



# Мій психологічний стан – мій вибір: як керувати емоціями



## Дихальна вправа «Квадрат»

Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен займає по 4 секунди. Для виконання вправи можна використати відеоінструкцію.

Можливі способи адаптації

- Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів.
- Для дітей молодшого шкільного віку: під час виконання вправи дитина може водити пальцем однієї руки по долоні іншої, малюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних – паузи.



## Дихальна вправа «Кульбабка»

Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання – подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1–3 рази.



### Важливо

Дихальні вправи – найпростіший спосіб впоратися із сильними емоціями. Вони не займають багато часу, їх можна виконувати у будь-якому місці та адаптувати відповідно до власних потреб. Бажано звертати увагу на те, щоб при диханні використовувалася діафрагма. Варто зазначити, що дихальні практики можуть подіяти не відразу, призвести до відчуття легкого запаморочення.



## Постукування/ «Метелик»

На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1–2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи – покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

## Простукування



Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Вона допомагає отримати доступ до енергії тіла та надсилати сигнали до частини мозку, яка контролює стрес. Дві хвилини простукування активують дію парасимпатичної нервової системи, яка сприяє відновленню та забезпечує внутрішній баланс організму. Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою.

Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:

- 5 – предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;
- 4 – предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;
- 3 – звуки, які лунають саме зараз;
- 2 – запахи, які відчуються;
- 1 – смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).

Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.



### Пір'іна – статуя

В основі цієї вправи лежить принцип контрасту – чергування сильного напруження м'язів та розслаблення.

Людині необхідно уявити, що вона легка, ніби пір'інка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько десяти секунд. Після цього потрібно завмерти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло; потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'інку. Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'інки – розслабленими.



### Вправи для відновлення ресурсу

Якщо заземлення та саморегуляція – це ті методики, які дозволяють швидко опанувати свої емоційні реакції та поведінку, то вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лаадом (Mooli Lahad). Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

B – (belief and values) – віра й переконання;  
A – (affect and emotions) – емоції;  
S – (sociability) – соціальність;  
I – (imagination and creativity) – уява;  
C – (cognition and thought) – когнітивні стратегії;  
Ph – (physiological activity) – фізична активність.

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій та подій.

Дехто намагається почерпнути силу у вірі, переконаннях та цінностях, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо.

У деякого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів.

Ті, у кого переважає соціальний канал як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.

Наступний тип протидії – уява – мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Для когось найбільш ефективною є когнітивна стратегія – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо.

Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати тілесні ресурси: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду тощо).

Часом звичних стратегій пошуку ресурсу виявляється недостатньо, коли йдеться про ситуації крайнього напруження. Саме тому психологи радять звертатися до інших шляхів відновлення, якими та чи інша людина зазвичай не послуговується. Наприклад, якщо раніше відчуття «перезарядження батарейок» виникало під час спілкування з оточуючими, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.



### Вправи для заземлення та саморегуляції

У екстремальних умовах (життєві кризи, надзвичайні ситуації, воєнні конфлікти) люди емоційно проживають будь-які події. Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження – це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. Тому все, що людина відчуває в таких обставинах, – нормально і природньо.

Під дією стресу здатність людини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс емоційного стану та опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

Саморегуляція – це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Заземлення – це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.

Різновидів вищезазначених технік існує безліч. Більшість з них видаються простими, проте в цьому й криється їхня користь та ефективність. Дихальні вправи, техніки релаксації, прийоми для активізації неокортексу (частина мозку, яка відповідає за вищі нервові функції – сенсорне сприйняття, виконання моторних команд, мислення, мову) базуються на основі законів нейробиології. Єдиний ресурс, який потрібен для їхнього виконання, – сама людина.



### **Важливо**

Використання таких вправ необхідно розглядати як першу допомогу чи способи саморегуляції при стресових, травматичних подіях, при панічних атаках тощо. Вони не можуть замінити професійну допомогу психолога або психотерапевта, але допоможуть зняти тривогу та сильне емоційне напруження.



