

Елена
Прокопчина

МОЛОДОЙ СПЕЦИАЛИСТ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ



Инструкция по выживанию в начальной школе.

*От первого резюме до летнего отпуска:
алгоритмы, чек-листы, житейская мудрость*

Елена Прокопчина
Молодой специалист:
инструкция по выживанию
в начальной школе. От
первого резюме до летнего
отпуска: алгоритмы, чек-
листы, житейская мудрость

*<https://litres.ru/73806634>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Аннотация «Как работать в школе легко. Инструкция для выживания молодого специалиста»

Вы молодой учитель, который только что получил диплом, но вместо радости чувствуете страх перед 1 сентября? Вас пугают хаос в классе, горы бумажной работы, недовольные родители и собственное ощущение, что «я ничего не умею»? Эта книга ваша скорая помощь.

Здесь нет скучной теории педагогики. Только живые алгоритмы, чек-листы и шаблоны, которые помогут вам:

пройти собеседование и получить льготы молодого специалиста;

пережить август и оформить документы без нервотрёпки;

провести первое 1 сентября без потери голоса и авторитета;

строить уроки по ФГОС, проверять тетради за 20 минут и не утонуть во внеурочке;

ставить границы в родительских чатах, защищаться от выгорания и даже планировать отпуск.

Книга написана с юмором, честностью и пониманием реальных проблем начинающего педагога. Для учителей начальных классов, студентов педвузов и всех, кто хочет полюбить школу, а не возненавидеть её.

Содержание

Введение	5
Блок 1. Старт карьеры: как не утонуть в первый месяц	15
Блок 2. Первое сентября и адаптация детей	39
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Молодой специалист: инструкция по выживанию в начальной школе. От первого резюме до летнего отпуска: алгоритмы, чек- листы, житейская мудрость

Введение

Введение

«Поздравляем, теперь вы учитель. Ваш стаж 0 дней .

Ваши нервы в отпуске. Ваши знания из вуза красивая теория. Добро пожаловать в реальность».

Кто такой молодой специалист?

Это выпускник педагогического вуза или колледжа, который в первые 3 года работы получает не только официальный статус с небольшой доплатой, но и испытывает самый мощный культурный шок в своей жизни.

Законодательство называет его «молодым специалистом», а коллеги- «выжившим».

Почему работать в школе так сложно?

Потому что институт учит «идеальному уроку» в вакууме, а школа это хаос живых детей, горящих дедлайнов и айсберга бумажной работы.

Вуз обещает, что вы будете сеять разумное, доброе, вечное. Реальность даёт вам 30 пар глаз, которые не выпалились, забыли форму и вообще «ваша математика не пригодится».

Поступая в педагогический, будущий учитель верит в красивую картинку: он грациозно, как в кино, решает любые вопросы учеников, а те смотрят на него с восторгом.

Но, переступив порог школы после обучения, новичок сталкивается с лавиной ситуаций, к которым его никто не готовил:

- **Немотивированные ученики** (урок идет не по плану, а «сквозь вату»).
- **Неподготовленные родители** (которые считают себя экспертами в образовании).
- **Холодное или контролирующее отношение администрации.**
- **Неумение вести документацию** (а её - десятки видов).

- **Тайм-менеджмент:** как составить расписание жизни, когда ты и учитель, и классный руководитель, и психолог, и секретарь?

- **Должность учителя и классного руководителя - это две разные работы с одной зарплатой.**

- **Формальное наставничество** («Петрова, дай готовый план!» вместо реальной помощи).

- **Бесконечные семинары, вебинары и курсы**, которые крадут выходные.

Эта книга не учебник педагогики.

Она для тех, кто уже трясётся перед 1 сентября или ушёл домой с первой в жизни двойкой в журнале и думает: «Я не гожусь для этой работы». Вы годитесь. Вам просто не дали инструкцию.

Здесь нет лишней теории - только алгоритмы, чек-листы и житейская мудрость.

Берите ручку и закладки выживать будем вместе.

Содержание

Блок 1. Старт карьеры: как не утонуть в первый месяц

1 Прием на работу. Составление резюме без опыта. Что можно и нельзя говорить на собеседовании. Оформление трудовой книжки и льготы молодого специалиста (подъемные, ипотека).

2 Август- месяц тихого ужаса. Составление плана работы на год: пошаговый алгоритм. Планирование урочной деятельности и «воспиталка». Циклограмма дня учителя начальной школы (по часам).

3 Внешний вид учителя и цифровой этикет. Дресс-код, который работает на авторитет. Правила общения в мессенджерах с родителями: шаблоны сообщений и красные линии.

Блок 2. Первое сентября и адаптация детей

1 1 сентября у учителя начальной школы. Сценарий первой линейки и первого классного часа. Как пережить этот день без потери голоса.

2 Первые дни ребенка в школе. Адаптация первоклассника: что делать учителю (а что - родителям). Игры на

знакомство и сплочение.

Блок 3. Учебный процесс: от конспекта до оценки

1 Урок по ФГОС. Конструктор современного урока. Конспект, который не отвергнет завуч. Рефлексия и смысловое чтение.

2 Оценочная деятельность. Как проверять тетради по нормам (и успевать жить). Безотметочное обучение в 1 классе. Техники обратной связи.

3 Внеурочная деятельность. Как не убиться, готовя кружок. Готовые программы и хитрости с документацией.

4 Контрольные работы (ВПР, административные срезы). Качество знаний: как его считать и как объяснить родителям, что двойка- это не конец света.

5 Домашние задания. Нормы СанПиН по минутам. Как задавать ДЗ, чтобы его делали, а не списывали.

