ПІФАГОР

БОНУС ДО СТАТТІ

Профорієнтація підлітка: як обрати професію у 2026 році

Практичний воркбук — тести, шаблони й чек-листи, які допоможуть підлітку й батькам пройти шлях від «не знаю, куди йти» до усвідомленого рішення.

4
розділи

12
практичних вправ

30
днів до рішення

ШКОЛА ПІФАГОР · НМТ 2026

ЗАПИСАТИСЯ НА ДІАГНОСТИКУ

ВСТУП

Чому вибір професії — це не вирок на все життя?

Ще 10 років тому вибір спеціальності здавався одноразовим квитком: обрав — і йдеш цим шляхом до пенсії. У 2026 році ринок праці змінюється швидше, ніж триває навчання в університеті, а штучний інтелект переписує посадові інструкції цілих професій щороку. Тому мета цього воркбука — не змусити підлітка «вгадати» одну ідеальну спеціальність, а навчити його техніці усвідомленого вибору, якою можна користуватися все життя.

МАНІФЕСТ СВІДОМОГО ВИБОРУ

Замість пошуку однієї «правильної» професії шукайте 3–5 перспективних напрямів, які підходять вашим інтересам і здібностям. Перевіряйте кожен на практиці, а не лише в уяві. Обирайте не професію на все життя, а наступний крок навчання — той, що відкриває найбільше дверей і найменше шкодить, якщо доведеться змінити курс. Рішення можна й потрібно переглядати: усвідомлений вибір — це навичка, а не разовий акт.

Як працювати з воркбуком

№	ПРИНЦИП	ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ
1	Не поспішайте	Розділи побудовані послідовно — від самопізнання (Розділ I) до плану дій (Розділ III). Проходьте по черзі, не пропускаючи практичні завдання.
2	Пишіть від руки або в документі	У воркбуку є місце для заповнення прямо тут — роздрукуйте його або перенесіть відповіді в окремий зошит.
3	Тестуйте гіпотези на практиці	Розділ II навчить перевіряти кожну ідею реальною дією — розмовою з фахівцем чи міні-проєктом — перш ніж вкладати в неї роки навчання.
4	Повертайтеся раз на кілька місяців	Інтереси й ринок праці змінюються — ревізія плану через 3–6 місяців є нормальною частиною процесу, а не провалом.
5	Батьки — окремий розділ	Розділ IV написаний саме для дорослих, які хочуть підтримати підлітка без тиску.

РОЗДІЛ І

Карта самопізнання: досліджуємо свої суперсили



Перш ніж обирати між професіями, варто зрозуміти, що саме подобається робити вам — незалежно від назви посади. Цей розділ дає інструменти для аналізу власних інтересів, сильних сторін і цінностей.

1. Тест-опитувальник «Мій профіль діяльності»
2. Практикум «10 золотих запитань до себе»
3. Матриця «Хочу — Можу — Важливо — Підходить»
4. Результат: 3–5 професійних гіпотез

РОЗДІЛ І · 1

Тест-опитувальник «Мій профіль діяльності»

Швидкий тест на визначення комфортної сфери взаємодії: люди, інформація, техніка чи творчість. Прочитайте кожне твердження і поставте бал від 1 (зовсім не про мене) до 5 (дуже про мене).

БАЛ	ТВЕРДЖЕННЯ	КАТЕГОРІЯ
1–5	Мені легко почати розмову з незнайомою людиною й підтримати її настрій	Люди
1–5	Мене дратує, коли доводиться щодня спілкуватися з великою кількістю людей	Люди (–)
1–5	Мені цікаво розбиратись у цифрах, схемах, базах даних чи довгих текстах	Інформація
1–5	Я можу годинами шукати закономірність у даних, поки інші втомляться	Інформація
1–5	Мені подобається розбирати техніку, лагодити чи налаштовувати пристрої	Техніка
1–5	Я із задоволенням будую й конструюю щось руками або в 3D-програмі	Техніка
1–5	Мені важливо, щоб результат моєї роботи виглядав естетично й оригінально	Творчість
1–5	Я часто вигадую нові ідеї, історії чи способи зробити щось інакше	Творчість

ЯК РАХУВАТИ РЕЗУЛЬТАТ

Додайте бали в межах кожної категорії окремо (пункт «Люди (–)» віднімiть, а не додайте). Категорія з найбільшою сумою — ваша зона комфорту зараз. Якщо дві категорії набрали близькі бали — це нормально: значить, вам підійдуть професії на їх перетині (наприклад, «Люди + Інформація» → навчання, консалтинг, HR).

