

затримувати або не виплачувати зарплату, змушувати працювати довше чи виконувати роботу, про яку ви не домовлялися. Тобто «неофіційна робота» вигідна передусім нечесному роботодавцю — але не тобі.

***Окремо варто сказати про податки:*** коли роботодавець не оформлює тебе офіційно, він не сплачує за тебе податки і обов'язкові внески. Це означає, що він фактично працює поза

законом і порушує правила, які зобов'язані виконувати всі роботодавці. Водночас ти втрачаєш частину своїх гарантій — зокрема, офіційний стаж, соціальний захист і прозорість виплат.

Загалом усі роботодавці в країні мають сплачувати податки і внески не «просто так», а тому що це частина системи, яка забезпечує базові гарантії для працівників/ць і для суспільства загалом. Частина цих коштів іде на пенсії, лікарняні, декретні виплати, медичні послуги та інші соціальні гарантії. Тобто, коли ти працюєш офіційно, держава «бачить» тебе як працівника/цю і забезпечує тобі доступ до цих прав. Окрім цього, податки — це спосіб зафіксувати, що ти дійсно працюєш і отримуєш дохід.

Завдяки цьому формується твій трудовий стаж, який впливає на майбутню пенсію та інші виплати. Якщо ж податки не сплачуються, то для системи ти ніби «не працював/ла».

І ще важливий момент: податки — це також про чесні правила гри. Коли всі роботодавці їх сплачують, вони працюють у рівних умовах.

А коли хтось ухиляється — він фактично отримує перевагу за рахунок порушення закону і економії на працівниках/ицях.

# ЧОМУ ПРАЦЕДАВЦЯМ ВАРТО ВЗЯТИ ПІДЛІТКІВ/ОК НА РОБОТУ

Ви працедавець і вагаєтеся, чи брати підлітка/ку на роботу? Це нормально. Часто перша думка, що це складніше: людина не має досвіду, тож потрібно їй більше пояснювати, контролювати роботу, приділяти увагу, враховувати вік і досвід. Але насправді підліток/ка у команді — це не лише виклик, а й реальна можливість для бізнесу. І далі розповімо, чому.

## *Швидке навчання та адаптивність*

Підлітки швидко вчаться, легко сприймають нову інформацію, швидко адаптуються і добре підхоплюють нові завдання. Вони ще не мають усталених робочих звичок, тому легше адаптуються до ваших процесів і стандартів.

Це шанс сформувати працівника/цю «під себе», а не перевчати підходи, які вже закріпилися у голові людини. Спочатку роботодавець вкладає у працівника чи працівницю свої ресурси — час, навчання, наставництво, — а згодом людина використовує ці знання у роботі та допомагає компанії розвиватися й отримувати прибуток. У Європі та США досить поширеними є так зване apprenticeship (учнівство) або dual education (дуальна освіта) . Це формати, у яких компанія допомагає людині здобути освіту чи професійні навички, а після завершення навчання пропонує роботу.

Така співпраця передбачає домовленість: якщо людина вирішує не працювати в компанії після навчання, вона має компенсувати частину витрат на своє навчання. Особливо поширена така система у Німеччині, де можна одночасно працювати і вчитися. В Україні подібна практика поки менш поширена й найчастіше трапляється в ІТ-сфері або окремих великих компаніях.

### *Висока мотивація та лояльність*

Для багатьох підлітків/ок робота у вас — це перший серйозний досвід, тому вони часто приходять із мотивацією — навчитися, заробити і показати себе з хорошого боку. Якщо цей досвід буде позитивним, така людина з більшою ймовірністю повернеться до вас знову, а з часом — виросте у надійного працівника/цю, який/а вже знає вашу команду.

### *Свіжий погляд і розуміння аудиторії*

Підлітки також краще відчують сучасні тренди та молодіжну аудиторію. Іноді саме вони можуть підказати щось свіже й корисне для бізнесу — корисні ідеї та інший погляд на звичні процеси.

### *Інвестиція в репутацію та соціальну відповідальність*

Це також ваш вклад у репутацію та соціальну відповідальність: коли бізнес дає молоді шанс, це викликає до нього більше довіри й поваги. Такий підхід показує, що бізнес зосереджений не лише на прибутку, а й готовий інвестувати в людей і їхній розвиток.

## Можливість державної підтримки

Найм підлітків/ок також має корисний практичний бік: держава частково підтримує роботодавців, які наймають молодь без досвіду, та може повернути сплачений ЄСВ (єдиний соціальний внесок) за працівників, які влаштувалися без досвіду або після навчання і працюють в компанії / організації протягом року і більше. Деколи держава навіть частково покриває для працедавців заробітну плату працівників-підлітків в межах програм Державної служби зайнятості України.

\*Про умови такого відшкодування можна докладніше дізнатися на сайті Державної служби зайнятості України:



*І пам'ятайте: окрім зобов'язань, ви маєте також багато переваг. Іноді підліткам потрібен не ідеальний старт, а просто шанс спробувати. Дуже часто саме з цього починається хороший працівник або працівниця.*

## КЕЙСИ УСПІШНОГО ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ/ОК

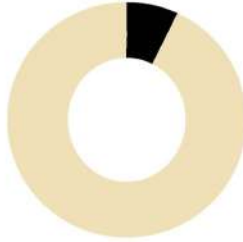
Точної статистики щодо кількості офіційно працевлаштованих підлітків/ок в Україні наразі немає. Частина з них працює неофіційно або не потрапляє в державну звітність. Водночас наявні дані показують, що таких працівників/ць відносно небагато, але попит на підліткову працю зростає. Ось кілька доступних цифр:

- *частка всієї молоді (до 25 років) серед працівників/ць – приблизно 6,4%, це не лише підлітки, але показує, що молодих працівників/ць загалом небагато;*
- *через Державну службу зайнятості у 2025 році працевлаштовувалися 164 неповнолітніх підлітків/ок, але це тільки офіційні кейси через службу, не весь ринок;*
- *водночас попит зростає – за останній рік вакансій для підлітків/ок стало на 55% більше, а за останні два роки – у 76 разів більше!*

## Молодих працівників/ць (небагато)

# 6,4%

частка всієї молоді  
(до 25 років)  
серед працівників/ць



Це не лише підлітки,  
але показує, що молодих  
працівників/ць загалом небагато

молодь до 25 років

інші працівники/ці

## Офіційно працевлаштовано через державну службу зайнятості

# 164

неповнолітніх підлітків/ок  
у 2025 році



**i** Це тільки офіційні кейси  
через службу,  
на весь ринок

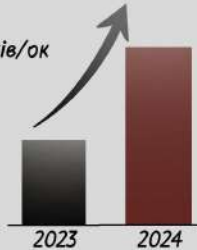


## Попит зростає!

За останній рік  
вакансій для підлітків/ок  
стало на

# 55%

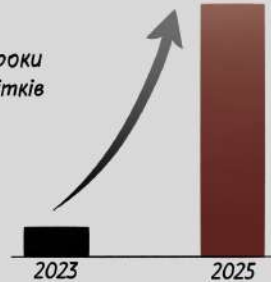
більше



За останні два роки  
вакансій для підлітків  
стало у

# 76

разів більше



Ринок праці для підлітків/ок активно розвивається,  
і можливостей стає значно більше!



Тобто робота для підлітків/ок на ринку праці поступово стає все актуальнішою. Саме тому офіційне працевлаштування дає додаткову перевагу для тих, хто вже зараз починає працювати.