Блок 4. Бумажный ад и отчетность

1 Оформление документации учителя и классного

руководителя. Журнал (электронный и бумажный), личные дела, характеристики, планы по ВР. Папка «на проверку»: минимальный набор.

2 Окончание четверти, триместра, года. Как сдать отчеты, не уволиться. Чек-лист «Заккрытие периода».

Блок 5. Особые дети и особые ситуации

1 Дети с ОВЗ. ПМПК. Пошаговая инструкция: как получить заключение, адаптированная программа (АОП), оформление документов. Законные права учителя (вы не логопед!).

2 Претензии родителей. Что делать, если жалуются директору, в департамент или пишут в чате. Юридическая самозащита учителя (запись уроков, объяснительные, аудит соцсетей).

Блок 6. Внеклассная работа и выгорание

1 Внеклассные мероприятия в начальной школе. Сценарии «на коленке». Как привлечь родителей к организации (и не поссориться).

2 Родительские собрания. 3 готовых сценария для 1, 2 и 4 класса. Как говорить о плохом, не получая жалоб.

Блок 7. Ресурс и спасение

1 Профессиональное выгорание молодого специалиста. Симптомы: апатия, слезы по воскресеньям, ощущение «я никчемный». Техники экстренной самопомощи и когда нужно идти к психологу.

2 Наставничество по-человечески. Как найти своего «старшего товарища» и чем ему отплатить. Отказ от токсичного наставника.

3 Конфликты с администрацией (завучем, директором). Ваши права: нагрузка 18 часов, отпуск 56 дней, обязанности, которых нет в законе. Как сказать «нет» приказу «выйти на субботник».

Блок 8. Электронный ад и цифровая гигиена

1 Электронный журнал (ЭЖД, Сферум, «Моя школа»). Как ставить оценки, чтобы система не съела четверть. Типичные ошибки молодого учителя: двойка в пятницу вечером, пропущенное домашнее задание.

2 Рабочие чаты с родителями. Как не отвечать 24/7.

Закреплённое сообщение с правилами чата. Шаблон «Я отвечаю с 9 до 18».

3 Учитель в соцсетях. Можно ли выкладывать фото с урока? Как не получить жалобу из-за репоста. Чистка страницы перед началом работы.

Блок 9. Финансы молодого учителя: выжить, а не прогореть

1 Из чего состоит зарплата. Оклад 18 часов, стимулирующие, классное руководство, проверка тетрадей, кружки. Почему «обещают 50 тысяч», а дают 25.

2 Льготы молодого специалиста. Подъёмные (от 10 до 50 тысяч в зависимости от региона), компенсация проезда, ипотека под 3% как получить и не потерять.

3 Как просить прибавку или дополнительную нагрузку. Разговор с директором: конструктивные фразы и красные линии. Когда брать часы, а когда твёрдо говорить «нет».

Блок 10. Психология для себя: как не сорваться на детях

1 Трудное поведение: драчуны, молчуны, «клоуны». Что работает реально (а не советы из интернета). Техника «переключение внимания» и «я-сообщения».

2 Как не кричать. Причины срыва: перегрузка, чувство беспомощности. Упражнение «пауза 5 секунд» и ритуалы

выхода из класса.

3 Синдром самозванца у учителя. «Я ничего не умею», «меня разоблачат». Как отделить конструктивную критику от тревоги.

Блок 11. Лето: отпуск или подработка? Подготовка к новому году

1 Летняя документация. Что можно сделать в июне, чтобы не умереть в августе: списки классов, планы, оформление кабинета.

2 Куда уехать в отпуск на 56 дней. Как успеть восстановиться, если нет денег. Бесплатные варианты: санатории для педагогов, волонтерские лагеря.

3 Подработка для учителя без выгорания. Репетиторство (легально и нет), онлайн-школы, летний лагерь, проверка ВПР за деньги. Что выгоднее и безопаснее.

Приложения. Бонус для читателей

1. Чек-лист «Первый месяц выживания» (30 пунктов: от «завести вторую обувь» до «сделать копии документов»).

2. Шаблоны уведомлений для родителей в мессенджере (про ДЗ, поведение, собрание, отказ от подарков).

3. Список программ-помощников (конструкторы уро-

ков, быстрая печать грамот, приложения для расписания).

4. Таблица «Кто кому что должен» разграничение обязанностей учителя, классного руководителя, тьютора, психолога.

5. QR-коды на нормативные документы (СанПиН, ФГОС, Трудовой кодекс выдержки для учителя)

Блок 1. Старт карьеры: как не утонуть в первый месяц

1. Прием на работу. Составление резюме без опыта. Что можно и нельзя говорить на собеседовании. Оформление трудовой книжки и льготы молодого специалиста (подъемные, ипотека).

2. Август- месяц тихого ужаса. Составление плана работы на год: пошаговый алгоритм. Планирование урочной деятельности и «воспиталка». Циклограмма дня учителя начальной школы (по часам).

3. Внешний вид учителя и цифровой этикет. Дресс-код, который работает на авторитет. Правила общения в мессенджерах с родителями: шаблоны сообщений и красные линии.

1. Приём на работу. Составление резюме без опыта. Что можно и нельзя говорить на собеседовании. Оформление трудовой книжки и льготы молодого

специалиста

Вы отправили диплом в стол, выдохнули и поняли, что не знаете, как искать работу в школу. Родители советуют идти в свою же школу, подруги — пробовать в частную. А в чатах выпускников пишут: «Сейчас без опыта никуда не берут». Берут. И очень ждут. Потому что молодые специалисты — это дешёвая рабочая сила с горящими глазами, которую можно «лепить». Но это не минус, а ваш козырь: вы гибкие, вы помните ФГОС, вы умеете работать с планшетами и не боитесь интерактива. Главное — правильно себя продать.

