



Щоденник   
МОЇХ ДОСЯГНЕНЬ





ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
«Скриня корисних  
справ»

Привіт! Ми громадська організація «Скриня корисних справ». Одне з наших завдань – протидіяти стереотипним уявленням про роль жінок і чоловіків у суспільстві.

Якщо цей щоденник потрапив до твоїх рук, значить ти прагнеш нових вершин і хочеш розвиватись. А тому ніякі стереотипні уявлення про роль і місце жінок у суспільстві не мають ставати на заваді! Протидіяти стереотипним уявленням непросто, але ж українські жінки завжди це робили. Пригадай лише імена славетних українок: княгиня Ольга, Наталія Кобринська, Леся Українка, Ольга Кобилянська, Олена Теліга, Соломія Павличко та багато інших. Всі вони, долаючи перепони, відстоювали право бути собою. Шлях до великих досягнень – це свідомі маленькі кроки й повсякденна робота над собою.

Щоб заповнити сторінки щоденника власними досягненнями, тобі може знадобитись лише декілька хвилин на день. І ти повсякчас зможеш надихатись історіями жінок, які колись, як і ти зараз, ходили вулицями Житомира. На жаль, імена багатьох видатних й талановитих жінок, котрі нарівні з чоловіками боролися за українську державність чи створювали культурні цінності, з різних причин «забувались». Погодься, це несправедливо, бо вони героїчно виборювали для нас з тобою права, які ми вважаємо звичними і невіддільними, як, наприклад, право на освіту для жінок нарівні із чоловіками або право говорити українською мовою. Щодня гортаючи сторінки щоденника, ти надихатимешся їх силою та ділитимешся своїми щоденними досягненнями.

Для початку варто замислитись про свої цілі. Які риси характеру потрібно виховати в собі, щоб їх досягти? Активність, організаторські здібності, принциповість, вмотивованість, креативність, емпатія, компетентність та професійність – саме ті риси, які допомагають людині цілеспрямовано рухатись вперед, саме вони притаманні жінкам, про життя яких ти дізнаєшся зі сторінок щоденника.

З повагою та вірою у твоє щасливе майбутнє,  
ГО «Скриня корисних справ»



[gooddeedsbox@gmail.com](mailto:gooddeedsbox@gmail.com)



Скриня корисних справ

# #ЕМПАТІЯ

У кожної людини своє розуміння успіху. А ти над цим замислюєшся? Чим є успіх для тебе? Ми впевнені, що в успішних людей є схожі риси характеру, наприклад, емпатія (грецьк. ем – всередині, pathos – почуття) – здатність співчувати, розуміти почуття іншої людини, її емоційний та психологічний стан. Ставиться до інших людей з емпатією – значить намагатися розуміти внутрішній світ співрозмовника, мати готовність адаптувати своє сприйняття ситуації до сприйняття її іншою людиною для кращого розуміння того, що з нею відбувається. Відсутність емпатії або її низький рівень свідчать про байдужість людини, її емоційну черствість.

Щоб підвищити у себе рівень емпатії, спробуй дотримуватись цих правил:

- уникай оцінювального судження щодо інших людей;
- стався з повагою до оточуючих, звертай увагу на свої та їхні почуття;
- будь уважніше до людей, які поруч, – спробуй оцінити ситуацію з їхньої точки зору;
- практикуй волонтерство.





**Наталія Оржевська (1859–1939)** – меценатка, волонтерка. Народжена у знаній князівській родині, Оржевська присвятила життя нужденним. Після одруження та переїзду на Житомирщину опікувалась освітою та медициною: її коштом переобладнали Новочарторійське та Новоград-Волинське училища, облаштували взірцеву амбулаторію, поштово-телеграфну контору і чудову чайну з бібліотекою-читальнею. Княгиня за походженням сама старанно виконувала обов'язки звичайної сестри милосердя, працювала в амбулаторії. Під час російсько-японської війни 1904-1905 років вона допомагала пораненим у шпиталі, направляла на фронт зібрані кошти, теплі речі та продукти. У вересні 1911 року Оржевську обрали головою Житомирського Червоного Хреста, який вона очолювала до 1918 року. У роки Першої світової війни організувала у власному будинку в Житомирі на вулиці Пушкінській лазарет, який утримувала власним коштом. У «Пам'ятній книзі Волинської губернії» за 1917 рік вказані всі офіційні посади, які обіймала Наталія Оржевська – їх близько десяти. У період нужденності та Голодомору давні знайомі та друзі передавали Оржевській кошти, на які вона купувала продукти та у більшості роздавала нужденним, залишаючи собі невелику частину. Останні роки життя княгиня Оржевська провела у засланні, місце її поховання невідоме.