Щоб краще зрозуміти, яким є офіційне працевлаштування підлітків/ок на практиці, наведемо кілька реальних прикладів з нашими знайомими.

### ***Кейс № 1. Як перша робота переросла у стабільний досвід***

Один із прикладів такого працевлаштування — історія Миколи Кулиничка із Кривого Рогу. Два роки тому, у 16 років, він почав працювати продавцем непродовольчих товарів у відділі кар'єрного зростання. До обов'язків Миколи входило:

- викладати товари та клеїти цінники;
- збирати до видачі інтернет-замовлення;
- стежити за порядком на полицях та заповнювати їх;
- стежити за термінами придатності товарів;
- проводити інвентаризацію товарів, тобто перевіряти, скільки і чого залишилося в наявності.

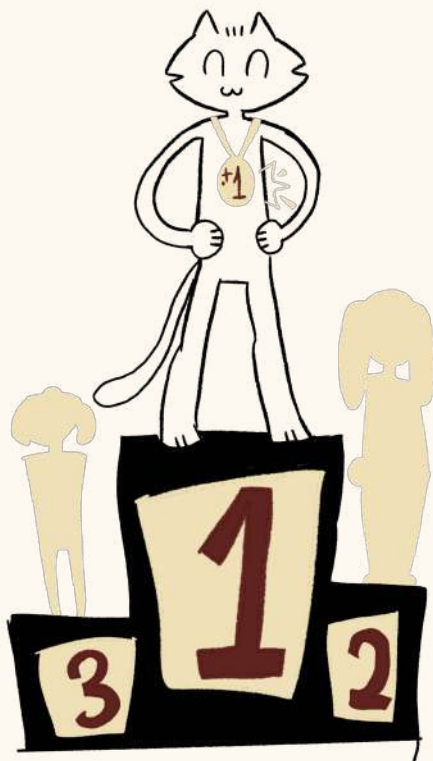
Микола працює вже понад два роки та за цей час підвищив свій рівень як працівник і, відповідно, рівень заробітної плати. Сьогодні він має стабільний дохід і може самостійно покривати власні витрати.

### ***Кейс № 2. Підробіток у підлітковому віці: промоутерство та перші заробітки***

Ще одним прикладом є історія Поліни Обуховської. Приблизно рік тому, у 15 років, вона влаштувалася промоутеркою в дитячий центр. Серед її обов'язків — роздавати флаєри та іноді бути аніматоркою для дітей. Зараз Поліні 16. Вона працює вже рік і має можливість самостійно зоробляти та використовувати кошти на власні потреби.

### Кейс № 3.

У 15 років Ліза з Кривого Рогу допомагала мамі розвивати її бренд прикрас — фотографувала їх та публікувала на сторінках у соцмережах. У батьків був професійний фотоапарат, і паралельно Ліза почала також фотографувати вечори кіно і настільних ігор — так навчилася користуватися камерою. Згодом знайомі попросили її зробити світлини для свого бренду одягу і, отримавши гарні знімки, почали рекомендувати Лізу знайомим. Так у неї з'явилися перші невеликі підробітки. Вже в 16 років вона спробувала стати СММ-менеджеркою і понад рік вела сторінки бізнесів в Інстаграмі. Пізніше Ліза зрозуміла, що хоче працювати в соціальній сфері, і з трьома роками досвіду та базовими навичками знайти іншу роботу та написати резюме було простіше.



# ЩО ДАЄ ПІДЛІТКАМ РОБОТА

## *Перший реальний досвід*

На першій офіційній роботі ти вперше стикаєшся з тим, як усе на роботі працює «по-справжньому»: вчишся працювати в колективі, спілкуватися з людьми, виконувати обов'язки. Це досвід, якого не дає школа.

Ти бачиш, яким є робочий процес зсередини: як ставлять задачі чи оцінюють результат, що означає «зробити добре», а не просто «здати роботу». Вчишся дотримуватися графіка, не підводити інших і доводити справи до кінця. І навіть якщо щось не виходить — це теж частина досвіду: ти розумієш, як реагувати на помилки, просити про допомогу і ставати кращим/ою з кожним разом.

## *Вігповідальність і самостійність*

Робота допомагає зрозуміти цінність часу, грошей і зусиль. Ти стаєш більш організованим/ою та незалежним/ою. Вчишся планувати свій день, розставляти пріоритети й виконувати обіцянки. Поступово з'являється звичка доводити справи до кінця і відповідати за свій результат.

Також робота дає більше незалежності: ти сам/а ухвалюєш рішення, як діяти в різних ситуаціях, і бачиш наслідки цих

рішень. Це досвід, який допомагає краще розуміти себе й упевненіше почуватися в дорослому житті.

### *Розуміння своїх інтересів*

На роботі ти можеш спробувати себе у різних сферах й зрозуміти, що тобі подобається, а що — ні. Це допоможе з вибором майбутньої професії.

Іноді робота може навіть розвінчати очікування — і це теж корисно, бо краще зрозуміти це зараз, ніж після остаточного вибору освіти чи кар'єри. З іншого боку, на роботі ти також можеш відкрити для себе щось таке цікаве, про що раніше навіть не думав/ла, і поступово сформувавши та покращувати свої сильні сторони та інтереси.

### *Фінансова грамотність*

Перші власні гроші вчать планувати витрати, заощаджувати й нести відповідальність за свої рішення. Ти починаєш краще розуміти, як відповідальність за свої рішення. Ти починаєш краще розуміти, як працюють гроші.

З'являється досвід розподілу: що витратити одразу, що відкласти, а від чого взагалі можна відмовитися. Ти вчишся оцінювати, чи справді річ варта своїх грошей, і помічаєш різницю між «хочу» і «потрібно».

Також робота допомагає зрозуміти, скільки зусиль стоїть за кожною заробленою сумою — і через це з'являється більш усвідомлене ставлення до покупок. Ці навички формуються поступово, але саме вони в майбутньому допомагають краще керувати своїми фінансами і уникати необдуманих рішень.

## *Перевага в майбутньому*

Працедавці цінують кандидатів/ок, які вже мають хоч якийсь досвід роботи — навіть невеликий. Вони звертають увагу на те, що ти вже пробував/ла працювати, брав/ла відповідальність і доводив/ла справи до кінця. Це показує, що ти не починаєш «з нуля»: ти вже розумієш, як працює робоче середовище, як спілкуватися з колегами та виконувати задачі.

Крім того, тобі може бути легше скласти резюме й говорити про себе на співбесіді, бо в тебе є реальні приклади досвіду, а не тільки теорія. Навіть коротка або проста робота може стати хорошим стартом і відкрити більше можливостей у майбутньому — як для підробітку, так і для першої серйозної роботи.

## *Розвиток навичок*

Комунікація, дисципліна, стресостійкість, вміння розв'язувати проблеми — це навички, які залишаються з тобою надовго й знадобляться в будь-якій сфері. Під час роботи ти вчишся чітко пояснювати свої думки, ставити запитання, домовлятися з іншими й працювати в команді. Це ті речі, які складно опанувати лише з теорії.

Також з'являється дисципліна: потрібно приходити вчасно, виконувати задачі у визначений термін і тримати фокус, навіть коли втомився/лась або щось не виходить.

У процесі ти також стикаєшся з різними ситуаціями — від дрібних труднощів до несподіваних проблем — і поступово вчишся не губитися, а шукати рішення. Ці навички формуються

не одразу, але саме вони допомагають почуватися впевненіше не лише на роботі, а й у повсякденному житті.