Вы отправили диплом в стол, выдохнули и поняли, что не знаете, как искать работу в школу. Родители советуют идти в свою же школу, подруги — пробовать в частную. А в чатах выпускников пишут: «Сейчас без опыта никуда не берут». Берут. И очень ждут. Потому что молодые специалисты — это дешёвая рабочая сила с горящими глазами, которую можно «лепить». Но это не минус, а ваш козырь: вы гибкие, вы помните ФГОС, вы умеете работать с планшетами и не боитесь интерактива. Главное — правильно себя продать.

Резюме, которое не отправят в спам.

Забудьте фразу «опыта работы нет». Вместо этого напишите: «Педагогическая практика – 4 месяца». И перечислите, что вы реально делали:

Провели 30 уроков в первом и третьем классе.

Разработали пять конспектов по ФГОС (можете пока-

зять).

Заменили классного руководителя на две недели (родительское собрание, журнал, внеклассное мероприятие).

Участвовали в школьном фестивале «Неделя начальной школы» – подготовили с детьми сценку.

Если практика была только в вузе на «парах» – не врите. Напишите: «Стажировка в школе (2 недели)». Директора не ждут от вас десяти лет стажа, они ждут адекватную голову и желание работать.

Что ещё добавить в резюме:

Навыки: электронный журнал (даже если видели один раз – пишите), Google Документы, интерактивная панель, конструктор уроков на платформе «Российская электронная школа».

Достижения: победы в олимпиадах (ваши, студенческие), публикации, гранты – всё идёт в плюс.

Личные качества: стрессоустойчивость (без этого никак), эмпатия, грамотная речь.

Хобби, если оно связано с детьми (театральный кружок, спорт, волонтерство).

Где искать вакансии:

На городском портале «Работа в образовании» (там чаще всего официальное оформление).

В телеграм-каналах «Вакансии для учителей», «Молодой педагог».

На школьных сайтах – в разделе «Вакансии». Многие директора вывешивают объявление за месяц до первого сентября.

Не стесняйтесь звонить в школы рядом с домом. Спросите: «Нужен ли учитель начальных классов на следующий учебный год? Я молодой специалист». В семидесяти процентах случаев скажут «приходите поговорить».

Собеседование: пять фраз, которые спасут вас.

Директор или завуч – не монстр, но у него есть боль. Его боль: найти учителя, который не уволится в октябре, не поругается с родителями и заполнит журнал. Ваша задача – показать, что вы этот страх понимаете.

Что обязательно сказать:

«Я понимаю, что у меня мало опыта, но я быстро учусь и не боюсь задавать вопросы» – это лучшая фраза. Она снимает напряжение и показывает адекватность.

«Я умею работать с электронным журналом (назовите любой)» – даже если умеете только ставить оценки. Пообещайте, что к началу сентября выучите их систему.

«Готова вести внеурочную деятельность: кружок, продлёнку, подготовку к школе» – школы любят «универсалов». Одна ставка учителя плюс кружок = почти нормальная зарплата.

«Я хочу работать именно в этой школе, потому что» – найдите что-то искреннее: хорошие отзывы от учеников, удобно

добираться, нравится сайт.

«Я не буду писать жалобы на родителей и администрацию без причины» – звучит странно, но директора бьёт дрожь от молодых учителей, которые сразу бегут в департамент. Лучше переформулируйте: «Я умею решать конфликты через диалог, а не через письма».

Чего нельзя говорить ни в коем случае:

«Я хочу работать с понедельника по пятницу до 14:00» – в начальной школе так не бывает.

«А доплата за проверку тетрадей будет?» – спросите потом, на этапе обсуждения зарплаты. Сначала покажите, что вы готовы работать.

«У меня есть своя методика, я не буду делать, как все» – красная тряпка для завуча. Лучше сказать: «Я готова следовать школьным стандартам, но буду рада предлагать свои идеи».

«А вы дадите мне ноутбук?» – не надо с порога.

Что спросить вам (это важно):

Будет ли у меня наставник? Кто это?

Какая нагрузка? Только начальная школа или ещё группа продлённого дня?

Когда начинать выходить на работу – в августе?

Есть ли льготы для молодого специалиста в вашем регионе?

Документы и оформление.

После того как вас позвали, наступает бюрократия. Не пугайтесь, это стандарт. Список документов для приёма на работу в школу (всё делают в отделе кадров или у секретаря):

Паспорт.

Диплом и приложение с оценками.

Трудовая книжка – если первая работа, кадровик заведёт новую. Сейчас часто ведут в электронном виде.

СНИЛС.

ИНН.

Военный билет (для мужчин).

Справка об отсутствии судимости – заказывайте заранее через Госуслуги или в МФЦ, делается две недели.

Медицинская книжка – свежая, со всеми прививками. Сделайте её до сентября, иначе не допустят.

Обязательно проверьте трудовой договор:

Должность: «учитель начальных классов» (если ставят «учитель» без уточнения – нормально).

Нагрузка: сколько часов в неделю (18 часов – ставка, 20–24 – уже переработка).

Классное руководство – отдельным пунктом (за него доплата).

Испытательный срок – для молодого специалиста обычно три месяца, но часто его не ставят. Если ставят – не страшно, уволить в этот период могут только за грубые нарушения.

Зарплата – должна быть прописана, но часто пишут «согласно штатному расписанию». Попросите приложение с

расчётом.

Льготы молодого специалиста: не стесняйтесь их требовать.

Вы не просто «молодой учитель». У вас есть официальный статус, который даёт право на деньги и привилегии. Действует он первые три года после окончания вуза (иногда до 30 лет, но это региональная история).

