**Использование уроков литературы**

**для повышения**

**стрессоустойчивости учащихся**

Литература в школьной программе изучается с 5 по 11 класс. За это время учащиеся знакомятся с множеством литературных произ-ведений, большую часть из которых можно использовать в работе по профилактике суицидов путем повышения стрессоустойчивости.

Чтение и обсуждение литературных шедевров является эф-фективным способом формирования мировоззрения школьни-ков. Именно поэтому необходимо использовать уроки литера-туры для повышения стрессоустойчивости. В литературных произведениях можно найти примеры, которые раскрывают темы стрессов в жизни человека и способов их преодоления.

Рекомендуем использовать темы стрессов в жизни человека

* способов их преодоления при изучении следующих литера-турных произведений:
  + в 5 классе – литературные сказки русских и зарубежных пи-сателей;
  + в 6 классе – героический эпос русского народа, повесть М.М. Пришвина «Кладовая солнца»;
  + в 7 классе – поэма Н.А. Некрасова «Мороз, Красный нос», повесть В.Г. Короленко «Слепой музыкант»;
  + в 8 классе – повесть Н.В. Гоголя «Шинель», рассказ В.Г. Распутина «Уроки французского»;
  + в 9 классе – повесть Н.М. Карамзина «Бедная Лиза», ро-ман М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени», рассказ А.И. Солженицына «Матренин двор» и др.
  + в 10 классе – роман Л.Н. Толстого «Война и мир»;
  + в 11 классе – роман М.А. Шолохова «Тихий Дон».

Анализ поэмы «Василий Теркин», приведенный ниже, явля-ется примером использования уроков литературы для закрепле-

116

ния знаний по повышению стрессоустойчивости.

Любовь к родному очагу, к Родине, вера в победу, долг перед отчизной, высокая цель – все эти качества являются причиной высокой стрессоустойчивости Василия Теркина, факторами его жизнестойкости в тяжелое время войны.

«Василий Теркин» – одно из самых ярких произведений Александра Твардовского. Важным достоинством поэмы явля-ется ее легкий стиль, понятный и доступный язык. Поэма была написана во время Великой Отечественной войны и сразу об-рела огромную популярность в народе, способствуя подъему морального духа и патриотического настроя солдат на фронте. Целостного сюжета у данной поэмы нет, однако можно сказать, что события разворачиваются на трудной фронтовой дороге, по которой идет к победе Теркин вместе со своими товарищами.

Поэма Твардовского входит в число лучших образцов отечествен-ной поэзии, при этом автор широко опирается на стихию народной речи, используя множество элементов народного творчества: шутки, пословицы, прибаутки и поговорки. Эти художественные элементы вдохнули душу в поэму, сделав ее поистине народной.

Поэту удалось создать образ такого героя, которому читатели сопереживают и, что самое главное, доверяют, поскольку он во-площает в себе все их идеалы и в то же время носит черты про-стого рядового воина, похожего на них человека.

Главный герой поэмы Василий Теркин является идеализиро-ванным образом русского солдата: патриотичный, удачливый и веселый, смело противостоящий врагу. Теркин в поэме выступа-ет как собирательный образ, воплощающий лучшие черты, при-сущие советскому солдату. И главная из них – любовь к Родине.

*Учинив за всё расплату,*

*Дай вернуться в дом родной*

*Человеку. И тогда-то*

*Сказки нет ему иной.*

117

Василий Теркин – это результат встреч Твардовского , тогда фронтового корреспондента, с самыми разными людьми на до-рогах войны, собирательный образ солдата, сотканный из де-сятков и сотен характеров простых русских бойцов.

«Человек он сам собой / Необыкновенный...» – вот его наи-более общая характеристика. Это живой человек со своими индивидуальными особенностями и характером, который чи-татели могли примерить на себя или своих близких. Первое, что вспоминается при упоминании имени Теркина, – это его патриотизм, не нарочито пафосный и громкий, а проявляю-щийся в поступках героя.

*Фронт налево, фронт направо,*

* + - *в февральской вьюжной мгле Бой идет святой и правый, Смертный бой не ради славы – Ради жизни на земле.*
  + этих строках заключены главные мотивы поведения Терки-на, побуждающие его, несмотря ни на что, продолжать сражать-ся. Потому что это – долг перед Родиной, одно из тех чувств, которые помогают преодолевать стресс в тяжелые военные времена. Когда у человека имеется высокая цель, ради которой нужно проявить нравственную и физическую стойкость, он на-ходит в себе силы двигаться к этой цели, в данном случае это победа над врагом, освобождение Родины.

Но рано или поздно война закончится, и тогда встанет вопрос

* том, у какого порога окажется человек: обугленного, рядом с разрушенным домом или же у свежепокрашенного крыльца? Василий Теркин борется за второй вариант и не скрывает этого. Теркин – не только герой-фронтовик, но и человек, и война для него не одни лишь бои, но и горюющие женщины, провожаю-щие солдат на войну, и усталые старики, и многое другое, что отражает самые сокровенные мысли советских солдат.