*«Саморозвиток — це найкращий внесок у майбутню кар'єру». — Василь Байдак*

### *Нові знайомства та можливості*

Через роботу можна знайти корисні контакти, наставників і навіть майбутню кар'єру. Ти також починаєш спілкуватися з різними людьми: колегами, керівниками, клієнтами — і кожен із них може навчити тебе чогось нового або дати корисну пораду.

Іноді саме через такі знайомства з'являються нові можливості: інша робота, рекомендація або підтримка, коли вона потрібна. Крім того, ти вчишся будувати професійні стосунки — бути ввічливим/ою, відповідальним/ою, надійним/ою. Це формує твою репутацію, яка з часом може працювати на тебе.

# ЯКІ ПРАВА МАЮТЬ НЕПОВНОЛІТНІ ПІД ЧАС ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

Як ми вже зазначали, загалом неповнолітні працівники/ці мають ті самі трудові права, що й повнолітні. Водночас закон передбачає для них додаткові гарантії та захист.

## *Основні права:*

### *Офіційне працевлаштування за трудовим договором*

Так само відбувається і під час працевлаштування в дорослому віці: роботодавець укладає з працівником/цею трудовий договір (або видає наказ про прийняття на роботу), повідомляє державу про працевлаштування, а працівнику/ці нараховується офіційна заробітна плата.

### *Справедлива оплата праці*

Заробітна плата неповнолітніх, попри скорочену тривалість роботи, виплачується в такому самому розмірі, як і дорослим працівникам/цям за повного робочого часу.

### *Щорічна відпустка*

Ти можеш взяти щорічну відпустку у будь-який зручний для себе час тривалістю в 31 календарний день.

## *Відсутність випробувального терміну*

Під час працевлаштування на нову роботу поширеною є практика випробувального терміну — періоду, під час якого прайцівник/ця і роботодавець перевіряють, чи підходять вони одне одному: людина дивиться, чи комфортні для неї умови роботи, а роботодавець, чи справляється вона з обов'язками. Водночас згідно з законодавством для деяких працівників/ць випробувальний термін зазвичай не встановлюють. Зокрема, якщо ти:

- *ще не досяг/ла 18 років;*
- *випускник/ця професійного навчально-виховного закладу;*
- *випускник/ця університету (молодий спеціаліст/ка);*
- *влаштуєшся на тимчасову чи сезонну роботу;*
- *маєш статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО).*

*Важливо враховувати:* під час воєнного стану роботодавець може встановлювати випробувальний термін для всіх працівників/ць, у тому числі й неповнолітніх.

*Під час воєнного стану держава частково змінює трудове законодавство, щоб дати роботодавцям більше гнучкості.* Це потрібно, бо умови роботи стають менш стабільними: компанії можуть швидко відкриватися, закриватися, змінювати обсяги роботи або швидко шукати людей. Ідея в тому, що роботодавець має можливість швидше перевірити, чи підходить працівник/ця у складних умовах, а якщо ні — швидше припинити співпрацю.

# ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ

Для неповнолітніх працівників/ць під час працевлаштування діють окремі правила, мета яких — захистити їхнє здоров'я, безпеку та право на навчання.

## Тривалість робочого часу

**Вона залежить від віку:**

- якщо тобі *від 16 до 18 років* — ти можеш працювати максимум *36 годин* на тиждень;
- *від 15 до 16 років* — *24 години* на тиждень;
- якщо ти учень / учениця віком *від 14 до 15 років* та працюєш в *період канікул* — максимальний робочий час: *24 години* на тиждень.

**Важливо:** Якщо ти поєднуєш роботу з навчанням протягом навчального року, тривалість робочого часу скорочується вдвічі. Тобто для підлітків *віком 16–17 років* вона не може перевищувати *18 годин* на тиждень.

# Скільки можуть працювати підлітки за 5-денного робочого тижня?

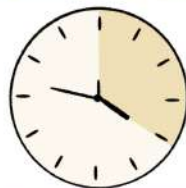
на кожному годиннику зафарбовано лише робочій час за день



**14-15 років**  
(під час канікул)

24 години на тиждень  
≈ 4 год 48 хв на день

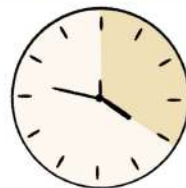
**Пн - Пт**



**15-16 років**

24 години на тиждень  
≈ 4 год 48 хв на день

**Пн - Пт**



**16-18 років**

36 годин на тиждень  
≈ 7 год 12 хв на день

**Пн - Пт**



## *Обмеження щодо умов праці*

Неповнолітніх не можна залучати до роботи, яка може зашкодити здоров'ю або є небезпечною.

*Зокрема, забороняється залучати підлітків/ок до:*

- важких робіт зі шкідливими або небезпечними умовами праці, підземних робіт;
- роботи вночі, понаднормово або у вихідні дні.

## *Перерви під час роботи*

Ти маєш право на перерву для відпочинку і харчування. Зазвичай вона надається приблизно через 4 години після початку роботи і триває не більше 2 годин (цей час не входить до робочого).

## *Перерви під час роботи*

Навіть за скороченого робочого часу ти маєш отримувати оплату на рівні дорослих працівників.

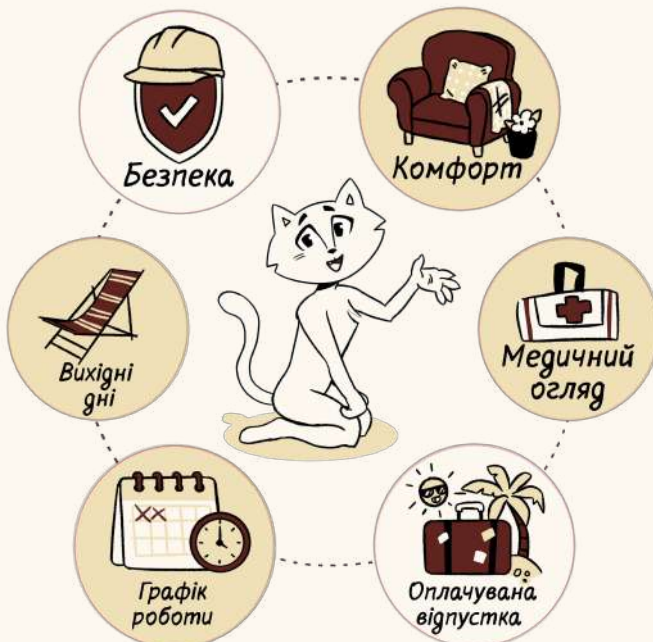
Якщо робота відрядна (тобто оплата залежить від обсягу виконаної роботи, а не від відпрацьованого часу), тобі платять за тими самими розцінками, що й дорослим, а також додатково компенсують години, які ти не працюєш через скорочений робочий день.

## *Захист від звільнення*

Роботодавець не може просто так звільнити неповнолітнього/ю працівника/цю. Для цього обов'язково потрібна згода районної

(міської) служби у справах дітей. Водночас батьки або інші законні представники, які наглядають за неповнолітніми, згідно з трудовим законодавством, мають право вимагати розірвати трудовий договір, якщо робота шкодить твоєму здоров'ю або порушує твої інтереси.