Федеральные льготы (минималка):

Доплата к зарплате – от 40 до 60 процентов от ставки (точную цифру смотрите в региональном законе). Часто она идёт только первые три года.

Сокращённая рабочая неделя – 36 часов вместо 40 (но вы всё равно будете работать больше, это просто формально).

Ипотека под низкий процент – в некоторых регионах для учителей дают кредит под 2–3 процента годовых. Узнавайте в местном минобре.

Региональные льготы (везде по-разному):

Подъёмные выплаты – от десяти до ста тысяч рублей единовременно. Иногда их дают только если вы поехали работать в село.

Компенсация проезда на общественном транспорте.

Бесплатное питание в школьной столовой.

Скидка на коммунальные услуги (для сельских учителей).

Ежегодная материальная помощь к отпуску.

Как получить льготы: после оформления на работу напи-

шите заявление на имя директора (образец даст бухгалтер или кадровик) – «Прошу предоставить мне выплату как молодому специалисту». Приложите копию диплома и трудовой договор. Если директор «не в курсе», идите в районное управление образования. Это ваши деньги, вы их заработали дипломом.

Важно: если вы уволитесь до окончания трёх лет, льготы потеряете. При переезде в другой регион статус «молодого специалиста» часто аннулируется – узнавайте.

2. Август – месяц тихого ужаса. Составление плана работы на год. Планирование урочной деятельности и воспитательного плана. Циклограмма дня учителя начальной школы

Вы подписали договор в мае или июне, выдохнули, уехали в отпуск И тут наступает август. Сначала вы ещё думаете: «У меня целый месяц». А потом пятнадцатого августа приходит смс от завуча: «Дорогие коллеги, жду всех двадцатого к десяти утра на педсовет. Принести планы, рабочие программы, список детей, оформление кабинета и улыбку».

Паника – норма. Каждый молодой учитель в августе выглядит как заяц перед удавом. Но есть пошаговый алгоритм, который поможет пройти этот месяц без потери рассудка.

Почему август называют «тихим ужасом»?

Потому что в школе в это время никого нет (или почти

никого), но работы – как за год. Вы должны:

Составить рабочую программу по всем предметам (русский, математика, чтение, окружающий мир, технология, изо, музыка – семь штук).

Сделать календарно-тематическое планирование на год – поурочно, с датами.

Написать план воспитательной работы (мероприятия на каждый месяц).

Оформить кабинет (стенды, зоны, цветы, доска).

Познакомиться со списком класса (и узнать, что трое детей – с ограниченными возможностями здоровья, а один вообще не говорит по-русски).

Пережить педсовет, где вас попросят «выступить с опытом» (опыта – ноль).

Не умереть от кофеина и стресса.

Хорошая новость: всё это можно сделать не за месяц, а за пять дней, если следовать алгоритму. Плохая новость: эти пять дней будут длинными.

Заходим в школу с правильным настроем

Придите двадцатого августа не с утра, а к обеду – чтобы не попасть в поток завучей с горящими глазами. Возьмите с собой:

Ноутбук или планшет (или толстую тетрадь в клетку).

Папку с файлами – под документы.

Зарядку, бутылку воды, печенье.

Удобную обувь (по школе придётся много ходить).

Первое, что сделать: найти завуча по учебной работе и спросить:

Где взять шаблоны рабочих программ по ФГОС для моих классов? (вам должны скинуть на флешку или в мессенджер).

Какие учебники в моём классе? УМК какая? (Школа России, Перспектива, двадцать первый век и т.д.).

Есть ли в классе дети с ограниченными возможностями здоровья? Мне нужна адаптированная программа?

Кто мой наставник? Могу я к нему подойти?

Не бойтесь выглядеть глупо. Завуч видел сотню молодых учителей, он знает, что вы ничего не умеете. Главное – не молчите и не пытайтесь делать всё по своей фантазии. Берите готовые шаблоны.

Рабочие программы – как не писать их с нуля

Никто не пишет рабочие программы от слова «совсем». Их либо копируют с прошлого года (и меняют даты и названия тем), либо берут из интернета и подгоняют под свой класс.

Алгоритм для молодого учителя:

Попросите у завуча пример рабочей программы для вашего класса и вашего учебно-методического комплекса. Они есть у каждого завуча на компьютере.

Откройте файл и замените: фамилию учителя (свою), но-

мер школы, список детей (если уже знаете), количество часов (обычно 4–5 часов в неделю на предмет – уточните), даты в календарно-тематическом планировании – поставьте реальные даты уроков на весь год (это нудно, но можно скопировать у коллеги).

Убедитесь, что программа соответствует ФГОС – обычно в шаблоне уже есть все разделы: пояснительная записка, планируемые результаты, содержание, тематическое планирование, оценочные материалы.

Распечатайте и подпишите у завуча (или скиньте на проверку).

Важно: не пытайтесь делать красивую авторскую программу. В первый год ваша задача – чтобы она была и её приняли. Творчество – с третьего года работы.

Сколько времени это займёт: на семь предметов – три-четыре часа, если вы просто меняете данные. Если пишете сами – две недели ада.

Календарно-тематическое планирование – ваша карта на год

Календарно-тематическое планирование – это таблица, где расписан каждый урок по датам и темам. Завуч будет проверять, чтобы вы не пропустили темы, не отстали и не забежали вперёд.

Как сделать КТП быстро:

Берёте готовое КТП из прошлого года (у завуча или у кол-

леги).

Меняете даты на текущий учебный год (учитывайте праздники и каникулы – график даст завуч).

Сверяете количество часов: например, по математике – 136 часов в год, значит, 4 часа в неделю. Если у вас неделя с праздником (например, четвёртое ноября), вы должны перераспределить тему или объединить.

