

Татьяна Рыжова



**7 ПРИВЫЧЕК
СЧАСТЛИВОГО УЧИТЕЛЯ**

КАК НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО ВЫГОРАНИЯ, СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ
ДАЖЕ В СЛОЖНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ,
УСТАВАТЬ МЕНЬШЕ, А УСПЕВАТЬ БОЛЬШЕ

RUGRAM

УДК 82-31
ББК 84(2Рос-Рус)
Р93

Рыжова, Т.

Р93 Учитель, будь человеком! Или 7 привычек счастливого учителя/ Т. Рыжова. — М. : RUGRAM, 2025. — 148 с.

Книга Татьяны Рыжовой «Учитель, будь человеком! Или 7 привычек счастливого учителя» — это не просто руководство для учителей. Это ваш личный проводник к жизни без выгорания, тревог и постоянного стресса. Он поможет вам не только выстоять под грузом ежедневных вызовов, но и по-настоящему радоваться каждому дню.

Автор делится опытом борьбы с выгоранием и тревогой, предлагая методы осознанного управления эмоциями и мышлением, которые помогают учителям укреплять внутреннее состояние и находить радость в работе.

Книга основана на семи ключевых привычках, которые шаг за шагом учат восстанавливать баланс между профессиональной ролью и личной жизнью учителя, освобождая его от груза перфекционизма. Яркие примеры из школьной жизни помогают по-новому взглянуть на привычные ситуации и находить решения, способные вдохновлять на перемены.

Эта книга станет поддержкой для тех, кто хочет не только учить других, но и быть счастливым в профессии и жизни.

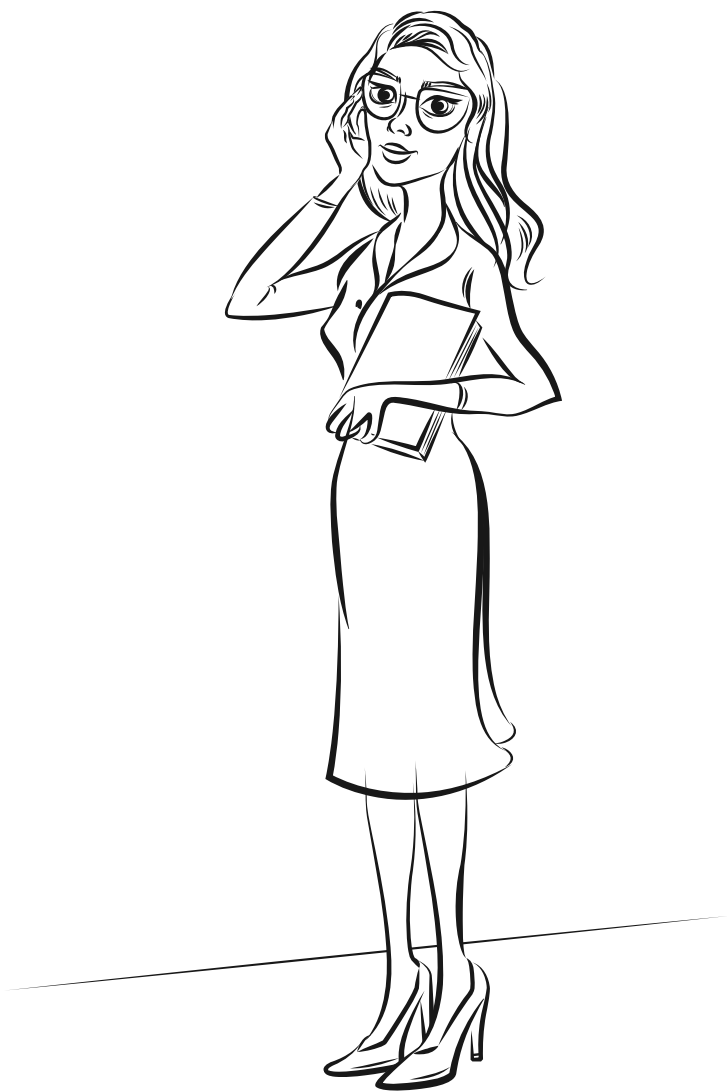
УДК 82-31
ББК 84 (2Рос=Рус)
ВІС FC
BISAC FIC000000