*Але під час підписання трудового договору варто бути уважними. Іноді роботодавці можуть укладати короткострокові договори, наприклад, на 2 місяці, а потім щоразу перепідписувати їх. Формально це законно, але для працівника/ці це означає менше стабільності та гарантій. Тому важливо уважно читати умови договору, звертати увагу на термін його дії та не боятися ставити запитання, якщо щось незрозуміло.*



# ЯКІ ОБОВ'ЯЗКИ МАЮТЬ ВИКОНУВАТИ ОФІЦІЙНО ПРАЦЕВЛАШТОВАНІ НЕПОВНОЛІТНІ

Неповнолітні працівники, як і повнолітні, мають не лише права, а й певні обов'язки. Вони допомагають організувати роботу та будувати робочі стосунки з роботодавцем і колегами.

<i>Сумлінно виконувати свою роботу</i>	<i>Якісно і вчасно виконувати завдання, відповідно до домовленостей</i>
<i>Дотримуватися графіка та правил дисципліни</i>	<i>Приходити вчасно, не пропускати змін без поважної причини та дотримуватися внутрішніх правил, установлених роботодавцем</i>
<i>Виконувати робочі вказівки</i>	<i>Дотримуватися завдань і інструкцій керівника/ці, якщо вони не порушують твої права та законодавство</i>
<i>Бережно ставитися до майна.</i>	<i>Акуратно користуватися обладнанням, інструментами та іншими ресурсами на роботі</i>
<i>Не запізнюватися і не прогулювати роботу без причини</i>	<i>Повідомляти, якщо не можеш вийти на роботу, не запізнюватися без причини та загалом ставитися до роботи серйозно</i>
<i>Дотримуватися техніки безпеки</i>	<i>Виконувати правила безпеки, щоб не наражати на ризик себе та інших</i>

# ВАЖЛИВО ЗНАТИ — АБО КОРОТКО ПРО СКЛАДНЕ

## *Години роботи і оплата*

За законом підлітки мають працювати менше годин, ніж дорослі, але отримувати гідну оплату. Проте на практиці все залежить від того, яку систему оплати обрав роботодавець.

### *1. Погодинна оплата*

Сьогодні майже всі компанії, куди зазвичай йде працювати молодь (McDonald's, KFC, кав'ярні, мережі магазинів), платять за кожну відпрацьовану годину та мають фіксовану ставку (наприклад, 110 грн/год). Тобто, скільки годин ти фактично відпрацюєш — за стільки й отримаєш гроші. У цьому разі жодних «доплат за години, які ти не працював/ла» зазвичай немає.

### *2. Відрядна робота (оплата за результатом)*

Це робота, на якій тобі платять за кількість: до прикладу, за кожну розклеєну афішу, доставлене замовлення або зібрану коробку товару. Оскільки ти працюєш менше годин, ніж дорослі, то фізично встигаєш зробити менше. Тому тут закон захищає тебе: тобі мають платити за тими самими розцінками, що й дорослим, але також доплачувати

за години, на які твій робочий день коротший. Це компенсація, щоб твій дохід не був надто малим через скорочений графік.

### 3. Місячна ставка (оклад)

Це стандарт для більшості «дорослих» офісних робіт. Зазвичай норма робочих годин становить 40 на тиждень, це 21–22 робочі дні на місяць. Якщо тебе взяли на офіційну «ставку», наприклад, 15 000 гривень / місяць:

- ти працюєш свої законні 36 годин на тиждень (замість дорослих 40);
- отримуєш повну суму, як і дорослий/а колега на цій посаді.

### 4. Як і коли приходять гроші

Зазвичай зарплата виплачується двома частинами:

1. **Аванс** — приблизно в середині місяця.
2. **Основна частина** — в кінці місяця або на початку наступного.

### Що важливо знати про «готівку» та податки

- Якщо тобі пропонують **оплату готівкою щодня**, то це може бути способом роботодавця уникнути сплати податків та офіційного оформлення.
- Якщо пропонують **комбіновану оплату**, тобто частину грошей обіцяють на картку (офіційно), а частину — «в конверті», це також не є прозорою системою та зменшує кількість твоїх майбутніх виплат. Наприклад, сума, яку ти отримуватимеш

під час відпустки, розраховується тільки з офіційної частини.

### *Порада для співбесіди:*

*Порада для співбесіди:*

*Обов'язково уточни умови оплати:*

- Яка ставка за годину на цій посаді (або місячний оклад)?*
- Чи ставка така сама, як у повнолітніх працівників/ць? (твоя година праці не може коштувати дешевше!)*
- У які саме дати приходять виплати?*

### *Податки*

Ти міг/могла раніше чути «страшне» слово «податки», але насправді у них все не так складно. Спробуймо розібратися простими словами.

Коли ти бачиш зарплату в оголошенні або договорі, то зазвичай це сума **до сплати податків** або її ще можуть називати **«брутто»** чи **«гросс»**. Саме цю суму також зафіксують у твоєму трудовому договорі, але на картку ти отримаєш трохи менше коштів — власне, зарплатню **«на руки»**, яку ще називають **«чистою»** або **«нет»**.

**Податки** — це не просто твій «мінус із зарплати», а важливий внесок у те, щоб працювали важливі речі у країні: школи, лікарні, дороги, транспорт, освітлення вулиць, соціальна допомога, культура і спорт.

*З офіційної зарплати роботодавець автоматично сплачує:*

**18% — податок на доходи фізичних осіб (ПДФО)**

Ці гроші допомагають наповнювати бюджет громади: з них фінансують освіту, медицину, благоустрій міста, соціальні програми та інші важливі послуги. Тобто ці гроші з твоєї зарплати йдуть безпосередньо в бюджет міста. Щороку міська рада ухвалює плани на бюджет наступного року — це відкриті дані, і ти самостійно можеш дізнатися, куди йдуть твої податки.

**5% — військовий збір**

Ці кошти йдуть до державного бюджету на потреби Збройних Сил України: грошове забезпечення військових, пального та інші необхідні речі.

*Наприклад, якщо твоя зарплата 10 000 грн до сплати податків, то:*

*ПДФО — 1 800 грн*

*Військовий збір — 500 грн*

*На картку ти отримаєш:*

*$10\,000 - 1\,800 - 500 = 7\,700$  грн*

Також роботодавець окремо платить за тебе Єдиний соціальний внесок (**ЄСВ**) — **22%**. Ці гроші не забирають із твоєї зарплати, і їх роботодавець сплачує додатково. Саме ЄСВ дає тобі страховий стаж і право на соціальний захист: лікарняні, допомогу у разі безробіття або травми на роботі.

Важливо також знати, що в Україні працює солідарна пенсійна система. Це означає, що соціальний внесок, який ти сплачуєш зараз, не збирається в окремому сейфі і не чекатиме твоєї пенсії, а одразу спрямовується на виплати чинним пенсіонерам/кам, тобто нашим бабусям і дідусям.

Тому офіційна робота важлива: вона не лише дає зарплату, а й захищає тебе законом, створює страховий стаж і допомагає країні працювати.

Якщо тобі складно розібратися у фінансових чи юридичних нюансах працевлаштування — це нормально. Щоб отримати пояснення, можеш звернутися до Центру зайнятості в своєму місті, де тобі все пояснять.



# ЯКУ РОБОТУ ТИ МОЖЕШ МАТИ І В ЯКИХ СФЕРАХ

Першу роботу підлітки зазвичай знаходять у сферах, де не потрібен досвід і можна швидко навчитися базових навичок.

## Офлайн-робота

Це робота «на місці», де ти взаємодієш з людьми або допомагаєш у щоденних процесах. Наприклад:

- кав'ярні, кафе та ресторани;
- магазини та супермаркети;
- дитячі табори або розважальні центри;
- допомога кур'єрам або на складах;
- асистент/ка в невеликих проєктах чи організаціях.