### **Вправа «Безпечне місце»**

Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де людині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, голвне, щоб там було спокійно.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

Зробіть кілька глибоких вдихів. Заплющіть очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо.

Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас.

Досліджуйте своє безпечне місце – прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почуєте пташиний спів.

У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого. З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожну деталь.

Безпечне місце – це простір, що формується виключно вашими думками. Змінійте його,

робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте. Це місце завжди поруч – достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві.

Ресурси для відновлення емоційної стабільності у цій вправі – уява та фантазія. Щоб отримати максимальний ефект від візуалізації, необхідно виконувати вправу у безпечному середовищі. Важливо заплющити очі, відволіктися від усього навколо та максимально поринути у створені фантазією образи, пам'ятаючи, що поруч в такий момент мають бути лише люди, яким можна довіряти.



### **Важливо**

Варто пам'ятати кожен сам керує своїм безпечним місцем. Якщо в ньому щось не так, то все можна замінити силою думки, відкинути будь які образи чи асоціації. Бажано систематично повертатися до створеного образу, щоб посилити відчуття внутрішньої безпеки та свою стресостійкість.



### **Вправа «Шлях героя»**

Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Накресліть на аркуші паперу табличку розміром 2x3 клітинки.
- У першій комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу.
- У другій – місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.
- У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.
- У четвертій – промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.
- У п'ятій – зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/ки, тому місія, перепони, помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якості особистості, яка їх створила.



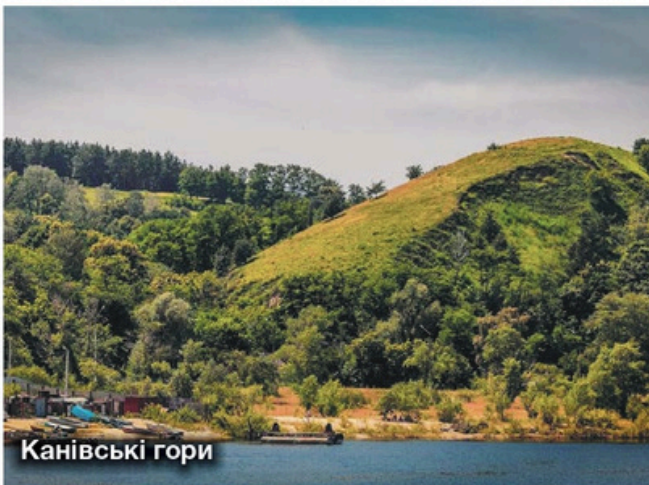
## Подорож

# «Психологічна підтримка у Природі»

Безперечно, Черкаська область багата своєю історією та природою, тому й цікавих місць, оповитих легендами і переказами тут багато. У нашій подорожі ми побуваємо на батьківщині українського Кобзаря, прогуляємося скелястим берегом річки Рось в Корсунь-Шевченківському, відвідаємо найстаріший заповідник України, познайомимося із «зеленими легенями» Черкас, насолодимось в Умані дивовижним рукотворним садом, в якому переплелись реальність, міфи та щось вічне, невлемиме і загадкове.



