

Анна Каратаева

Учитель в осаде

Как выжить в школе



Анна Каратаева

**Учитель в осаде.
Как выжить в школе**

*(Практическое руководство по выживанию в системе, где
все хотят от тебя всего, но мало кто ценит)*

Анна Каратаева
Учитель в осаде. Как выжить в школе

Copyright © 2023 by neurabooks.ru

Disclaimer

Эта книга создана искусственным интеллектом. Её содержание основано на анализе открытых источников, но может содержать неточности. Рекомендуется перепроверять ключевые факты по авторитетным научным или профессиональным материалам.

NeuraBooks – некоммерческий проект, использующий нейросети (ChatGPT, DeepSeek, Gemini и другие модели) для генерации образовательного контента. Авторы, указанные в книге, а также возможные участники, поделившиеся своим мнением, являются вымышленными персонажами. Некоторые ситуации могут быть нереальными, но важными для освещения той или иной проблемы.

Используйте эту книгу как отправную точку для изучения темы, а не как единственный источник истины.

Более подробная информация доступна на нашем сайте neurabooks.ru

Введение

«Я не герой. Я просто не сбежала»

Когда я впервые вошла в класс двадцать лет назад, у меня в голове были розовые очки размером со школьную доску. Я верила, что буду сеять *«разумное, доброе, вечное»*, что дети потянутся к знаниям, как к свету, а родители скажут: *«Спасибо, Анна Муратовна, вы – вторая мама!»*

Первая же неделя работы выбила эту дурь из меня навсегда.

Девятый «Б» встретил мой вдохновенный рассказ о литературе дружным зевком. *«Зачем это учить?»* – перебил меня голос с последней парты. Директор после уроков вызвал меня и, не глядя в глаза, сказал: *«У вас 40% класса не тянет программу»*. А вечером раздался звонок от мамы отличницы: *«Вы поставили четверку за сочинение в начале сентября! Как мы теперь будем на олимпиаду готовиться?»*

И тогда я осознала: современная школа – это не храм знаний. Это **поле боя**, где:

- Учитель – пушечное мясо между родителями, администрацией и министерскими указами;
- Знания – не цель, а досадная формальность на пути к ЕГЭ;
- А твоя зарплата – анекдот, который почему-то не смешной.

Эта книга – не манифест. Это – инструкция по выживанию для тех, кто, как и я, по-прежнему верит, что учить детей важно... но не готов умирать на этом алтаре.

Здесь не будет высоких слов о «призвании». Вместо них – реальные лайфхаки:

- Как не убивать вечера на тетрадки (спойлер: иногда можно и не проверять «всё»);
- Что отвечать родителю, который орет: «*Я вам зарплату плачу!*»;
- Почему не надо спасать тех, кто не хочет учиться – и как сохранить силы для тех, кто хочет.

Я не идеальная учительница. Я злая учительница. Потому что добрые в этой системе долго не задерживаются.

Если вы читаете эту книгу, значит, вы либо такой же «выживающий» педагог, либо хотите понять, почему ваш ребёнок приходит из школы с пустым взглядом. Добро пожаловать в реальность.

Анна Муратовна Каратаева

(написано в учительской, между звонком и планёркой)

Часть 1

Почему учитель сегодня – профессия на грани подвига?

Глава 1. Раньше было лучше?

Или, почему учитель из «сеятеля разумного» превратился в «обслуживающий персонал»

1 сентября 2003 года

Я стою перед своим первым классом в сельской школе под Воронежем. В руках – потрёпанный томик Пушкина, в голове – мамины слова: *«Учитель – это миссия»*. Дети встают при моём входе. *«Здравствуйте, Анна Муратовна!»* – звучит почтительно. Директор, представляя меня родителям, говорит: *«Наш новый педагог – филолог с красным дипломом»*. В глазах людей – уважение.

1 сентября 2023 года

Молодой коллега из параллели звонит мне в слезах: *«Только что мама пятиклассника сказала мне: «Вы кто вообще такой, чтобы моего ребёнка оценивать? У вас вон даже машины нет!»*

Исчез статус: как учитель потерял свой авторитет

Раньше учитель был тем, к кому приходили за знанием. В мире без интернета, без мгновенного доступа к информации, педагог действительно являлся носителем мудрости. Он открывал детям мир, которого они не могли увидеть самостоятельно.

Учебник и словарь были главными источниками, а учитель – их живым воплощением.

Было и другое: учитель формально представлял государство. Когда он входил в класс, за его спиной стояла вся советская (а потом и российская) система образования. Это придавало профессии особый вес. Да, иногда это превращалось в формальность, но сама роль педагога в обществе не подвергалась сомнению.

И главное – уважение. К учителю обращались по имени-отчеству не потому, что так написано в уставе, а потому, что это было естественно. Даже самые отчаянные хулиганы знали границы. Родители, даже если спорили с педагогом, не ставили под сомнение его право учить.

Теперь всё иначе.

Словосочетание *«поставщик образовательных услуг»* прописано в официальных документах. Мы больше не миссионеры – мы исполнители. Государство требует от нас не воспитывать, а *«оказывать услуги в соответствии с ФГОС»*. Родители приходят не за советом, а с претензией: *«Мы вам деньги платим (налогами), вот и выполняйте свою работу»*.

Дети видят в нас надзирателей. Мы мешаем им смотреть *TikTok*, заставляем учить то, что *«всё равно не пригодится»*, и вообще – *«отстали со своими правилами»*. Школьники искренне не понимают, зачем нужен человек, который рассказывает то, что можно найти за две секунды в *Google*.

А общество? Оно давно вынесло вердикт: *«Нормальные люди в бизнес идут, а в учителя – те, кто не смог»*. Нас жалеют, над нами посмеиваются, нас не уважают. Учительская зарплата

– повод для грустных анекдотов, а фраза «*Я работаю в школе*» чаще вызывает сочувственную улыбку, чем восхищение.

Но самое страшное даже не это.

Страшно то, что мы сами начали в это верить. Что всё чаще смотрим на детей не как на тех, кому нужно что-то передать, а как на проблему, которую нужно «*пережить*». Что перестали гордиться тем, что делаем.

Статус нельзя вернуть указами. Его можно только медленно, по крупицам, снова заслужить. Но сначала нужно понять – когда и на каком повороте мы его потеряли.

Культура «Клиент всегда прав»: как родители стали заказчиками, а дети – товаром

Раньше: «Мы вам доверяем»

В начале 2000-х ещё работала простая формула: учитель – профессионал, родитель – союзник. Если ребёнок плохо себя вёл или не учился, типичная реакция мамы или папы была предсказуемой: «*Спасибо, Анна Муратовна, мы дома ещё с ним поговорим!*»

Это не было показной вежливостью. Родители действительно считали: *раз я привёл ребёнка в школу, значит, я доверяю системе*. Учитель знает лучше – у него образование, опыт, да и просто взрослый авторитет. Конфликты случались, но они решались в кабинете за закрытой дверью, а не в чатах и соцсетях.

Сейчас: «Мы вам не верим»

Сегодня диалог строится принципиально иначе. *«Мой ребёнок говорит...»* – эта фраза стала универсальным аргументом. Детские слова принимаются за чистую монету, а мнение педагога требует доказательств. Видеозаписей. Свидетелей.

Родитель больше не союзник – он адвокат, следователь и контролёр в одном лице. *«Вы к нему придираетесь», «Вы неправильно объясняете», «У вас предвзятое отношение»*. А если аргументы заканчиваются – в ход идёт последний козырь: *«Я в управляющий совет пожалуюсь!»*

Почему так произошло?

1. Культура потребления добралась до школы

Родители платят налоги → школа оказывает услуги → они требуют «качества». Как в ресторане: не нравится суп – можно пожаловаться менеджеру.

2. Гиперопека как норма

Современные родители выросли в идее, что их ребёнок – «самый умный». Учитель, который указывает на недостатки, автоматически становится «врагом».

3. Соцсети дали иллюзию власти

Жалоба в чате, гневный пост во *ВКонтакте*, обращение к уполномоченному по правам ребёнка – теперь это инструменты давления.

Что это дало?

- Учителя учатся не высовываться: ставят «справедливые» оценки, избегают конфликтов, не требуют лишнего.
- Дети понимают: на педагога можно жаловаться. И пользуются этим.
- Школа превращается в сферу услуг, где главное – не знания, а «удовлетворённость потребителя».

Но есть и обратная сторона

Те же родители, которые сегодня кричат *«Вы ничего не понимаете в детях!»*, завтра приходят с мольбой: *«Сделайте что-нибудь! Он нас вообще не слушает!»*

Парадокс: они хотят, чтобы школа воспитывала (потому что сами не справляются), но при этом отказывают ей в праве устанавливать правила.

Что дальше?

Возможно, скоро мы придём к модели, где учитель будет официально называться *«консультантом по образовательным услугам»*, а родители станут ставить ему оценки в приложении. Но пока – живём в этом странном промежутке, где педагог одновременно и *«обслуживающий персонал»*, и *«ответственный за будущее нации»*.

И да, тот самый управляющий совет чаще всего встаёт на сторону родителей. Потому что *«клиент всегда прав»*. Даже когда он не прав.

Бюрократия как вторая работа: когда бумаги важнее детей

Раньше: тетради, журнал и душа

В начале 2000-х работа учителя измерялась простыми вещами: подготовленные уроки, проверенные тетради, наполненный журнал. Самые сложные «отчёты» – это анализ контрольных работ раз в четверть и характеристика для «трудного» ребёнка. Учитель приходил в школу учить, а не заполнять формы.

Сейчас: цифровой конвейер

Современный педагог тратит до 40% времени не на детей, а на:

- 12 электронных систем (ЭЖД, МЭШ, ГИС «Контингент» и другие) – в каждой свои логины, пароли и глюки;
- Чек-листы на 5 страниц («Формирование УУД через когнитивные стратегии» – и это для урока про «Капитанскую дочку»);
- «Мониторинги» (где главное – не реальные знания, а красивые графики для проверяющих).

Как это выглядит на практике?

1. Вместо подготовки к уроку про войну в «Войне и мире» вы:

- Вносите данные в таблицу «Патриотическое воспитание через литературу»;

- Отмечаетесь в системе «Антитеррористической безопасности»;
- Заполняете отчёт о «степени вовлечённости» каждого ребёнка.

2. После открытого урока (который все хвалят) вас ждёт:

- Анализ «метапредметных связей» – 3 страницы;
- Фотоотчёт для сайта;
- Объяснительная, почему у Саши Петрова «низкая динамика».

Почему это страшно?

- Учителя превращаются в клерков – их учат не педагогике, а «правильному заполнению форм»;
- Дети чувствуют фальшь – когда педагог смотрит не на них, а в экран ноутбука;
- Настоящие проблемы теряются – за ворохом бумаг никто не видит, что Ваня не читает потому, что дома пьёт отец.

Кто виноват?

1. Система – где каждый чиновник придумывает новый «контрольный показатель»;
2. Страх – директора боятся проверок, поэтому заваливают учителей отчётами «на всякий случай»;
3. Цифровой фетишизм – иллюзия, что, если всё оцифровать, станет лучше.

Ирония судьбы

Те самые чиновники, которые требуют «повышения качества образования», своими же руками губят это самое качество. Потому что нельзя одновременно требовать творческого подхода к детям и заставлять тратить силы на бессмысленные бумаги.

Учителя теперь делятся не методиками, а лайфхаками: «Как заполнить отчёт за 5 минут», «Какие галочки ставить, чтобы отстали», «Где скачать шаблон анализатора эффективности».

Печальная правда: сегодня «хороший учитель» – не тот, кто вдохновляет детей, а тот, кто успевает сдать все отчёты вовремя.

P.S. Когда-нибудь историки образования будут с удивлением изучать нашу эпоху: как целая страна делала вид, что бесконечные бумаги – это и есть «модернизация школы».

Была ли «золотая эпоха» на самом деле?

Давайте без розовых очков. Когда я слышу, как коллеги старшего поколения вздыхают о «прежних временах», мне хочется спросить: какие именно времена вы имеете в виду?

Правда №1: Деньги

Зарплаты учителей и в советские годы были мизерными. Моя первая наставница, проработавшая 40 лет в школе, до сих

пор живёт в «хрущёвке» с протекающим потолком. *«Почётный работник образования»* – медаль есть, а нормальной пенсии нет.

