

Як захиститися від стресу в кризові періоди історії

Бурхливі події в Україні кінця 2013 – початку 2014 поставили багато питань, на які ще довго доведеться шукати відповіді. І одне з них – як захиститися від хронічного стресу під час подібних суспільних криз.

Читати російською

Бурные события в Украине конца 2013 – начала 2014 года поставили много вопросов, на которые еще долго придется искать ответы. И один из них – как защититься от хронического стресса во время подобных общественных кризисов.

Общее напряжение порождается настроениями и состояниями ее отдельных граждан, а это и поломанные судьбы, и разрушенные семьи, и подорванное здоровье. Оставим в стороне анализ политической составляющей общественного конфликта и поговорим о том, можно ли смягчить неизбежный в таких условиях стресс.

Усугубляющие факторы:

- Постоянная информационная атака, сложности в поиске достоверной информации, невозможность воспринимать (даже при наличии готовности) противоположную точку зрения из-за агрессивности подачи и наличия оскорблений в адрес тех, кто разделяет противоположную точку зрения.
- Нарушение социальных связей из-за разделения общественного мнения: от семьи и друзей до коллег и соседей; от попутчиков в транспорте до «друзей» в социальных сетях.
- Проблемы бытового и материального характера – в разной мере в зависимости от региона проживания и уровня благосостояния.
- Невозможность полноценно отвлечься от событий. Постоянное напряжение, которое у большинства не гасится активными действиями и соответственно приводит к

хроническому стрессу.

Напомним, что сам по себе стресс не является опасным для человека, является нормальной реакцией организма на какой-либо раздражитель, событие, происшествие. Совсем другое дело, если стресс становится хроническим, то есть наблюдается перманентное напряжение, которое длительное время не находит своего выхода в виде разрядки – активных действий, физической нагрузки. При этом снижаются защитные функции организма, страдает и физическое, и психическое здоровье. Могут наблюдаться такие симптомы, как бессонница или беспокойный сон, не приносящий расслабления; раздражительность, тревожность; отсутствие аппетита или, напротив, повышенный нервный «жор»; злоупотребление успокоительными или алкоголем. У эмоционально неустойчивых людей возможны страхи, панические состояния, депрессивные мысли, чувство тревоги, страх смерти. А также психосоматические расстройства, проблемы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний.

Именно потому так важно найти разумный способ проявить свою активность. Можно собирать вещи или медикаменты для той стороны, которой вы симпатизируете, помогать иным образом. А вот участвуя в уличных акциях (с любой стороны), не забывайте, что люди, даже собравшиеся с самыми мирными целями и под самыми праведными лозунгами, все равно становятся толпой. Им в этом помогают ведущие и политики: ритмичная музыка, пламенные речи, общие кричалки и лозунги, предложение совершать общие движения (поднимать руки, прыгать и пр.) – всё это приемы из арсенала тоталитарных сект. Когда толпа сформирована и заведена, лидеры или провокаторы могут призывать куда-то идти и что-то делать. В том числе и то, что противоречит вашим внутренним убеждениям. Поэтому самоконтроль в местах скопления большого количества людей должен быть намного выше – именно в толпе рождаются массовый психоз и фанатизм.

Однако в активных действиях участвует сравнительно небольшой процент жителей нашей страны, хотя практически все население в

большей или меньшей мере вовлечено в общественный процесс в роли сочувствующих (разным силам). И вот те, кто наблюдает за происходящим со стороны, испытывают стресс во много раз больший, чем находящиеся непосредственно в гуще событий. Именно им адресованы наши советы.

Информация

- Делайте продолжительные паузы в восприятии информации. Постоянное отслеживание новостей создает у человека не более, чем иллюзию, что он «все держит под контролем». Кроме того, «горячие новости» способствуют выбросу адреналина. Так что со временем можно стать своеобразным «информационным наркоманом» – без вливания новых доз будоражащей информации может наступать натуральная «ломка». Поэтому структурируйте день, выделив для новостей особое время (к примеру, утром, в обеденный перерыв и после работы).
- Пытайтесь отслеживать, не становитесь ли вы объектом манипуляций, отмечайте, какие приемы новостные ресурсы используют, чтобы вызвать у вас определенные эмоции: возмущение, гнев, страх, растерянность.
- Задействуйте критическое мышление, фильтруйте и отсеивайте непроверенную информацию. Не давайте затянуть себя в трясину пропаганды, не «варитесь» подолгу в каждой новости. К этому нас подталкивают СМИ и социальные сети, постоянно прокручивая одни и те же драматические ролики, пересказывая на новый лад уже устаревшую информацию.
- Не тратьте время и эмоции на чтение аналитических статей, прогнозирующих развитие событий. В динамичные времена они быстро устаревают и чаще всего абсолютно бесполезны. Не забывайте, что среди журналистов и политологов всегда идет борьба за аудиторию, и чем страшнее прогноз, тем больше шансов привлечь к себе внимание.
- Не питайте иллюзии, что у вас есть шанс получить всю

полноту информации и в полной мере понять все, что происходит в стране и политике. Многие на самом деле проще, многое, напротив, сложнее, чем нам кажется, а чаще и вовсе непредсказуемо и спонтанно.

- Учитывайте, каким силам выгодна та или иная информация или ее интерпретация.

Психологическая установка

- Не паникуйте, не прокручивайте в голове бесконечные страшные сценарии развития событий: хватило бы моральных и физических сил пережить то, что уже реально происходит.
- Вместе с тем, в минуту, когда вы не находитесь во власти эмоций, спокойно подумайте о том, что жизнь не закончится даже в том случае, если все пойдет не самым лучшим образом. Вспомните о драматических периодах в истории человечества, когда жизнь все-таки продолжалась, люди любили друг друга, рожали детей и надеялись на лучшее будущее. Подумайте о вечных ценностях и о том, что и кто поможет вам пережить самые смутные времена. Какие высшие идеалы, привязанности и даже простые увлечения придадут вам сил.
- Не питайте иллюзий. Даже при самых оптимистических раскладах все будет не так, как мечтается. Многие придется принять, со многим смириться – общественный строй в одночасье не станет идеальным, как и не восторжествует абсолютная справедливость. Поэтому концентрируйтесь на том, что меняется к лучшему, а не на том, что плохо.
- Постарайтесь не терять чувство юмора и здравого смысла.
- Подумайте о том, ради кого вам нужно держаться и сохранять здоровье.