Не забудьте про резервные уроки и контрольные работы – они тоже в КТП.

Жизненный лайфхак: попросите у завуча электронное КТП в Excel. Там часто уже проставлены даты на весь год по шаблону – вам останется вписать темы. Если завуч не даёт – найдите в интернете «КТП 1 класс Школа России 2025–2026» и подставьте свои даты.

План воспитательной работы – ваша вторая работа

Классный руководитель – это почти полноценная должность. План воспитательной работы пишут все, но мало кто его любит.

Из чего он состоит:

Цели и задачи на год (выдумайте что-то общее: «развитие личности», «патриотизм», «здоровый образ жизни»).

Циклограмма мероприятий по месяцам (сентябрь – День знаний, октябрь – День учителя, ноябрь – День матери, декабрь – Новый год, январь – Рождество, февраль – Двадцать третье февраля, март – Восьмое марта, апрель – день космо-

навки, май – Девятое мая).

Работа с родителями (собрания – четыре в год, индивидуальные беседы, анкетирование).

Работа с трудными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья (вам поможет психолог или социальный педагог).

Самоуправление в классе (дежурства, поручения).

Как не умереть, составляя план воспитательной работы:

Попросите у завуча по воспитательной работе шаблон – он есть.

Скопируйте мероприятия из прошлогоднего плана своей школы (традиционные праздники одинаковы из года в год).

Добавьте два-три своих «изюминки»: классный час о профессиях, конкурс рисунков, экскурсию в парк.

Не пишите слишком детально – всё равно план будут менять в течение года.

Важно: план воспитательной работы должен быть сдан до первого сентября, но реально его «допиливают» весь сентябрь. Не переживайте, если в августе он выглядит как набросок.

Циклограмма дня учителя начальной школы – ваша новая религия

Циклограмма – это расписание вашего дня по минутам. Без неё вы будете забывать, что нужно проверить тетради, позвонить родителям или сдать отчёт. Вот примерный рас-

порядок для учителя начальных классов (1–4 класс, 5–6 уроков в день).

Утро (7:30 – 8:15). Подъём, сборы (да, учителя встают рано). Приход в школу, переодевание, проверка документов. Встреча детей у входа или в классе. Утренний круг, организационные вопросы.

Уроки (8:30 – 12:00). Обычно 4 урока по 45 минут, перемены по 10–15 минут. Между уроками: быстро проветрить класс, проверить, кто отсутствует, записать в журнал.

Обед и продлёнка (12:00 – 13:30). Обед (если есть возможность – поесть спокойно, но чаще вы с детьми в столовой). Затем продлёнка или внеурочка (кружок, самоподготовка).

Проверка и подготовка (13:30 – 16:00). Проверка тетрадей (хотя бы часть), заполнение электронного журнала. Консультация для родителей (по записи) или общение с завучем. Подготовка к завтрашним урокам: распечатать карточки, сделать презентацию, найти видео. Собрать портфолио класса, заполнить отчёты.

Завершение дня (16:00 – 17:00). Домашние дела по школе (стенды, уборка в кабинете, разговоры с коллегами). Уход домой (но вы всё равно возьмёте тетради на проверку домой).

Вечер дома. Проверить оставшиеся тетради (30–40 минут). Ответить на сообщения родителей (15–20 минут, в часы, которые вы установили – например, до 20:00). Подгото-

вить на завтра одежду, сложить сумку. Лечь спать до 23:00 (иначе утром ад).

Выходные. В субботу возможны семинары, вебинары, мероприятия (школа любит выходные). В воскресенье – хотя бы полдня отдыха. Иначе вы сгорите к октябрю.

Распечатайте эту циклограмму и повесьте на видное место. В первый месяц сверяйтесь с ней каждый день. Через три месяца она станет привычкой.

Оформление кабинета – не нужно быть дизайнером

Вас пугают, что кабинет должен быть «по ФГОС»: зоны, уголки, сменные стенды. На самом деле достаточно:

Доска – чистая, с мелом и тряпкой (или маркерная – с запасом маркеров).

Уголок класса – название класса, девиз, список детей, расписание, график дежурств. Это можно напечатать за 20 минут.

Информационный стенд – правила поведения, важные объявления.

Зона для творчества – место для детских работ (рисунки, поделки).

Учебная зона – парты по 2–3 ряда, доска на виду.

Игровая зона (для первого класса) – коврик, игрушки, книжный уголок.

Рабочее место учителя – стол, стул, компьютер (если по-

везло), тумбочка с тетрадами.

Что не нужно делать:

Вешать миллион плакатов – отвлекает.

Покупать дорогие пособия за свой счёт – школа должна предоставить.

Приносить из дома хрупкие вещи – дети разобьют.

Совет: сходите к учителям параллельных классов – посмотрите, как оформлено у них. Скопируйте лучшее. И не бойтесь пустых стен – стенды можно заполнять в течение сентября работами детей.

Педсовет в августе – как выжить и не опозориться

Педсовет – это собрание всех учителей школы перед первым сентября. Там будут: выступление директора (долго, скучно), выступление завучей (список требований), представление новых учителей (вот тут ваш выход), раздача планов, журналов, ключей.

Ваша задача на педсовете:

Прийти за десять минут до начала.

Сидеть во втором или третьем ряду (не в первом, чтобы вас не вызвали, и не в последнем, где шепчутся и ругают).

Записать ключевые даты: первое сентября, педсоветы, канikuлы, дни контроля.

Когда вас представляют, встать, улыбнуться, сказать: *«Здравствуйте, меня зовут [Имя], я учитель [класса]. Рада работать в вашей школе». И сесть. Никаких речей о «но-*

вой педагогике».

Чего не делать:

Не критикуйте старых учителей.