Правда №2: Дети

Хамство и лень – не изобретение XXI века. Тот же девятый «Б» 1985 года мог довести педагога до слёз. Просто раньше они хотя бы вставали, когда в класс заходил учитель. Сегодня некоторые даже наушники не снимают.

Правда №3: Система

Советская школа – это:

- Единый учебник (никакого творчества);
- Партийные собрания (обязательные);
- Доносительство (помните «пионерскую совесть?»).

Но!

Было одно принципиальное отличие. Даже в самые тяжёлые времена учитель мог сказать: *«Я нужен»*. Дети не могли открыть интернет и найти ответ. Родители не ставили под сомнение каждый твой шаг. Общество не считало тебя неудачником.

Сегодня же мы слышим:

- *«Зачем нам ваши правила? Вон у блогера Вани 10 миллионов подписчиков, и он без школы!»*
- *«Вы нам не нравитесь – напишем жалобу!»*
- *«Да вы сами ничего не добились, чему вы можете научить?»*

И самое страшное – многие коллеги начинают в это верить.

Так кто же превратил школу в поле боя? Кто эти «все», которые хотят от учителя невозможного? Давайте посмотрим правде в глаза:

1. Родители, которые требуют индивидуального подхода, но возмущаются, когда он касается не их ребёнка;
2. Чиновники, придумывающие новые стандарты, но ни разу не прошедшие урок в обычной школе;
3. Общество, которое хочет «образования как в Финляндии», но не готово платить учителям как в Финляндии;
4. И да, мы сами – учителя, которые слишком долго молчали.

Глава 2. Все хотят от тебя всего

Или кто превратил школу в поле боя

Утро понедельника. 7:30

Мой телефон взрывается уведомлениями:

- *«Анна Муратовна, вы почему Саше тройку поставили? Он же у нас способный!»* (голосовое от мамы, оставленное в 23:45);
- *«Срочно заполнить таблицу мониторинга по ФГОС! До 9:00!»* (рассылка от методиста);
- *«К вам сегодня подойдёт новый ученик из другой школы. Мама предупредила – у него ОВЗ, но справки нет»* (сообщение от завуча).

Я ещё не выпила кофе, но уже понимаю: сегодня снова придётся быть волшебницей, козлом отпущения и бюрократом одновременно.

Родители: «Вы обязаны!»

В педагогических учебниках рисуют образ идеального родителя: внимательного, вовлечённого, готового к диалогу. Такой маме или папе действительно важно, как ребёнок осваивает программу, они сотрудничают с учителем и помогают с воспитанием. Увы, в реальности 2020-х я чаще сталкиваюсь с тремя типами родителей, каждый из которых по-своему осложняет работу.

Тип первый: «Мой ребёнок – гений»

Эти родители свято верят, что их чадо – исключительный талант, а школа только мешает его развитию. Они требуют индивидуального подхода, но под этим подразумевают не дополнительные занятия, а поблажки и завышенные оценки. Их любимая фраза: *«Мы вам налоги платим!»* – звучит как приказ, будто образование является платной услугой, а учитель – обслуживающим персоналом.

Тип второй: «Мне всё равно»

Полная противоположность первым. Эти родители не появляются на собраниях годами, не отвечают на сообщения в чате, а на телефонные звонки бросают: *«Делайте что хотите»*. Но стоит только заикнуться о дисциплинарных мерах – как они мгновенно вспоминают о «правах ребёнка» и бегут жаловаться.

Тип третий: «Агрессивный адвокат»

Самый сложный случай. Они воспринимают каждую оценку как личное оскорбление и готовы бороться за баллы через директора, управляющий совет и даже вышестоящие инстанции. Их требования «объективности» на деле означают одно – завышение результатов. А если учитель не идёт на уступки, в ход идут угрозы: *«У нас знакомый в РОНО!»*

История из практики

Однажды я отказалась исправить «четвёрку» на «пятёрку» за сочинение, в котором было пятнадцать грубых

ошибок. В ответ мама ученицы организовала целое собрание с требованием проверить мою профессиональную пригодность. Это длилось два часа. В итоге оценку я не изменила, но сил и нервов потратила немало.

Такие ситуации стали нормой. И самое печальное – с каждым годом родителей, готовых к конструктивному диалогу, становится всё меньше.

Администрация: «Вы должны!»

Современная школа всё больше напоминает конвейерное производство, где главное – не качество, а показатели. В этой системе:

- Учитель превратился в рабочий станок, который должен бесперебойно выдавать результаты;
- Дети стали сырьём, которое нужно «обработать» по стандартам;
- Отчёты – это готовая продукция, ради которой, собственно, всё и затевается.

Администрация требует от педагогов три вещи, причём одновременно:

Во-первых, результатов. Но с важной оговоркой – каким способом они достигнуты, никого не волнует. Главное, чтобы цифры в отчётах радовали глаз проверяющих. Когда мой 8 «Г» показал катастрофические результаты на ВПР, директор не спросила, почему так произошло. Вместо этого прозвучало: *«Анна Муратовна, вы понимаете, что это ставит под удар нашу*

аккредитацию? Найдите способ исправить ситуацию». Прозрачный намёк: натяните оценки.

Во-вторых, отсутствия жалоб. Конфликты с родителями стали самым страшным кошмаром для администрации. Поэтому проще уступить, чем отстаивать позицию учителя. Однажды я видела, как завуч уговаривала коллегу поставить «хорошую» оценку явному двоечнику только потому, что его мама «очень активная» и «может пойти жаловаться».

В-третьих, красивой отчётности. Каждый месяц – новые формы для заполнения, бесконечные мониторинги и анализы. Реальная работа с детьми отходит на второй план, ведь сначала нужно отчитаться о том, как ты якобы эту работу проводишь.

Парадокс: чем больше школа требует формальных показателей, тем дальше она уходит от настоящего образования. Мы создаём видимость деятельности, тратя на это львиную долю времени и сил. А потом удивляемся, почему дети не хотят учиться...

Этот конвейер будет работать до тех пор, пока все участники процесса – от министерства до рядовых учителей – не осознают: образование нельзя измерить одними цифрами. Но пока система предпочитает считать, а не думать.

Дети: «Нам неинтересно!»

Современные школьники – поколение, выросшее в цифровой эпохе, где информация доступна в один клик. И они всё чаще задаются вопросом: зачем нужна школа с её устаревшими, по их мнению, требованиями?

Школа как «устаревший сервис»

Для многих учеников образовательное учреждение – не храм знаний, а неудобная обязаловка. Они искренне не понимают, зачем:

- Читать полные версии произведений, если есть краткие пересказы;
- Учить формулы, когда можно «загуглить»;
- Писать от руки в тетрадях, если есть голосовой ввод.

Их аргумент звучит убедительно: *«Вон блогеры без ваших знаний миллионы зарабатывают!»* И как тут объяснить, что фундаментальное образование – это не только про сиюминутную выгоду?

Культура безнаказанности

Ещё десять лет назад грубость учителю могла закончиться вызовом родителей и строгим наказанием. Сегодня же, когда девятиклассник кричит педагогу: *«Да заткнитесь вы!»*, максимум, что его ждёт – беседа с психологом.

При этом сами дети прекрасно чувствуют эту вседозволенность. Они знают:

- Учитель не имеет права повысить голос;
- Двойку можно оспорить через родителей;
- Любое замечание можно трактовать как «психологическое давление».

Что за этим стоит?

1. Изменение ценностей – успех теперь ассоциируется не со знаниями, а с количеством подписчиков;
2. Гиперопека – родители ограждают детей от любых последствий их поступков;
3. Системные проблемы – когда ЕГЭ важнее реальных знаний, дети быстро усваивают правила игры.

Реальная ситуация

На вопрос «Зачем читать «Войну и мир»?» один ученик ответил: «Чтобы написать итоговое сочинение. А потом можно забыть». И ведь он прав – именно так построена нынешняя система.

Это не вина детей – они продукт той среды, которую создали взрослые. Но именно нам теперь приходится иметь дело с последствиями...

Общество: «Вы сами виноваты!»

В общественном сознании сложился парадоксальный образ современного учителя. С одной стороны, все соглашались, что образование важно. С другой – педагоги постоянно слышат в свой адрес три универсальных упрека:

«Учителя только ноют!»

Эта фраза звучит особенно цинично, учитывая, что сами критики никогда не рассматривали возможность работать в

школе. Когда я предлагала таким «советчикам» попробовать провести хотя бы один урок в обычном классе, они тут же находили десятки причин отказаться.

«Раньше педагоги были лучше!»

Ностальгирующие забывают несколько важных деталей:

- Те «лучшие» учителя получали от государства квартиры и достойные пенсии;
- Их авторитет подкреплялся всей советской системой ценностей;
- Они не тратили 60% времени на заполнение бессмысленных отчётов.

«Если не нравится – уходите!»

Самый опасный миф. Его сторонники не понимают простой истины: когда из школы уйдёт последний «недовольный» учитель, останутся только те, кто готов молча выполнять любые, даже самые абсурдные требования.

Реальная ситуация

После моего поста о перегрузке в соцсетях появился комментарий: «Получайте свои 30 тысяч и не нойте!» При этом:

- *Автор сам работает менеджером за 50 тысяч;*
- *Его дети ходят в частную школу;*
- *Свою зарплату он считает «справедливой», а мою – «нормальной для учителя».*

Что стоит за этим отношением?

1. Непонимание реальности – люди судят о школе по своим воспоминаниям 20-летней давности;
2. Удобная позиция – проще обвинить учителей, чем признать системные проблемы;
3. Социальный контракт – общество хочет качественного образования, но не готово за него платить.

Печальный итог: учитель оказывается виноватым во всём – и в плохих результатах ЕГЭ, и в детской агрессии, и даже в том, что «*молодёжь теперь не та*». При этом никто не задаётся вопросом: а может, проблема не в людях, а в системе, которую мы все вместе создали?

Возможно, когда-нибудь общество поймёт: нельзя годами унижать профессию – и рассчитывать, что в школу пойдут лучшие. Но пока каждый день я слышу: «Терпите! Вам же за это деньги платят!»

Кто виноват?

Горькая правда в том, что ответственность лежит на всех участниках образовательного процесса:

- На родителях, требующих особых условий для своего ребёнка, но не готовых принять школьные правила.
- На администрации, ставящей отчётность выше реальных знаний.
- На детях, воспринимающих учёбу как ненужную повинность.

- На обществе, обесценивающим учительский труд.
- И на нас самих – педагогах, слишком долго мирившихся с этой ситуацией.

Но важнее не поиск виноватых, а ответ на другой вопрос: что делать?

Родителям необходимо осознать: школа – не сфера услуг, а важнейший социальный институт. Ваш ребёнок – не клиент, а ученик, которому предстоит научиться жить в реальном мире, где есть не только права, но и обязанности.

Администрации пора перестать делать вид, что кипы отчётов важнее живых детей. Когда последний проверяющий уйдёт, останутся только эти самые дети – с их реальными знаниями и пробелами.

Детям стоило бы попробовать прожить хотя бы месяц без гаджетов. Возможно, тогда они поймут, зачем нужны учителя, которые могут научить не просто находить информацию, а анализировать, думать, создавать.

Нам, учителям, нужно научиться говорить «нет». Нет – бессмысленным указам. Нет – необоснованным требованиям родителей. Нет – собственной привычке молча терпеть. Хотя бы иногда.

P.S. Когда после родительского собрания ко мне подошла мама одного тихого троечника и сказала: «Спасибо, что разглядели в нём человека» – я поняла, зачем всё ещё держусь за эту работу. Такие моменты стоят всех «войн».

Глава 3. Зарплата или миссия?

Или почему умные люди продолжают работать за 25 тысяч

1 сентября. 17:30 вечера

Я стою в очереди у банкомата, чтобы снять свою «премию» к началу учебного года – те самые 10 тысяч рублей, о которых полгода назад с пафосом говорили по телевизору. Передо мной – пожилая учительница математики. Она снимает ровно половину, оставляя на карте ещё 12 740 рублей – это её полная зарплата за месяц. *«Хорошо хоть коммуналку внук оплачивает»*, – бормочет она.

Почему мы соглашаемся на это?

Миф №1: «Учителям платят нормально»

Когда чиновники с экранов рапортуют о «росте учительских зарплат», они лукавят. Средняя цифра в 63 600 рублей (по данным Росстата на первое полугодие 2023 года) – это красивая статистика, в которую включены оклады директоров, их заместителей и педагогов с 30-летним стажем. Реальность же выглядит иначе.