# #КОМПЕТЕНТНІСТЬ

У перекладі з латини слово «компетентність» буквально означає коло питань, у яких людина добре обізнана, має знання та досвід. Але світ так стрімко розвивається, що потрібно мати не лише компетентність у конкретній сфері, а й володіти нею впродовж всього життя в різних сферах. Тобі знадобляться:

- мовна компетентність;
- компетентність у науках, технологіях та інженерії;
- цифрова компетентність;
- особиста, соціальна та навчальна компетентність;
- громадянська компетентність;
- підприємницька компетентність;
- компетентність культурної обізнаності та самовираження.





## **Олена Левчанівська (1881-1940)** – політикиня,

правозахисниця. У 20-х роках ХХ століття жила та працювала в Житомирі. Разом з іншими активними представниками і представницями житомирської інтелігенції брала участь у відродженні товариства «Просвіта», стала співорганізаторкою Українського клубу. Її статті публікувались у популярних місцевих часописах «Волинська газета» і «Громадянин». У 1922 році була обрана депутаткою польського сейму і стала єдиною жінкою-депутаткою, котра відстоювала права та інтереси українців Волині. Сенаторка з Волинського воєводства, членкиня Комісії закордонних справ при сенаті, активна борчиня за права жінок стала співзасновницею міжнародної жіночої організації «Ліга миру і свободи». Олена Левчанівська була учасницею Союзу українок Волині, входила до Українського парламентського клубу. Вільно володіла французькою, німецькою та італійською мовами, виступала як делегатка української парламентарної репрезентації на багатьох міжнародних конгресах, демонструючи високий рівень компетентності у сфері міжнародної політики. Стала жертвою репресій радянської влади – засуджена до розстрілу.

# #АКТИВНІСТЬ

Активність людини – важливий показник її ставлення до світу, до оточення. Активна людина зазвичай знаходить заняття до душі, знаходиться у вирі подій та живе насиченим життям. Проте важлива не активність сама по собі, а діяльність на благо своєї громади. І хоч сьогодні не так багато людей вважають себе залученими до громадської діяльності, саме активна життєва позиція, що виражається в принциповості людини, послідовності обстоювання своїх поглядів, єдності слова і діла, сприяє розвитку. Постав питання:

- Що я можу зробити для того, щоб життя в громаді/країні стало кращим?
- Що вже зроблено мною у громаді?
- Хто з моїх друзів чи знайомих активно бере участь у житті громади?
- Які мої навички можуть посилити команду?





**Тамара Вікторівська (1896–1968)** – активна громадська діячка. Народилась у Житомирі в квітні 1896 року. Освіту здобувала спочатку у Житомирській Маріїнській гімназії, потім у приватній жіночій гімназії Овсянникової. Своє подальше навчання Тамара Вікторівська продовжила на природничому відділі фізико-математичного факультету Вищих жіночих курсів у Києві, де вела активне громадське та культурне життя - відвідувала український клуб «Родина», співала у студентському хорі та була однією з перших виконавиць знаменитого українського «Щедрика». У буремні революційні часи після утворення Української Центральної ради у березні 1917 року повернулась у Житомир, де жила декілька років. У важкі часи, коли Україна виборювала державність на початку ХХ ст., впродовж п'яти місяців входила до складу повстанської організації. Саме з її ініціативи в Житомирі була створена організація «Союз українок», яка відстоювала права українських жінок. Померла в еміграції.



# #ПРИНЦИПОВІСТЬ

Вірність своїм переконанням, відповідальність та вміння тримати дане слово – важливі якості. Бути принциповою людиною непросто, оскільки свої переконання потрібно вміти відстоювати і захищати. Наприклад, щоб реалізувати в житті принцип гендерної рівності, тобто вивчити і усунути соціальні бар'єри, що заважають людині виявитися як особистості, а також створити рівні соціальні можливості для реалізації особистості жінок та чоловіків в усіх сферах життєдіяльності залежно від особистого вибору людини, сьогодні потрібно багато працювати. Вірність переконанням і принциповість вимагають сміливості, прикладом якої часто стають жінки.