## Онлайн-робота

Якщо тобі зручніше працювати з дому, є й такі варіанти:

- допомога з веденням соцмереж (SMM — social media marketing);
- написання текстів (копірайтинг);
- базовий дизайн;
- модерація контенту або робота з повідомленнями.

## У яких компаніях можна працювати

В Україні підлітків часто беруть на роботу великі компанії, де є

чіткі процеси та прості задачі. Наприклад: Сільпо, Vodafone, McDonald's, Епіцентр, Аврора, Prostor.

Тут ти можеш працювати, наприклад, помічником/цею, касиром/кою, аніматором/кою або виконувати інші нескладні задачі. Вибір професії — важливий крок у житті кожного/ої підлітка/и. Щоб не помилитися, варто враховувати свої бажання, здібності та потреби сучасного світу.

Коли ти обираєш майбутню професію, важливо слухати не лише свої мрії, а й себе: що ти вмієш, що тобі подобається і що буде корисним у житті.

#### *Як обрати професію*

- 1. Зрозумій свої інтереси та схильності.*
- 2. Оціни свої здібності й навички.*
- 3. Поспілкуйся з людьми, які вже працюють у сфері, яка тебе зацікавила.*
- 4. Подумай, чи подобається тобі ця справа не тільки зараз, а й у майбутньому.*

Не поспішай з вибором. Найкраща професія для тебе — це та, яка подобається, підходить за здібностями і забезпечує твої потреби. Успіх у виборі професії з'являється тоді, коли поєднуються три речі: «хочу», «можу» і «треба» .

*«Не існує “непрестижних” професій — є люди, які люблять або не люблять свою справу». — Сергій Притула*



### Стажування, волонтерство та молодіжні ініціативи

Якщо досвіду ще мало, можна почати з менш формальних форматів:

- участь у молодіжних проектах або ініціативах;
- стажування при органах місцевого самоврядування чи організаціях;
- волонтерство на подіях або в командах.

Це не завжди приносить гроші, але дуже добре для досвіду і знайомств.

# ЯК СКЛАСТИ РЕЗЮМЕ, ЯКЩО Я НЕ МАЮ ДОСВІДУ

Ти підліток/ка та вирішив/ла влаштуватися на роботу — і що далі? Зазвичай перше, що попросить роботодавець, — це резюме.

**Резюме** — це короткий документ про тебе: хто ти, що вмієш і який маєш досвід. Саме за резюме роботодавець вирішує, чи запросити тебе на співбесіду. Тут підлітки часто переживають: а про який досвід писати, якщо у мене ще не було роботи? Насправді досвід у тебе вже є, просто він не завжди вважається офіційною роботою і стажем.

У деяких випадках, коли це перша робота, резюме можна замінити мотиваційним листом.

**Мотиваційний лист** — це текст, у якому ти пояснюєш свою мотивацію, тобто чому ти хочеш влаштуватися саме на цю роботу або посаду. Не просто «я хочу», а «чому саме я і чому мені це потрібно».

Якщо ж ти вирішив/ла, що готовий/а подаватися на різні вакансії — даємо підказки, що написати в резюме:

## 1. Освіта та твої особисті перемоги

Не обмежуйся у резюме фразою «учень/учениця 10 класу». Покажи, що ти вже вмієш і чим цікавишся:

- **Курси та сертифікати**

Пройшов/ла тренінг з фінансової грамотності, мовний інтенсив чи онлайн-курс з дизайну? Додай назву та обов'язково прикріпи скан або посилання на сертифікат. Це реальний доказ твоїх знань та підсилює довіру.

- **Досягнення**

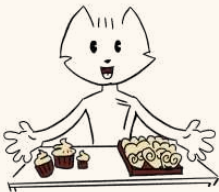
Займав/ла призові місця на конкурсах, писав/ла наукову роботу чи брав/ла участь у змаганнях? Це свідчить про те, що ти вмієш перемагати та доводити справу до кінця. Обов'язково вказуй ці успіхи.

## 2. Неформальний досвід – твоя сильна сторона.

Сюди входить усе, що не було «офіційною роботою», але дало тобі навички:

- **Проекти**

Якщо ти долучався/лась до якихось проєктів у будь-яких ролях, опиши їх конкретно, наприклад:



- організував/ла благодійний ярмарок;

- створив/ла презентацію для екопроєкту;



- розробив/ла логіку автоматизації в Minecraft.

Це показує твої навички в дії.

- ***Волонтерство та стажування***

Навіть якщо тобі не платили за волонтерство чи стажування — це усе одно досвід та робота, яку ти виконував/ла. Опиши свої обов'язки, наприклад: «координував/ла волонтерів», «допомагав/ла оформляти залу» та розкажи про результат, якого вдалося досягти.

- ***Активність***

Був/ла старостою, членом/кинею учнівського парламенту чи лідером/кою клубу? Це твої організаторські здібності. Вкажи їх, і роботодавець побачить у тобі лідера/ку, а не просто виконавця/ицю.

### ***3. Навички: hard vs soft***

Щоб зрозуміти, що саме кандидати/ки на роботу вміють робити, у професійному світі вони описують свої навички, які умовно ділять на два типи — Hard і Soft (жорсткі або м'які).

- ***Hard skills: жорсткі або професійні навички***

Hard skills — це те, що можна чітко показати й перевірити: програми, інструменти, мови, конкретні вміння. Наприклад, якщо ти вмієш працювати з презентаціями чи монтувати відео — це саме вони. Тому в резюме чітко перерахуй програми, з якими працюєш (Canva, Excel, фото- чи відеоредактори), методики чи знання іноземних мов (вказуй рівень, це величезний плюс).

- *Soft skills: м'які або особисті якості*

Soft skills — це про те, як ти працюєш: як спілкуєшся з людьми, чи відповідально ставишся до задач, чи вмієш швидко вчитися та адаптуватися. До них входять, зокрема: комунікація, відповідальність, вміння працювати в команді, організованість, ініціативність, готовність розвиватися.

Можеш додавати в резюме ті, що підходять під вакансію. Тобто подивись на вакансію або подумай, що це за робота та спробуй уявити, що на ній важливо:

- *якщо це робота з людьми, наприклад, в кав'ярні → вкажуй комунікацію, ввічливість;*
- *якщо це креативна робота, наприклад, в SMM або дизайні → ініціативність, креативність;*
- *якщо потрібно виконувати багато завдань, наприклад, роботу в магазині або допомагати на заходах → організованість, відповідальність.*

*Роботодавці зазвичай дивляться на обидва типи навичок. Навіть якщо у тебе ще мало досвіду, сильні soft skills можуть стати твоєю великою перевагою.*

#### *4. Розкажи про себе*

Це короткий блок у резюме, де ти можеш представити себе: хто ти, чим цікавишся і чому підходиш для цієї роботи.

- *Назва позиції*

Одразу напиши, на яку позицію ти подаєшся. Це допомагає роботодавцю швидше зрозуміти, чого ти хочеш, і економить час рекрутера/ки (людини у компанії, яка відповідає за пошук та найм працівників/ць).

- *Рекомендації*

Якщо маєш можливість — додай контакти людей, які можуть тебе порадити: вчителя/ка, керівника/ці гуртка або координатора/ки волонтерського проекту. Їхні рекомендації — це гарантія твоєї надійності.