Канівське водосховище



Канівські гори

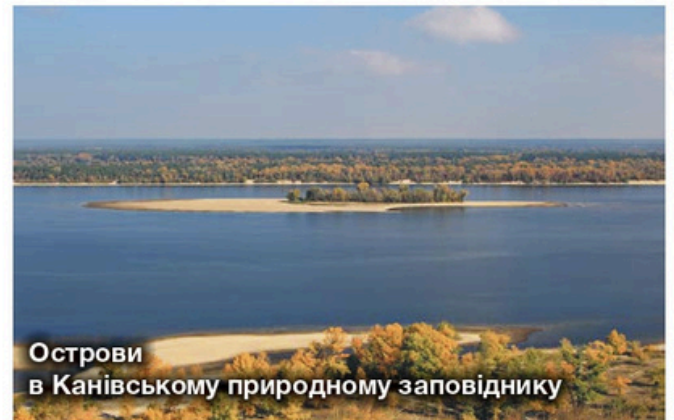


### Канівський природний заповідник

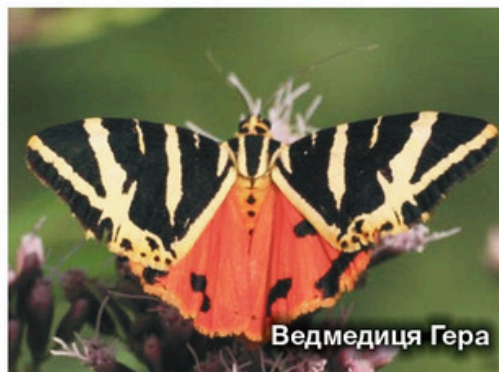
Поблизу Канева у Черкаській області знаходиться один з найстаріших заповідників України – Канівський природний заповідник, який був створений в 1923 році для охорони і збереження у природному стані біорізноманіття типових та унікальних природних комплексів Лісостепу України, моніторингу динаміки природних процесів.

Його територія включає нагірну частину – вкриті лісом яри та пагорби на правому березі, два заплавної острови Дніпра – Круглик і Шелестів та Зміїні острови в Канівському водосховищі – останці лівобережної тераси. Навколо заповідної території встановлена охоронна зона площею 1353 га. Заповідник межує безпосередньо з Чернечою горою – місцем поховання Т. Г. Шевченка. Сьогодні це структурний підрозділ Київського національного університету імені Тараса Шевченка, де проводяться наукові дослідження і навчальні практики студентів.

В геологічному відношенні територія Канівського природного заповідника – так звані Канівські гори або Канівські дислокації. Значний науковий інтерес становлять екосистеми заплавної островів. Саме їх можна віднести до еталонних. Після створення на Дніпрі



Острови в Канівському природному заповіднику



Ведмедиця Гера



Скополія карніолійська



Козуля

каскаду водосховищ таких островів практично не залишилося.

Флора заповідника налічує 990 видів судинних рослин, що становить близько 20 % флори України. Тут виявлено 170 видів лишайників, 138 – мохоподібних, а також 1232 види грибів. У заповіднику зростають 5 видів рослин, занесених до Європейського червоного списку, 29 видів з Червоної книги України, 6 видів з Бернської конвенції.

У лісовому покриві домінує граб з домішкою дуба звичайного, кленів гостролистого і польового, липи серцелистої, берези бородавчатої та ясена звичайного. Тут відомі найбільш північні місця зростання деяких європейських рідкісних рослин: підсніжника звичайного, скополії карніолійської, цибулі ведмежої, ранника весняного. На затінених північних схилах трапляються реліктові рослини, які збереглися тут з льодовикових часів: багаторядники Брауна та шипуватий, голокучник дубовий, грушанка мала.

В районі Канівських гір виявлено понад 10 тис. видів безхребетних тварин (всього по Україні їх нараховується 25 тис. видів). Тільки комах у заповіднику мешкає близько 8000 видів, з яких 36 занесено до Червоної книги України (дибка степова, красотіл пахучий, жук-олень, вусач великий дубовий, джміль моховий, бджола-тесляр звичайна, сколія-гігант, ктир велетенський, бражник мертва голова, ведмедиця, махаон, поліксена). Тут охороняється понад 300 видів павукоподібних, 200 видів молюсків, 130 видів ракоподібних, 49 видів багатоніжок, у тому числі рідкісний вид – полідесмус український.

Серед хребетних у заповіднику мешкають 233 види птахів, 53 види ссавців, 11 видів земноводних, 8 видів плазунів, 37 видів риб та 1 вид круглоротих. З 1996 року тут гніздиться орлан-білохвіст, неодноразово траплялися зміїд і балабан. На Круглику є велика колонія чаплі сірої (близько 150 гнізд), численні зграї качок, куликів і мартинів. Велике значення має заповідник і як місце відпочинку птахів під час



Орлан-білохвіст



Сон чорніючий або лучний

прольотів, де трапляються чорний лелека, велика та мала білі чаплі. Восени в затоках і затопленому лісі на Круглику можна бачити великі зграї качок, куликів, мартинів.