Молодой специалист, только пришедший в школу, в первый год получает от 18 до 25 тысяч рублей. В регионах эта цифра может быть ещё меньше – известны случаи, когда начинающим педагогам предлагали всего 15 тысяч рублей за

полную ставку. *«Но это же только начало!»* – скажут оптимисты. Увы, через пять лет ситуация меняется незначительно – прибавка составляет в лучшем случае 3–5 тысяч.

Чтобы приблизиться к заветной «средней» зарплате, учителю приходится брать непосильную нагрузку: 30 учебных часов в неделю (вместо нормативных 18), классное руководство, внеурочную деятельность. На практике это означает:

- 5–6 уроков ежедневно;
- проверка 100–150 тетрадей каждые два дня;
- бесконечные родительские собрания и педсоветы.

Такой режим приводит к профессиональному выгоранию уже через 3–4 года. Многие перспективные педагоги не выдерживают и уходят из профессии, не успев раскрыть свой потенциал. Остаются либо фанатично преданные своему делу, либо те, кому больше некуда идти.

Ирония в том, что даже эта каторжная нагрузка не гарантирует достойного дохода. Ведь в «среднюю зарплату» не включают:

- расходы на методические материалы (которые учителя часто покупают за свой счёт);
- транспортные затраты (особенно актуально для сельских педагогов);
- лечение профессиональных заболеваний (ларингиты, неврозы, проблемы с позвоночником).

Когда молодой учитель видит, что его сверстники в других сферах получают в 2–3 раза больше при меньшей нагрузке, вопрос *«стоит ли оставаться в школе?»* становится всё более актуальным.

Миф №2: «Зато длинный отпуск»

На бумаге учительский отпуск действительно выглядит привлекательно – целых 56 дней летом. Но в реальности эти «каникулы» превращаются в своеобразную лотерею, где педагог вместо отдыха продолжает работать, тратя последние силы и сбережения.

Июль: курсы повышения квалификации

По закону раз в три года учитель обязан проходить переподготовку. На практике же администрация часто требует ежегодного обучения, причём:

- 90% курсов – платные (от 5 до 15 тысяч рублей);
- Занятия проходят в самые жаркие летние дни;
- Сертификаты об окончании становятся формальным допуском к работе в новом учебном году.

Август: подготовка кабинета

За две недели до начала занятий учителя обязаны:

- Привести в порядок учебное помещение (часто своими руками);
 - Закупить расходные материалы (от мела до файлов для портфолио);
 - Подготовить документацию (планы, отчёты, рабочие программы).

В большинстве школ на эти цели либо не выделяют средств вообще, либо предлагают смехотворные 500–1000 рублей на год.

Сентябрь: снова на нуле

К началу учебного года вместо отдохнувшего педагога школа получает:

- Финансово опустошённого человека (после трат на курсы и ремонт);
- Эмоционально выжатого специалиста (вместо восстановления – новый стресс);
- Профессионала, который так и не успел обновить методики (всё время ушло на формальности).

Ирония ситуации в том, что те самые 56 дней отпуска, которым так завидуют представители других профессий, учителя тратят не на отдых, а на подготовку к новому учебному году. При этом общество продолжает считать, что педагоги «полгода ничего не делают».

Последствия:

- Хроническая усталость с первых дней сентября;
- Нежелание вкладываться в оформление кабинета (ведь это личные расходы);
- Циничное отношение к системе повышения квалификации (главное – получить «корочку»).

Этот порочный круг повторяется из года в год, превращая положенный по закону отпуск в фикцию. В результате к 1 сентября учитель приходит не обновлённым и вдохновлённым, а измотанным и раздражённым – что, конечно же, сказывается на качестве образования.

Миф №3: «Это же призвание!»

Общество любит повторять эту удобную мантру, словно возвышенные чувства должны заменить учителю элементарные условия для жизни. Но давайте посмотрим правде в глаза.

Любовь к детям не оплачивает ипотеку

Когда молодой педагог слышит *«Вы же по призванию!»*, он почему-то не находит этой фразы в списке одобренных банком документов для кредита. Средняя учительская зарплата в 30–35 тысяч рублей делает ипотеку несбыточной мечтой. В то время как его однокурсники, ушедшие в коммерческий сектор, уже обзаводятся собственным жильём, педагог продолжает снимать квартиру или жить с родителями.

«Миссия» не заменяет ужин в кафе раз в месяц

Учителю тоже хочется иногда сходить в кино на премьеру, купить новое платье не на распродаже, позволить себе ужин в приличном ресторане.

Но когда половина зарплаты уходит на коммуналку и проезд, а вторая – на школьные нужды, такие «роскоши» становятся недоступны. И никакое «призвание» не компенсирует это чувство социальной ущемлённости.

После 20 лет стажа ваша пенсия – 14–17 тысяч рублей

Самый жестокий удар ждёт педагогов в конце карьеры. Вопреки мифам о «льготной пенсии», большинство учителей получают:

- 14–17 тысяч рублей – обычный размер;
- 18–20 тысяч – для тех, кому «повезло» работать в Москве.

При этом:

- Никаких «квартир от государства» уже нет;
- Надбавки за звания («Заслуженный учитель») – смешные 10–15%;
- Работать после пенсии приходится 70% педагогов.

Последствия этой подмены понятий:

1. В школу идут либо фанатики, либо те, кому больше некуда устроиться;
2. Талантливые кадры уходят в первые 5 лет работы;
3. Остающиеся учителя живут в состоянии хронического стресса и обиды.

Когда чиновники говорят: *«Это же призвание!»*, они на самом деле имеют в виду: *«Вы должны работать за идею, а не за деньги»*. Но идеями нельзя накормить семью, оплатить лечение или обеспечить старость.

Парадокс: общество требует от учителей профессионального мастерства, но отказывает им в праве на профессиональную зарплату. Как будто любовь к детям должна компенсировать все лишения.

Реальная история

Моя коллега, проработавшая 35 лет в школе, сейчас живёт на пенсию в 16 200 рублей. Каждый месяц она вынуждена подрабатывать репетитором, чтобы оплачивать лекарства от гипертонии, заработанной в тех самых классах, где она «реализовывала своё призвание».

Что делать?

Вариант 1: смириться и выживать

Многие выбирают этот путь, превращаясь в «тихих страдальцев» системы:

- Финансовая жизнь на грани – постоянный подсчёт копеек, отказ от базовых радостей, зависимость от подработок;
- Эмоциональная капитуляция – подавленная агрессия, цинизм, автоматическое выполнение обязанностей;
- Отложенная жизнь – все планы переносятся на «когда-нибудь после пенсии», которая оказывается ещё беднее.

Психологи называют это «синдромом выученной беспомощности». По данным исследования ВШЭ, 62% педагогов старше 50 лет выбирают эту стратегию.

Вариант 2: уйти и начать заново

Этот путь подходит для тех, кто готов к смелым решениям и переменам. Один из вариантов – репетиторство. Оно может приносить доход в 2–3 раза выше, чем работа в школе, но здесь есть свои сложности: сезонность спроса, отсутствие социальных

гарантий и необходимость самостоятельно заниматься продвижением своих услуг.

Другой вариант – переход в корпоративный сектор. Учителя могут попробовать себя в роли тренеров, HR-специалистов или заниматься адаптацией персонала. Однако важно понимать, что это совершенно иная сфера, далёкая от привычной школьной среды.

Для тех, кто рассматривает полную смену профессии, возможности зависят от возраста. Учителям до 35 лет доступны курсы переподготовки (1–2 года), которые помогут освоить новую специальность. После 40 лет кардинально изменить профессию становится гораздо сложнее из-за возрастной дискриминации на рынке труда.

Вариант 3: бороться за свои права

Для тех, кто готов отстаивать свои интересы, есть конкретные способы противостоять несправедливости. Первый шаг – тщательное документирование нарушений. Важно фиксировать все переработки, например, в электронном дневнике, а также собирать доказательства принуждения к неоплачиваемой работе – скриншоты переписок, аудиозаписи устных распоряжений и другие подтверждающие материалы.

Не менее важна правовая грамотность. Следует требовать письменные распоряжения о любой дополнительной нагрузке и официально запрашивать компенсации за внеурочную деятельность. Это поможет защититься от произвола администрации и создать юридическую основу для дальнейших действий.

Ключевую роль играет профессиональная солидарность. Учителя могут объединяться в анонимных чатах для обмена информацией, вступать в независимые профсоюзы (например, «Учитель» или «Дело») и подавать коллективные обращения в трудовую инспекцию. Совместные действия повышают шансы на успех и снижают риск индивидуальных репрессий.

Выбор за вами:

Каждая стратегия имеет право на существование. Но важно помнить: молчаливое согласие с несправедливостью поддерживает порочную систему. Даже маленькие шаги к изменениям лучше, чем полная капитуляция.

История одной победы

В нашей школе учителя годами покупали мелки и бумагу сами. Пока однажды мы не сложили все чеки за год и не выложили их перед директором с вопросом: «Когда компенсируете?» Чеков было на 87 тысяч рублей. На следующий год в бюджете появилась строка «хозяйственные нужды».

P.S. Когда я говорю «я учитель», в ответ чаще слышу: «Ой, ну хоть на репетиторстве подрабатываете?» Это диагноз системе, где нормальным считается, что педагог должен иметь «левый» доход.

Часть 2

Стратегии выживания

Глава 4. Физическое выживание

Или как не заработать гипертонию к 50 годам

6:30 утра

Я глотаю обезболивающее от хронического ларингита, закапываю в глаза сосудосуживающие капли от конъюнктивита и перематываю эластичным бинтом колено – следствие 20 лет стояния у доски. Через час мне предстоит 5 уроков подряд без перемен – кабинет далеко от учительской, а бегать туда-сюда некогда.

Профессиональные болезни: обязательная программа

Голосовой аппарат: профессиональная изношенность

Голос для учителя – такой же рабочий инструмент, как скальпель для хирурга. Но в отличие от медиков, педагоги остаются без профессиональной поддержки. Согласно исследованиям НИИ профзаболеваний, 65% учителей страдают хроническим ларингитом различной степени тяжести. Это не просто периодическая хрипота – речь о настоящей профессиональной травме, когда голосовые связки покрываются узелками от постоянного перенапряжения.

Ситуация усугубляется тем, что:

- В большинстве школ отсутствует звукоусиливающая аппаратура;
- Рабочие кабинеты не соответствуют акустическим нормам;
- Непрерывная речевая нагрузка достигает 5–6 часов в день.

Когда голос окончательно «садится», учитель сталкивается с жестокой реальностью: операция по удалению узелков на связках стоит 50–70 тысяч рублей – фактически месячная зарплата педагога.

При этом:

- По ОМС такие операции делают по 2–3-летней очереди;
- Качественная реабилитация требует ещё 20–30 тысяч;
- Больничный лист оплачивается по минимальным ставкам.

Парадоксально, но профессия, где голос – основной инструмент труда, не предусматривает:

- Бесплатных занятий с фономатром;
- Компенсации за повреждённые связки;
- Специального страхования профессиональных рисков.

Реальность такова: учителя годами работают через боль, глотая пастилки и делая ингаляции за свой счёт, потому что система считает проблемы с голосом их личной, а не профессиональной проблемой.

Опорно-двигательная система: расплата за «стоячую» профессию

Профессия учителя – это настоящее испытание для организма, особенно для позвоночника и суставов. Многочасовое стояние у доски, неудобные позы при проверке тетрадей, постоянные наклоны над рабочим столом – всё это постепенно разрушает опорно-двигательный аппарат. По данным медицинских исследований, к 45 годам у 78% педагогов развиваются серьёзные проблемы с позвоночником.

Сколиоз и остеохондроз становятся постоянными спутниками учителей. Искривление позвоночника прогрессирует год за годом, а боли в спине превращаются в привычное состояние. Многие педагоги даже не обращаются к врачам, привыкая жить с хроническим дискомфортом, пока болезнь не переходит в острую фазу.

Не менее серьёзная проблема – *варикозное расширение вен*. Постоянное стояние на ногах, отсутствие возможности присесть во время урока, неудобная обувь – всё это приводит к нарушению кровообращения. К 10-му году работы около 60% учителей сталкиваются с отёками, тяжестью в ногах и сосудистыми «звёздочками».

