

**Вікторія БАРАНОВА,**

*учитель української мови та літератури  
комунального закладу  
«Городнянський ліцей №2»  
Городнянської міської ради  
Чернігівської області*



## ТВОРЧИСТЬ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА ЯК РЕСУРС НАЦІОНАЛЬНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

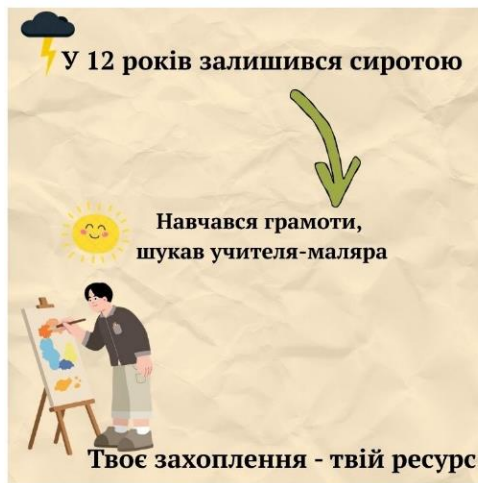
У буремні часи неабиякої актуальності набуває пошук внутрішньої опори та формування стійкої мотивації задля подолання особистісних та суспільних викликів. Потужним духовним ресурсом є культурна спадщина, зокрема й творчість класика – Тараса Шевченка. Ідеї гідної боротьби за національну ідею, вільнодумство, стоїцизм резонують із сучасними реаліями та сприяють формуванню резильєнтності.

Резильєнтність – динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом [1]. Формуванню стресостійкості молодого покоління, безперечно, сприяє й освітній процес, особливо уроки української літератури, де ми працюємо з життєвим досвідом реальних людей та їхніх героїв. Під час вивчення творчості Кобзаря урок можна перетворити на справжній тренінг стійкості для підлітків, які, перебуваючи в пошуках власного шляху, змушені переживати травматичний досвід, зумовлений війною.

Фундаментом резильєнтності слугує гідний орієнтир. Тарас Шевченко, попри постійні випробування «на міцність», є взірцем життєвої філософії селфмейд. У процесі вивчення життєпису митця вчитель може акцентувати як на ролі «кріпака-страдника», так і на амплуа борця з колосальною внутрішньою опорою. Пропонуємо кілька вправ, які допоможуть формувати в молоді здатність до позитивного мислення.

1. **Вправа «Картки викликів».** Мета такого завдання – проаналізувати конкретні стратегії боротьби та трансформації особистості, яка в життєвих негараздах шукала можливість реалізувати свій потенціал. Тож учні об'єднуються в три групи, кожна з яких отримує ситуативну картку-наліпку з життєвими перипетіями Кобзаря. Завдання учнів / учениць полягає в тому, щоб

визначити ресурси, які допомогли вистояти, а також сформулювати життєствердну сентенцію. Після групової роботи діти обмінюються досвідом та створюють загальну «Карту стійкості».



2. **Вправа «Право на емоції».** Підлітки, як і дорослі, часто соромляться своїх емоцій, знецінюють власні проблеми. Звідусюди транслюється «успішний успіх», тому молоде покоління може відчувати себе меншовартісним, соромитися своїх слабкостей. Цитати із творів Тараса Григоровича демонструють широкий спектр почуттів: від байдужості до гніву, стаючи підґрунтям формування емоційного інтелекту.

Для виконання цього завдання можна об'єднатися в пари / мінігрупи або ж організувати індивідуальну роботу (*оптимальний варіант*). Діти досліджують уривки з віршів поета, аналізують стан ліричного героя та дають відповідь на такі запитання (*орієнтовно*):

- Які емоції відчуває ліричний герой? Чому?
- Чи варто соромитися таких емоцій? Чому?
- Чи відчував / відчувала ти щось подібне? Що було причиною?(*можна відповісти за бажанням*)

І друге завдання: розфарбувати аркуш з цитатою таким кольором, який найкраще увиразнить, на вашу думку, настрій ліричного героя.