Із ссавців звичними його мешканцями є козулі, кабани, лисиці, зайці, борсуки, трапляються лосі; в острівній частині – бобрині, видри та норки. Із земноводних поширені жаби гостроморда, трав'яна і ставкова, ропуха сіра, квакша, часничниця. Серед плазунів найчисленнішими є ящірки зелена та прудка, вуж, рідше трапляються веретільниця, мідянка, гадюка звичайна (чорна та плямиста форми).

Оскільки місто Канів є значним туристичним центром (Тарасову гору щороку відвідують до 300 тис. туристів), заповідник частково виконує і роль національного парку. Науковці зробили кілька екологічних стежок для організованих екскурсій. Особливою популярністю у відвідувачів користується музей природи, розташований на території садиби заповідника в меморіальному будинку академіка М. Ф. Біляшівського.

Канівський природний заповідник має багату як природну, так і історичну спадщину. На Княжій горі 1892 року відкрили руїни літописного міста Родень – одного з перших міст східних слов'ян. У музейному фонді заповідника зберігаються численні знахідки (з городищ і могильників антів і полян, селищ стародавніх хліборобів, стоянок первісних мисливців кам'яного віку тощо). Понад 400 селищ і стоянок зосереджені в урочищах Княжа гора, Велике і Мале скіфські городища та Мар'їна гора.



## Черкаські парки

Черкаси завжди славилися своїми парками, скверами та зеленими зонами. Цілющі властивості повітря у районі

Черкас, що створені унікальним поєднанням порослих соснами крутосхилів Дніпра та екосистеми ріки, були відомі здавна.

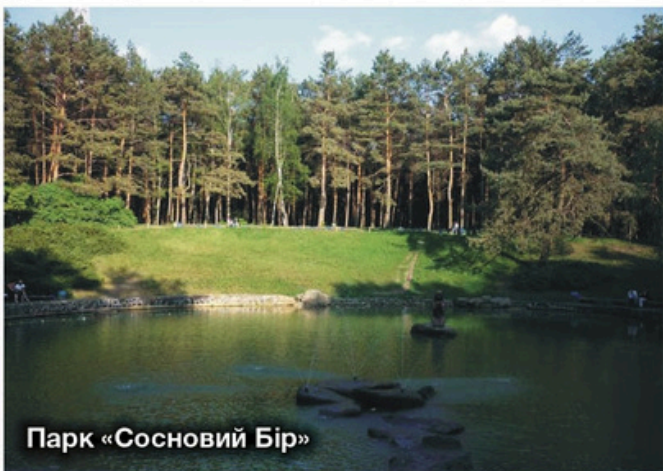
**Парк «Сосновий Бір»** – пам'ятка ландшафтної архітектури.

Займає площу в 50 га, заснований на території реліктового Черкаського бору, він є зразком паркового будівництва. Тераса, яка обривається крутими уступами до Дніпра, і каньйон, що збагатив природний рельєф, були унікальним природним дивом. Тож його залишалось лише майстерно облаштувати, що і було успішно втілено в життя архітекторами Г. Урсатієм та В. Пастуховим в 1967 р.

В парку створено систему ставків, вода з яких каскадами та водоспадами спускається до Дніпра. Центральним елементом композиції є ставок із скульптурою русалки. А нижче – ціла алея зі скульптурами доісторичних тварин, із фантастичним змієм в оточенні гомінокх струмків.