Общение

- Если вы оказались в окружении людей, которые не разделяют ваших убеждений (к примеру, на работе), дайте

понять, что придерживаетесь иной точки зрения, однако не собираетесь ни с кем спорить и продолжаете их ценить как добрых коллег и надежных партнеров. Помните, что людям свойственно заблуждаться (и вам тоже), а критерии отношения к человеку во все времена должны оставаться в сфере общечеловеческих ценностей – честности, порядочности, умения сострадать, готовности помочь.

- А вот в ближайшем окружении ограничьте общение с теми, кто придерживается других взглядов на происходящее. В социальных сетях на время скройте информацию, поступающую от френдов-оппонентов. Не спорьте с ними. Практика показывает, что переубедить все равно никого не удастся. Кроме того, жизнь будет продолжаться, мир перестанет быть черно-белым, время и история все расставят по своим местам. И если на бытовом уровне не испортить отношения оскорблениями и личными выпадами, то со временем общение возобновится в обычном режиме.
- Зато активно общайтесь с единомышленниками, разговаривайте, пишите, давайте выход эмоциям, но вместе с тем избегайте людей с истерическим складом характера, способных нагнетать, драматизировать и обострять ситуацию. Отдавайте предпочтение здравомыслящим оптимистам и сами стремитесь к подобному восприятию действительности. Не забывайте своих «друзей по трепу», то есть тех, с кем возможна легкая беседа «ни о чем» или же о вещах простых и далеких от социальных потрясений.
- Будьте рядом с близкими. Поддерживайте их, окружите заботой. Особо позаботьтесь о тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенес инфаркт или инсульт. Им категорически нельзя проводить время в токсичном информационном поле. Попробуйте (насколько это возможно) оградить их от плохих новостей, сами не нагнетайте обстановку, успокаивайте; твердо и спокойно обещайте, что «все будет хорошо» (даже греша против истины и внутренней уверенности). Уделяйте внимание детям – при любых раскладах они имеют право на маленькие радости, развлечения, ласку, подарки.

Физическое здоровье

- Держите под контролем свои вредные привычки (если таковые имеются), так как в период общего напряжения они могут усугубиться. Обратите внимание, не начали ли вы больше курить. Алкоголь уместен только время от времени в небольших «терапевтических» дозах и только в том случае, если вы знаете, что после выпитого вас клонит в сон, а не тянет на подвиги. Не злоупотребляйте чаем и кофе, так как это ведет к перевозбуждению, полностью откажитесь от этих напитков во второй половине дня. Не переешьте, особенно перед сном.
- Уделите особое внимание физической активности, но остановитесь на чем-то для вас привычном и не слишком изнуряющем. Великие начинания оставьте для лучших времен, отдав предпочтение легкой гимнастике, пешим прогулкам, домашней работе – затейте генеральную уборку, переберите шкафы, освежите кухню.
- Учитесь расслабляться здоровым способом. Практикуйте или учитесь методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки. Молитесь. Уместны любые способы расслабления: массаж, теплая (но не горячая!) ванна перед сном, лакомство, хорошая музыка, любимое хобби.
- Следите за своим сном. Важно не только спать достаточное количество часов в сутки, но и организовать спокойный полноценный сон, обеспечивающий полное расслабление. Для этого перед сном хотя бы час проведите подальше от экранов; почитайте что-нибудь отвлекающее; погуляйте на свежем воздухе; проветрите комнату.
- Если чувствуете, что сами не справляетесь, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Вот такие, на первый взгляд, простые рекомендации. Сложность в том, чтобы научиться их выполнять. Для этого нужно собрать всю волю в кулак и наладить сначала собственную жизнь, а потом и жизнь в стране.

Мария КИРИЛЕНКО

Наше місце в корупційній системі. Хабарі і особистість: чому і навіщо ми даємо хабарі.

Тема корупції зараз на часі. Про корупцію говорять усі – і представники вищої влади, які декларують сувору боротьбу з нею, і законодавці, які приймають нові антикорупційні закони, і прості громадяни, котрі лають це явище гнівними словами. Але водночас переважну більшість з нас залучено до розгалуженої і налагодженої корупційної системи – принаймні на рівні примітивного хабарництва.

Читати російською Тема коррупции сейчас на слуху. О ней говорят все – и представители высшей власти, декларирующие суровую борьбу с ней, и законодатели, принимающие все новые антикоррупционные законы, и простые граждане, ругающие это явление самыми гневными словами. Но вместе с тем подавляющее большинство из нас вовлечено в разветвленную и отлаженную коррупционную систему – уж во всяком случае на уровне примитивного взяточничества.

Было бы несправедливо говорить, что все это приметы лишь последних десятилетий. И мздоимство, и лихоимство уходят своими корнями в далекое прошлое. И даже жертвы, приносимые богам нашими далекими предками, можно рассматривать как прообраз нынешних взяток. Весьма популярно утверждение, что коррупция неискоренима – не без намека, что нет смысла с ней и бороться. Но пример развитых цивилизованных стран опровергает эту истину, демонстрируя значительные успехи в обуздании тех, кто пытается наживаться нечестным образом. И особенно это

касается мелкого взяточничества, то есть, именно той сферы, которая затрагивает в нашем случае почти каждого.

Но пока наша страна медленно и со скрипом продвигается к европейским ценностям, очень полезно задуматься о своей роли в коррупционной системе. Живя по преступным правилам, идя на постоянные компромиссы с совестью, человек неизбежно «переваривается» системой, морально разлагается, деградирует как личность. Все это влияет на его жизнь, отношения с окружающими, лишает внутренней независимости и покоя. И даже те, кто лихо гребет взятки, все равно внутренне ущербны и несчастливы...

Но кто же мы – жертвы преступной системы или ее верные солдаты? Рассмотрим разные модели поведения человека в преступной системе, но вначале задумаемся, почему человек вообще дает взятки – всегда ли потому, что иначе нельзя?

Взятки чаще всего дают:

- Из соображения, что «так делают все», просто соблюдая правила игры.
- Чтобы покичиться своим достатком, поиграть в «хозяина жизни», у которого «все куплены».
- Чтобы чувствовать себя ловким, «пробивным», умеющим «крутиться» защитником интересов семьи.
- Из лени – чтобы сэкономить время и нервы.
- Чтобы почувствовать себя вершителем судеб своих детей или иных членов семьи.
- Из самоутверждения, чтобы не показаться беднее других.
- Из перестраховки – просто на всякий случай, даже обращаясь за тем, что тысячу раз положено по закону.
- Из желания контролировать ситуацию, уменьшить ощущение своей зависимости от посторонних людей.
- Для душевного спокойствия: «я сделал все, что мог».
- Из страха: а вдруг, если не дать, «ничего не получится», «будет хуже», «отыграются» и пр.
- Чтобы не чувствовать себя преступником, занимаясь тем же

на своем рабочем месте.