Не рассказывайте, как вы учились в магистратуре.

Не обещайте золотые горы («я сделаю их всех отличниками»).

Не смотрите в телефон.

3. Внешний вид учителя и цифровой этикет. Дресс-код, который работает на авторитет. Правила общения в мессенджере с родителями. Шаблоны сообщений и красные линии

Вы думали, что учитель — это про знания? Нет, первые три месяца — про то, как вы выглядите и как отвечаете на сообщения в мессенджерах. Потому что родители и дети судят о вас в первые десять секунд. Если вы придёте в рваных джинсах с розовыми волосами — половина класса решит, что можно вас игнорировать. А если вы не отвечаете в родительском чате до полуночи — вторая половина решит, что вам всё равно.

Почему внешность работает на вас или против вас

Дети в начальной школе — визуалы. Они не понимают ваших сложных методик, но отлично считывают: «Она как моя мама» или «Она строгая тётя». Исследования (да, такие есть) показывают: учитель в опрятном деловом стиле вызы-

вайт на тридцать процентов больше уважения и внимания, чем учитель в свитере с оленями и джинсах.

Что происходит, если вы одеты слишком молодёжно (рваные джинсы, худи с надписями, кеды): дети не видят разницы между вами и старшеклассниками, родители думают: «Она сама ребёнок, как она моему будет учить?», администрация делает замечание (а иногда и выговор).

Что происходит, если вы одеты слишком старомодно или небрежно (выцветший халат, растянутый свитер, грязная обувь): дети теряют интерес (скучно), родители сомневаются в вашей компетентности («Если она за собой не следит, как она за детьми уследит?»).

Золотая середина: деловой или умный кэжуал (smart casual). Выглядит профессионально, но не как в банке.

Конкретные правила для учителя начальных классов

Для женщин:

Низ: брюки классические или зауженные (чёрные, серые, тёмно-синие, бежевые). Юбка — до колена или чуть ниже (не мини!). Брючные костюмы — отлично.

Верх: блузка, рубашка, водолазка, тонкий свитер (без надписей, аниме и принтов). Избегайте декольте и прозрачных тканей.

Платье: футляр или трапеция, длиной до колена, без глубоких вырезов.

Обувь: балетки, лоферы, туфли на низком каблуке (2–4 см). Удобно — вы много ходите. Не носите кеды и кроссовки (кроме дней спорта) и шпильки (упадёте).

Цвета: спокойные — синий, серый, бордовый, зелёный, бежевый. Яркие акценты допустимы (шарф, брошь), но не кислотные.

Волосы: чистые, убранные со лба (хвост, пучок, заколки). Распущенные волосы — неудобно и негигиенично.

Макияж: натуральный (тональный крем, тушь, бальзам для губ). Никаких чёрных стрелок до висков и накладных ресниц.

Для мужчин:

Низ: классические брюки (не джинсы, даже тёмные). Летом — чинос.

Верх: рубашка (однотонная или в мелкую полоску), поло, свитер, джемпер. Футболки только под рубашку.

Пиджак или жилетка — добавляют авторитета.

Обувь: туфли или дерби (не кеды, не кроссовки). Цвет — чёрный или коричневый.

Борода или усы: аккуратные. Небрежная щетина — нет.

Аксессуары: ремень, часы. Никаких цепочек, серёг и пирсинга.

Общее для всех:

Одежда должна быть чистой, выглаженной, без катышков.

Сменная обувь — обязательно! В школе грязно, а вы ходите из класса в класс.

Запах: никакого резкого парфюма (у детей аллергия). Лёгкий дезодорант — допустим.

Ногти: чистые, короткие (у женщин допустим нейтральный маникюр без страз).

Что делать, если нет денег на костюмы?

Вы молодой специалист, зарплата маленькая. Вот лайфхаки:

Секонд-хенд — там полно брюк, блузок, пиджаков за 200–500 рублей. Главное — постирать и погладить.

База из пяти-семи вещей (двое брюк, три блузки, один пиджак, две пары обуви) — этого хватит на неделю, если комбинировать.

Попросите у старшей родственницы — у мам и бабушек часто висят в шкафу деловые вещи.

Школьная форма для учителей — иногда школа выдаёт брендированные поло или фартуки. Спросите.

Тёмный низ плюс светлый верх — универсальная формула, которая никогда не подведёт.

Главное: чистота и опрятность важнее бренда. Студент в выглаженной рубашке из секонд-хенда выглядит лучше, чем в грязном дорогом худи.

Цифровой этикет: как общаться с родителями в

мессенджерах и не сойти с ума

Вы подписали трудовой договор — и автоматически согласились на то, что родители будут писать вам во всех мессенджерах и соцсетях. Круглосуточно. С вопросами: «Что задали?», «Мой ребёнок не ел?», «Почему двойка?», «Скиньте фото». Если вы не установите правила сразу — они съедят вашу жизнь.

Красная линия первая: ваше личное время. Вы работаете по трудовому договору, а не в круглосуточном колл-центре. У вас есть право не отвечать на сообщения после 18:00 (или 19:00 — установите сами), в выходные и в каникулы.

Как сказать об этом родителям вежливо, но твёрдо: «Уважаемые родители! Я буду отвечать на ваши сообщения в рабочие дни с 9:00 до 18:00. Если вы пишете вечером или в выходные, я прочитаю и отвечу на следующий рабочий день. По экстренным вопросам (ребёнок заболел, не встретили после школы) звоните в приёмную школы или мне лично, но только по телефону. Спасибо за понимание». Это сообщение нужно закрепить в чате (там есть функция «закрепить»). И каждый новый родитель, который приходит в чат, должен его увидеть.