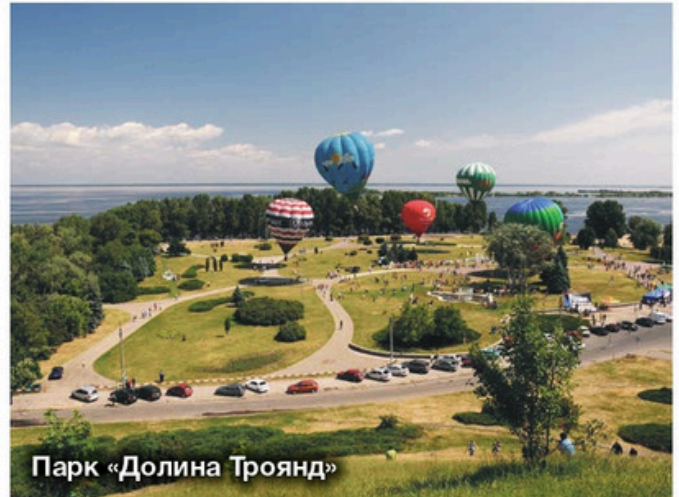
В парку росте більш ніж 70 цінних та екзотичних порід дерев. Мальовничий краєвид на Дніпро відкривається з «Містка кохання», який перекинуто над глибоким яром. У відповідності до традиції, що склалася, закохані пари можуть залишити на ньому оберіг, що символізує непорушність їхніх романтичних почуттів.

Починаючи з 2007 року, у парку проводився фестиваль образотворчого мистецтва «Живий камінь», тема кожного окремого фестивалю – різна, від творчості Т. Г. Шевченка до козаччини. Усі створені із піщаника скульптури залишилися в парку та прикрасили його тінисті алеї. Родзинкою ж зеленої зони є «Колесо огляду» та оглядовий майданчик, звідки відкривається захопливий краєвид на Дніпро та черкаську дамбу, яка є найдовшою гідроспорудою в Україні і має більше 13 км.



Парк «Сосновий Бір»

**Парк «Долина Троянд»** знаходиться на березі Кременчуцького водосховища лише в п'ятистах метрах від центру міста. Цей парк – найулюбленіше місце відпочинку як місцевих мешканців, так і гостей міста. Він розташований біля підніжжя іншої, не менш відомої і популярної пам'ятки Черкас – Пагорба Слави, на якому височіє величезна скульптура «Батьківщини-матері».



Парк «Долина Троянд»

У парку є декілька фонтанів з міні-озерами, облаштовані алеї з лавочками та ліхтарями, а також невеликий пляж на березі Дніпра. У 2012 році в парку збудований сонячний годинник. Діаметр циферблату складає п'ятнадцять метрів. Оригінальність і головна відмінність цього годинника від аналогів, встановлених в інших містах України, полягає в тому, що його велика стрілка виконана у вигляді лелеки, а циферблат прикрашено кованими стільцями. «Долина Троянд» традиційно використовується для святкування дня міста.

**Парк Перемоги** розташований у Південно-Західному мікрорайоні міста. Його відкрито 1975 року. Це чарівний парк із озерами, ландшафтною зоною, тінистими алеями, каскадними ставками і фонтанами, обладнаними дитячими майданчиками, атракціонами та Полянню казок.

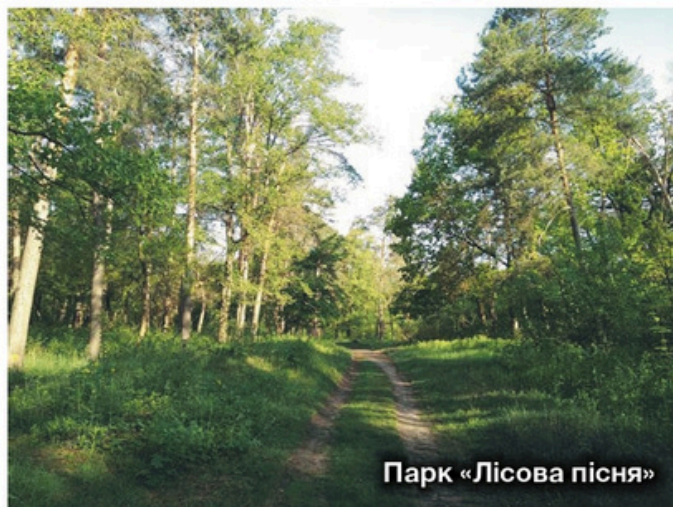


Парк Перемоги

Багатофункціональність парку виявляється у його складових частинах:

- пейзажна – чіткі алеї спеціально висаджених дерев і кущів, за якими здійснюється постійний нагляд;
- меморіальна – на її території розташовані монументи загиблим воїнам, постаменти з гарматою та літаком СУ-7БКЛ на честь визволителів Черкас від німецько-фашистських окупантів, а також пам'ятник «Прикордонникам усіх поколінь»;
- розважальна – тут розміщені атракціони та Черкаський зоопарк, один з найкращих в Україні, в якому зібрані тварини, як місцевої, так і екзотичної фауни, а також станція юннатів.

«Лісова пісня» – парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва місцевого значення площею 6,3 га створений для збереження цінних природних комплексів міста. Територія має історичну, природоохоронну, наукову та естетичну цінність: вдале поєднання відкритих галявин з посадками дерев хвойних та листяних порід, трав'яним покривом злакових трав, органічно вписані в загальний природний ландшафт. На території парку зростають хвойні та листяні дерева: сосна, черемха, дуб звичайний, дика груша, акація, липа, шовковиця, глід, клен.



Парк «Лісова пісня»

**Сквер імені Богдана Хмельницького** – пам'ятка садово-паркового мистецтва місцевого значення в центрі Черкас. Має історичне та археологічне значення, адже тут знаходилось спочатку городище, а пізніше Черкаський замок.

Сквер знаходиться в центрі міста над низинним берегом Кременчуцького водосховища. При вході до скверу знаходиться стела з зображенням Богдана Хмельницького. Також тут встановлено пам'ятник козацькому ватажку Іванові Підкові, відомому герою спільної боротьби російського, українського, білоруського

та молдовського народів проти татаро-турецьких поневолювачів, яку він очолював у другій половині 16 століття.



Сквер імені Богдана Хмельницького

**Ботанічний сад Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького** є об'єктом природно-заповідного фонду загальнодержавного значення як парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва з площею 4,8 га.

Створений для збереження, вивчення, акліматизації, розмноження рідкісних і типових видів місцевої та світової флори шляхом створення та поновлення ботанічних колекцій, ведення наукової, навчальної та освітньої роботи.

Загалом колекція дендропарку налічує понад 170 видів деревних рослин і 300 видів трав'янистих (з них 120 видів кімнатних).



Ботанічний сад



### Каньон річки Рось

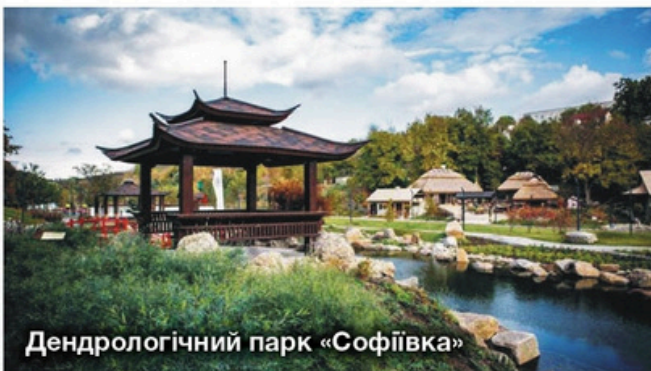
В Україні розташовано багато природних локацій, які вражають своєю красою. Особливої уваги заслуговують каньйони – адже кожен із них має унікальний ландшафт.

Під час нашої подорожі ми побачимо Корсунь-Шевченківський каньйон або каньйон «Шумки» – мальовниче місце, розташоване на річці Рось.

Рось – дивовижно красива права притока Дніпра. Бере початок у Вінницькій області, протікає річка та її притоки Житомирською, Київською та Черкаською областями і впадає в Канівському районі в Дніпро.