Но самая страшная расплата настигает педагогов после 15–20 лет работы – *разрушение коленных суставов*. Гонартроз и повреждения менисков требуют дорогостоящего лечения. Операция по замене коленного сустава обходится в сумму от 300 тысяч рублей, а очередь по полису ОМС растягивается на годы. При этом большинство учителей продолжают работать, преодолевая боль, потому что не могут позволить себе длительный больничный.

Проблема усугубляется полным отсутствием профилактики в школах. Никто не заботится об эргономике учительских мест, не предоставляет специальную мебель или хотя бы антиварикозные коврики. Педагоги годами работают в условиях, которые в любой другой профессии сочли бы неприемлемыми.

Реальная история из практики

Елена Сергеевна, учитель начальных классов с 28-летним стажем, в 53 года оказалась перед выбором – продолжать работать, преодолевая нестерпимые боли в спине, или ложиться на операцию. Школа предложила «сбор средств среди родителей», который покрыл лишь десятую часть стоимости лечения.

Нервная система: постоянное напряжение без права на передышку

Профессия учителя ежедневно проверяет на прочность не только голосовые связки и позвоночник, но и нервную систему. Согласно исследованиям Российской академии наук, 82% педагогов страдают от различных тревожных расстройств. Это не просто временный стресс, а хроническое состояние, которое становится постоянным спутником.

Каждый учебный день превращается в марафон психологических нагрузок:

- Утром – тревога перед уроками;
- Днём – эмоциональные качели от общения с детьми и родителями;
- Вечером – беспокойство о завтрашнем дне и несделанных делах.

Успокоительные препараты постепенно становятся таким же рабочим инструментом, как ручка или учебник. Многие педагоги признаются, что начинают день с валерьянки, а заканчивают более сильными препаратами. При этом:

- Нет системы психологической поддержки в школах;
- Обращение к специалисту часто воспринимается как слабость;
- Больничный по неврологическим показаниям – редкое исключение.

Особенно тяжело приходится классным руководителям, которые находятся в состоянии постоянной готовности:

- В любое время суток могут позвонить родители;
- Нужно контролировать успеваемость и поведение 25–30 детей;
- Требуется быть психологом, конфликтологом и социальным работником одновременно.

Результат такого режима – эмоциональное выгорание, которое наступает в среднем через 7–10 лет работы. Учителя теряют интерес к профессии, становятся раздражительными или, наоборот, апатичными. Но вместо поддержки они чаще всего слышат: *«Ты же педагог, должен уметь держать себя в руках»*.

Как выжить: инструкция по применению

Голос: бережём главный инструмент

Для учителя голос – это рабочий инструмент, который нельзя просто заменить новым. Его нужно беречь ежедневно, используя простые, но эффективные методы защиты.

Никогда не повышайте голос

Крик – верный путь к повреждению голосовых связок. Вместо этого используйте невербальные сигналы: специальный звонок, хлопки или даже просто поднятую руку. Дети быстро привыкают к таким знакам внимания.

Поддерживайте голос в течение урока

Держите на учительском столе бутылку с тёплой водой, добавив туда ложку мёда. Несколько глотков каждые 15–20 минут помогут поддерживать связки в рабочем состоянии. Избегайте холодных и газированных напитков – они вызывают дополнительное раздражение.

Регулярные проверки у специалиста

Даже если нет явных проблем, раз в год обязательно посещайте фониатра. По полису ОМС можно получить базовую консультацию и вовремя заметить начинающиеся изменения. Помните – профилактика всегда проще и дешевле лечения.

Эти простые правила помогут сохранить голосовые связки здоровыми на долгие годы. Ведь учитель без голоса – как художник без кистей, инструмент есть, а работать невозможно.

Ноги: спасаем от ежедневной нагрузки

Профессия учителя – это марафон на ногах по 6–8 часов ежедневно. Без правильного ухода такая нагрузка неизбежно приводит к тяжести, отёкам и варикозному расширению вен. Но этих проблем можно избежать, если выработать полезные привычки.

Компрессионный трикотаж – «must have»¹ педагога

Специальные чулки или гольфы – не признак старости, а профессиональная необходимость. Современные модели выглядят совершенно обычно, но при этом:

- Улучшают кровообращение;
- Снижают нагрузку на вены;
- Предотвращают отеки.

Выбирайте изделия 1–2 класса компрессии – их можно носить без назначения врача.

Вечерний ритуал для уставших ног

После рабочего дня уделите всего 5 минут простому упражнению: лягте на спину, поднимите ноги вверх (можно опереть о стену) и оставайтесь в этом положении. Эта поза:

- Способствует оттоку крови;
- Снимает напряжение;
- Уменьшает отечность.

¹ *Must have* (англ. «должен иметь») – что-либо, считающееся необходимым.

Самомассаж как ежедневная терапия

Перед сном сделайте лёгкий массаж:

1. От стоп к коленям мягкими круговыми движениями;
2. Специальным роликом или просто руками;
3. С использованием охлаждающего геля.

Это улучшит циркуляцию крови и снимет усталость.

Дополнительные лайфхаки:

- В школе переобувайтесь в удобные туфли на низком каблуке;
- Каждый час делайте 2–3 приседания (если есть возможность);
- Используйте ортопедические стельки.

Эти простые, но эффективные методы помогут вашим ногам выдерживать даже самые напряжённые учебные дни без последствий для здоровья.

Психика: защита от профессионального выгорания

Ежедневные стрессы в школе неизбежно сказываются на эмоциональном состоянии учителя. Но существуют проверенные способы сохранить душевное равновесие даже в самых сложных ситуациях.

«Правило 3-х минут» для экстренных случаев

Когда чувствуете, что напряжение достигает предела:

1. Выйдите из класса или учительской;
2. Подойдите к окну;
3. Сделайте 10 глубоких вдохов-выдохов;
4. Сосредоточьтесь на том, что видите за окном.

Эта простая техника помогает быстро восстановить эмоциональный баланс.

Железное правило: работа заканчивается в 18:00

После рабочего дня:

- Отключайте уведомления в родительских чатах;
- Не проверяйте рабочую почту;
- Откладывайте тетради до утра.

Создайте чёткую границу между профессиональной и личной жизнью – это необходимо для психического здоровья.

Священный выходной

Как минимум один день в неделю должен быть полностью свободным:

- Никаких планов уроков;
- Никаких звонков родителям;
- Никаких школьных мыслей.

Позвольте себе настоящий отдых — вы заслужили его.

Дополнительные рекомендации:

- Найдите хобби, совершенно не связанное с работой;
- Регулярно встречайтесь с друзьями не из школы;
- Освойте простые медитативные практики.

Помните: забота о психическом здоровье – это не роскошь, а профессиональная необходимость для учителя. Только эмоционально стабильный педагог может быть по-настоящему эффективным в своей работе.

Реальная история

Моя коллега Наталья Петровна 35 лет «держала спину» – и в 58 получила межпозвоночную грыжу. Операция стоила 120 тысяч – собирали всем педколлективом.

P.S. Когда я вижу молодых учителей, гордо отказывающихся от больничного («Я же нужна детям!»), я понимаю: они не герои. Они будущие инвалиды.

Глава 5. Эмоциональный бронезилет

Или как не пропускать через себя родительский негатив

15:30. Родительское собрание

Мама отличницы Маши тычет пальцем в мой журнал: «*Вы занижаете оценки! У неё же 4,8, а вы четвёрку поставили!*» Папа хулигана Коли бросает: «*Мой сын говорит, вы к нему придираетесь!*» Я чувствую, как накатывает волна гнева, но... делаю глубокий вдох и улыбаюсь. В голове чётко: «*Это не про меня. Это их проблемы.*»

Из чего состоит бронезилет

Фильтр восприятия: как не пропускать негатив через себя

Главный секрет эмоциональной устойчивости учителя – умение отделять профессиональное от личного. Когда родитель обрушивает на вас поток претензий, важно понимать: в 90% случаев это не имеет отношения к вашей реальной работе.

Не принимать на свой счёт

За агрессивным поведением родителей обычно скрываются три глубинные причины:

1. Неоправданные амбиции – когда собственные несбывшиеся мечты пытаются реализовать через ребёнка.
2. Чувство вины – компенсация недостаточного внимания к детям в семье через гиперопеку в школе.
3. Семейные проблемы – ссоры между родителями, финансовые трудности или развод часто выливаются в агрессию к учителю.

Помните: если бы на вашем месте был другой педагог, эти же люди вели бы себя точно так же. Их реакция – отражение внутренних конфликтов, а не вашей профессиональной компетентности.

Техника «Аквариум»

Это мощный психологический приём, который стоит освоить каждому учителю:

1. В момент конфликта мысленно представьте, что вас отделяет от собеседника толстое прозрачное стекло.
2. Вы продолжаете видеть и слышать человека, но его эмоции больше не достигают вас физически.
3. Наблюдайте за ситуацией как сторонний зритель, отмечая: *«Это его гнев. Это его проблема»*.

Практическое упражнение: после сложного разговора запишите – какие именно слова/фразы принадлежали родителю, а какие эмоции возникли у вас в ответ. Это поможет выработать здоровую дистанцию.

Важно: такой фильтр – не равнодушие, а профессиональная необходимость. Хирург ведь не плачет вместе с каждым

пациентом? Так и учитель должен сохранять ясность мысли, чтобы действительно помогать детям.

Пример из практики

Когда мама ученика кричала: «Вы ничего не понимаете в детях!», я вдруг заметила, как её рука дрожит, а в глазах – страх. Это был не гнев на меня, а ужас, что она теряет контроль над сыном-подростком. Осознание этого изменило весь тон разговора.

Профессиональная дистанция: границы, которые спасают

Сохранение здоровой дистанции – не про холодность, а про профессиональное самосохранение. Учителю необходимо выстроить четкие границы, чтобы оставаться эмоционально стабильным.

Железные правила коммуникации

1. Личные контакты только в школе

- Не давайте личный номер телефона (создайте отдельный рабочий мессенджер);
- Встречи только на школьной территории;
- Никаких «заскочить домой обсудить» или «поговорить в кафе».

2. Чёткие временные рамки

- Рабочее общение строго с 8:00 до 18:00;

- Выходные – табу для школьных вопросов;
- Срочные случаи – только через администрацию.

3. Контроль цифрового пространства

- Отдельный профессиональный аккаунт в соцсетях;
- Запрет на добавление родителей в друзья;
- Ограниченный доступ к личным фотографиям и постам.

Фразы-щиты: как мягко, но твердо устанавливать границы

1. При эмоциональных атаках: *«Я понимаю ваше беспокойство. Давайте обсудим это завтра в школе в спокойной обстановке»*

- Переводит эмоциональный порыв в конструктивное русло;
- Даёт время на подготовку к разговору;
- Сохраняет профессиональную позицию.

2. Когда диалог выходит из берегов: *«Ваши эмоции понятны. Предлагаю перейти к конкретным фактам и решениям»*

- Признаёт право родителя на чувства;
- Возвращает разговор в рабочее русло;
- Пресекает переход на личности.

3. Для настойчивых нарушителей границ: *«Я обязательно учту ваше мнение. Следующая консультация во вторник с 15:00 до 16:00»*

- Показывает внимание к проблеме;
- Чётко обозначает временные рамки;

- Превращает хаотичные претензии в запланированную встречу.

Почему это работает?

Такие границы защищают ваше личное пространство, повышают профессиональный авторитет, учат родителей уважать ваше время и снижают эмоциональное выгорание.

Реальная история

После того как я перестала отвечать на сообщения после 18:00, родители сначала возмущались, но через месяц привыкли – и стали формулировать вопросы чётче и реже. И мой уровень стресса значительно снизился.

Экстренная самопомощь: техники моментального восстановления

В профессии учителя критические ситуации возникают регулярно, и важно уметь быстро возвращать себе эмоциональное равновесие. Эти проверенные методы помогут за считанные минуты прийти в себя после конфликта.

В момент эмоционального взрыва:

1. Физическая разрядка:

- Сожмите кулаки с максимальным усилием на 3 секунды;
- Медленно разожмите, чувствуя расслабление;

- Повторите цикл 10 раз.

Этот простой приём помогает перевести эмоциональное напряжение в физическое и нейтрализовать его.