- От безысходности, когда взятку наглым образом вымогают, угрожая (намекая), что в ином случае будут осложнения, и когда от этого зависит чья-то жизнь и здоровье.

Как мы видим, только последний пункт говорит о ситуации, когда человек вынужден давать взятку, во всех остальных случаях он это делает добровольно, по собственной инициативе и даже тогда, когда в этом нет острой необходимости. (Справедливости ради отметим, что даже в случае наглого вымогательства все равно остается путь сопротивления и борьбы. Но мы все-таки пишем об обыкновенных людях, а не о героях).

Не столь разнообразна палитра убеждений, чувств и эмоций тех, кто взятки берет. Часто ведущим может быть соображение «так делают все», готовность соблюдать «понятия» и делиться с вышестоящими. Понятно, что взятки берутся также из примитивной жадности, и аппетита, как показывает практика, при этом только возрастают. А еще – в силу переоценки своей значимости, из ощущения недооцененности своего «тяжкого» труда: человек весьма и весьма склонен к подобному самообману. Конечно, во многих сферах взятки расцениваются как своеобразная доплата к нищенским зарплатам, но и такое положение вещей таит в себе серьезную угрозу: слишком тонка грань между «выжить» и «нажиться»...

Чтобы лучше разобраться в том, какова роль человека в коррупционной системе, выделим несколько основных групп граждан в зависимости от степени их вовлеченности в существующий порядок вещей.

«Активисты» – наиболее рьяные участники системы. Они насаждают ее, поддерживают, всячески развивают. Такие люди считают взятку нормой жизни. Вымогают и создают условия, чтобы сами принесли. Дают, не задумываясь и не сомневаясь. Подкупают, чтобы обойти закон.

Такой врач сделает не нужную больному операцию; назначит

умирающему дорогостоящее лечение; поставит несуществующий диагноз, чтобы потом успешно «вылечить»; затянет лечение до бесконечности, если больной платежеспособен. Такой учитель «сделает» медаль ребенку состоятельных родителей и одновременно «завалит» способного и трудолюбивого ученика, потому что «нельзя, чтобы медалей было слишком много». Такой судья оправдает бандита. Такой гаишник припишет вину в ДТП тому, кто беднее. Такой журналист напишет грязную заказную статью. Это люди, у которых банальная жадность, как коррозия, разъедает душу, подавляет и вытесняет все моральные нормы и все чувства вплоть до инстинкта самосохранения. При попытке развала системы они в наибольшей степени будут сопротивляться переменам.

«Приспособленцы» – обычные конформисты, то есть те, кто пассивно, без малейшей критичности приемлют господствующий порядок. Они верой и правдой служат любой системе, но не потому, что считают ее правильной, а потому что поддерживать существующий строй – их естественное состояние. Но драться за сохранение системы приспособленцы не станут, особенно если появится хоть малейший намек на опасность для их благополучия.

Это взяточники «без огонька», которые будут брать ровно столько, сколько принято в данной структуре, выполнять все рекомендации вышестоящих и «честно» делиться с начальством. Они, как правило, не проявляют инициативу в установлении новых поборов, не повышают «тарифы», а закон нарушают только при сильном давлении сверху. Это аморфная, социально апатичная масса людей, которые делают систему устойчивой. В силу обостренного до болезненности инстинкта самосохранения и склонности к дисциплине легко поддаются запугиванию и введению «в рамки». Изменится система – изменятся и они.

«Соблюдающие приличия» – группа людей, которые всеми силами пытаются не потерять свое лицо в системе, не слиться с нею. Они соблюдают правила игры ровно настолько, насколько это позволяет выжить. Озабочены своей репутацией порядочного человека, но в первую очередь боятся упасть в своих

собственных глазах. Вместе с тем, нравственные критерии у них размыты. Это колеблющаяся масса, которая в переломные исторические моменты все-таки становится на сторону прогрессивных сил.

Такие люди никогда не вымогают взятки, не относятся хуже к тем, кто не заплатил, не нарушают законы. Сами делают подношения только под давлением ситуации, если иными путями проблему разрешить не удастся. Чаще «благодарят», чем дают «до того». При борьбе с коррупцией на таких людей в наибольшей мере действует страх позора, они наиболее чувствительны и отзывчивы на взывание к их совести. При развале системы радостно воспринимают перемены, так как устали бесконечно сомневаться в собственной честности.

Такой врач уделит одинаковое внимание и более состоятельному пациенту, и тому, кто неплатежеспособен. Такой учитель будет в равной мере внимателен и к ученику, чьи родители «благодарят», и к ребенку бедных родителей. Такой чиновник никогда не будет обирать бедного. Однако сохранять лицо в преступной системе – это непростой путь: слишком сложно отслеживать в себе процессы морального разложения.

«Борцы с системой» – оппозиционеры, инакомыслящие, диссиденты по отношению к коррупционной системе. Они считают, что система преступна, несправедлива и заслуживает уничтожения. К этой группе в первую очередь относятся «тихие» или (по аналогии с советскими временами) «кухонные» диссиденты, то есть те, кто выражает недовольство в узком кругу родственников и друзей. Такие люди никогда не будут брать взятки и поступать на должности, где это предусматривается. «Благодарить» будут лишь тогда, когда действительно испытывают благодарность. «Тихие» борцы чаще всего готовы перейти от скрытого недовольства к активной борьбе, если жизнь подведет их к проблеме выбора.

К этой же группе относятся «идейные» борцы с коррупцией. Они открыто борются с системой, протестуют, объединяются в

правозащитные организации, агитируют, прорываются в прессу или доносят информацию через Интернет. К ним можно отнести тех правозащитников, которые отстаивая свои права и права других граждан, добиваются соблюдения законности: равенство всех перед законом – это мощный заслон любым коррупционным действиям.

Следует, однако, учитывать, что любое протестное движение весьма заманчиво для людей, которые под видом борьбы решают свои личные проблемы: от материальных до сугубо амбициозных. Многие из них борются с конкретными коррупционерами, чтобы занять их место и в свою очередь брать взятки...

Посоветовавшись с собственной совестью, поставьте себе диагноз: кто я по отношению к коррупции? Как мое участие в преступной системе влияет на мою душу, отношения с окружающими, мою семью?.. Все мы должны научиться бороться. Тихо или громко, в собственной душе или в правозащитной организации – в любом случае это будет работать на развал преступной системы.