Что делать, если родитель пишет в 22:00? Ничего. Не отвечайте. Ответьте утром в 9:05. Если вы ответите один раз в 22:00, будете отвечать всегда. Исключение: реальный экстренный случай — ребёнок потерялся, случилась травма, школа горит. Такое пишут и звонят, а не «а какой пара-

граф?».

Красная линия вторая: содержание сообщений. Что можно писать в родительский чат: объявления (собрание, мероприятия, изменения в расписании), общие успехи класса («Молодцы, выиграли конкурс рисунков»), напоминания о сдаче денег (если школа собирает) или формы, благодарности родителям-помощникам.

Что нельзя писать никогда: фамилии детей с негативом («Иванов опять не выучил» — только в личку), оценки конкретных учеников (только в дневник или лично), фото детей без согласия родителей (нужно письменное разрешение), критику в адрес родителей («Вы не следите за ребёнком» — только на собрании или лично), своё плохое настроение, жалобы на жизнь, политику, религию.

Красная линия третья: фото и видео детей. Очень скользкая тема. Закон требует письменного согласия родителей на публикацию фото и видео ребёнка. Если такого согласия нет, вы не можете выкладывать фото в общий чат, в соцсети, на сайт школы. В начале года раздайте родителям бланк согласия (образец даст завуч по воспитательной работе). Если согласие есть — можно выкладывать общие фото (класс на линейке, поделки) без подписей фамилий. Если согласия нет — нельзя. Лайфхак: делайте фото так, чтобы детей не было видно в лицо (со спины, крупным планом поделки, смайлик на лице). Это безопасно и не требует согласия.

Учитель в соцсетях: как не подорвать авторитет одной фотографией

Вы думаете, что ваша страница во «ВКонтакте» — ваше личное дело? Нет, если вы учитель. Родители и ученики будут вас гуглить. И они найдут.

Что категорически нельзя публиковать в открытом доступе:

Фото в купальнике, на алкогольных вечеринках, с сигаретой.

Резкие высказывания о политике, религии, меньшинствах.

Жалобы на школу, детей, родителей, администрацию.

Фото уроков, где видны дети (даже со спины — лучше закрыть лица смайликами).

Что можно: книги, путешествия, хобби, спорт, домашние животные, профессиональные достижения (грамоты, курсы), нейтральные фото с отдыха (без алкоголя и откровенных нарядов).

Как обезопасить себя:

Сделайте профиль закрытым (только для друзей).

Уберите из друзей родителей учеников (добавляйте только после выпуска).

Проверьте, что вас не тегают на сомнительных фото.

Гуглите себя раз в полгода (фамилию и имя + город). Если всплывает что-то странное — удаляйте.

Реальный случай из практики: молодого учителя уволи-

ли на второй месяц, потому что родители нашли её фото в купальнике на пляже в открытом аккаунте. «Она не может быть примером для наших детей», — написали жалобу директору. Директор не стал разбираться — просто попросил уйти. Не повторяйте эту ошибку.

Блок 2. Первое сентября и адаптация детей

1. Первое сентября у учителя начальной школы.

Сценарий первой линейки и первого классного часа. Как пережить этот день без потери голоса.

2. Первые дни ребенка в школе. Адаптация перво-

классника: что делать учителю (а что - родителям). Игры на знакомство и сплочение.

1. Первое сентября у учителя начальной школы

Это день, когда даже опытные учителя нервничают, а молодые трясутся как осиновый лист. Хорошая новость: дети волнуются больше вас. Плохая новость: от того, как пройдет этот день, зависит отношение к вам на весь год. Секрет идеального 1 сентября: вы спокойный, уверенный, доброжелательный капитан корабля, у которого есть план.

Что сделать 31 августа?

Проверьте кабинет: парты расставлены, чисто, на доске приветствие («Здравствуй, 1-й А!»), на столах именные таб-

лички (для первоклассников это спасение), мел и маркеры есть, компьютер и проектор работают.

Подготовьте материалы для первого урока: список детей (распечатайте два экземпляра), анкеты для родителей, маленькие подарки детям (наклейки, воздушные шары), сценарий классного часа.

Одежду погладьте и повесьте на плечики.

Отправьте вечером родителям напоминание в чат: *«Уважаемые родители! Завтра 1 сентября. Приходим к 8:30. Форма парадная. С собой сменная обувь и вода».*

Ложитесь спать не позднее 22:00, даже если не уснёте — просто полежите.

Утро 1 сентября

Подъём в 6:30. Позавтракайте.

Придите в школу за 30–40 минут до начала.

Переобуйтесь, откройте окна в классе, проверьте доску и проектор, разложите именные таблички.

В 8:15 выходите встречать детей. Улыбайтесь.

Каждому ребёнку скажите: «Здравствуй, как тебя зовут?» и ведите к вашему ряду на линейку.

Родителям кивайте и говорите: «Здравствуйте, проходите, мы сейчас построимся».

Для первоклашек возьмите верёвку с бантиками или ленточку, чтобы дети держались и не разбежались. Попросите пару активных родителей помочь построить детей.

На линейке ваша задача — держать класс в куче.

Стройтесь в две шеренги (маленькие впереди). Стойте сбоку, чтобы видеть всех.

Если ребёнок начинает плакать, отдайте его родителям или возьмите за руку, скажите тихо: «Всё хорошо, сейчас пойдём в класс, там интересно».

Не кричите на детей, не делайте замечаний громко при всех. Хвалите: «Молодцы, как ровно стоите!».

После линейки громко и чётко скажите: «Дети, все за мной в класс. Родители, пожалуйста, подождите в коридоре (или заходите, если вы разрешаете)». Ведите класс медленно, без беготни.