Річка Рось



Дендрологічний парк «Софіївка»

Найпоширеніша версія, що назва держави Русь, Київська Русь, походить від назви конкретної річки, а саме Росі. З давніх давен долина Росі мала особливу енергію. Люди постійно тяглися сюди, до чистої води, до родючих земель, до густих заплавлених лісів. Війна за війною, повстання за повстанням виганяли звідси населення, але люди все рівно поверталися. В Україні не знайдеться жодного іншого такого історично значущого регіону, як долина Росі.

Свою назву Корсунь-Шевченківській каньйон «Шумки» отримав через постійний шум води, яка витікає з гранітних стін. Первісний ландшафт, кам'яні брили, звивиста річка Рось, тихі заводи, гранітні скелі, чиста джерельна вода...

Але це все в минулому. Зараз річка Рось забруднена скидами промислових та комунальних підприємств, воду забирають у ставки та копанки, течія зупинена греблями і гідроелектростанціями. У 2023 році громадські активісти зібрали 25 тисяч підписів небайдужих людей під Петицією на адресу Президента України щодо врятування річки Рось. У 2024 році Кабінет Міністрів України затвердив План Дій щодо комплексного вирішення проблем басейну річки Рось на 2024–2030 роки. Потрібно спільними зусиллями захищати наші водні ресурси!



## Національний дендрологічний парк «Софіївка» НАН України

Національний дендрологічний парк «Софіївка» за гармонією природи і мистецтва є кращим серед світових зразків ландшафтних парків.

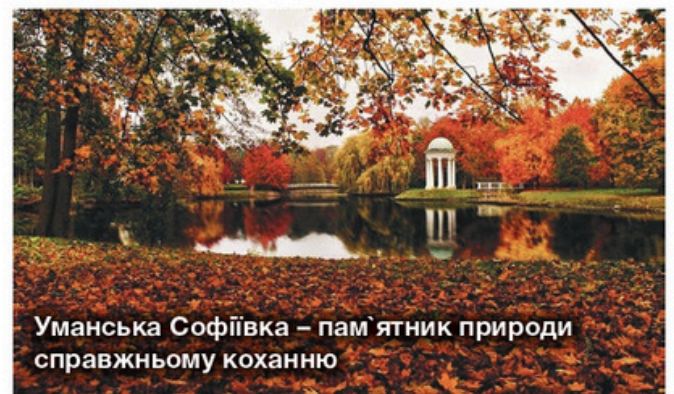
Парк був створений за задумом графа Станіслава Потоцького під керівництвом талановитого інженера Людвіга Метцеля і працею місцевих майстрів Уманщини в 1796–1802 роках. Мальовнича природа долини річки на околиці Умані, кохання до чарівної жінки, іменем якої названий парк, і народили цю перлину садово-паркового мистецтва. Саме Софія дала ідею створення романтичного парку за мотивами старогрецької міфології.

Сучасна «Софіївка» – це не тільки пам'ятка садово-паркової архітектури, а й культурний центр, до якого з усіх кінців світу приїздять туристи, аби надихнутися поетикою чудового парку. Тут росте понад 3300 видів дерев і кущів (місцевих і екзотичних), серед них: таксодіум (кипарис болотний), сосна Веймутова, тюльпанне дерево, платан, гінкго та багато інших.

Основою парку є річкова долина Кам'янки з її пагорбами і гранітними скелями, укритими віковими дубовими насадженнями. Розпланування парку відповідає особливостям рельєфу, а зелені насадження використано як об'єднавчий елемент усієї композиції. На базі чотирьох штучно створених ставків (два з них – у межах парку) з перепадом рівнів 22 метрів сформовано єдину водну систему. Також у «Софіївці» є чимало алей і ландшафтних ділянок, зокрема: Єлисейські поля, Англійський парк, Мала Швейцарія, Партерний амфітеатр.

Парк прикрашають штучні скелі (Левкадська (Бельведерська), Тарпейська й інші), гrotти (Венери, «Горішок», «Страха і сумнівів» та інші), павільйони (Флори, Рожевий), альтанки, скульптури.