- *Хобі*

Вказуй у резюме лише ті захоплення, що підсилюють твою професію. Наприклад, якщо ти пишеш вірші чи малюєш — це про креативність. Якщо збираєш складні конструктори — про логіку та терплячість.

- *Правила створення резюме «профі»*

*Адаптуй*

*Не розсилай однакове резюме всім. Підкреслюй саме те, що шукає конкретний роботодавець.*

*Не забудь про тон*

*Не знецінюй себе фразами на кшталт «я просто школяр/ка» або «мені підійде будь-яка робота». Пиши впевнено й по суті. Покажи, що ти подаєшся на конкретну позицію і розумієш, чому вона тобі підходить.*

*Перевір помилки*

*Помилки в резюме можуть зіпсувати перше враження, тому текст варто уважно перечитати щонайменше двічі, а краще — тричі. Ти також можеш використовувати додаткові програми, які автоматично виявляють помилки та підказують, як їх можна виправити, наприклад, Language Tool або Online Corrector.*

\*Щоб трохи облегшити створення резюме, ти можеш користуватися конструктором на безоплатних сайтах, зокрема за qr:

\*А шаблон резюме шукай в Додатку 1, наприкінці цього посібника



## *Резюме, CV, мотиваційний лист чи портфоліо?*

*Коли ти шукаєш роботу, можеш зустріти формулювання: «надішліть CV» замість «надішліть резюме». Через це легко заплутатися і подумати, що це різні речі або що потрібен якийсь складніший документ. В Україні часто кажуть і «CV», і «резюме» як про одне й те саме. Але CV зазвичай може бути трохи детальнішим, а резюме — коротшим і під конкретну вакансію.*

***Резюме** — це короткий і конкретний документ (зазвичай 1 сторінка), де ти описуєш найважливіше: хто ти, що вмієш і який маєш досвід. Його підлаштовують під конкретну вакансію — залишають тільки те, що релевантно.*

***Наприклад, воно може містити такі дані:***

*«Я навчаюся у 10 класі, вмію працювати з Canva, писати тексти,*

монтувати короткі відео, маю досвід волонтерства на шкільних подіях».

***CV (Curriculum Vitae, що означає «перебіг життя») — це більш детальний документ про твій досвід і освіту. Він може бути довшим і містити більше інформації: усі навчання, курси, досягнення, іноді навіть участь у проєктах чи дослідженнях.***

Це короткий блок у резюме, де ти можеш представити себе: хто ти, чим цікавишся і чому підходиш для цієї роботи.

***Портфоліо — це збірка твоїх робіт, яка показує, що ти справді маєш певні навички. Найчастіше портфоліо просять у креативних сферах: дизайні, монтажі відео, фотографії, копірайтингу, SMM, ілюстрації чи програмуванні.***

***Порада: краще додати 5 дійсно сильних робіт, ніж 20 «просто щоб було». Якість майже завжди важливіша за кількість.***

До кожної роботи варто додати короткий опис: що це за проєкт, для кого або для чого ти його робив/ла, які саме задачі виконував/ла. Це допоможе роботодавцю краще зрозуміти твій досвід і навички. У портфоліо можна додавати не лише «серйозні комерційні» роботи.

### ***Наприклад***

- ***презентацію, яку ти зробив/ла для школи;***
- ***афішу або дизайн для події;***
- ***фотографії чи відео;***
- ***тексти або статті;***
- ***власний сайт;***
- ***сторінку в Instagram, яку ти ведеш;***
- ***волонтерські або навчальні проєкти.***

Навіть невеликі роботи можуть показати твою відповідальність, креативність і бажання розвиватися.

# ДИСКРИМІНАЦІЯ В УМОВАХ РОБОТИ І ЧОМУ ТОБІ НЕ МОЖУТЬ ВІДМОВИТИ

Ти можеш подати резюме й отримати відмову — це нормальна частина пошуку роботи. Роботодавець має право обирати кандидата/ку, який/а найкраще підходить для конкретної позиції. Але є важливий момент: відмова має бути пов'язана з професійними якостями, а не з особистими характеристиками.



*«Якби я знала, що на 101 раз мені нарешті скажуть ТАК, я б раділа кожній, бо кожна відмова робить мене все ближчою до успіху»*

Роботодавець **не має права** обмежувати кандидатів/ок за ознаками, які не впливають на виконання роботи. Це, зокрема:

- **вік** (якщо він не пов'язаний із законодавчими вимогами);
- **стать**;
- **зовнішність**;
- **раса**;
- **сексуальна орієнтація**;
- **інші особисті характеристики**.

Якщо бачиш вакансію з такими вимогами — це тривожний дзвіночок, і туди краще не подаватися, адже, ймовірно, роботодавець порушує правила. Наприклад, фраза на кшталт: **«Потрібна продавчиня до 25 років приємної зовнішності»** — це дискримінація одразу за кількома ознаками: віком, статтю і зовнішністю.

### Приклади вакансій



# ЯК НЕ ЗАВАЛИТИ ПЕРШУ СПІВБЕСІДУ

*Ось і настав той день,  
коли тебе запрошують на  
співбесіду. Вітаємо! 🎉*

*Це вже означає, що твоє  
резюме спрацювало і  
роботодавець хоче  
познайомитися ближче.*

Ти можеш хвилюватися перед першою співбесідою, проте пам'ятай, це не буде екзамен, де тебе намагаються «завалити».

**Співбесіда** — це просто знайомство, де обидві сторони намагаються зрозуміти, чи підходите ви одне одному. Також пам'ятай, що не лише тебе обирають, а й ти обираєш!

*Етап 1: підготовка (приблизно за день до зустрічі)*

---

**Погугли компанію**

Зайди на сайт або сторінку компанії в соцмережах. Зверни увагу на те, хто їхні клієнти чи партнери. **Не треба вчити все напам'ять — просто розуміти базу.**

---

## *Підготуй відповіді на «базу»*

### *Зазвичай це такі запитання:*

- Розкажіть про себе. (тут можеш тримати фокус на своїх навичках та інтересах);
- Чому ви хочете працювати саме у нас? (тут розкажи, чому тобі цікава ця сфера або компанія, і чому хочеш отримати досвід);
- Які ваші сильні сторони? (назви 2–3 якості: відповідальність, швидко вчишся, уважність — і коротко поясни, як це проявляється у твоєму житті);
- Чому ви хочете працювати у такому молодому віці? (тут головне показати свою мотивацію та відповідальність);
- Коли і скільки вам зручно працювати? О котрій закінчуються уроки? (роботодавцю важливо зрозуміти, коли ти можеш працювати, щоб правильно скласти графік для всієї команди);
- А батьки не проти? (таке запитання роботодавці часто ставлять не через недовіру, а щоб переконатися, що працевлаштування відбувається добровільно і без конфліктів із батьками чи опікунами)

*Але тут важливо не вигадувати. Краще прості, але чесні відповіді.*

## *Етап 2: на самій співбесіді (дій впевнено)*

---

### *Вимкни звук на телефоні*

Це правило №1. Жодних вібрацій на столі.

---

## Стеж за мовою тіла

Не схрещуй руки на грудях, тримай спину рівно і намагайся підтримувати зоровий контакт (але не дивись «в упор»).



## Слухай і запитуй

Якщо щось незрозуміло — перепитай. Це показує, що ти зацікавлений/а.

## Будь чесним/ою

Якщо чогось не знаєш — так і кажи: **«Я з цим ще не стикався, але готовий швидко розібратися»**. Щирість цінується вище за вигаданий досвід.