ISBN 978-5-517-13380-9

© Рыжова Т., 2025
© Сезганова Т., оформление,
иллюстрации, 2025
© RUGRAM, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Искусство быть человеком	5
ПРИВЫЧКА 1.	
Мыслить фактами	13
ПРИВЫЧКА 2.	
Принимать реальность такой, какая она есть	27
ПРИВЫЧКА 3.	
Подвергать свои мысли сомнению	41
ПРИВЫЧКА 4.	
Выбирать мысли, которые служат	61
ПРИВЫЧКА 5.	
Распознавать свои эмоции	87
ПРИВЫЧКА 6.	
Проходить эмоцию насквозь	103
ПРИВЫЧКА 7.	
Удовлетворять свои потребности своевременно	121
Героями можете не быть	145



ИСКУССТВО БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ

Учитель — это не профессия, а призвание... Сколько раз за свою педагогическую практику вы слышали эти слова! Что такое призвание, на ваш взгляд? Можете ли вы сказать, что ваше призвание — быть учителем?

Для меня призвание — это то, что ты не можешь не делать; то, кем ты не можешь не быть. То, что учитель и швец, и жнец, и на дуде игрец — это уже притча во языцех. При этом сущность учителя по-прежнему остаётся человеческой. Учитель, как и другие, может уставать, ненавидеть понедельники, мечтать о пятнице, не хотеть идти на работу, ждать каникулы, злиться на детей и их родителей, хотеть послать всех и вся, переживать, расстраиваться, ошибаться... — то есть быть человеком.

В каждый момент своей жизни.

Днём и ночью.

В школе и за её пределами.

Окружённый учениками или в полном одиночестве.

Задумывались ли вы над тем, что быть человеком — это ваше призвание?

Помнить о том, что учитель — человек, непросто, когда находишься внутри большой системы, где важно, чтобы каждый элемент ей безусловно соответствовал.

Работаем не абы с кем: дети всё-таки. А это про будущее страны и целой планеты — ведь что посеешь, то и пожнёшь. Недооценивать влияние школы — это по меньшей мере безответственно. Равно как и... преувеличивать это влияние.

Бывают замечательные дни в школе, когда и проведёнными уроками вы довольны, и результатами, которые показывают ваши ученики, и ведут себя они прилежно, и тетради проверены, и рабочие задачи в срок выполнены. А бывают дни, когда всё идёт наперекосяк: и запланированное вы не успели, и детей успокоить невозможно, и постоянный шум и гвалт, а ещё пачками летят сообщения в рабочие чаты с поручениями, в которых вы уже запутались спустя 20 минут от начала рабочего дня...

Мне иногда кажется, что такие дни посылаются учителям только для того, чтобы они хотя бы изредка вспоминали, что они всего лишь люди. Профессиональный героизм, который зиждется на страхе не соответствовать общепринятым ожиданиям; на страхе общественного порицания и сопутствующими ему чувствами стыда и вины; на страхе встретиться с глубоким разочарованием в себе, — прямая дорога к эмоциональному выгоранию.

Прямо сейчас представьте шкалу, один из концов которой обозначен как «очень плохо » а другой — «идеально » Правда в этом: чтобы быть хорошим учителем, достаточно большую часть времени проводить в той части шкалы, которая правее середины.

Максимум, на который вы способны, каждый день разный. Вы не можете настроить своё физическое

самочувствие, не обращать внимания на свой эмоциональный фон, исключить влияние внешних факторов, на которые вы не можете воздействовать. Требовать с себя то, что в текущих условиях невозможно, — это чистое безумие. Но им «болеют» многие учителя.