Людина протестуюча



Окрім усього іншого, хотілося б розібратися (і в собі теж): протест проти існуючого стану речей – звідки він і навіщо, які прояви варто заохочувати, а які – коригувати у своїх дітях? Зізнаюся, починала досліджувати цю тему 10 років тому, і тільки недавні події примусили до неї повернутися...

В епоху соціальних потрясінь неминуче активізуються протестні настрої всілякого штибу. Та ось – відвирувало, відшуміло,

відгриміло, ніби час переходити до консолідації та творчої праці, об'єднувати зусилля, щоб протистояти ворогові вже зовнішньому, – однак загальна напруга зберігається, вихлюпується на рівні спілкування в побуті і в соціальних мережах; у сімейних сварках та в конфліктах на роботі; у телевізійних ток-шоу та в новинних стрічках; в істеричних, мало конструктивних масових акціях по містах і селах.

Хто вони – люди протесту? Незгодні з системою (див. М.Кириленко “Людина в системі”, “Дзеркало тижня”, №8 від 29.02.2008 р.), борці за справедливість? Бунтівники, опозиціонери, інакодумці, дисиденти чи свідомі громадські активісти?

У радянський період інакодумці звично поділялися на дві основні групи: “кухонні”, що тихо висловлювали своє незадоволення у вузькому колі, та “ідейні”, які все-таки переходили до активних дій. Останні або закінчували в таборах для політв'язнів, або були “нейтралізовані” більш витонченими способами, що до них належали вербування в “сексоти”, психлікарні, обвинувачення за кримінальними статтями, “нещасні” випадки, звільнення з роботи з “вовчим квитком”, вимушений виїзд із країни, “внутрішня еміграція”, алкоголізм, доведення до самогубства...

І хоч би якими тяжкими були роки незалежності України, навіть у найгірші часи можливостей висловити свою громадянську позицію і при цьому вижити, зберегти себе як особистість завжди було набагато більше – і в історичній ретроспективі, і порівняно з тим, що відбувається тепер у найближчих сусідів. Це запорука демократичного розвитку. Це добре і правильно. І водночас – не все так однозначно, коли говорити про внутрішні причини, що спонукують людину стати на шлях соціального протистояння. Мотиви людей протестуючих можуть бути різними, а в чомусь навіть протилежними. Період 2004–2014 рр. – від Помаранчевої революції до Революції Гідності – дозволяє відстежити доволі багату протестну палітру.

І досі збереглися “кухонні дисиденти”. Вони пасивні, ховаються, наважуються озвучувати свою позицію тільки в колі сім’ї чи найближчих друзів. Але їх стає дедалі менше. З розвитком сучасних технологій пасивний протест вийшов у публічну площину: з’явилася **“диванна сотня”**, яка поєднує користувачів соціальних мереж, чия активність закінчується на рівні балаканини, гнівних постів та істеричних закликів щось робити.

Набагато розмаїтіша й колоритніша мотивація активних учасників масових протестів, яких можна поділити на умовні групи.

Передусім це, звісно, **“ідейні”**, тобто ті, хто виходить на протест усвідомлено, з вищих міркувань і при цьому усвідомлює можливі наслідки – і на особистому рівні, і для суспільства. Така людина зважує свої сили та прораховує, в чому вона може бути найбільш ефективною і корисною для загальної справи.

З ідейними не слід плутати **“зомбі”**, які фактично є жертвами пропаганди: істерія у ЗМІ, одні й ті самі теми, жовані на телебаченні або в соціальних мережах, одноманітні драматичні кадри, що прокручуються цілодобово на телебаченні, спонукують їх підключитися до протестного руху.

Від ідейних слід також відрізнити **“ідеалістів-романтиків”**, інфантильних мрійників про “красиві” вчинки і навіть смерть за високу ідею. Їх вирізняє невміння вибирати найкращу сферу свого застосування, нездатність тверезо оцінювати власні сили, відстежувати тих, хто зацікавлений використати їхні душевні пориви не на найбільш благі цілі.

“Небайдужі” – люди, котрі, за складом свого характеру, просто не в змозі миритися з несправедливістю та стражданнями інших людей, залишатися осторонь, коли поруч хтось бореться, ризикує життям, бідує. Такі люди підключаються до протестів навіть у тих випадках, коли не до кінця впевнені в їх розумності.

“Месники, постраждалі” – ті, хто став жертвою несправедливості, у кого нагромаджена кривда й агресія чекали

тільки зовнішнього поштовху, щоб вихлюпнутися в активних діях.

“Жертовники” – люди, позбавлені відчуття самозбереження, запрограмовані на самознищення. Вони стають під прапори тієї ідеї, яка в даний відтинок часу несе найбільшу загрозу їхньому фізичному існуванню. Вони “нариваються” на репресії щодо себе, і зрештою часто стають героями змін та входять в історію.

“Професійні революціонери” – ці боротимуться з системою, якою б вона не була. Якщо ворог переможений, вони терміново шукають нового або починають боротися вже з тими, кого привели до влади. Протест – їхній природний стан, вони просто не здатні до якогось “мирного життя”. Ними легко маніпулюють як у політичній боротьбі, так і з конкурентами по бізнесу.

“Наслідувачі” – люди натовпу: “всі побігли, і я побіг”. Такі особи надають масовості будь-яким протестам. Вони особливо небезпечні тим, що легко піддаються на істеричні заклики та інші маніпуляції, є основною цільовою групою для провокаторів.

“Провокатори” – найманці, “тітушки”, ворожі агенти: люди, що перебувають або “на ставці”, або “на гачку” (втім, одне другому не заважає) у певних сил, зокрема спецслужб інших країн.

“Служиві” – агенти місцевих спецслужб, заслані, щоб або “наглядати”, або провокувати. Їхня роль залежить від того, на кого в цей момент працюють силові структури країни, або від позиції їхнього безпосереднього начальства.

“Солдати партії” – люди, що належать до певних політичних сил і діють за вказівкою лідера або за принципом футбольних фанатів – не аналізуючи, наскільки виправдана позиція партії в кожному конкретному випадку.

“Утікачі від проблем” (внутрішніх і зовнішніх) – армія невдах, людей неприкаяних, закомплексованих, які вважають, що не відбулися в житті. Вони користаються з нагоди, щоб відкласти свої проблеми “на потім”. Через причетність до протестуючої

маси вони самостверджуються, доводять – собі, оточенню, всесвіту – свою значимість, сміливість і просто те, що не марно живуть на цьому світі.