Моя провідна категорія: _____ Друга за результатом: _____

Практикум «10 золотих запитань до себе»

Заповнюйте чесно й розгорнуто — короткі відповіді типу «не знаю» тут не працюють. Немає правильних чи неправильних відповідей.

1. Що я роблю у вільний час так захоплено, що забуваю про час?
2. Яке шкільне завдання чи проєкт принесло мені найбільше задоволення — і чому саме воно?
3. Що в мене виходить легше, ніж у більшості однокласників?
4. За що мене найчастіше хвалять дорослі чи друзі?
5. Яку проблему в житті — своєму або чужому — я б хотів навчитися розв'язувати?
6. Якби гроші не мали значення, чим би я займався щодня?
7. Що я категорично не хочу робити в майбутній роботі (графік, самотність, публічність, рутина)?
8. Кого з дорослих (реальних або публічних) я поважаю за їхню роботу — і що саме мене приваблює?
9. У якому середовищі мені комфортніше: офіс, польові умови, дистанційно, у русі?
10. Яку цінність важливо відчувати від роботи: стабільність, вплив, творчість, гроші, визнання?

Місце для відповідей

РОЗДІЛ І · 3

Матриця «Хочу — Можу — Важливо — Підходить»

Заповніть кожен квадрант короткими списками, а потім знайдіть перетин: професії чи напрями, які з'являються одразу в кількох квадрантах — і є вашими першими гіпотезами.

Хочу

Що мене цікавить і приваблює, незалежно від зарплати чи престижу

Можу

У чому я вже маю здібності, навички або природну легкість

Важливо

Мої життєві цінності: стабільність, вплив, гроші, свобода, творчість

Підходить

Комфортний темп і формат: офіс/дистанція, команда/самостійно, рутина/зміни

РЕЗУЛЬТАТ РОЗДІЛУ

На основі тесту, практикуму й матриці випишіть 3–5 професійних напрямів, які варто перевірити на практиці в Розділі II. Це гіпотези, а не остаточне рішення — саме тому далі ми будемо їх тестувати.

№	ПРОФЕСІЙНА ГІПОТЕЗА	ЧОМУ САМЕ ВОНА (1 РЕЧЕННЯ)
1	…	…
2	…	…
3	…	…
4	…	…
5	…	…

РОЗДІЛ II

Тест-драйв професій та аналіз ринку праці — 2026



Гіпотези з Розділу I потрібно перевірити реальністю: розмовою з фахівцем, маленьким практичним проєктом і чесним поглядом на вакансії. Цей розділ — про дію, а не про мрії.

1. Гайд «Інтерв'ю з професіоналом за 15 хвилин»
2. Шаблон «Мій перший мікропроєкт»
3. Чеклист аналізу ринку праці України
4. Картка «Штучний інтелект у моєму напрямі»

РОЗДІЛ II · 1

Інтерв'ю з професіоналом за 15 хвилин

Знайдіть знайомого чи знайомого знайомих у обраній сфері — і домовтеся про короткий дзвінок або зустріч. Мета: почути правду про професію, а не рекламу.

Скрипт на початок розмови

«Привіт! Я обираю майбутню професію і хочу зрозуміти вашу роботу зсередини — не з боку резюме, а з боку звичайного дня. Можна поставити кілька запитань, це займе 15 хвилин?»

---

8 ключових запитань

1. Як виглядає ваш звичайний робочий день — з чого він починається і закінчується?
2. Що у вашій роботі найбільше не збігається з тим, як її уявляють ззовні?
3. Яка задача займає найбільше часу, хоча про неї рідко говорять?
4. Що найважче було подолати на початку кар'єри?
5. Які навички чи риси характеру визначають, хто виграє в цій професії, а хто ні?
6. Що б ви радили вивчити чи спробувати вже зараз, ще у школі?
7. Як змінилась ваша професія за останні кілька років і куди вона рухається?
8. Якби довелося починати кар'єру знову — що б ви зробили інакше?

ПІСЛЯ РОЗМОВИ

Одразу занотуйте 3 речі: що здивувало, що відлякало, що надихнуло. Саме ці три пункти найкраще показують, чи «прижилась» ця професія у вашій уяві.

РОЗДІЛ II · 2

Мій перший мікропроєкт

Найкращий спосіб перевірити гіпотезу — спробувати зробити щось реальне за вихідні. Оберіть варіант, найближчий до вашого напряму, або скомбінуйте кроки для власної ідеї.