Социальная роль начинает поглощать целиком, становится больше вас. Она начинает определять то, кем вы являетесь. На профессиональном пути важно не забывать, что вы человек. Нахождение баланса между материальным и духовным, физическим и ментальным, эмоциональным и рациональным — это целое искусство. Искусство быть человеком, мастерство в котором оттачивается всю жизнь. Когда этот процесс становится осознанным, то каждая педагогическая ситуация вдруг становится прекрасным тренажёром для того, чтобы «подружить» человека и учителя внутри вас. А пока скорее всего:

- вы делаете в течение дня много, но думаете, что этого всё равно недостаточно;
- вы подавляете свои искренние эмоции, потому что люди могут вас не так понять, и это повлияет на вашу педагогическую репутацию и ваши отношения внутри системы;
- вы мысленно возвращаетесь к произошедшим педагогическим ситуациям и ругаете себя, что поступили так, а не иначе;
- вам неловко отказываться от просьб коллег или администрации, предлагать свои идеи и предложения;

- негативные замечания других людей — детей, их родителей, коллег, администрации — вас ранят, и вы долго не можете прийти в себя после их слов;
- может казаться, что вы находитесь не на своём месте и способны на большее, но у вас нет сил, времени, понимания, куда двигаться дальше.

Долговременное пребывание в негативных эмоциях — это результат нетренированного мышления, когда не вы выбираете мысли, а мысли бесконтрольно овладевают вами.

Эта книга поможет вам начать организовывать своё мышление и управлять эмоциями. Эмоции — часть эволюционного механизма выживания человека. Чувствовать их — нормально. Но вас никогда не учили, как с ними справляться, если вы осознанно сами не занимались этим вопросом.

Повседневные эмоциональные травмы, оставленные без должного внимания, усугубляют состояние и повышают риск столкновения с такими серьёзными осложнениями:

- неуверенность в себе и своих педагогических силах;
- снижение самооценки;
- ухудшение отношений с коллегами, учениками, их родителями.
- эмоциональное выгорание;
- затяжная депрессия.

Эта книга написана, чтобы как можно больше учителей смогли качественно улучшить свой

профессиональный опыт, научились справляться с тревогой и быть счастливыми благодаря своему выбору, а не под влиянием внешних обстоятельств — как ведут себя дети; какое сообщение написал родитель ребёнка в чат; что сказала коллега по поводу вашего урока, написали ли дети мониторинг выше города или нет — и других подобных педагогических ситуаций, которые знакомы любому учителю.

В школе я работаю уже больше 15 лет. Бывало всякое: как время триумфа и гордости за себя и то, что я делаю, так и время глубоких эмоциональных ям, когда я была в шаге от того, чтобы написать заявление об увольнении. Сейчас свою Работу я вижу и в том, чтобы укреплять эмоциональное и ментальное здоровье учителей, освобождая их от того, что им больше не служит. Потому что я знаю, каково это:

- разрешать эмоциям выжигать всё внутри дотла;
- прислуживать мыслям, которые ведут к опустошению и разочарованию;
- «держат лицо » терпеть, молчать и считать это нормальным;
- не думать, что может быть по-другому.

Я знаю.

Я помню.

А ещё я знаю, каково это:

- перестать верить в свои/чужие истории,
- посмотреть на педагогическую ситуацию со стороны и... отпустить её.

Вы только представьте, что:

- вам больше не нужно прокручивать в голове педагогические ситуации раз за разом;
- вы научились ясно видеть, почему попали в эту ситуацию, и понимаете истинную причину своих переживаний;
- ситуация перестаёт быть эмоционально заряженной, и произошедшее больше вас «не сносит» когда вы об этом думаете;
- ситуация больше не отнимает ваше время и силы от того, что действительно важно;
- вы понимаете, что не давало вам двигаться вперёд, и точно знаете, что сделаете в ближайшее время.

Если это то, чего вы хотите, вам предстоит поработать над вашим мышлением и навыками. До устойчивого состояния радостного спокойствия и выбора лучших решений в любой педагогической ситуации вам предстоит освоить 7 привычек, каждой из которых посвящена отдельная глава этой книги. В каждой главе вас ждут примеры знакомых школьных ситуаций, на которые вы сможете взглянуть под новым для себя углом.

Мне потребовалось больше восьми лет непрерывных обучений и практик, чтобы найти то, что действительно работает. Одной из самых мощных инвестиций в себя стало обучение в канадской академии экспоненциального коучинга, учебные программы которой опираются на многолетние исследования в психологии, биомедицине и нейронауке. Сотни часов практики в роли коуча, сотни часов личного коучинга, сотни часов лекций и демонстраций, группового коучинга в динамическом формате, групповых супервизий и практикумов!