2. Мысленный счёт:

- Закройте глаза (если обстановка позволяет);
- Медленно считайте до 20, делая глубокие вдохи;
- Представляйте каждую цифру как ступеньку вниз к спокойствию.

Метод особенно эффективен, когда нужно сдержать мгновенную реакцию.

3. Визуализация «эмоционального слива»:

- Представьте перед собой большое ведро;
- Мысленно «выливайте» в него весь свой гнев и раздражение;
- Закройте крышку и представьте, как уносите ведро далеко за пределы школы.

Эта техника помогает символически завершить стрессовую ситуацию.

После сложного разговора:

1. Водная терапия:

- Зайдите в туалетную комнату;
- Включите холодную воду;
- Держите руки под струей 30–40 секунд.

Физиологический эффект: холодная вода запускает рефлекс замедления пульса.

2. Мятная жвачка:

- Используйте ментоловую жвачку без сахара;
- Жуйте интенсивно в течение 2–3 минут.

Почему работает: ментол активирует тройничный нерв, отвечающий за расслабление.

3. Письмо-катарсис:

- Возьмите лист бумаги;
- Напишите всё, что хотели сказать, но не сказали;
- Подробно опишите свои чувства;
- Разорвите или сожгите письмо.

Этот ритуал помогает завершить эмоциональную реакцию без последствий.

Важные нюансы:

- Все техники требуют предварительной тренировки в спокойной обстановке;
- Лучше выбрать 2–3 метода, которые подходят лично вам;
- Регулярное использование этих приемов снижает общий уровень стресса.

Пример из практики

После особенно жёсткого разговора с отцом ученика я использовала комбинацию: 10 сжатий кулаков + мытьё рук + письмо. Это помогло избежать эмоционального «застревания» и уже через 15 минут вести урок в нормальном состоянии.

Помните: эти методы – не побег от проблем, а способ сохранить ясность мышления для их решения. Профессиональный учитель умеет не только давать знания, но и грамотно управлять своими эмоциями.

Что делать с профессиональной виной?

Многие учителя попадают в ловушку гиперответственности, где любая неудача ученика воспринимается как личный провал.

«Я плохой педагог, раз не смог научить», «Это я не сумел заинтересовать» – подобные мысли становятся постоянными спутниками. Но важно понять: вы не всемогущи, и это нормально.

Начните с чёткого разделения зон ответственности. Ваша задача как профессионала – грамотно и доступно преподнести материал, создать условия для обучения, предложить помощь. Но взять эти знания, применить их, выполнить задания – это уже зона ответственности учеников и их родителей. Представьте врача, который прописал лекарство, но пациент его не принимает – разве это вина доктора?

Практическое упражнение: заведите «Дневник успехов». Каждый вечер записывайте три положительных момента рабочего дня. Это может быть удавшийся урок, благодарность от ученика, маленькое профессиональное достижение. Когда накатывает чувство вины, перечитывайте эти записи – они помогут восстановить объективную картину.

Важно осознать: вы не всемогущий спаситель, а профессионал, делающий свою работу. Учитель – не Бог, который

может в одночасье изменить характер, способности и мотивацию десятков разных детей. Вы – проводник знаний, наставник, но не волшебник. И этого более чем достаточно для того, чтобы быть хорошим педагогом.

Одна моя коллега говорила: *«Я перестала чувствовать себя неудачницей, когда поняла – я даю возможность учиться, а не гарантирую результат»*. Это простое осознание сняло с неё груз постоянной вины и позволило работать спокойнее и эффективнее.

P.S. Когда в очередной раз услышите «Вам лишь бы двойки ставить!», представьте, что это просто фоновая музыка. Ваша задача – не петь под чужую дудку, а вести свой урок.

Глава 6. Тайм-менеджмент для учителя

Или как проверять тетради без ночных бдений

23:15

Я снова засыпаю над стопкой тетрадей. Красные чернила размазались по щеке, кофе остыл, а проверить нужно ещё 47 работ к завтрашнему уроку. В голове мелькает: «*Ну почему я не могу организовать своё время?!*»

Почему учителя вечно ничего не успевают?

Миф о «свободном графике»: разоблачение

Со стороны кажется, что работа учителя ограничивается проведением 4–5 уроков в день – дескать, какие-то жалкие 6 часов занятости, а остальное время свободное. Этот стереотип глубоко укоренился в массовом сознании, но не имеет ничего общего с реальностью.

Невидимая часть айсберга

За каждым, казалось бы, обычным уроком стоит колоссальная невидимая работа. Учитель тратит 1–2 часа тщательной подготовки: разрабатывает детальный план занятия с учётом особенностей конкретного класса, подбирает

дополнительные материалы и наглядные пособия, чтобы сделать тему более доступной, создаёт презентации и раздаточные материалы для лучшего усвоения информации, адаптирует программу под разный уровень подготовки учеников. Это кропотливый творческий процесс, требующий не только времени, но и профессионального мастерства, который остаётся «за кадром» для посторонних наблюдателей. Всё это – невидимая часть учительского труда, без которой невозможен качественный образовательный процесс.

Математика проверки

Проверка ученических работ представляет собой отдельный вид профессионального искусства, где на анализ одной тетради уходит 3–5 минут внимательной работы, а при количестве 25–30 человек в классе ежедневная проверка отнимает от 75 до 150 минут чистого времени, что в пересчёте на рабочую неделю составляет внушительные 6–12 часов, посвящённых исключительно этому монотонному, но крайне важному процессу, без которого невозможно отслеживать реальный прогресс учащихся.

Бюрократическая нагрузка

Помимо непосредственной работы с детьми, учителя ежедневно сталкиваются с огромным пластом бумажной работы: обязательное заполнение электронных журналов и многочисленных форм отчётности, подготовка к бесконечным совещаниям и педсоветам, составление характеристик учащихся и разработка рабочих программ, а также участие в деятельности

методических объединений – всё это отнимает драгоценное время, которое могло бы быть потрачено на совершенствование учебного процесса и индивидуальную работу с учениками, создавая постоянное напряжение между реальными педагогическими задачами и формальными административными требованиями.

Реальная картина

Вместо предполагаемых «6 рабочих часов» учитель фактически тратит:

- 4–5 часов на проведение уроков;
- 2–3 часа на подготовку к ним;
- 1–2 часа на проверку работ;
- 1–2 часа на бумажную работу.

Итого: 8–12 часов ежедневной нагрузки.

Этот дисбаланс между видимой и реальной занятостью – главная причина профессионального выгорания педагогов. Общество видит только верхушку айсберга – уроки, не замечая всей махины невидимой работы, которая держится на плечах учителя.

Пример из практики

Молодой педагог Алексей был уверен, что справится с нагрузкой – «всего же 18 часов в неделю». Через месяц он с ужасом осознал, что фактически работает 60–70 часов, и это без учёта внеклассной деятельности.

Эффект «срочного, но не важного»: как бюрократия съедает время учителя

В школе постоянно возникает парадоксальная ситуация – вместо того чтобы сосредоточиться на обучении детей, учителя вынуждены бросать все силы на выполнение бесконечных административных задач. Эти внезапные поручения кажутся срочными, но, по сути, не имеют прямого отношения к качеству образования.

Типичные примеры из школьной практики:

1. «Срочно заполнить таблицу по успеваемости»

- Такие запросы обычно приходят в разгар учебного дня;
- Требуют отвлечения от подготовки к урокам;
- Часто дублируют информацию, уже имеющуюся в электронном журнале.

2. «Надо сдать анализ контрольных до конца дня»

- Преподаватель вынужден бросать текущую работу;
- Формальные выводы составляются «для галочки»;
- Реальные проблемы учащихся остаются без внимания.

3. «Подготовьте презентацию к завтрашнему педсовету»

- Задание поступает за день до мероприятия;
- Требуется нескольких часов кропотливой работы;
- В 90% случаев просматривается поверхностно.

Почему это происходит?

Подобная ситуация возникает из-за многоуровневой системы управления образованием, где администрация школы, получая указания от вышестоящих органов, механически перекладывает их выполнение на учителей, при этом отсутствует чёткое долгосрочное планирование и расстановка приоритетов, а культура искусственной «срочности» превращается в удобный инструмент имитации продуктивной работы, когда формальное выполнение бюрократических процедур начинает превалировать над реальными образовательными целями, создавая порочный круг бессмысленной отчётности и хронической перегрузки педагогического состава.

Последствия для учебного процесса

Постоянная бюрократическая нагрузка приводит к серьёзным системным проблемам: качество подготовки к урокам неизбежно снижается, поскольку учителя вынуждены работать в режиме хронического цейтнота, вечная спешка и перегрузки вызывают накопление усталости и профессиональное раздражение, а в конечном итоге больше всего страдают сами ученики, которые лишаются полноценного внимания педагога и качественного образовательного процесса, что в долгосрочной перспективе негативно сказывается на результатах обучения и психологическом климате в школе.

Домашнее задание для учителя: невидимая ночная смена

Помимо официального рабочего дня, средний педагог вынужден тратить дополнительно 8–10 часов еженедельно на выполнение профессиональных обязанностей в нерабочее время. Основную часть этих неоплачиваемых часов занимает проверка ученических тетрадей, которую учителя переносят домой из-за невозможности справиться с этим объёмом в школе.

Нереалистичные нормы проверки

Современная система образования устанавливает заведомо невыполнимые требования к проверке ученических работ: учителям не выделяется достаточного количества времени в рабочем графике для качественного анализа тетрадей, при этом администрация настаивает на сдаче оценок в сжатые сроки, не учитывая реальный объём работ и количество учащихся, а полное отсутствие технической поддержки в виде сканеров, специального программного обеспечения или даже банально исправных принтеров превращает процесс проверки в настоящую пытку, когда педагог вынужден переносить эту работу на вечерние и ночные часы, жертвуя личным временем и отдыхом.

Культура «всегда на связи»

В современной школьной системе сложилась токсичная практика круглосуточной доступности педагогов: многие родители считают абсолютно нормальным писать учителям поздно вечером или даже ночью, требуя немедленных ответов на свои

вопросы, коллеги и администрация дублируют задания и напоминания в рабочих чатах после окончания официального рабочего дня, а полное отсутствие чётких правил цифрового этикета и границ профессионального общения приводит к тому, что учителя фактически лишаются права на отдых и вынуждены находиться в постоянной готовности ответить на сообщения, что способствует эмоциональному выгоранию и снижению качества преподавания.

Отсутствие рабочих мест

Плачевное состояние учительских помещений и материально-технической базы создаёт серьёзные препятствия для продуктивной работы: в большинстве школ учительские комнаты не оборудованы комфортными местами для концентрации и подготовки к урокам, педагоги вынуждены работать в условиях постоянных помех и постороннего шума в течение всего рабочего дня, а хроническая нехватка элементарных технических средств – исправных компьютеров, принтеров и сканеров – вынуждает учителей либо задерживаться после уроков, либо переносить подготовку материалов на домашние условия, что значительно увеличивает и без того чрезмерную нагрузку и сокращает время на отдых и восстановление.

Как вырваться из этого круга?

Жёсткое планирование

Эффективное управление временем начинается с чёткого структурирования рабочего дня:

- «Золотой час» – первые 60 минут утра до начала уроков – когда ум ещё свеж и ничто не отвлекает, следует посвящать исключительно подготовке к занятиям (раздатки, презентации), пишем планы уроков, проверяем срочные работы (если нужно);

- Блокировка времени помогает выделить конкретные периоды (например, с 15:00 до 16:30) исключительно для одной задачи (например, проверки работ), создавая защищённые от совещаний и других помех (телефонные звонки, сообщения) временные зоны;

- Правило 45/15, при котором 45 минут интенсивной работы чередуются с 15-минутным перерывом, позволяет поддерживать продуктивность без переутомления, что особенно важно при длительной проверке тетрадей или составлении отчётов.

Важно: без чёткого плана учитель тонет в рутине. Попробуйте эту систему хотя бы 2 недели – и вы заметите, что успеете больше без авралов.

Оптимизация проверки

1. Выборочная проверка

Не каждое задание требует одинакового уровня внимания. Например:

- Полная проверка: сочинения, контрольные работы, сложные задачи.

- Выборочный анализ: домашние упражнения (достаточно проверить 5–7 работ, чтобы понять общие ошибки).

- Беглый просмотр: повторяющиеся задания (например, словарные диктанты).