А яких сміливих і сильних жінок ти знаєш?





## **Софія Косова (1873–1965)** – співачка, педагогиня.

Народилась у шляхетній українській родині на Чернігівщині. Консерваторську освіту Софія Косова отримала на факультеті оперного співу у Петербурзі, а після закінчення навчання кілька років працювала на театральній сцені. Потім переїхала жити до Києва і з 1910 року майже до кінця життя присвятила себе педагогічній діяльності. Педагогічну діяльність Софія Косова починала у приватній музично-драматичній школі – першій українській музичній школі, де викладання велось українською мовою. У 1933 році переїхала до Житомира, де організувала та очолила вокальний відділ у Волинському музичному технікумі. Косова була першим і єдиним професором Житомирського музичного училища, прекрасною викладачкою, яка для удосконалення вокалу своїх вихованців запровадила обов'язкове вивчення італійської мови. Талант педагога і творчі здібності поєднувались у Софії Косової з твердим характером, патріотизмом та незламністю. У часи нацистської окупації міста Житомира в страшний табір військовополонених на Богунії вона возила їжу та одяг, передавала бранцям медикаменти. Софія Аполлонівна працювала у Житомирському музичному училищі майже до кінця 1950-х років. Похована в Житомирі, на Вільському кладовищі, біля церкви Святого Якова.

# #ВМОТИВОВАНІСТЬ

Вмотивованість – важлива риса для людини, яка прагне досягти поставленої мети. Іноді ми називаємо це силою волі або внутрішньою силою. Під час випробувань, які бувають у житті кожної людини, важливо вміти підтримувати власну вмотивованість. Це посилює, надихає долати перешкоди, відстоювати власні інтереси, а також допомагати іншим. Підтримувати у собі вмотивованість – це теж навичка, яку можна напрацювати. Для цього існують різні методики, але можна скористатись цими нескладними правилами:

- якомога частіше нагадуй собі ціль, якої прагнеш досягти;
- роби у першу чергу те, що вважаєш найскладнішим;
- сліdkуй за самопочуттям і не доводь себе до виснаження;
- позбавляйся «спокус», які відвертатимуть твою увагу від виконання даних собі обіцянок;
- шукай свою команду – разом цікавіше.

Кожна людина, крокуючи до цілі, може напрацювати власні правила вмотивованості. Запиши свої корисні «фішки», завдяки яким ти посилюєшся.





## **Віра Нечаївська (1895–1972)** – борчиня за права жінок. У

часи свого студентського життя долучилась до створення Української жіночої спілки – першої організації, що відстоювала право жінок отримувати вищу освіту нарівні з чоловіками. На чолі тимчасової ради Українського жіночого союзу у 1917 році ініціювала звернення до всіх жінок України із закликом створити велику і сильну організацію з метою відстоювання своїх прав. У промовах проголошувала необхідність боротьби за економічні, політичні та культурні права та єднання жінок. Як постійна делегатка від Українського жіночого союзу увійшла до першого складу Української Центральної ради у 1917 році. У 1918 році, коли Червона Армія вела бойові дії проти молоді Української Народної Республіки, Віра Нечаївська активно виступала за відстоювання незалежності, також працювала медсестрою у шпиталі, де доглядала поранених. Маючи літературний хист, у 20-ті роки займалась літературною діяльністю та друкувала свої поетичні твори у часописі «Гасло» під псевдонімом Плужанка. Під час Другої Світової війни мешкала в Житомирі з чоловіком і дітьми. За рамкою своєї родинної фотографії Віра Нечаївська лишила коротку записку: «Привіт нащадкам! Марш вперед! Кріпіль сучасне, зір в майбутнє!».

# #КРЕАТИВНІСТЬ

За визначенням Абрагама Маслоу, креативність – це творча спрямованість, притаманна всім. Люди здебільшого втрачають її під впливом системи виховання та досвіду освіти, в основі якої лежить повторення. Тому питання не в тому, чи ми можемо бути креативними, а у тому, чи обираємо її виявляти.

Сьогодні креативність вважається чи не найголовнішою рисою успішної людини. Здатність створювати ідеї, які є оригінальними й відхиляються від прийнятих схем мислення, дають нам можливість розглядати проблеми під іншим кутом і вирішувати їх унікальним способом. Креативне мислення дає можливість конструктивно вирішувати завдання – придумувати щось принципово нове або у новий спосіб компонувати усталене. Креативний підхід можна використовувати для вирішення соціальних або політичних проблем. Наприклад, у яскравий та творчий спосіб розвінчувати гендерні стереотипи, розповідати про активну участь жінок у суспільно-політичному та громадському житті.