На головному планувальному вузлі – Площі зборів – є овальний басейн «Рибки» з гранітною вазою посередині, заповненою квітами. Поруч поставлено біломармурову статую Парі-



Уманська Софіївка – пам'ятник природи справжньому кохання

са. Неподалік міститься Долина велетнів – нагородження великих кам'яних брил, назбраних у яру або викопаних під час створення ставків. З каменів створено штучні водоспади та каскади, зокрема, Великий водоспад з містом над ним. У складі комплексу є Мертве озеро, річка Стікс, Амстердамський шлюз та водяний канал до Великого водоспаду.

Комплекс Єлисейських полів, у яких, за Гомером, панує вічна весна, міститься неподалік, у замкненій греблею широкій улоговині річки Кам'янки. Розсип природних каменів долини майстерно використано, зокрема, й для створення Критського лабіринту. Розташований там каскад «Три сльози» символізував сум за трьома померлими дітьми подружжя Потоцьких – Костянтином, Миколою та Марією. Річковий потік розділено камінням на три струмки, які й утворили каскад. Біля нього стоїть Колона смутку зі зруйнованим верхом та каменем, що нагадує лева, біля підніжжя. Головним акцентом композиції є грот Венери, заглиблений у масив греблі.

Сьогодні «Софіївка» є найбільшим центром з вирощування та акліматизації рослин Правобережного лісостепу України та має статус науково-дослідного інституту Національної академії наук України, а ще заслужено відноситься до одного з семи чудес України.

### **Національний заповідник «Батьківщина Тараса Шевченка»**

Черкащина – територіальний і духовний центр України, де знаходяться села Моринці, Шевченкове, Будище та Вільшана, які входять до складу Національного заповідника «Батьківщина Тараса Шевченка». Саме тут, у цих наддніпрянських селах з багатою історією та потужним духовним потенціалом, пройшли дитячі роки Кобзаря українського народу – Тараса Григоровича Шевченка.

У Моринцях він вперше висловив свої думки, в Керелівці формувався як особистість, у Будищах, в маєтку Енгельгардта, відчував козацький дух, а з Вільшани зробив перший крок до визнання і світової слави. Ці місця стали

джерелом натхнення для його творчості, відображаючи глибокі зв'язки Шевченка з рідною землею та її культурою.

Будівля музею у **селі Шевченковому** має форму тризуба, її унікальне архітектурне вирішення ввбрало елементи українського бароко. Серед експонатів – стародавні речі, витвори народного мистецтва, експонати-раритети (стіл і лава з хати батьків поета, весільний рушник його сестри Катерини, подарунки родичів). За 700 м від садиби батьків розташована хата дядка – школа, в якій Тарас Шевченко навчався грамоти (збудована 1782 року). Для збереження пам'ятки над нею зведено захисну споруду.

**Моринська земля** має свою дуже давню історію і зберігає безліч таємниць. До цього часу залишився нерозгаданим вік села, і не встановлено напевне, від чого ж саме походить його назва. У центрі Моринців є подвір'я, на якому стоїть так звана чумацька хата. Музей зібрав під своїм дахом зразки чумацького знаряддя, народного побуту. У експозиції села Моринці відтворено дві селянські хатини: хату Якіма Бойка – діда Тараса по його матері, та хату Копія, у якій півтора року жила сім'я Шевченків. Поруч з хатою цікаві пам'ятки народної архітектури – дерев'яна надвірна комора, або клуня, перенесена на це місце із Шевченкового, а також пасіка на 34 колоди.

У **селі Будище** збереглися будівлі маєтку поміщика Енгельгардта, криниця, льох, три тисячолітні дуби, парк. Будищанський маєток прикметний тим, що в ньому в ролі козачка – хлопчика на побігеньках – прослужив літо малий Тарас Шевченко.



Реконструйована за малюнком Шевченка батьківська хата Кобзаря в Шевченковому



Пам'ятник юному Шевченку



Дуби Тараса Шевченка