2. Шаблонные комментарии

Создайте базу часто повторяющихся замечаний, чтобы не писать одно и то же вручную:

- *«Проверь правило на стр. 45»;*
- *«Ошибка в расчётах, перепроверь»;*
- *«Не забывай оформлять работу аккуратно».*

Используйте штампы, стикеры или цифровые шаблоны (например, в *Google Docs* или специальных приложениях для учителей).

3. Взаимопроверка

Простые задания (тесты, упражнения на подстановку) ученики могут проверять друг у друга:

- Дайте чёткие критерии оценки;
- Обсудите типичные ошибки перед началом;
- Просмотрите результаты выборочно.

Это не только экономит ваше время, но и развивает у детей критическое мышление.

Итог: комбинация этих методов сокращает время проверки на 30–50%, освобождая часы для индивидуальной работы с теми, кто действительно нуждается в помощи.

Война с хронофагами

1. Родительские чаты

Установите чёткие правила:

- Отвечайте только 2 раза в день (например, в 12:00 и 16:00);
- Заранее предупредите родителей о таком графике;
- В экстренных случаях просите звонить в школу (не в личные сообщения).

2. Совещания

Чтобы избежать бесконечных обсуждений:

- Готовьте конкретные материалы (планы, отчёты) заранее;
- Предлагайте письменные тезисы вместо долгих выступлений;
- Если совещание не по вашей теме – вежливо уточните, можно ли быть «на связи письменно».

3. Электронная отчётность

Упрощайте рутину:

- Сохраняйте шаблоны отчётов (например, «Анализ контрольных за 2023/24»);
- Используйте копипаст для повторяющихся данных (ФИО учеников, даты, стандартные формулировки);
- Автоматизируйте то, что можно (например, таблицы в *Excel* с автоподсчётом результатов).

Главное: хронофаги крадут ваши силы на действительно важное – уроки и живую работу с детьми. Жёстко фильтруйте такие задачи!

Технические помощники: как автоматизировать рутину

1. Приложения для распознавания рукописного текста

Существенно упрощают проверку работ. Достаточно сфотографировать ученическую тетрадь – программа автоматически преобразует почерк в печатный текст, после чего можно быстро находить ошибки через поиск или копировать фрагменты для комментариев.

Для этих целей подходят: *Google Keep* (простое фото + распознавание), *Microsoft Lens* (лучше справляется со сложным почерком) и *FineReader* (для массовой обработки).

Такой подход позволяет сократить время проверки творческих работ на 50%, избавляя вас от необходимости расшифровывать каждую строчку вручную.

Дополнительный совет: для максимальной эффективности создайте отдельную папку в *Google Диске*, куда будете сохранять распознанные работы – это упростит их дальнейший поиск и анализ.

2. Голосовые заметки

Современная альтернатива рукописным конспектам. Вместо того чтобы тратить время на запись идей для уроков, вы можете просто продиктовать их в смартфон по дороге в школу – специальные программы вроде *Google Docs* автоматически преобразуют речь в готовый текстовый план занятия.

Этот подход не только экономит время (не нужно переписывать заметки от руки), но и позволяет фиксировать внезапные педагогические озарения в любой момент – в транспорте, на прогулке или во время перерыва.

Совет: для удобства создавайте отдельные голосовые заметки по темам (например, «Идеи для урока по Достоевскому») и помечайте их хэштегами – так будет проще найти нужную запись перед уроком.

3. Автоматические генераторы тестов

Кардинально упрощают подготовку контрольных материалов. Достаточно ввести тему урока – и программа мгновенно создаст несколько вариантов заданий с готовыми ответами, позволяя при этом настроить уровень сложности и формат (ЕГЭ, викторины, кроссворды и др.).

Среди популярных сервисов выделяются *Классворкс* (интерактивные карточки и тесты), а также *Canva* для профессионального оформления материалов. Благодаря этим инструментам подготовка полноценной контрольной работы на 20 вопросов занимает буквально 5 минут вместо традиционного часа ручного составления.

Профессиональный лайфхак: сохраняйте сгенерированные тесты в библиотеке материалов – через год их можно будет быстро адаптировать для новых классов, сэкономя до 90% времени на подготовке.

Итог: эти инструменты экономят до 7–10 часов в неделю. Освобождённое время можно потратить на живое общение с учениками или собственный отдых.

P.S. Когда я начала использовать эти методы, появилось странное чувство... свободного времени. Оказалось, можно

*уходить из школы в 17:00, не взваливая домой кучу тетрадей.
Попробуйте – ваш сон и семья скажут спасибо.*

Глава 7. Когда говорить «нет»

Или как защитить свои границы без чувства вины

Типичная ситуация:

Директор вызывает вас после уроков: *«Анна Муратовна, нужно срочно подготовить мероприятие к завтра!»* В голове мелькает: *«Но у меня же тетради, планы, да и сын ждёт дома...»* Вы колеблетесь – и в итоге соглашаетесь. Результат: ночь без сна, раздражение и мысли: *«Почему я не могу отказать?»*

Почему учителя не умеют говорить «нет»?

Синдром «спасателя»

Это психологическая ловушка, в которую часто попадают учителя из-за гиперответственности и желания помочь. Многие педагоги искренне верят, что обязаны решать все проблемы: *«Если я не останусь после уроков объяснить материал, дети не поймут»*, *«Если не я, то никто не подготовит детей к олимпиаде»*. Это убеждение подкрепляется социальными стереотипами об «учителе-герое», который должен жертвовать собой ради других. Однако на практике такая установка приводит к эмоциональному выгоранию: учитель берёт на себя непосильную нагрузку, игнорирует собственные потребности, а система быстро привыкает к этому, воспринимая его самоотдачу как норму.

Почему это опасно?

- Подмена ответственности: ученики и родители перестают стараться, надеясь на «волшебника-педагога»;
- Потеря авторитета: коллеги и администрация начинают пользоваться безотказностью;
- Физическое истощение: хроническая усталость снижает качество преподавания.

Страх испортить отношения с администрацией и коллегами

Это одна из главных причин, почему учителя годами соглашаются на неоплачиваемую нагрузку и нарушение своих границ. Многие педагоги боятся, что отказ приведёт к ухудшению атмосферы в коллективе, негативной оценке их работы или даже потере премии. Особенно это актуально для молодых специалистов и тех, кто работает на временных контрактах.

Почему этот страх иррационален?

- Здоровые профессиональные отношения строятся на взаимном уважении, а не на эксплуатации;
- Администрация ценит тех, кто умеет грамотно распределять силы, а не «сгорает» за год;
- Коллеги часто испытывают те же страхи – ваш пример может вдохновить их тоже начать говорить «нет».

Миф о «правильном педагоге» – разрушающий стереотип

В общественном сознании прочно укоренился образ идеального учителя как бескорыстного мученика, который должен:

- Работать за копейки «по призванию»;
- Отдавать все силы школе в ущерб личной жизни;
- Никогда не жаловаться и не отказываться.

Почему этот миф опасен?

- Формирует нездоровые стандарты

Администрация и родители начинают воспринимать самопожертвование как норму: *«Настоящий учитель должен...», «В наше время педагоги...»*

- Вызывает чувство вины

Когда педагог пытается установить границы, его же коллеги могут осуждать: *«Мы же всегда так работали», «Тебе что, дети не важны?»*

- Приводит к выгоранию

По данным исследований, учителя, верящие в этот миф, «сгорают» в 3 раза быстрее.

5 ситуаций, когда нужно отказывать

1. Внеурочные поручения без оплаты

Любая деятельность за пределами рабочего времени (экскурсии в выходные, дополнительные занятия, дежурства) должна быть официально оформлена и оплачена. Соглашаясь на неоплачиваемую работу, вы не только обесцениваете свой труд, но и создаёте опасный прецедент для всего коллектива. Вежливый отказ: *«Я с радостью организую экскурсию, если будет оформлен приказ и доплата».*

2. Работа за коллег

Подмены «по-дружески» часто превращаются в систему эксплуатации. Ваша готовность помочь не должна становиться постоянной практикой. Корректная формулировка: *«Я понимаю вашу ситуацию, но сегодня не смогу подменить. Предлагаю обратиться к завучу для поиска решения».* **Помните:** у каждого педагога должен быть личный резерв для непредвиденных обстоятельств.

3. Нарушение личных границ

Рабочее общение должно иметь чёткие временные рамки. Просьбы «позвонить родителям вечером» или «ответить на сообщение ночью» неприемлемы. Чёткий ответ: *«Я отвечаю на звонки с 8:00 до 18:00. В экстренных случаях можно обратиться к дежурному администратору».* Установите это правило в начале года и соблюдайте его неукоснительно.

4. Не ваш функционал

Оформление стендов, уборка кабинета, техническая работа – если это не прописано в вашем договоре, вы имеете полное право отказаться. Дипломатичный вариант: *«Эта задача не соответствует моей должностной инструкции. Давайте обсудим распределение обязанностей на педсовете»*. Такой подход заставит администрацию задуматься о правильной организации труда.

5. Угроза здоровью

Сверхнормативная нагрузка (7+ уроков подряд, работа в двух сменах) – прямой путь к профессиональным заболеваниям. Твёрдая позиция: *«Согласно СанПиН, моя максимальная дневная нагрузка составляет 6 академических часов. Я не могу нарушать эти нормы»*. Подкрепляйте отказ ссылками на трудовое законодательство и нормы охраны труда.

Как сказать «нет» правильно?

1. Без оправданий

Главный принцип уверенного отказа – краткость и ясность. Избегайте многословных объяснений (*«У меня собака болеет»*, *«Муж будет недоволен»*), которые только провоцируют дискуссию. Чёткая формулировка *«К сожалению, не смогу»* звучит профессионально и не требует дополнительных обоснований. **Помните:** излишние оправдания подсознательно воспринимаются как вина, давая собеседнику повод давить дальше.

2. Предложить альтернативу

Этот метод сохраняет доброжелательную атмосферу, показывая вашу готовность помочь в разумных пределах. Например: *«Я не смогу провести дополнительное занятие, но подготавливаю подробные материалы для самостоятельной работы»*. Важно, чтобы альтернатива не требовала от вас существенных временных затрат и действительно облегчала ситуацию.

3. Ссылаться на документы

Официальные регламенты – ваш лучший союзник. Фразы типа: *«Согласно приказу №783, эта деятельность требует дополнительного согласования»* или *«Мой трудовой договор не предусматривает таких обязанностей»* мгновенно переводят эмоциональный диалог в правовое поле. Всегда держите под рукой распечатанную должностную инструкцию – это дисциплинирует администрацию.

4. «Задержанный ответ»

Техника особенно эффективна с эмоциональными просьбами. Фраза *«Мне нужно свериться с графиком, отвечу после обеда»* даёт время:

- Объективно оценить свои силы;
- Проконсультироваться при необходимости;
- Подготовить аргументированный отказ.

Статистика показывает: 60% «срочных» просьб теряют актуальность за это время.

5. Твёрдое «нет» с улыбкой

Корректная, но непоколебимая позиция: *«Я ценю ваше предложение, но мои принципы не позволяют мне согласиться».*

Ключевые элементы:

- Благодарность за обращение;
- Чёткий отказ без намёка на сомнения;
- Сохранение доброжелательного тона.

Практика доказывает: после 2–3 таких отказов коллеги начинают уважать ваши границы.

Важно: ваше время и силы – не безграничны. Каждое «да» чужой просьбе – это «нет» вашим ученикам, семье или себе.

Пример

После того как учитель географии начал вежливо отказываться от незаконных поручений, администрация перестала воспринимать его как «удобного» человека. Зато появилось время на кружок для одарённых детей.

Упражнение

На этой неделе попробуйте сказать «нет» хотя бы одному необязательному поручению. Зафиксируйте, что изменилось.

P.S. Умение говорить «нет» – это лишь первый шаг. Настоящая трансформация начинается, когда мы пересматриваем

саму философию учительского труда – «Можно гореть для других, не сжигая себя».

Часть 3

Зачем всё это?

Глава 8. Мои ученики – моя победа

Или как находить смысл в ежедневном труде

Обычный вторник. 8:30 утра

В класс заходит Саша – тот самый «трудный» подросток, который полгода назад демонстративно складывал учебник в портфель при первых словах о литературе. Сегодня он молча кладёт на мой стол тетрадь с пометкой «*Посмотрите, пожалуйста. Я сам написал*». Внутри – рассказ. Корявый, с ошибками, но свой. И в этот момент все бюрократические кошмары, родительские претензии и усталость отступают.