“Адреналінники”, яким майже однаково, де реалізувати свою пристрасть до гострих відчуттів.

“Асоціальні”, тобто ті, хто через вроджені риси або фатальні прогалини у вихованні не здатні жити в жодній системі, конструктивно вписатися в соціум, знайти своє місце в житті. До них близькі звичайні **“хулігани та кримінальники”**, які ловлять рибку в каламутній воді масових заворушень.

“Віртуальники”, які награтися в “стрілялки” і захотіли вийти в реал. Вони інфантильні, відірвані від життя, не усвідомлюють до кінця межу між грою і реальністю.

“Ностальгуючі” – люди, які застрягли, зависли, затрималися на якихось сильних емоціях, екстремальних подіях, найяскравіших спогадах (трагічних і драматичних теж) свого життя. І тоді ми маємо людей, котрі так і не повернулися з війни або з революційного Майдану. Вони все життя прагнуть знову злитися з протестуючим натовпом на площі або взяти до рук зброю.

І навіть (хай вибачать мені ті, хто романтизує будь-які масові протести) **“психічно невірніважені”**: психопати, істерики, особистості демонстративні, котрих приваблюють масові скупчення людей, напруга, пристрасті, крики...

Спроби загнати різноманітний і примхливий внутрішній світ людини в класифікаційні рамки – річ невдячна. І все-таки ми бачимо, що свідомий, тверезий протестний рух нерідко супроводжується неоднозначними, а то й небезпечними попутниками. Ідейні протестувальники, яких у критичні моменти може бути переважна більшість, зі зміною ситуації повертаються до творчої праці і/або присвячують себе іншим формам громадської активності (у нашому випадку – йдуть захищати країну зі зброєю в руках чи починають займатися волонтерською

діяльністю). А ось люди іншого штибу так і залишаються на протестній хвилі або шукають нові джерела фінансування такої діяльності. Саме тому постпротестні часи – найбільш непевні й неконструктивні, з перегинами на місцях, замовними проплаченими акціями, з використанням колишніх майданівців у боротьбі з політичними опонентами або конкурентами по бізнесу.

Навіщо нам розуміння прихованої мотивації протесту в контексті виховання дітей? Передусім для розуміння, які якості в дитині підтримувати, а які – коригувати. Для підлітків “кайф своєї значимості” небезпечний тією ж мірою, як і будь-яке інше гостре задоволення (наркотики, алкоголь). Адже це так просто: будучи ніким, не виконавши ніякої душевної роботи, не доклавши жодних зусиль до вирішення внутрішніх та соціальних проблем, – стати значимим лише обравши роль критика і “борця за справедливість”. Позиція досить комфортна, – в нашій країні що може бути простіше, ніж знайти прорахунки, вади та зловживання.

І не випадково найбільш протестний вік – підлітковий. Вік незрілості, сумнівів, максималізму, нерозуміння себе, смислу і цінності життя як такого. На схильність, спричинену віком, легко накладаються зовнішні чинники – соціальні, сімейні... Якщо дитина заразилася критиканством, нігілізмом і схильністю до необдуманих дій, не завадить проаналізувати, чи не є катализатором загальні настрої в сім'ї. Не забувайте, що тоді як ваша внутрішня агресія може цілком “мирно” вилитися на рівні слів та постів у соціальних мережах, у людини незрілої вона швидко конвертується в дії. Водночас слід відстежити, чи не занадто багато в підлітка вільного часу, не пов'язаного з активними діями “в реалі”. І тоді рецепт простий: абсолютно всі негативні прояви – у дітей, підлітків, дорослих, старих і в трудових колективах – лікуються справами, активними діями, творчою працею – розумною, системною, організованою. Спорт, туризм, скаутський рух, а в нинішніх реаліях – залучення до громадської та добродійної діяльності. І – як результат – рух, неминучі фізичні навантаження, осмислене спілкування з

адекватними врівноваженими однолітками і людьми старшими. Кількість волонтерів та громадських активістів, які присвячують себе допомозі іншим, зросла в геометричній прогресії, що свідчить: ми прискореними темпами проходимо період побудови зрілого громадянського суспільства.

Заохочуючи, романтизуючи та героїзуючи масові і безконтрольні форми протесту, важко побудувати цивілізоване суспільство. Це занадто простий, примітивний шлях розвитку. Виправданий у певний історичний момент, але сумнівний як постійний інструмент соціального прогресу. Це як проносне, що інколи потрібне, аби “проштовхнути”, але не годиться для вживання щодня замість їжі. Цивілізовані форми протесту – це нудна, рутинна, інколи навіть бюрократична праця, яка не дає, звісно, миттєвих результатів. Але коли не перевести соціальну напругу в конструктивне русло, майбутнє нашої держави туманне і безперспективне.

І насамкінець кілька слів про те, що саме собою зрозуміле, але має бути озвучене. Люди можуть виходити на протести з одних спонукань – часом не дуже розумних, але в процесі боротьби, у непростій стресовій ситуації, під впливом сильних духом товаришів отримувати потужний поштовх до переоцінки цінностей, ставати більш зрілими, мужніми, мудрими, терпимими. А з історичного погляду, всі, хто постраждав у результаті недавніх протестів, – це герої, незалежно від того, що спонукало їх вийти на майдани нашої країни.

**Громадська діяльність :
маленький лікнеп**



Ми вже говорили про те, що однакової шкоди людині та її сім'ї можуть заподіяти як аполітично-апатична налаштованість самої людини, так і її хвороблива зацикленість на “великій політиці”. І якщо від того й від іншого дітей варто застерігати й оберігати, то от до громадської діяльності, навпаки – залучати, підштовхувати, втягати. Правда, для цього слід задуматися, якою мірою ця сфера відбита в нашому житті.

Найбільш конструктивне – це завжди бути в курсі основних подій у країні і водночас активно включатися в життя того співтовариства, в якому ви живете. Таку діяльність найпростіше здійснювати в громадських організаціях, які є невід’ємним атрибутом громадянського суспільства, яке не просто і навіть драматично, але все-таки формується в нашій державі. Такі організації мають горизонтальні зв’язки, структурують суспільство, роблять соціальне життя багатшим, більш упорядкованим, розумнішим, гуманнішим.

