***"Экология души"***

*«Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть*

*Человеком - Умным, Красивым и Здоровым» (Эммануил Кант)*

*На здоровье значительной и постоянно растущей части детского населения негативно влияют последствия, которые связаны с неблагоприятными экологическими условиями, бедностью, разрушением систем социальной защиты и здравоохранения, военными конфликтами, насилием и тому подобное.*

*В соответствии с Конвенцией ООН по правам ребенка (от 1989 г.) дети должны иметь возможность расти и жить в здоровой среде. Охрана здоровья детей и окружающей их среды — это основное условие стойкого развития любой страны.*

*По сравнению со взрослыми, дети, организм которых развивается особенно активно во время внутриутробного периода и в первые годы жизни, более уязвимы к негативному влиянию многочисленных факторов окружающей среды, таких как загрязненность воздуха, химические вещества, зараженная и загрязненная вода, пищевые продукты и грунты, радиация, нездоровое жилье, шум в среде проживания, факторы риска, которые связаны с транспортом, последствия вооруженных конфликтов и экологических катастроф. Загрязнение и опасность окружающей среды влияет на всех детей.*

*Считается, что всё в мире касается каждого, и как бы человек ни хотел остаться одиноким, это у него не получится. Но, если мы в принципе не одиноки, то кто мы и куда идём? Это к вопросу об экологии, о том для чего мы живём и как. Конечно, внешние события и внутренний мир человека взаимосвязаны.*

*Но, что с чего начинается?****Экология мира начинается с экологии души.****Они не только взаимосвязаны, но и следуют друг за другом. Уважение к своим истинным желаниям и чувствам, чувствам других людей и всему живому - экология души.*

*Слова Высоцкого, написанные о гибнущей подводной лодке, отражают положение дел на нашей планете, нашей общей подводной лодке. И это мы с вами «гибнем от удушья, и ужас режет души напополам». Душа гибнет от переполняющего ее страха, от которого не хватает воздуха и который не дает отличить вымысел от реальности.*

*Наш общий дом и место в нем человека можно представить в виде матрешки. Самая маленькая матрешка – это душа человека, его чувства, следующая за ней матрешка – это тело человека. За ней следуют одежда, квартира, рабочее место, город, страна и, наконец, вся планета. Чтобы человек стал хозяином своего дома, научился грамотно взаимодействовать с окружающей средой, он должен начать экологическое воспитание с себя, со своих чувств и своего тела.*

*Причиной бездумного отношения к природе может быть страх человека перед выбором себя, своих истинных чувств и желаний, страх перед природой и глупое желание подчинить ее своей воле. И поэтому сейчас мы имеем то, что имеем: наводнения, цунами, высыхание морей и рек, вырубка лесов, гибель редчайших животных.*

*Средства массовой информации просто кричат об очередной экологической катастрофе, в очередной раз, нарушая душевное равновесие своих зрителей, слушателей, читателей. Экологические кризисы стремительно сменяют друг друга. А человек снова боится.*

*«Так что же делать?».*

*Для этого нужно следовать простой схеме: ПОЧУВСТВОВАЛ – ПОНЯЛ – СДЕЛАЛ – ПРОВЕРИЛ*

*1. Чувствовать*

*Чтобы верно ориентироваться в картине своих чувств, нужно задавать себе вопросы: Как я себя сейчас чувствую? Что я чувствую к этому человеку? А что чувствует этот человек по отношению ко мне? Что я сейчас хочу на самом деле? Выпить, покурить, уколоться, съесть лишний кусок мяса, установить новую нефтяную вышку, создать новую атомную бомбу? Или снять напряжение, которое вызывает страх позвонить человеку, страх поменять работу, страх сказать близкому о своих чувствах? Уважение к своим истинным желаниям и чувствам, чувствам других людей и всему живому я называю экологией души. Человек, который заботится об экологии своей души, никогда не станет разрушать мир вокруг себя. Ему будет это просто неприятно.*

*2. Понимать*

*Чтобы понять, нужно осознать свой страх и научиться управлять им. Этот навык нужен для того, чтобы думать дерзко и смело. Понимать ситуацию, исходя из своих чувств, давать трезвую оценку событиям. Без этого не будет осторожных действий. Мысли и действия непосредственно связаны друг с другом: чем смелее мы думаем, тем осторожнее и обдуманнее действуем. И самое главное - человек должен осознавать, для чего ему заботиться о себе, о других людях, о природе. Для чего мне здоровье? Для чего мне люди? Для чего природа и жизнь вообще?*

*3. Действовать*

*И действовать осторожно. Это значит любить и ценить жизнь на всех четырех уровнях бытия человека: эмоциональном, физическом, социальном и духовном. Устанавливать здоровые взаимоотношения с самими собой, с людьми и окружающей средой и заботиться о них. Наша планета – это живой организм, который родился, растет и развивается и, наверное, когда-нибудь умрет. Наша задача сохранять Землю как можно дольше и беречь ее. Мы должны заботиться о своем доме, как о любом живом создании, и быть готовыми ко всему. Если планета живет и дышит, можно сказать, что она иногда и болеет. Как случилось в наше время. Но может выздороветь, я в это верю. А начинать лечение планеты человеку нужно с оздоровления себя.*

*4. Проверять.*

*Проверять правильность своих действий по отношению к себе, другим людям, к миру природы. Иногда принять решение проще, чем отказаться от него впоследствии. Представьте себе, что какой-нибудь ученый убедил всех в правильности своего решения. И перекрыл реку, например, или начал строительство на территории заповедника. Он искренне верил и мог всем доказать, что это выгодно, что ничего губительного с природой не произойдет.*

***Хочется нам этого или нет, а оздоровление Земли придется начать с себя, с экологии своей души.***

***Чем раньше мы это сделаем, тем скорее почувствуем, как правильно помочь природе, спасти ее, вылечить себя и нас.***