Щоб упевнитись у своїй креативності, опиши, якою могла бути твоя зустріч з однією з тих житомирянок, про яких ми розповіли на сторінках цього щоденника. Де б у Житомирі ви зустрілись? Про що говорили? Чим ділились?



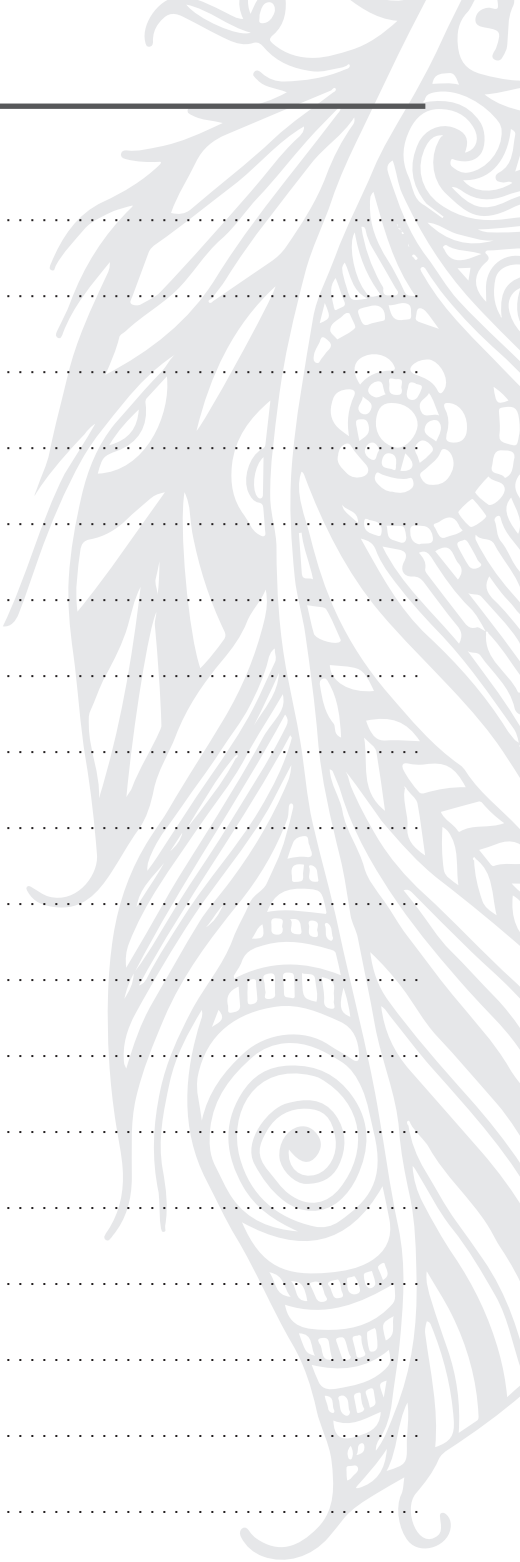


## **Валерія Врублевська (1938-по теп. час) –**

письменниця, яка створила художні портрети плеяди прославлених українок. Народилась в Житомирі у 1938 році, з самого дитинства любила читання й літературу. Згодом дитяче захоплення перетворилось на професійну діяльність. Серед найвідоміших творів Врублевської – п'єса «Кафедра», яку у вісімдесятих роках ХХ століття ставили понад 40 театрів країни та Європи, а один з 100 найкращих українських фільмів «Повернення Батерфляй», знятий за написаним нею сценарієм. У 1981 році Житомирський муздрамтеатр на своїй сцені також поставив п'єсу «Кафедра», у якій відверто підіймались суспільні проблеми. Проте справжніми сенсаціями у літературному світі стали біографічні романи Врублевської про славетних українок Соломію Крушельницьку та Ольгу Кобилянську. У своїх творах житомирянка Валерія Врублевська відтворила глибину особистостей двох великих жінок, збагативши наше розуміння про силу українського жіноцтва.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
**«Скрина корисних  
справ»**



**ЖИТОМІР**

Проект «Жіночі портрети лідерства» реалізується ГО «Скрина корисних справ» за підтримки управління у справах сім'ї, молоді і спорту Житомирської міської ради