“Думи мої, думи мої,  
Лихо мені з вами!  
Нащо стали на папері  
Сумними рядами?..”  
*“Думи мої, думи мої”*

“Мені однаково, чи буду  
Я жить в Україні, чи ні.  
Чи хто згадає, чи забуде  
Мене в снігу на чужині —  
Однаковісінько мені.”  
*“Мені однаково, чи буду...”*

“Схаменіться, недолуди,  
Діти юродиві!  
Подивіться на рай тихий,  
На свою країну,  
Полюбите щирим серцем  
Велику руїну.”  
*“І мертвих, і живих...”*

“О думи мої! О славо злая!  
За тебе марно я в чужому  
краю  
Караюсь, мучуся... але не  
каюсь!..”  
*“К. К.”*

“Поховайте та вставайте,  
Кайдани порвіть  
І вражою злою кров'ю  
Волку окропите.”  
*“Занеїм”*

“Марно сльози трачу, заснула  
Україна,  
Бур'яном укрилась, цвіллю  
зацвіла,  
В калюжі, в болоті серце прогноїла  
І в дупло холодне гадюк  
напустила.”  
*“Чишрине, Чишрине”*

Також можна додатково попросити учнів /учениць знайти повний текст цитованих творів та навести контраргументи щодо визначеної за рядками життєвої позиції героя:

Мені однаково, чи буду  
Я жить в Україні, чи ні.  
Чи хто згадає, чи забуде  
Мене в снігу на чужині —  
Однаковісінько мені.



Та не однаково мені,  
Як Україну злії люди  
Присплять, лукаві, і в огні  
Її, окраденую, збудять...  
Ох, не однаково мені.

3. **Вправа «Чекліст стійкості».** Зануритися у філософію стоїцизму допоможе добірка цитат, що реактуалізувалися з початком повномасштабного вторгнення. Завдання полягає в тому, щоб створити звернення до українців від імені Кобзаря з використанням таких уривків, які можуть стати практичним інструментом для підтримки стійкості духу та будуть справжнім маніфестом нашої незламності. Приклад такого листа пропоную нижче.


### **Мої нескорені українці!**


*Дивлюся на вас крізь товщу століть, дивлюся на Україну – і серце розривається від болю. Знову плюндрує наші землі ворог, як і за моїх днів. Душа обливається пекучими сльозами за кожен поруйновану долю, за кожен спалену хату, за кожне мертве місто. Я знаю, що таке чужина, тому гірким зойком*

відгукується мені печаль тих, хто змушений покинути свою домівку. Але я неймовірно пишаюся вами, українці, бо ворогові не під силу знищити наше коріння: культуру, історію, національну пам'ять. Вірте, що після найтемнішої ночі обов'язково зійде сонце, а я підтримую вас у кожному рядочку своїх віршів, бо:

 «Борітеся – поборете, Вам Бог помагає! За вас правда, за вас слава І воля святая»;

 «В своїй хаті своя й правда, І сила, і воля»;

 «І на оновленій землі Врага не буде, супостата, А буде син, і буде мати, І будуть люде на землі»;

 «Свою Україну любіть. Любіть її... во время люте, В останню, тяжкую минуту За неї Господа моліть».