І хоча останнім часом становище явно змінюється на краще, безоплатна робота на благо суспільства не завжди гідно оцінюється в нашій країні. Це має свої пояснення. У радянські часи громадські організації найчастіше були формальними, створювалися владними структурами для видимості демократії. Представників таких організацій не надто поважали, їх нерідко розцінювали як кар’єристів і пристосованців. Для жінки клеймо “общественница” передбачало, що вона обділяє увагою близьких або ж недостатньо приваблива, аби створити родину. Здебільшого ті, хто був у керівництві таких організацій, мали якусь вигоду: кар’єрне зростання, безплатні путівки, отримання квартири, навіть поїздки за кордон. А от громадські об’єднання, що створювалися за реальною ініціативою громадян Радянського Союзу, були, звичайно, протестного дисидентського характеру. Участь у них тягла за собою переслідування з боку комітету держбезпеки аж до арешту і набуття статусу

політв'язня, а в давніші часи – й позбавлення життя. Отож і виходило, що в одних громадських організаціях перебувати ніби соромно, а в інших – небезпечно. На зорі незалежності України певний час спостерігався бум створення громадських організацій із розрахунку на зарубіжні гранти: терміново відкривалися рахунки, громадські працівники вчилися писати проекти. Але все виявилось не таким райдужним, і багато організацій, зазнавши перших невдач, припинили своє існування або залишилися тільки на папері. Ті ж, хто зумів включитися в співробітництво з фондами, нерідко стають об'єктом заздрості й підозр: їх називають “грантоїдами”, бурчать, що вони “наживаються на наших проблемах”.

Недавні події на Майдані сколихнули країну і втягли багатьох у революційний громадський процес. Як завжди в таких умовах, стала популярною ідея – зруйнувати “до основанья, а затем...”. І отут уже народні ради й інші громадські об'єднання стають об'єктом критики (часом справедливої), що занадто політизовані, не готові вибудовувати цивілізовані конструктивні відносини з місцевою владою, не мають елементарних знань про те, яка роль і які можливості об'єднань активістів, як функціонують органи місцевого самоврядування, як формується бюджет міста або села... І навіть – куди від цього подітися – просто планують вирішити свої проблеми: щось оформити або роздобути, підстрахуватися з бізнесом, примітивно самоутвердитися, компенсуючи життєві невдачі в інших сферах.

На всіх цих “інгредієнтах” і замішаний дуже складний і суперечливий коктейль не завжди справедливої громадської думки про такий важливий для розвитку країни третій сектор.

І все-таки за роки незалежності України можна спостерігати стійку тенденцію до підвищення соціальної активності громадян.

Що вибрати – громадську організацію, ініціативну групу чи волонтерську роботу?

До громадських організацій традиційно відносять не тільки

звичайні об'єднання громадян “за інтересами”, а й профспілки, благодійні організації, об'єднання співвласників багатоквартирних будинків, інші органи самоорганізації населення. При цьому системно працюють не більш як 8–9% зареєстрованих структур. Та й ті, чия діяльність реальна, не завжди мають своєю метою благо співтовариства. Приміром, можна виділити “кишенькові” громадські організації, створювані владними структурами з корупційною метою для відмивання грошей або вимивання їх з державного бюджету; “технічні” – як механізм залучення додаткового фінансування в бідні бюджетні організації; нечисленні і формальні організації “одного лідера” – для задоволення амбіцій або конкретних намірів окремої людини; “організації-трампліни” – для перетворення згодом на політичну силу; організації-“прохачі”, створені виключно з метою добути певні блага для своїх членів; організації-“самозахисники” – для боротьби з обмеженням прав певних груп, які вони представляють. Можливі також територіальні об'єднання, створені для розв'язання побутових проблем мешканців – квартальні комітети, ОСББ. Громадська діяльність також може стосуватися здорового дозвілля і здійснюватися в клубах – спортивних, туристичних, творчих тощо. До переліків нерідко входять і релігійні громади, які теж юридично значаться як громадські організації. Деякі з перелічених об'єднань або неважливі для суспільства, або навіть шкідливі (якщо є корупційний компонент). Інші полегшують і прикрашають життя тільки своїх членів, що саме по собі непогано, прогресивно і правильно: у свої організації об'єднуються жінки, чорнобильці, підприємці, воїни-афганці, люди з обмеженими можливостями, багатодітні родини, футбольні вболівальники, представники секс-меншин (ЛГБТ-співтовариства)... Однак прикладів діяльності в ім'я загального блага теж чимало: захист навколишнього середовища; контроль за діяльністю можновладців; антикорупційна і правозахисна діяльність; допомога бідним; культурне просвітительство; робота з дітьми і підлітками; турбота про бездомних тварин...

Останнім часом стали популярними й просто ініціативні групи,

тобто добровільні співтовариства громадян, які об'єднуються для захисту своїх прав й інтересів або просто для якоїсь конкретної справи. Такі групи не оформляються юридично, а їхня діяльність не регулюється законодавчо. Нерідко вони створюються ситуативно для вирішення якогось питання і розпадаються, коли проблема себе зжила (чи то була вирішена, чи то ситуація стала безнадійною внаслідок якихось необоротних процесів). Водночас ініціативна група часто стає прообразом майбутньої організації. Приміром, кілька мешканців можуть об'єднатися, аби допомогти бездомним тваринам, що живуть біля їхнього будинку, а потім присвятити частину свого життя системній допомозі чотириногим сердегам.

За всієї розмаїтості форм найблагороднішою і корисною – як для суспільства, так і для окремої людини – є волонтерська (добровольча) діяльність. І якщо говорити про користь долучення до громадського життя дітей, то все-таки найбільшу користь у моральному вихованні приносить безоплатна робота на благо інших. Відмітна риса волонтерства – це наявність могутніших мотиваційних стимулів, ніж очікування плати за свою роботу, якихось матеріальних вигод або інших бонусів. І навіть у разі, якщо громадські працівники згодом навчаться добувати гроші, провідною однаково залишається саме ідея, якийсь вищий і шляхетний зміст.

Наймогутніший енергетичний потенціал Майдану значною мірою перетворився (чи надовго?) на творчу громадську діяльність. Сплеск доброчинності, допомога біженцям, масові прибирання рідних міст і сіл... Не розгубити б цей приплив ентузіазму і загальної небайдужості. Адже тепер уже зі смутком доводиться констатувати, що не всім “революціонерам” до душі довгий, непростий і “нудний” шлях еволюційного розвитку суспільства.