## Етап 3: твої запитання роботодавцю (покажуй ініціативу)

На співбесіді важливо не лише відповідати на запитання працедавця, а й ставити свої. Тож заздалегідь підготуй 2–3 запитання, щоб показати, що ти не просто шукаєш «будь-яку роботу і гроші», а свідомо обираєш місце. Вони можуть бути такими:

- Яким буде мій типовий робочий день?
- Чи буде у мене наставник на перший час?
- Яких результатів ви чекаєте від мене за місяць роботи?

## Після зустрічі

---

### Уточни про фідбек

Обов'язково запитай, коли очікувати на відповідь і в якому форматі (дзвінком чи в месенджері).

### Подякуй за зустріч

Можеш написати рекрутеру коротке повідомлення за кілька годин після зустрічі: *«Дякую за зустріч! Було цікаво дізнатися більше про ваш проєкт/компанію. Чекаю на зворотний зв'язок»*. Це виділить тебе серед інших.



# ЯКІ ДОКУМЕНТИ ПОТРІБНІ ПІДЛІТКАМ ДЛЯ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

Після того, як ти пройдеш співбесіду і отримаєш позитивну відповідь, тебе беруть на роботу. Далі починається етап оформлення, для якого тобі потрібні такі документи:

1. Паспорт.

2. Іноді може знадобитися витяг про реєстрацію (прописку).

3. Ідентифікаційний код (РНОКПП).



*Ідентифікаційний код* — це офіційний номер людини в податковій системі. Він потрібен, щоб ти міг/могла оформити банківську картку, влаштуватися на роботу, отримувати виплати і оформлювати документи. Зазвичай він має бути у кожного громадянина/ки — можеш уточнити про свій у батьків. Якщо ж поки для тебе його не оформлювали, ти можеш зробити це в Державній податковій службі у твоєму населеному пункті: до 14 років — разом із батьками, після 14 — самостійно.

4. Письмовий дозвіл батьків (якщо тобі 14–15 років).

Для працевлаштування у цьому віці потрібна письмова згода одного з батьків — мами чи тата — або офіційного опікуна/ки. Зазвичай це проста заява у довільній формі, написана від руки або видрукувана, з фізичним підписом.

## 5. Медична довідка про стан здоров'я.

Для твоєї безпеки перед працевлаштуванням потрібно пройти медичний огляд і отримати довідку про те, що стан здоров'я дозволяє виконувати цю роботу. Це важливо, адже організм неповнолітньої людини ще розвивається й може бути більш вразливим до навантажень або шкідливих умов праці.

Надалі такі медичні огляди потрібно проходити щороку — до досягнення 21 року. Важливо, що медогляд оплачує роботодавець. На час його проходження за тобою також мають зберігатися робоче місце та середня заробітна плата.

Якщо працівник/ця без поважної причини відмовляється проходити обов'язковий медогляд, роботодавець може тимчасово відсторонити його/її від роботи без збереження зарплати.

**Медогляд** — це не просто формальність, а важлива вимога українського законодавства для захисту здоров'я неповнолітніх працівників/ць.

Зазвичай для працевлаштування потрібна медична довідка за формою **№086/о** — це та сама довідка, яку часто оформлюють для вступу до коледжу чи іншого навчального закладу, але із зазначенням конкретного виду роботи.

Водночас тобі не потрібно самостійно вирішувати, до яких лікарів іти. Роботодавець сам має видати тобі направлення на медичний огляд. У ньому зазначають посаду, на яку тебе планують взяти, а також умови праці — наприклад, роботу за комп'ютером, доставку замовлень, пакування продукції тощо. Саме на основі цього направлення лікарі оцінюють, чи безпечна така робота для твого здоров'я.

## *6. Документ про освіту*

Оскільки роботодавцю важливо розуміти, де і як ти навчаєшся, підготуй копію свідоцтва про базову середню освіту (після 9 класу) чи про повну загальну середню освіту (після 11 класу). Якщо ти ще навчаєшся, можуть також попросити довідку з місця навчання. Це допоможе скласти правильний графік роботи та забезпечуватиме твоє право здобувати освіту, і робота не заважатиме навчальному процесу.

## *7. Витяг із реєстру застрахованих осіб*

Це документ, у якому міститься інформація про твій страховий стаж, місця офіційної роботи та сплачені страхові внески. По суті, це сучасна електронна альтернатива трудовій книжці.

Якщо ти ще ніде офіційно не працював/ла, витяг, ймовірно, буде порожнім. Це нормально — такий документ просто підтверджує, що ти поки не маєш трудового стажу.

Отримати документ можна безоплатно та миттєво в електронному вигляді:

- через портал електронних послуг Пенсійного фонду України (portal.pfu.gov.ua);
- через застосунок «Дія» у меню «Послуги», обравши «Довідки та витяги» та «Витяг із реєстру застрахованих осіб».

## 7. Фотокартки

Хоча зараз багато документів в цифровому форматі, роботодавці все ще можуть просити паперові фотографії для внутрішніх документів — наприклад, особової справи чи перепустки на підприємство. Найчастіше потрібні 2–4 фото розміром 3×4 см. Тому буде зручно підготувати їх заздалегідь, щоб не витратити час під час оформлення на роботу.

*Цей перелік документів є базовим і відповідає загальним вимогам українського законодавства. Водночас, залежно від сфери діяльності компанії, внутрішніх правил або особливостей посади, роботодавець може попросити додаткові документи. Наприклад, для роботи в кафе, магазинах чи з харчовими продуктами часто потрібна особова медична книжка, а не лише довідка за формою №086/о. Для хлопців, яким уже виповнилося 17 років, роботодавець також може попросити приписне посвідчення.*

## ЩО ТАКЕ ТРУДОВИЙ ДОГОВІР З ПІДЛІТКОМ

*Коли ти збереш усі необхідні документи, з тобою мають оформити трудовий договір. Це важливий етап: саме після підписання договору ти офіційно стаєш працівником/цею. Не погоджуйся починати роботу «просто так», без оформлення — це ризиковано.*

*Трудовий договір* — це письмова угода між тобою і роботодавцем. У ньому вказують:

- права та обов'язки обох сторін;
- умови роботи;
- зарплатню (суму, валюту, період виплати);
- графік роботи і тривалість робочого дня.

Пам'ятай, що договір має бути письмовим. Без підтвердження на папері робота вважається неофіційною, і підвищується ризик того, що тебе можуть обманути. У майбутньому паперові договори замінять електронні, що спростить роботу. Але незалежно від формату, трудові відносини завжди мають бути оформлені офіційно та письмово, та лише усної домовленості недостатньо. Перед підписанням обов'язково уважно прочитай договір, можеш навіть кілька разів. Ти маєш добре знати свої права і уважно стежити, щоб роботодавець усе правильно вказав у договорі. Якщо щось незрозуміло або викликає сумніви — не соромся перепитати роботодавця або порадитися з батьками.

\*Шаблон трикутного договору шукай в Додатку 2, наприкінці цього посібника.

**Важливо знати:** роботодавець не може просто так звільнити підлітка/ку. Для цього мають бути серйозні підстави, визначені законом (наприклад, порушення правил роботи або скорочення посади).

Ще є колективний договір — збірка правил, які діють для всіх працівників/ць на підприємстві / фірмі. Його оформляють через профспілку — організацію працівників, яка захищає їхні права, допомагає розв'язувати конфлікти з роботодавцем та представляє інтереси працівників/ць (простими словами, це їхній «захисник»).