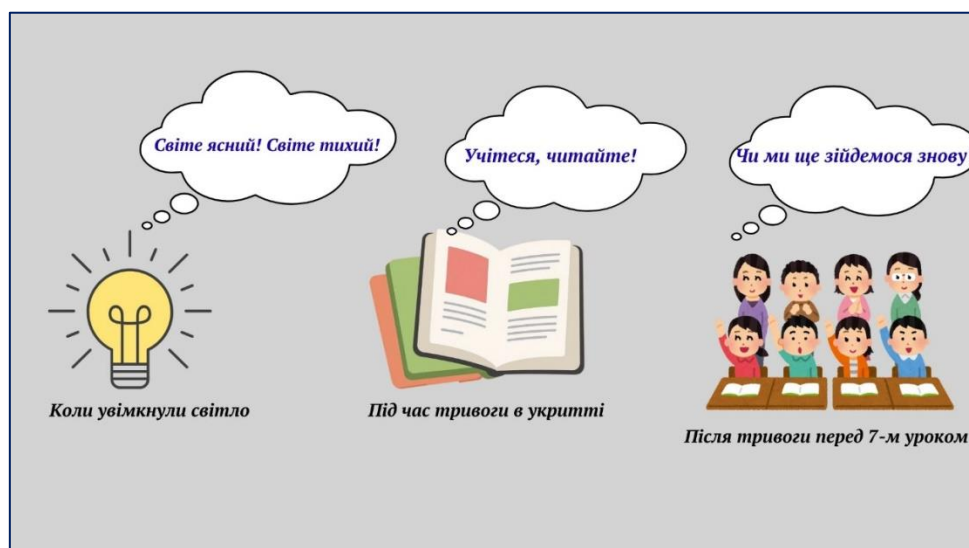
Ви – нація героїв, ви щодня показуєте світові, що таке вогонь волі, який неможливо загасити. Розправте плечі, бо за вами правда, за вами – перемога. Обіймаю вас своїм словом. Нехай ваша стійкість буде як камінь, а віра – як залізо. А після звитяги «...не забудьте пом'янути незлим тихим словом».

Ваш Кобзар

Після виконання завдання поставте кілька запитань для рефлексії:

- Яка фраза з листа тобі відгукнулася найбільше?
- Що є твоїм «якорем» під час сильного шторму?
- Що ти можеш зробити вже зараз для себе та інших?

4. **Вправа «Креативні наліпки».** Справжнім бронезилетом для психіки є гумор, адже він допомагає прийняти дійсність, зробити її менш страхітливою. Запропонуйте учням / ученицям створити наліпки, де цитати з віршів Шевченка адаптовані під сучасні виклики підлітка. Сформууйте колективний аркуш наліпок, наприклад, для групи класу в соцмережі.



5. **Вправа «Коло заземлення».** Метод візуалізації допомагає мозку структурувати ідейний хаос, знизити рівень тривожності, завдяки чітким алгоритмам швидше налаштуватися на позитивну хвилю. Коли ми відчуваємо постійний стрес, свідомість перенапружується, пам'ять перевантажується. Візуалізація дозволяє ніби перенести частину інформації на зовнішній носій. Саме тому запропонуйте підліткам створити коло підтримки, натхнення та заземлення на ґрунті життєвого та творчого досвіду Кобзаря. Хай кожен дасть



відповідь на запитання «Що дає мені крила, коли на серці тривожно?»

Порадьте учням / ученицям пригадати вдома поезію «Садок вишневий коло хати», де Шевченко створив ідеальну картину тихого українського вечора на мирній

землі. Порекомендуйте дітям намалювати або описати ідеальну для них країну, місто чи навіть будинок. Нехай вони збережуть цей малюнок / опис і подумки опиняються там у хвилину небезпеки.

Отже, резильєнтність українців, зокрема молоді, – це важливий складник ментального здоров'я нації. Урок вивчення творчості Тараса Григоровича можна перетворити на сеанс групової терапії, адже спектр емоцій ліричного героя, позачасовість його слів та позитивна візуалізація «і на оновленій землі врага не буде» формують ментальне здоров'я покоління. Життєвий шлях Кобзаря доводить, що ми нащадки не жертви, а борця. Когнітивні установки на переможний герць надихають суспільство, сприяють його об'єднанню в боротьбі за «рай тихий». Вивчення творів Шевченка – це не про забування дат та рим, а про практичне формування стратегії опору задля спільної перемоги.

#### Використана література:

1. Психологічна резильєнтність. *Вікіпедія*. URL: <https://surl.li/zxnloo> (дата звернення: 20.03.26)
2. Шевченко Т. Г. Кобзар: повна збірка. Київ: Фоліо, 2006. 735 с.