118

Вместе с тем Александр Твардовский, создав такого героя, показал, что войну можно описывать не только черными краска-ми. За самыми страшными картинами боя встает вера в светлое будущее , ради которого, как подчеркивает поэт, сражается Тер-кин. Он помнит и об отчем доме, и о том «списке славы золо-той», в который будут внесены потомками безымянные герои, отдавшие свои жизни и сердца для победы.

Поэма «Василий Теркин», как никакое другое произведение, подходит для обсуждения темы стрессоустойчивости. Во-первых, описанная в ней обстановка – события Великой Отечественной войны – является стрессовой, особенно для солдат. Они идут в каждый бой как в последний, каждое сражение требует огром-ного напряжения сил, а каждый новый день несет в себе новые испытания. В такой обстановке человек постоянно испытывает острые стрессы. Однако образ Теркина убеждает, что порой необ-ходимо идти навстречу опасности без страха. Такое качество, как бесстрашие, очень важно для преодоления стресса. Теркин при-зывает к победе над собственными страхами и своих товарищей:

*Нет, товарищ, зло и гордо,*

*Как закон велит бойцу,*

*Смерть встречай лицом к лицу,*

* *хотя бы плюнь ей в морду, Если все пришло к концу...*

Теркин старается подбодрить своих однополчан, поднять им настроение, чтобы они смогли достойно проявить себя в битве. Этим он сильно отличается от уже вымотанных войной солдат.

Почему же Теркин не похож на них? За двадцать пять лет своей жизни герой изведал «все худое», но остался жив-здоров, и это, по мнению Теркина, само по себе является наградой. Жизнь бесценна

– это одна из важных истин, усвоенных Теркиным. Уныние, от-чаяние, безверие – большой урон на войне. Теркин это понимает и старается внушить своим товарищам веру в завтрашний день:

119

*Шли бойцы за нами следом,*

*Покидая пленный край,*

* *одну политбеседу Повторял:*

*– Не унывай.*

Оптимизм Теркина – немаловажная черта, которая помогает ему справляться со стрессом. И он призывает своих товарищей так же смотреть на жизнь.

Укоренившееся в Теркине еще в юношеские годы стремление помогать людям, «силу чувствуя в плечах», по-прежнему живо

* нем, и это можно проследить на протяжении всей поэмы. Он всегда готов шуткой смягчить рассказ о трех «сабантуях», при-учил себя есть с удовольствием скудную солдатскую еду и спать на сырой земле, укрываясь одной шинелью.

Теркин стремится помогать людям, причем помогать одним из наиболее эффективных способов – прямо говоря о том, о чем люди порой боятся думать (страх и тоска по дому, боязнь смер-ти и т.д.). Облекая страхи персонажей в слова, Теркин показывает, что за ними скрывается одно из самых благородных побуждений и один из наиболее сильных стимулов – любовь к Родине. К Родине

* целом и конкретно к родной хате – во всем этом Теркин черпает силу и точно так же, как и другие служивые, ощущает в себе. Лю-бовь направляет его, дает мужество двигаться вперед, бороться со своим стрессовым состоянием и поддерживать своих товарищей. Что бы ни произошло с Теркиным на войне, каким бы страшным и тяжелым ни был его путь и какая бы печаль ни лежала у него на сердце, он всегда впереди видит свет – свет родного очага.

*Мне не надо, братцы, ордена, Мне слава не нужна,*

* + *нужна, больна мне Родина,*

*Родная сторона!*

Василий Теркин воплотил в себе национальный характер

120

русского народа, который отличается не только щедрой и бо-гатой душой, но и безусловной любовью к своей Родине, ради сохранения которой готов терпеть военные тяготы.

*Как ни трудно, как ни худо –*

*Не сдавай, вперед гляди,*

*Это присказка покуда,*

*Сказка будет впереди.*

Теркин не благородный рыцарь, раз за разом побеждающий опас-ных монстров, не русский богатырь, но и не Иван-дурак из русских сказок, полагающийся на свою удачу. Теркин – живой человек, «тру-женик-солдат», воплощающий собой одного из той армии славных воинов, кто выиграл войну, отстоял свою отчизну и свой родной дом.

Во время Великой Отечественной войны люди еще не были знакомы с понятием «стресс» и, хотя ощущали его как тоску

* отчаяние, не знали, как с этим следует бороться. Александр Твардовский сумел уловить настроение своего народа и создать образ героя, в котором была необходимость: Теркин – такой же, как все, борется за то же, за что и мы; переживает те же труд-ности. И его поддерживает то же, что и всех нас, – любовь к своему родному дому и обязанность защищать его.
  + *одну политбеседу повторял:*

*– Не унывай,*

*Не зарвемся, так прорвемся.*

*Будем живы – не помрем.*

*Срок придет, назад вернемся,*

*Что отдали – все вернем.*

* + советское время люди нуждались в подобных словах, нахо-дя в них поддержку. Твардовский через образ Теркина, его юмор
* жизнелюбие пытается приободрить земляков, показать им, как порой может воодушевлять любовь к Родине. Эти высокие
* теплые чувства помогают преодолевать стрессовые ситуации, когда может казаться, что ничего в жизни не осталось.