Суспільне благо і особиста користь

Не викликає жодного сумніву користь громадських організацій для демократичного становлення країни, розвитку свобод і прав людини, побудови громадянського суспільства. Але чи всі ми

готові робити правильні хороші справи, якщо не бачимо конкретної користі для себе і своєї сім'ї? Чи варто долучати і підштовхувати до громадської роботи своїх дітей, якщо суворі закони виживання начебто й не дозволяють "балуватися" безплатною роботою або ж нехай і здоровим, але дозвіллям? Адже часом мається на увазі, що при цьому доведеться жертвувати часом, особистим життям, матеріальними ресурсами... Однак, хай це звучить парадоксально, саме ті, хто найменше думає про користь, отримують найбільшу особисту "вигоду" від безплатної діяльності – і в громадських організаціях, і в клубах за інтересами, і в інших об'єднаннях.

Що може дати людині громадська діяльність?

- *Повагу в родині, серед колег, у співтоваристві.*
- *Почуття власної гідності, самоповагу, самоутвердження, подолання своїх комплексів, упевненість у собі, а також відчуття своєї затребуваності, потрібності.*
- *Великі можливості для саморозвитку, набуття нових знань, а також застосування вже наявних талантів й умінь.*
- *Справу на все життя, захопливе хобі, здорове дозвілля.*
- *Уміння спілкуватися, висловлювати свої думки, аргументувати позицію.*
- *Практику цивілізованого і конструктивного спілкування з чиновниками.*
- *Організаторські навички, уміння об'єднувати людей, працювати в команді і з партнерами.*
- *Уміння писати і реалізовувати проекти.*
- *Оздоровлення й облагородження сімейних стосунків: нові теми для розмов, спільні, далекі від дріб'язковості, ідеї й турботи, почуття єднання з близькими, якщо вони стали однодумцями. Або принаймні можливість не фокусуватися на*

сімейних проблемах.

- *Знаходження вірних друзів, однодумців і зв'язків з найрізноманітнішими людьми.*

- *Почуття причетності до великих і важливих справ: розвиток місцевого співтовариства в рідному місті або селі; побудова громадянського суспільства у своїй країні; боротьба за вищу справедливість, за екологічний порятунок нашої планети...*

- *Можливість показати добрий приклад своїм дітям.*

Особливо хочу підкреслити користь громадської активності для молоді. Крім успішної соціальної адаптації, все перелічене стає додатковими бонусами під час працевлаштування. Робота на благо співтовариства розкриває чудові можливості набути репутацію відповідальної, ділової, обов'язкової, грамотної людини, в якій зацікавлений будь-який роботодавець.

Таким чином, уміння працювати не за гроші, а за ідею найчастіше має зовсім несподівані позитивні "побічні ефекти". Не раз доводилося спостерігати, як, захопившись громадською роботою і переставши фокусуватися на своїх проблемах, людина змінювалася – її життя ставало яскравішим, повним, захопливим. Хтось знаходив нову цікаву роботу, хтось – вірного супутника життя. Ще у когось відходили на задній план і згладжувалися сімейні негаразди, паралельно розв'язувались якісь життєві проблеми. Долучення до соціально корисної діяльності психологічно реабілітує й успішно повертає до повноцінного життя багаторічних безробітних, домогосподарок, котрі міцно засіли вдома, людей з обмеженими можливостями або ж тих, хто, вийшовши на пенсію, ризикує "піти у хворобу"...

Громадська діяльність – це звичний спосіб існування небайдужої активної людини, здорова альтернатива зайвій "політичній заклопотаності", можливість прожити своє життя не даремно – з користю й для себе, і для суспільства.

Політика в нашому домі: з крайності в крайність



“З політикою слід поводитися, як з вогнем: не підходити занадто близько, щоб не обпектися, і не дуже віддалятися, щоб не змерзнути”.

Антисфен

Людина сама вирішує для себе, чим цікавитися, як жити, мати чи не мати власні переконання, якою мірою цікавитися політикою. Але при цьому слід урахувати, що гармонійний розвиток особистості включає в себе всі аспекти, зокрема й загальну ерудицію, соціальну зрілість, свідому громадянську позицію. Тому так важливо формувати всі ці риси в наших дітях. Але для початку замислимося: а як до політики ставимося ми самі? Чи не впадаємо в крайнощі?

Крайність перша: аполітичність – реальна й декларована

Здавалося б, у такий непростий час, який переживає наша країна, майже не залишилося людей, що вирізняються повною аполітичністю. І все-таки вони є, хоча раніше демонстративних “нейтралів” було набагато більше. Такі люди часом надівають на себе маску людини, яка “над усім цим”, усіляко дають зрозуміти, що політика, мовляв, “брудна справа”.

Розглянемо основні категорії тих, хто не цікавиться політикою або ж декларує це. За всієї гаданої близькості поглядів такі люди можуть мати як різний рівень інтелекту, так і особливу

особисту “історію”. Отже, аполітичними можуть бути такі люди.

“Залякані” – ті, хто свідомо або підсвідомо вважає, що висловлювати або навіть мати свою думку, відмінну від офіційної, вкрай небезпечно. Такий страх міг сформуватися під впливом сімейних переказів (привіт з радянського минулого), негативного особистого досвіду, подій у найближчому оточенні, загальної атмосфери в країні. У періоди надії, що влада може стати реально демократичною, “залякані” відчують розгубленість і дискомфорт, перебувають в активному пошуку прикмет, що вже треба знову починати боятися. Як варіант – починають побоюватися правителів або спецслужб сусідніх держав.

“Наслідувачі” – ті, хто повторює стиль життя батьківської сім’ї, якщо відстороненість від усього, пов’язаного з політикою, входила в систему сімейних цінностей.

“Жертви” – потерпілі від політичної заклопотаності когось із близьких (вічно напруженого батька або чоловіка, істерично активної мами чи бабусі). У цьому разі аполітичність – форма протесту проти способу життя й мислення близької людини.

“Творці” – ті, хто з огляду на свою роботу занадто занурений у творчість, винахідництво, науку тощо. При цьому на відстеження процесів у країні в них бракує не так вільного часу, як “вільних мізків”.

“Дурні” або ті, хто вважає себе такими. Це можуть бути люди, які мають себе за недостатньо розумних, щоб у всьому розбиратися, або реально обмежені, примітивні особини.

“Побутовці” – люди, повністю зосереджені на побуті. Реагують на політику, тільки якщо вона безпосередньо зачіпає їхню родину.

“Пофігісти” – ледачі, інфантильні, соціально незрілі особистості, не готові взяти відповідальність навіть за власну долю, не те що за долю країни.

“Вразливі” – чутливі нервові натури, що уникають будь-яких “важких” тем із почуття самозбереження.