Зазвичай у колективному договорі вказують умови оплати праці (надбавки, премії), графік роботи і відпочинку, відпустки, охорону праці, пільги (як-от харчування, проїзд, допомога) та додаткові гарантії для неповнолітніх.

**Щоб звільнитися за власним бажанням, зазвичай потрібно:**

- попередити роботодавця за 2 тижні до дати припинення трудових відносин — для цього треба власноруч написати заяву на звільнення на ім'я керівника;
- якщо звільнитися необхідно терміново, ти можеш спробувати домовитися з керівником про звільнення «за згодою сторін». Якщо роботодавець не заперечує, то звільнитися можна навіть в той самий день;
- якщо домовитися не вдалося, тоді зазвичай потрібно відпрацювати ще 14 днів після подання заяви. Водночас

закон передбачає винятки: за наявності поважної причини роботодавець має розірвати договір у строк, про який просить працівник/ця.

Навіть якщо закон дозволяє звільнення без відпрацювання, краще за можливості попереджати роботодавця заздалегідь — це допомагає зберегти нормальні стосунки та хорошу репутацію.

**Також пам'ятай:** якщо трудовий договір строковий, він автоматично припиняється після завершення терміну, зазначеного в документі. Тому варто звертати увагу, до якої дати діє твій договір.



*Після оформлення трудового договору з'являється ще один важливий документ — трудова книжка.*

*Трудова книжка* — це документ, у якому фіксується вся твоя робота: де ти працював/ла, на якій посаді і коли звільнився/лася. У майбутньому вона впливає на твій трудовий стаж і пенсію. Коли ти працюєш офіційно, за тебе сплачують внески до пенсійної системи. І кожен такий період роботи записується як трудовий стаж.

Тобто, що більше у тебе стажу, то більше років врахують, коли ти виходитимеш на пенсію, і від цього залежить розмір пенсії в майбутньому. А трудова книжка — це як «історія твоєї роботи», яка підтверджує цей стаж.

Раніше в Україні такі книжки були лише паперовими, а з 2021 року їх почали вести електронними: автоматично через Пенсійний фонд — роботодавець сам передає дані. Але паперову все ще можна використовувати.

## ДОДАТКОВІ ПОРАДИ

### *Не бійся ставити запитання*

Питай на будь-якому етапі працевлаштування та самої роботи, якщо чогось не зрозумів/ла, і навіть якщо здається, що запитання «дурні», — це показує, що ти реально хочеш розібратися.

### *Працюй на свою репутацію*

Не так важливо, де саме ти починаєш — важливо, як ти працюєш. Навіть волонтерство або маленькі підробітки мають значення: людей запам'ятовують за відповідальність, а не за посаду.

### *Збирай контакти*

У сучасному світі знайомства та професійні контакти справді мають значення. Якщо ти спілкуєшся з людьми з різних сфер, у майбутньому тобі буде легше знайти пораду, можливість для навчання чи навіть роботу.

Разом із контактами часто приходять і рекомендації. Якщо людина знає тебе як відповідального/у та приємного/у в роботі, вона може порадити тебе іншим. А рекомендації дуже допомагають, бо роботодавці більше довіряють кандидатам, за яких може поручитися хтось із їхнього кола.

Тому важливо не лише добре виконувати роботу, а й підтримувати стосунки з колегами, викладачами, наставниками чи людьми з волонтерських проєктів.

### *Знайди наставника/цю*

Це може бути вчитель/ка, знайомий/а або старший друг/подруга, який/а підкаже, як почати пошук роботи. Але не забувай думати самостійно й критично ставитися до порад

### *Не бійся відмов*

Це нормальна частина пошуку роботи, і через це проходять всі. Це не означає, що з тобою щось не так — просто ви з роботодавцем не співпали цього разу. І це окей у професійному світі.

### *Пробуй різні варіанти робіт*

Це допоможе зрозуміти, що тобі справді цікаво і що підходить. Те, що не зайшло сьогодні, — теж корисний досвід і крок до того, що підійде саме тобі.

*«Молодість — це найкращий час для експериментів і пошуку себе». — Артем Пивоваров*

### *Будь відповідальним/ою*

Приходь вчасно, виконуй обіцянки, доводь справи до кінця — це цінують більше, ніж досвід.

*І головне — зберігай спокій і відкритість. Перша робота може бути непростою, але це важливий досвід, який точно стане в пригоді далі. У тебе все точно вийде!*

## ПОРАДИ БАТЬКАМ

### *Знайди наставника/цю*

Розберіться, чому підліток/ка хоче працювати, до прикладу, через бажання мати власні гроші, здобути досвід, стати більш незалежним/ою. Не критикуйте та за потреби допоможіть сформулювати реальну мету.

### *Допоможіть із вибором роботи*

Порадьте, але не нав'язуйте власне бачення. Зверніть увагу на інтереси дитини, обговоріть плюси й мінуси різних варіантів.

### *Підготуйте до процесу працевлаштування*

Разом створіть просте резюме, потренуйте відповіді на запитання співбесіди, обговоріть базові правила спілкування з роботодавцем і колегами.

### *Підтримуйте емоційно*

Перші дні роботи можуть бути складними й виснажливими для дитини. Вислуховуйте без осуду, не знецінюйте переживання фразами на кшталт «це дрібниці», а навпаки — підтримуйте й підбадьорюйте, якщо щось не виходить.

### *Не тисніть надмірно*

Не варто вимагати від дитини ідеальних результатів, порівнювати її з іншими.

### *Навчіть фінансової відповідальності*

Обговоріть, як планувати витрати, чому важливо відкладати хоча б частину коштів і як уникати імпульсивних покупок. Це допоможе сформувати здорове ставлення до грошей.

### *Будьте поруч*

Дайте зрозуміти, що підліток/ка може звернутися до вас у будь-який момент і що ви допоможете, якщо виникнуть труднощі на роботі.

### *Підтримуйте навіть у невдачах*

Поясніть, що якщо робота не підійшла або досвід виявився негативним — це нормально. Краще спокійно обговорити, що вдалося зрозуміти з цієї ситуації, ніж критикувати чи звинувачувати.

# ДОДАТКИ

## *Додаток 1. Шаблон резюме*

Ти можеш відсканувати і завантажити документ із шаблоном резюме за цим QR-кодом:



## *Додаток 2. Шаблон трудового договору*

Скануйте і завантажте документ із шаблоном трудового договору за цим QR-кодом:



## *Додаток 3.*

Про затвердження Переліку важких робіт і робіт із шкідливими і небезпечними умовами праці, на яких забороняється застосування праці неповнолітніх:



Про затвердження граничних норм підймання і переміщення важких речей неповнолітніми:





*Перша робота — це момент, коли мрії починають ставати планами, а плани — реальністю. Це про власні гроші, новий досвід і відчуття: «Я можу». Щоб цей старт був упевненим і безпечним, створено цей посібник.*

*Тут зібрано все, що потрібно знати підлітку: які маєш права під час працевлаштування, на що звертати увагу в домовленостях, як виглядає правильний договір. Усередині — приклади резюме та договорів, які можна взяти за основу, практичні поради та реальні успішні кейси молоді, що вже зробила свій перший крок. Також ви знайдете приклади компаній, які відкриті до співпраці з підлітками та підтримують їхній розвиток.*

*Це не просто збірка порад — це навігатор у світ першого професійного досвіду: чесно, відповідально й натхненно.*