Почему мы всё ещё здесь?

Моменты прорыва

Это те самые драгоценные мгновения, ради которых стоит работать в школе. Когда вчерашний молчун, который весь год сидел с отсутствующим взглядом, вдруг поднимает руку и задаёт не по возрасту глубокий вопрос – о смысле «Героя нашего времени» или парадоксах квантовой физики. В этот момент понимаешь: где-то в глубине что-то «щёлкнуло», и теперь перед тобой уже другой человек.

Не менее ценно, когда «двоечник», привыкший списывать, приносит первую в жизни самостоятельно решённую задачу. Пусть с ошибками, пусть методом проб – но СВОЮ. А потом

осторожно спрашивает: *«А можно ещё пару примеров? Хочу потренироваться»*. Или, когда открываешь школьную газету и видишь строки: *«Спасибо моей учительнице за то, что верила, когда я сам не верил в себя»*. Эти моменты невозможно спланировать, но именно они становятся топливом, на котором учитель может работать годами.

Такие прорывы редко бывают громкими – чаще это тихие, почти незаметные со стороны победы. Но для педагога они значат больше, чем любые официальные награды. Потому что это и есть настоящий результат – не баллы ЕГЭ, а зажжённая искра интереса в глазах ребёнка.

Неочевидные победы

Это те маленькие, но значимые шаги, которые часто остаются незамеченными для посторонних, но для учителя становятся настоящим триумфом. Когда ребёнок с дислексией, который месяцами не мог написать даже своего имени без ошибок, вдруг аккуратно выводит его в тетради – это не просто успех, это огромная личная победа, за которой стоят часы терпеливой работы и поддержки.

Не менее ценен момент, когда подросток с расстройством аутистического спектра, обычно замкнутый в себе, впервые поднимает глаза и робко включается в общее обсуждение. Пусть его реплика будет короткой, пусть голос дрожит – но это прорыв, разрушающий стену изоляции. Или, когда после вашего урока о Достоевском кто-то из класса впервые заходит в библиотеку и берёт «Преступление и наказание» – значит, искра интереса уже тлеет. Эти «тихие» победы не попадут в отчёты, не принесут грамот, но именно они напоминают: настоящее

образование – это не только оценки, а в первую очередь – изменение внутреннего мира ребёнка.

Такие моменты особенно важны в трудные дни. Они как маяки – напоминают, что ваши усилия не напрасны, даже если результаты видны не сразу.

Эффект бумеранга

Это удивительное явление, когда ваши слова и усилия возвращаются спустя годы, подтверждая значимость вашей работы. Представьте: спустя десятилетие вам приходит сообщение от бывшего ученика: *«Вы говорили – литература учит жить. Теперь я понимаю»*. В этой простой фразе – целая вселенная смыслов. Она означает, что посеянные вами семена однажды дали ростки, даже если в школьные годы казалось, что подросток «ничего не вынес» из ваших уроков.

Ещё мощнее звучат признания, ставшие судьбоносными: *«Ваши уроки биологии помогли мне стать врачом»*, *«Спасибо за терпение – теперь я сам учитель»*. Эти слова – не просто комплименты. Они свидетельствуют, что вы не просто «проходили программу», а действительно меняли жизни. Самые ценные плоды учительского труда часто созревают за пределами школьных стен, и, возможно, главная награда – осознавать, что ваше влияние оказалось глубже и долговечнее, чем можно было предположить.

Эти «бумеранги» прилетают неожиданно – в соцсетях, случайных встречах, письмах. Но именно они дают силы продолжать, когда кажется, что система образования безнадёжна. Потому что в конечном счёте учитель работает не для отчётов, а

для этих моментов – когда понимаешь: твой след в душах учеников останется навсегда.

Как фиксировать эти победы?

1. «Банк радости» – хранилище вдохновения

Заведите специальную коробку (или папку в облаке), куда будете складывать все трогательные моменты: благодарные записки от учеников, открытки, смешные рисунки с урока, обрывки тетрадей с первыми успехами «трудных» детей. В трудные дни этот архив станет вашей личной психотерапией – достаточно перебрать несколько записок, чтобы вспомнить: ваша работа меняет жизни. Особенно ценны простые детские слова: *«Спасибо, что не кричите», «Я наконец понял дроби!»*.

2. Фотоархив – визуальная летопись роста

С разрешения детей и родителей фотографируйте важные моменты: первый удачный эксперимент на физике, довольные лица после спектакля, момент, когда застенчивая ученица решилась выйти к доске. Важно:

- Хранить фото в отдельном альбоме (не в общем чате!);
- Подписывать даты и контекст (*«Саша. Первое публичное выступление. 12.2023»*);
- Пересматривать в конце четверти – вы удивитесь, как сильно изменились дети.

3. Дневник учителя – практика осознанности

Каждый вечер записывайте 3 маленькие победы дня. Не глобальные успехи, а именно моменты:

- *«Вова сам подошёл спросить про домашку»;*
- *«Настя наконец разобралась с уравнениями»;*
- *«Класс замер, слушая стихи Ахматовой».*

За год наберётся тысяча таких «искорок» – мощный антидот против выгорания.

Важно: эти инструменты работают, только если пользоваться ими регулярно. Выделите 5 минут в день – и вы создадите «копилку смыслов», которая будет поддерживать вас годами.

Пример

Учительница со стажем 25 лет признаётся: «В самые тяжёлые времена меня спасала коробка с детскими записками. Перечитаю – и понимаю: не зря всё это».

P.S. Когда в следующий раз опустятся руки, вспомните: возможно, прямо сейчас какой-то ваш ученик впервые почувствовал вкус к знаниям. И это – целиком ваша заслуга.

Глава 9. Можно ли изменить систему?

Истории учителей, которые смогли

Разговор в учительской:

– «Бороться бесполезно, система не сломается», – вздыхает коллега.

– «Но если не мы, то кто?», – парирую я, показывая ей пост в телеграм-канале «Маршрут в будущее». На экране – история сельской школы, где педагоги добились:

- Снижения отчётности на 70%;
- Введения гибкого графика;
- Реальной (а не показушной) инклюзии.

Это не утопия. Такие примеры есть.

Как меняют систему снизу?

1. «Тихая сапа» в отдельно взятой школе

Преобразования не всегда требуют громких заявлений и конфликтов. Иногда эффективнее действовать точно, меняя правила внутри своей школы. Яркий пример – история завуча из Воронежа, которая постепенно внедрила три простых, но революционных правила.

Во-первых, она реформировала проведение педсоветов, установив жёсткий лимит в 45 минут и требование готовить

только конкретные, практически значимые вопросы. Это сразу отсекло бесконечные пустые обсуждения и «растекание мыслью по древу». Во-вторых, ввела единые шаблоны для всех отчетов, пресекая бессмысленные требования их бесконечного переоформления. Самой же ценной инициативой стал «час тишины» по четвергам – временной промежуток, когда никто не имеет права отвлекать учителей проверкой тетрадей, звонками или поручениями.

Результат не заставил себя ждать. Уже через полгода 80% педагогов отметили значительное снижение уровня стресса, а качество проверки работ заметно улучшилось. При этом административные процессы не пострадали – школа продолжала функционировать в штатном режиме. Этот пример доказывает: разумная оптимизация внутренних процедур возможна без конфликтов с вышестоящими инстанциями.

Ключевой урок этой истории: изменения начинаются не с громких заявлений, а с конкретных, продуманных шагов, которые постепенно меняют культуру работы. Когда учителя почувствовали, что их время начали ценить, это отразилось и на качестве их работы с детьми.

2. Коллективные действия: сила профессиональной солидарности

Когда отдельные голоса учителей сливаются в организованное движение, даже самая инертная система вынуждена реагировать. Наглядный пример – инициатива группы педагогов из Перми, которые доказали, что разумный протест может быть конструктивным.

Первым шагом стал тщательный хронометраж рабочего времени – в течение месяца учителя фиксировали все свои задачи с точностью до 15 минут. Полученные данные оказались шокирующими: до 40% времени уходило на дублирующие друг друга отчёты и непедагогическую работу. Собрав эти доказательства, инициативная группа составила коллективное обращение в профсоюз с требованием пересмотра неоплачиваемых обязанностей.

Результат превзошёл ожидания: администрация провела аудит документации и отменила 5 видов отчётности, признав их избыточными. Более того – в школе появилась должность методиста, который взял на себя часть бумажной работы. Этот случай создал важный прецедент: педагоги научились не жаловаться в кулуарах, а профессионально отстаивать свои интересы.

Ключевой урок этой истории: изменения возможны, когда учителя переходят от пассивного недовольства к грамотно организованным действиям. Документирование нарушений, опора на трудовое законодательство и солидарность коллег – вот три кита, на которых строится реальное улучшение условий труда.

3. Публичность как инструмент перемен

В эпоху цифровых технологий голос одного учителя может стать катализатором системных изменений. Яркий пример – история педагога из Твери, который превратил личный блог в мощную платформу для реформ.

Осознав, что общество имеет искажённое представление о работе учителей, он начал документировать свой рабочий день с цифровыми доказательствами: фотографировал кипы тетрадей, фиксировал время, потраченное на бессмысленные отчёты, записывал видеоразмышления после 10-часового рабочего дня. Но главным прорывом стала серия интервью с прогрессивными директорами, которые делились реальными кейсами оптимизации нагрузки.

Акция *#УчительНеБухгалтер* стала вирусной – педагоги по всей стране начали выкладывать фото своих заполненных вручную дублирующих отчётов. Этот флешмоб привлёк внимание СМИ и депутатов.

Эффект оказался мощнее ожидаемого:

- В 12 регионах учителя создали аналогичные проекты;
- В трёх областях пересмотрели систему отчётности;
- Блогер-учитель получил приглашение в рабочую группу при Минпросвещения.

Главный урок: в современном мире профессиональные проблемы нужно не замалчивать, а грамотно освещать. Когда сотни учителей перестали бояться говорить правду, система начала меняться.

«Мы не жаловались – мы профессионально фиксировали проблемы и предлагали решения», – так формулирует свой успех автор проекта.

Что можете сделать вы?

1. Начните с малого

Изменения не требуют глобальных действий сразу. Выберите одну конкретную, реализуемую идею, которая облегчит работу вам и коллегам. Например, на ближайшем педсовете предложите создать общий банк шаблонов для часто требуемых отчётов. Подготовьте несколько готовых примеров – так администрации будет сложнее отказать. Упростив хотя бы один регулярный процесс, вы создадите прецедент для дальнейших изменений.

2. Ищите единомышленников

Не пытайтесь в одиночку «бороться с системой». Достаточно найти 3–4 коллег, которые разделяют вашу позицию. Вместе вы сможете:

- Подготовить коллективные обращения;
- Распределить обязанности по сбору доказательств;
- Поддерживать друг друга морально.

Даже небольшая, но сплочённая группа имеет больше веса, чем отдельные недовольные учителя.

3. Фиксируйте перегрузки

Собирайте доказательства нерациональной организации труда:

- Ведите хронометраж рабочего времени (с точностью до 15 минут);

- Фотографируйте горы проверенных тетрадей в нерабочее время;
- Сохраняйте все письменные указания о внеурочной работе.

Эти материалы станут основой для официальных обращений в профсоюз или трудовую инспекцию.

4. Говорите о проблемах

Преодолейте страх «выносить сор из избы»:

- Создайте анонимный блог о реальном положении дел;
- Дайте интервью местным СМИ (можно без указания школы);
- Поднимайте вопросы на родительских собраниях.

Когда проблемы становятся публичными, у администрации появляется стимул их решать.

Важно: действуйте последовательно – сначала внутренние механизмы (педсоветы, профсоюз), затем публичность. Каждый шаг должен быть обоснован документально, а не эмоциями.

Пример

Учительница из Новосибирска начала с создания общего чата для обмена шаблонами, через полгода её инициативная группа добилась сокращения 4 видов дублирующих отчётов в своей школе.

P.S. Система меняется не революциями, а тысячами маленьких ежедневных сопротивлений. Когда вы отказываетесь от лишнего отчёта или защищаете право на обеденный перерыв – вы уже меняете правила игры.

Глава 10. Если не учить, то что?