121

Образ Теркина – это образ человека, который не поддается губительному влиянию стресса . Теркин борется с ним, без-устанно напоминая себе о том, что они солдаты – последний оплот Родины перед лицом врага. И если он погибнет вместе с товарищами, то некому будет защищать родной край. Он верит, что, только сохраняя боевой дух, советская армия сможет раз-громить фашизм. Нравственная и физическая стойкость, духов-ная высота помогают выстоять, сохранить себя в минуты испы-таний и тем самым сберечь Родину и свой дом.

Теркин надеется и внушает другим веру в то, что солдаты су-меют вернуться домой. Но возвращаться в опустевший родной край он не хочет и понимает, что и другие этого боятся . Поэтому он постоянно призывает солдат поверить в свои силы и не вешать нос. А уж если погибать, то как герои, без страха смерти, стараясь отдать свою жизнь подороже, чтобы Родина могла ими гордиться.

*Буду плакать, выть от боли,*

*Гибнуть в поле без следа,*

*Но тебе по доброй воле*

*Я не сдамся никогда.*

Любовь к Родине проявляется у Теркина и через протянутую другим руку помощи. И сам он помнит добро тех, кто встречал-ся ему на трудном военном пути.

* *скажу я без утайки, Приведись мне там идти, Я хотел бы к той хозяйке Постучаться по пути. Попросить воды напиться – Не затем, чтоб сесть за стол, А затем, чтоб поклониться Доброй женщине простой.*

Теркин прекрасно понимает, что чуть ли не каждый человек на его Родине в военные годы перенес много испытаний и каждого можно

122

* нужно поддержать, пусть даже несколькими простыми словами. Потому что вместе переживать горе легче. Уровень стресса снижа-ется, и человек постепенно вновь обретает способность здраво рас-суждать и поступать, осознав, что он не одинок на этой войне.

Поэтому Теркин всегда готов поддержать бойцов, сражающихся вместе с ним, да и всех людей, встречающихся ему на этом труд-ном боевом пути. Не случайно в дальнейшем помощь от его лица стали оказывать и другие бойцы: «Мол, снабдил Василий Теркин».

Теркин интуитивно нашел способ преодолевать стресс – со-хранять в душе безусловную любовь к родному очагу, к людям,

* в частности к женам, ведь без них этого очага может и не быть. Любовь, как известно, действительно творит чудеса. И одним из ее главных назначений является защита человека от острого стресса. Недаром же Теркин говорит о любви как о чем-то, что гораздо сильнее всего, даже войны и смерти:

*Да, друзья, любовь жены, – Кто не знал – проверьте, – На войне сильней войны И, быть может, смерти.*

Теркин вновь и вновь призывает солдат вспомнить родной дом и тех, кто остался их ждать: он интуитивно понимает, что теплые вос-поминания о родных дают им стимул продолжать бороться с врагом, с суровыми условиями и собственными страхами и унынием.

* + поэме можно найти много эпизодов, рассказывающих о том, как Теркин попадает в опасные для жизни ситуации. Вот он едва живой выплыл после переправы, получил тяжелое ра-нение, отбивая родную деревню у врага… Однако он упорно продолжает сражаться.

*На полу в холодной яме Неохота нипочем Гибнуть с мокрыми ногами, Со своим больным плечом.*

123

*Жалко жизни той, приманки,*

*Малость хочется пожить,*

*Хоть погреться на лежанке,*

*Хоть портянки просушить...*

Теркина поддерживают мысли о победном конце войны и возвра-щении домой. Ради этого Теркин готов на все – он не смог даже от-гулять свой отпуск и вернулся на передовую. Не мог позволить себе отдыхать, зная, что рядом идут решающие бои за родную землю.

Теркин не был солдатом, бездумно выполняющим приказы начальства, – в первую очередь он оставался человеком, кото-рый ценит жизнь, свою и других людей. Во время попыток нем-цев переправиться через реку его рота потеряла многих бойцов. Теркин тяжело переживает их смерть:

*– Что ж ты, брат, Василий Теркин, Плачешь вроде?..*

*– Виноват...*

* снова он готов продолжать сражаться за отчизну, чтобы ги-бель товарищей не оказалась напрасной.

*Мать-земля родная наша, В дни беды и в дни побед Нет тебя светлей и краше И желанней сердцу нет.*

Любовь к Родине, к родному дому, к близким людям, уве-ренность в победе, оптимизм – все эти качества помогали Ва-силию Теркину успешно преодолевать стрессовые ситуации и отважно воевать.

*Изучив поэму «Василий Теркин», можно предложить уча-щимся написать сочинение по теме: «Что помогало Василию Теркину преодолевать стрессы, вызванные тяжелыми обстоя-тельствами военного времени?».*