“Віруючі” – люди, в яких відстороненість від “мирських справ” виступає як складник світогляду або вписується в канони церкви, до якої вони належать.

“Розчаровані” – громадяни, які колись занадто палко підтримували якусь політичну силу або одного з лідерів, а потім гірко зневірилися. Провідним може бути як почуття безсилля щось змінити в країні, так і страх, що “однаково обдурять”.

На жаль, саме такі люди формують досить високий відсоток “протівсіхів”, “тих, хто не визначився” і тих, хто “принципово” не ходить на вибори або ж голосує за заздалегідь непрохідного кандидата. У кризові часи кількість нейтрально налаштованих людей різко зменшується: політика вривається в кожен дім, глибинні страхи переборюються, життя само підштовхує до необхідності діяти і вникати в те, що відбувається. Однак згодом, якщо реальних позитивних змін немає, більшість таких людей або повертається до первісних поглядів, або перекочує в категорію “зневірених”. Це ми спостерігали після помаранчевої революції. Чи буде так само й після нинішніх подій – покаже час.

Крайність друга: нездорова політична заклопотаність

Однак надмірна зосередженість на політичному житті країни теж нездорова.

Ми, звичайно, не маємо на увазі людей, які займаються політикою професійно, активних членів різних партій або ж обізнаних свідомих громадян, які пильно відстежують усе, що відбувається в країні. Йдеться про підвищений обивательський інтерес до всього, що пов’язане з політичним життям. Серед дуже різних людей можна знайти тих, у кого сформувалося таке “хобі” – лаяти владу. Вони не пропускають жодної новини, обговорюють, гудять, обурюються, сваряться, захиляються жовцю

– зі знайомими й незнайомими, колегами, друзями, на роботі й у гостях, удома на кухні й у соціальних мережах. Такі люди вирізняються повною відсутністю логіки й пам'яті навіть на загальновідомі факти. Вони дратуються, збуджуються, часто повторюють одні й ті самі декларативні фрази, не сприймають жодних аргументів, можуть ображати співрозмовника і взагалі не здатні до розумного діалогу. При цьому, зазвичай, не докладають зусиль, щоб осмислити те, що відбувається, не вдаються до жодних активних дій, не здійснюють значимих вчинків, аби вплинути на перебіг подій бодай на місцевому рівні.

Фактично серед таких “політично стурбованих” багато людей, які зовсім не розуміються на політиці. Навіщо їм це?

Щоб усі особисті невдачі, свою неспроможність, невміння розпорядитися своїм життям і навіть вибудувати стосунки з близькими списати на зовнішні обставини і передусім – на погану владу.

Щоб виправдати свою бездіяльність очікуванням хороших правителів, за яких “нарешті заживемо”: можна буде розпочати свій бізнес, добре заробляти, отримувати високу пенсію, мати додаткові пільги тощо.

У надії заповнити душевну й духовну порожнечу.

Для ілюзорного відчуття “розумного заняття”.

Щоб мати гарний привід бути буркуном, вічно роздратованим і незадоволеним життям.

Щоб на рівні “слововиверження” давати вихід невдоволенню (і собою теж), роздратуванню й агресії.

Для спілкування з собі подібними – у цьому разі політика перемагає інші теми для розмови, такі як футбол, котики-собачки, кулінарія, хвороби тощо.

На жаль, такі люди абсолютно марні для суспільного прогресу,

бо найчастіше вони соціально пасивні й навіть під час виборів голосують керуючись скоріше емоціями, ніж розумом. Ба більше, від небажання брати на себе відповідальність вони так само, як і аполітичні, взагалі не йдуть на вибори, а якщо й голосують, то нерідко за непрохідного кандидата радикального штибу, щоб потім усмак лаяти переможця. Втім, не виключений і такий істеричний варіант, як “я за нього голосував, а він...”

Нині кількість таких людей, як і раніше, досить велика. Замість того щоб у кризовий для країни період активно шукати, чим можна бути корисним своїй Батьківщині, критикани витрачають свою енергію на лихослів'я, обурення і лайку; сіють істеричну паніку й безнадію. Така хронічна напруженість і накрученість у край небезпечна як для самої людини, так і для оточення. Такі люди найбільше схильні до інфарктів і інсультів, вони провокують сварки в сім'ї й розбрат у найближчому оточенні, а в ситуаціях суспільного протистояння саме в них нерідко зриває дах, вони найлегше піддаються на провокації, “несподівано” впадають у буйну неконтрольовану агресію.

Найгірше, що такий стиль життя може дуже негативно позначатися на стосунках у сім'ї, особливо на дітях, формуючи в них загальне песимістичне сприйняття дійсності. Життя в атмосфері постійного негативу, пошуку нового ворога у владі, роздратування, лементу “що вони з нами роблять?” не може не калічити дитячу психіку. Результатом цього може стати як повне відторгнення теми й аполітичність (дивись вище), так і вибудовування світосприймання й стилю життя за образом і подобою своїх батьків або одного з них. Не виключено також, що від постійної сімейної напруги й негативу підлітки втікатимуть на вулицю, шукатимуть нездорові способи розслабитися, а як результат – максимальне відсторонення від батьківської сім'ї.

Золота середина

Таким чином, бачимо, що на побутовому рівні однаково погані як цілковита байдужість, так і занадто ревне захоплення

політичними питаннями. Ні перша, ні друга крайнощі не йдуть на благо ні окремій людині, ні її сім'ї, ні всій країні. Найкраще, як завжди, золота середина. А найголовніше – конструктивна активна позиція, готовність до дій. І зовсім не обов'язково це має бути участь у якихось зборах чи масових акціях. Це може бути спокійний свідомий вибір кандидата; порядний вчинок, пов'язаний з недопущенням несправедливості; участь у громадському житті свого міста або села; добрі справи на благо соціально незахищених або військових, спільноти загалом.

І найголовніше – кожному корисно зважити, яким чином його життєва позиція позначається на сім'ї і передусім – на молодшому поколінні. Адже не можна забувати, що обидві описані категорії громадян – це легка здобич для метких маніпуляторів і ділків від політики. І якщо ми не хочемо, щоб наші діти стали маріонетками в чиїхось руках, важливо і самим посправжньому розбиратися в політиці, і вчити цього наших дітей. Вони повинні бути впевнені, що життя прекрасне незалежно від професіоналізму й чесності тих, хто нами править. І в ньому завжди є місце для добрих справ і високих вчинків, які найлегше здійснювати в громадських організаціях. Саме про них – у нашій наступній статті.