🎨 Дизайн / творчі напрями

1. Оберіть існуючий застосунок або сайт, який вам не подобається
2. Намалюйте (від руки або в безкоштовному Figma) один екран так, як зробили б краще ви
3. Покажіть 3 людям і запишіть, що вони помітили першим

💻 Технології / програмування

1. Пройдіть безкоштовний вступний урок з JavaScript, Python чи HTML/CSS
2. Створіть найпростішу сторінку чи скрипт — калькулятор, список справ, гру «вгадай число»
3. Викладіть результат друзям і поясніть, як він працює — своїми словами

📣 Маркетинг / комунікації

1. Оберіть невеликий місцевий бізнес або шкільний проєкт
2. Складіть міні-план просування на тиждень: 3 ідеї публікацій і одна ідея співпраці
3. Запропонуйте план — і подивіться на реакцію та фідбек

Результат мікропроєкту — навіть недосконалий — покладіть у портфоліо чи просто збережіть із датою. Це перший доказ того, що ви вмієте не лише мріяти, а й робити.

РОЗДІЛ II · 3

Чеклист аналізу ринку праці України

Перш ніж вкладати роки навчання у напрям, подивіться, як він виглядає в реальних вакансіях — не через враження, а через дані.

- [ ] Відкрийте 2–3 сайти з вакансіями (наприклад, Work.ua, Robota.ua, для IT — Djinni чи DOU) і знайдіть 10 актуальних вакансій за напрямом
- [ ] Випишіть, які навички згадуються найчастіше — саме вони варті вивчення першими
- [ ] Порівняйте вимоги до вакансій «без досвіду» та «1–2 роки досвіду» — це покаже реальний шлях входу
- [ ] Знайдіть орієнтовну вилку зарплат для junior-рівня у вашому місті чи форматі (офіс/дистанція)
- [ ] Перевірте, скільки вакансій дозволяють часткову зайнятість або стажування — саме так найлегше зробити перший крок ще під час навчання
- [ ] Зверніть увагу, чи вимагають вакансії конкретну освіту, чи головне — портфоліо чи тест-завдання

ВАЖЛИВО

Ринок праці — це знімок сьогодні, а не пророцтво на 10 років. Використовуйте його, щоб зрозуміти вхідний бар'єр і реальні очікування, а не щоб панікувати чи надміру надіятись.

Штучний інтелект у моєму напрямі

У кожній професії ШІ вже забирає частину рутинних задач. Головне питання не «чи торкнеться це мене», а «які людські навички залишаться вирішальними».

СФЕРА	ЩО БЕРЕ НА СЕБЕ ШІ	ЩО ЗАЛИШАЄТЬСЯ ЗА ЛЮДИНОЮ
Дизайн	Генерація варіантів, ресайз, базові макети	Смак, розуміння користувача, обґрунтування рішень
Право / аналітика	Пошук у документах, чернетки, зведення даних	Стратегія, етика, переговори, відповідальність за рішення
Медицина	Розпізнавання на знімках, попередній збір анамнезу	Довіра пацієнта, складні рішення, комунікація в кризі
Маркетинг	Тексти, чернетки кампаній, аналіз метрик	Розуміння бренду, креативна ідея, зв'язок з людьми
Мій напрям: ...	...	...

РОЗДІЛ III

Дорожня карта: план дій та перевірка готовності



Коли гіпотези перевірені, час перетворити їх на конкретний план — з датами, кроками та критеріями, які підкажуть, що рішення вже зважене.

1. Календар-планувач «Профорієнтація за 30 днів»
2. Чеклист готовності до вибору напряму
3. Конструктор «Університет vs Коледж»

РОЗДІЛ III · 1

Профорієнтація за 30 днів

Розбийте процес на чотири тижні — так він не перетвориться на одну виснажливу розмову за вечерею.

ТИЖДЕНЬ	ФОКУС	ЗАВДАННЯ
1	Самопізнання	Тест-опитувальник, 10 запитань до себе, матриця ХМВП — Розділ I
2	Перевірка реальністю	Одне інтерв'ю з фахівцем + старт мікропроєкту
3	Ринок і технології	Аналіз вакансій, картка про ШІ, завершення мікропроєкту
4	Рішення	Чеклист готовності, порівняння програм навчання, вибір 1–2 пріоритетних напрямів

Чеклист готовності до вибору напряму

Позначте твердження, з якими ви щиро згодні. Чим більше позначок — тим більш зваженим є ваше рішення.