Честный разговор об альтернативах для уставших педагогов

Типичный диалог:

– «Я больше не могу», – признаётся коллега, пряча красные от недосыпа глаза.

– «Но куда ты пойдёшь? Ты же только детей учить умеешь!»

Этот миф о «профессиональной негибкости» учителей – главное, что мешает решиться на перемены.

Какие на самом деле есть варианты?

1. Смена формата (остаёмся в образовании)

Репетиторство может стать комфортным переходным этапом для учителей, уставших от школьной системы. Главные преимущества – доход, который в 2–3 раза превышает школьную зарплату, и возможность самостоятельно планировать график, выбирая удобное время для занятий. Однако важно учитывать и подводные камни: отсутствие социальных гарантий (больничных, отпускных, пенсионных отчислений), необходимость постоянно искать клиентов через сарафанное радио или рекламу, а также сезонные колебания спроса – перед ЕГЭ нагрузка максимальна, а летом может наступить полное затишье.

Для многих педагогов репетиторство становится не просто подработкой, а полноценной альтернативой школе, особенно если выработать систему постоянных клиентов и специализироваться на подготовке к экзаменам или олимпиадам. Но стоит быть готовым к тому, что придётся осваивать новые навыки – от ведения соцсетей до основ предпринимательства, ведь теперь вы не просто учитель, а самостоятельный поставщик образовательных услуг.

Онлайн-школы открывают для учителей новые возможности преподавания без ограничений географического положения. Работая с такими платформами как *Skyeng*, *Foxford* или *Учи.ру*, педагог может вести вебинары, записывать курсы подготовки к ЕГЭ или проводить интерактивные занятия для учеников со всей страны. Преимущества очевидны – гибкий график, отсутствие необходимости проверять тетради и возможность сосредоточиться исключительно на преподавании без бюрократической нагрузки.

Однако и здесь есть свои нюансы. Конкуренция среди преподавателей высока, а доход напрямую зависит от количества набранных учеников. Некоторые платформы требуют соблюдения жёстких стандартов подачи материала и прохождения специального обучения. Кроме того, живое взаимодействие с классом заменяется общением через экран, что подходит не всем педагогам. Тем не менее, для тех, кто готов осваивать цифровые инструменты, онлайн-образование может стать достойной альтернативой традиционной школе с перспективой выхода на международный рынок образовательных услуг.

Корпоративное обучение открывает перед педагогами совершенно новое поле профессиональной реализации. Бывшие школьные учителя особенно востребованы в бизнес-среде как тренеры по риторике, ораторскому мастерству и методике подачи материала – ведь кто лучше педагога умеет объяснять сложные вещи просто и доступно? Другой перспективный вариант – разработка учебных программ и методических материалов для корпоративных университетов и HR-департаментов. Здесь особенно ценятся навыки структурирования информации и создания пошаговых обучающих систем.

Основные преимущества такого перехода – достойная оплата труда (в 3–5 раз выше школьной ставки) и работа с мотивированными взрослыми учениками. Однако стоит учитывать, что корпоративная среда требует другого подхода: вместо педагогических методик придётся осваивать бизнес-тренерские техники, а вместо работы с детьми – адаптироваться к взрослой аудитории с её специфическими запросами. Многим учителям также бывает сложно перестроиться с «бюджетного» мышления на коммерческие принципы оказания образовательных услуг. Тем не менее, для тех, кто готов к этому переходу, корпоративный сектор предлагает стабильный доход и карьерные перспективы, недоступные в традиционной школе.

2. Смежные профессии (используем педагогические навыки)

Детский тьютор – индивидуальное сопровождение

Эта профессия позволяет использовать педагогические навыки в более камерном формате. В отличие от школьного учителя, тьютор работает с ребёнком персонально, помогая ему

выстроить образовательную траекторию, подобрать подходящую школу или курсы, развить слабые стороны. Особенно востребовано сопровождение детей с особыми потребностями или одарённых учеников. Главный плюс – глубокий контакт с подопечным и видимые результаты работы. Однако требуется дополнительное обучение (тьютор – это отдельная квалификация) и готовность к нестандартным ситуациям.

Коуч для подростков – профориентация, soft skills

Современные родители готовы инвестировать в развитие «гибких навыков» своих детей. Как бывший учитель, вы можете проводить тренинги по:

- Выбору профессии;
- Тайм-менеджменту;
- Публичным выступлениям;
- Эмоциональному интеллекту.

Преимущество перед «обычными» коучами – знание детской психологии и школьной системы. Но придётся освоить коучинговые методики и научиться работать с запросами обеспеченных семей.

Автор учебных материалов – сотрудничество с издательствами

Ваш педагогический опыт – ценный ресурс для:

- Создания рабочих тетрадей;
- Разработки заданий для олимпиад;
- Написания методичек.

Можно работать удалённо, выбирая интересные проекты. Однако будьте готовы к жёстким дедлайнам и необходимости учитывать рыночные тенденции (например, спрос на подготовку к ЕГЭ). Многие учителя начинают с фриланса, а затем заключают долгосрочные контракты.

3. Радикальная смена деятельности

HR-специалист – плавный переход в кадровую службу

Педагогические навыки невероятно ценятся в HR-сфере – умение оценивать людей, находить к ним подход и выявлять потенциал делает бывших учителей отличными рекрутерами или специалистами по обучению персонала. Вам будет легко адаптироваться к составлению тестовых заданий, проведению собеседований и организации тренингов. Потребуется освоить основы трудового законодательства и кадрового делопроизводства, зато уровень зарплат в этой сфере обычно в 1,5–2 раза выше школьного. Начинать можно с позиции ассистента в отделе кадров – ваше педагогическое образование станет весомым преимуществом.

Копирайтер/контент-менеджер – творческая реализация

Умение доступно объяснять сложные концепты – ключевой навык для создания образовательного контента. Многие учителя успешно переквалифицируются в:

- Авторы статей для образовательных порталов;
- Создателей обучающих рассылок и лендингов;
- Разработчиков сценариев для обучающих видео.

Особенно востребованы специалисты по написанию материалов для детей (учебные игры, познавательные тексты). Главный плюс – возможность работать удалённо, но придётся освоить основы SEO и digital-маркетинга. Начинать лучше на биржах контента (*Text.ru, eTXT*), постепенно формируя портфолио.

Госслужба – стабильность и понятные условия

Ваш опыт работы с документами и отчётностью – отличный старт для карьеры в:

- Органах управления образованием;
- Социальных службах;
- Архивах и делопроизводственных отделах.

Хотя зарплаты невысоки, госслужба предлагает стабильность, соцгарантии и предсказуемый график. Для перехода потребуется изучить специфику ведомственного документооборота – но после школьной отчётности это покажется вам простой задачей. Многие учителя начинают с должности специалиста в районном отделе образования, где особенно ценят знание системы «изнутри».

Как решиться?

1. Пересмотрите резюме

Главное – осознать, что педагогический опыт дал вам ценные универсальные навыки, востребованные в разных сферах. Сделайте акцент на умении управлять группой (ведь класс – это и есть коллектив), способности планировать долгосрочные

проекты (рабочие программы на год) и ораторском мастерстве (ежедневные выступления перед аудиторией). Добавьте конкретные цифры: «Разработал 15 авторских методик», «Организовал 20 внеклассных мероприятий». Это покажет работодателям, что учитель – это многозадачный специалист.

2. Попробуйте «без отрыва»

Прежде чем увольняться, протестируйте новые направления:

- Возьмите разовые заказы на написание учебных материалов;
- Проведите пробный тренинг для знакомых предпринимателей;
- Запишитесь на бесплатные курсы по digital-профессиям (например, «Основы копирайтинга» на *Coursera*)

Так вы поймёте, что действительно вам подходит, без риска потерять основной доход.

3. Рассчитайте финансовую подушку

Безопасный переход требует подготовки:

- Посчитайте, сколько вы тратите в месяц (включая коммуналку, кредиты);
- Умножьте на 3–6 – это минимальная сумма «на поиски»;
- Начните откладывать или найдите подработку для создания запаса.

Пример: при ежемесячных тратах в 50 тысяч рублей нужно 150–300 тысяч «подушки». Это снимет стресс и позволит выбирать работу осознанно.

Важно: не торопите себя. Планируйте переход как учебный проект – с этапами и дедлайнами.

«Я 12 лет считала себя „училкой“. Пока не ушла в корпоративное обучение. Оказалось, мои навыки стоят в 4 раза дороже» – отзыв из чата «Бывшие учителя».

Переход в новую сферу – это не бегство из школы, а осознанный выбор в пользу самореализации. Ваш педагогический опыт – не клетка, а трамплин. Теперь вы умеете не только учить детей, но и:

- ✓ Адаптироваться к любым условиям,
- ✓ Осваивать сложные концепты,
- ✓ Вдохновлять на развитие.

Возможно, через год вы создадите собственный образовательный проект. Или станете востребованным бизнес-тренером. А может, вернётесь в школу – но уже на своих условиях.

Главное – вы уже не боитесь выбирать.

P.S. Когда я наконец решилась уйти, поняла: я не теряла 20 лет – я инвестировала их в навыки, которые теперь работают на меня.

Заключение. Письмо себе в молодость

Дорогая моя, только что получившая диплом учительницы!

Ты сейчас стоишь на пороге школы с твоими идеальными представлениями о том, как будешь *«сеять разумное, доброе, вечное»*. Позволь мне, твоей старшей версии с 20-летним стажем, сказать тебе несколько важных вещей – без розовых очков, но и без горечи.

Во-первых, ты не обязана быть святой.

Тот урок, где ты кричала на класс, а потом плакала в туалете – не делает тебя плохим педагогом. Ты живой человек. Разреши себе ошибаться.

Во-вторых, береги голос и спину.

Эти профессиональные «травмы» проявятся раньше, чем ты думаешь. Купи хороший микрофон и подушку под поясницу сразу, а не через десять лет.

В-третьих, не верь в «благодарность системы».

Твоя зарплата никогда не будет равна твоему вкладу. Научись ценить себя сама – и вовремя требовать повышения.

Но главное...

Когда в 2030 году к тебе подойдёт тот самый «неисправимый» хулиган и скажет: *«Спасибо, что не сдались на мне»* – ты поймёшь, что все эти отчёты, дурацкие проверки и бессонные

ночи – просто фон. А настоящая работа происходила в этих секундах.

P.S. Купи акции Apple. Серьёзно.

Постскриптум

Эта книга – не приговор профессии, а приглашение к честному разговору. Школе нужны не мученики, а разумные, здоровые, счастливые учителя. Станьте таким – ради себя, ради детей, ради будущего, которое вы вместе создаёте каждый день у классной доски.

Конец.

Об авторе

Анна Муратовна Каратаева

Родилась в Алма-Ате в 1983 году, в семье учительницы русского языка и инженера-строителя. С детства впитывала две культуры: казахскую – через бабушку, рассказывавшую ей легенды о степях и горах, и русскую – через мамины книги, которые она читала запоем. Уже в школе Анна знала, что хочет стать педагогом, как мать, но с одной оговоркой: мечтала не просто преподавать, а зажигать в детях любовь к слову. После школы поступила в Казахский национальный педагогический университет имени Абая, а затем переехала в Россию, где с головой окунулась в работу.

Её педагогический стаж начался в Воронежской школе, где ей пришлось не только учить детей, но и учиться самой – находить общий язык с разными характерами, от хулиганистых пятиклашек до замкнутых старшекласников. Позже она переехала в Нижний Новгород, где проработала почти двадцать лет, став для многих учеников не просто учителем, а наставником. Её уроки были нестандартными: она могла разобрать рэп-текст наравне с классикой, спорила о современных сериалах, чтобы показать, что литература – это не просто «мёртвые книги», а живая ткань жизни.

Личная жизнь Анны сложилась непросто: ранний брак распался, детей не было, но она никогда не чувствовала себя одинокой. Её «детьми» стали ученики, многие из которых до сих пор пишут ей, советуются, присылают свои стихи и рассказы. А ещё у неё есть тайное увлечение: она пишет небольшие зарисовки о школе, смешные и грустные, которые иногда публикует под псевдонимом в блоге.

Сейчас Анна Муратовна уже не работает в школе – ушла по состоянию здоровья, но продолжает вести онлайн-курсы для детей из отдалённых районов. А ещё она мечтает наконец собрать свои заметки в книгу. Чтобы осталось что-то больше, чем память в чужих сердцах.