- [ ] Я можу назвати 2–3 причини цього вибору, не пов'язані з думкою друзів чи батьків
- [ ] Я поговорив хоча б з однією людиною, яка реально працює в цій сфері
- [ ] Я спробував щось практичне, пов'язане з напрямом, а не лише читав про нього
- [ ] Я подивився на реальні вакансії й вимоги, а не тільки на назву професії
- [ ] Я розумію, які предмети чи навички доведеться підтягнути для вступу
- [ ] Я усвідомлюю сильні й слабкі сторони цього напряму — не тільки плюси
- [ ] Я маю запасний варіант або суміжний напрям, якщо основний не спрацює
- [ ] Це рішення відчувається як «моє», а не як спроба виправдати чужі очікування
- [ ] Я готовий переглянути це рішення за кілька місяців, якщо з'являться нові дані
- [ ] Я знаю, який наступний конкретний крок мені потрібно зробити цього місяця

Університет vs Коледж

Заповніть таблицю для 2 конкретних програм навчання, які розглядаєте — порівняння на папері прибирає емоційне «здається престижніше».

КРИТЕРІЙ	ВАРІАНТ 1	ВАРІАНТ 2
Заклад і спеціальність	...	...
Тривалість навчання	...	...
Практика / стажування в програмі	...	...
Умови вступу (НМТ, іспити, портфоліо)	...	...
Вартість навчання на рік	...	...
Що кажуть випускники	...	...

РОЗДІЛ IV

Батьківський навігатор: як підтримати підлітка й зберегти спокій



Роль батьків — не обрати за дитину, а створити безпечний простір для її власного дослідження. Цей розділ — практичні інструменти саме для цього.

1. Шпаргалка «Що говорити замість тиску»
2. Анти-чеклист «5 помилок батьків»
3. Гайд школи Піфагор «НМТ без стресу та паніки»

РОЗДІЛ IV · 1

Що говорити замість тиску

Фрази-замінники, які перетворюють суперечку про майбутнє на спільне дослідження.

ЗАМІСТЬ	КРАЩЕ СКАЗАТИ
«Ти повинен вирішити вже зараз»	«У нас є час дослідити кілька варіантів — почнемо з одного цього місяця?»
«Ця професія не прогодує»	«Давай подивимось разом, які вакансії й зарплати є в цій сфері зараз»
«У нашій родині всі — юристи/лікарі»	«Що саме тобі подобається в цій справі, а що — просто звичка родини?»
«Це несерйозна професія»	«Розкажи, чому тобі це цікаво — хочу зрозуміти»
«Я в твоєму віці вже знав, ким хочу бути»	«Нормально ще не знати точно — давай складемо план, як розібратися»

5 помилок, які здійснюють батьки

Чесно позначте, які з них про вас — усвідомлення вже половина справи.

- [ ] Переносити власні нереалізовані плани на дитину замість того, щоб питати про її інтереси
- [ ] Обирати напрям через престиж професії в очах родичів чи сусідів, а не через реальну відповідність дитині
- [ ] Знецінювати інтереси дитини словами «це не професія» без спроби розібратися в темі
- [ ] Вимагати остаточного рішення «прямо зараз», підвищуючи тривожність замість підтримки
- [ ] Порівнювати дитину з іншими підлітками, які «вже визначились»

РОЗДІЛ IV · 3 · ГАЙД ШКОЛИ ПІФАГОР

НМТ без стресу та паніки

Незалежно від обраного напряму, підготовка до НМТ — спільний етап для більшості випускників. Кілька практичних порад від школи Піфагор.

Тайм-менеджмент

- [ ] Розбийте підготовку на короткі щоденні сесії (45–60 хв) замість виснажливих «марафонів» перед іспитом
- [ ] Плануйте тиждень наперед: чіткий розклад знижує тривожність краще, ніж «встигну потім»
- [ ] Тренуйтеся вирішувати завдання в умовах реального таймінгу — це знімає страх «не встигну» в день іспиту
- [ ] Залишайте один день на тиждень повністю вільним від підготовки — мозку потрібен відпочинок для засвоєння матеріалу

Психологічна підготовка

- [ ] Напередодні іспиту зосередьтесь на повторенні, а не на новому матеріалі — це знижує паніку
- [ ] Пропрацюйте сценарій «а якщо я забуду» заздалегідь: складна задача — не привід здаватись, можна пропустити й вернутись
- [ ] Сон і режим важливіші за останню годину «дозубрювання» — втомлений мозок гірше відновлює знання
- [ ] Нагадуйте собі, що один іспит не визначає все майбутнє — завжди є наступні кроки й варіанти

ПОРАДА НАОСТАНОК

Найкращий подарунок підлітку перед НМТ — це спокійні дорослі поруч. Ваша впевненість передається дитині швидше, ніж будь-яка інструкція.

ПІФАГОР

Ви впорались із першим кроком — і це вже результат

Усвідомлений вибір професії — це не одна відповідь, а навичка, яку тренують. Повертайтесь до цього воркбука раз на кілька місяців, і рішення само стане зрозумілішим.



Записатися на діагностику