Первый классный час (сценарий на 30–40 минут)

Первый урок — не про учёбу. Он про знакомство, правила и создание настроения «школа — это круто». Вот примерный сценарий для 1 класса (для 2–4 класса он короче).

Начните с входа под музыку. Включите детскую песенку про школу, дети заходят и садятся на свои места (именные таблички помогут).

Поприветствуйте: «Здравствуйте, дети! Я — ваша учительница, меня зовут Я очень рада вас видеть. Сегодня у нас самый первый день в школе. Вы теперь не просто дети, вы — ученики! Давайте похлопаем себе».

Проведите знакомство: «Я буду называть имя, а тот, ко-

го я назову, встанет и помашет рукой». Называйте имена по списку. Дети встают. Это помогает вам запомнить лица. Затем поиграйте в игру «Что я взял в школу». Вы называете предметы, а дети хлопают, если это нужно в школе, и топают, если не нужно. Примеры: учебник, игрушечная машинка, ручка, мяч, тетрадь, кукла, пенал.

Объясните простые правила: «В школе есть правила. Повторяйте за мной: на уроке не кричим — поднимаем руку, выходить из класса можно только с разрешения, друг друга не обижаем, слушаем учителя внимательно». Если есть время, проведите короткую экскурсию по школе: покажите туалет, столовую, медкабинет, раздевалку. Попросите родителей помочь.

Раздайте маленькие подарки (шарик, наклейку) и скажите: «Ваше первое домашнее задание: рассказать дома, что вам понравилось в школе, и нарисовать рисунок «Мой первый школьный день». Завтра принесёте — покажете». Завершите рефлексией: «Поднимите руку те, кому сегодня понравилось в школе. А теперь те, кому было интересно. А теперь те, кто готов учиться дальше!» Сделайте общее фото (если есть согласие родителей).

Для 2–4 класса сценарий короче: приветствие и новости за лето, обсуждение ожиданий от нового года, правила и изменения в расписании, выбор актива класса (для 3–4 класса), короткая викторина, вручение маленьких сюрпризов.

После классного часа — встреча с родителями

Родители будут окружать вас плотным кольцом. Каждый хочет что-то спросить.

Не пытайтесь ответить всем сразу. Улыбнитесь и скажите:

«Уважаемые родители, я очень хочу с каждым поговорить, но давайте договоримся: все вопросы — в личных сообщениях или на собрании. Оно будет (дата). А сейчас мне нужно детей увести и подготовиться к завтрашнему дню. Спасибо за понимание!».

Соберите анкеты, если ещё не раздали. Не давайте обещаний вроде «я буду с вашим ребёнком заниматься дополнительно».

Запомните одного-двух активных родителей, которые предлагают помощь, запишите их телефоны.

Конец дня

После того как дети ушли, сядьте и выдохните 5 минут. Выпейте воды.

Запишите всё, что забыли: кто не получил учебник, кто ушёл с температурой.

Отправьте одно сообщение в родительский чат:

«Дорогие родители! Первый день прошёл замечательно. Дети молодцы. Завтра в школу с полным портфелем по расписанию. Фото дня пришлю позже (если есть разрешение). Хорошего вечера!».

Соберите вещи и медленно идите домой. Не берите рабо-

ту на дом в этот день.

Вечером примите душ, поешьте, положите леденец от горла, ложитесь спать не позже 22:00.

Аварийные ситуации

Если ребёнок плачет и не идёт в класс, позовите родителя. Не тащите силой.

Поговорите мягко, отвлеките игрушкой. Если не помогает, мама остаётся на первый урок.

Если вы потеряли голос, пейте тёплую воду маленькими глотками, используйте жесты, говорите шёпотом: «Давайте очень тихо, потому что мой голос заболел».

Если кто-то из детей потерялся после линейки, сделайте перекличку по списку, позвоните родителю. В 99 процентах случаев ребёнок отошёл с папой в туалет.

Если вы не знаете, куда вести детей на обед, спросите у любого коллеги или завуча.

Не стесняйтесь.

2. Первые дни ребёнка в школе. Адаптация первоклассника

Первое сентября — это праздник.

А 2 сентября начинаются будни.

Адаптация к школе длится от двух недель до трёх месяцев. У первоклассников она идёт тяжелее всего. Ваша задача

— не сломать детей в этот период, а мягко ввести в режим.

Что происходит с первоклассником в первые дни

Ребёнок не понимает, почему нельзя встать, когда хочется. Он пугается звонка (громко и неожиданно). Он забывает, где туалет, столовая, раздевалка. Он может заплакать из-за того, что потерял ручку. Он устаёт к середине дня так, что готов лечь на парту и уснуть.

Запомните главное: ребёнок не делает вам назло. Он просто маленький и напуган. Ваше спокойствие — его спасательный круг.

Что делать учителю в первую неделю

Каждое утро встречайте детей у дверей класса (не в коридоре — там шумно).

Говорите каждому «Доброе утро, имя». Дети любят, когда их узнают.

Начинайте урок с ритуала: «Давайте встанем, поздороваемся. Садитесь. Сейчас я проверю, кто сегодня пришёл». Сделайте переключку по именам — дети поднимают руку.

Спросите: «Какое у вас настроение? Покажите смайлик: кто весёлый — улыбнитесь, кто грустный — нахмурьтесь». Так вы видите тревожных детей.

Первоклассники не могут концентрироваться дольше 10–15 минут. Каждые 10 минут делайте физминутку: встали, потянулись, похлопали, потопали. Не «разминку для глаз» по

методичке, а просто: «Покажите, как летают бабочки», «Как мишка косолапый». На перемене не отпускайте детей одних в коридор — они потеряются.

Проводите в туалет группой (девочек отдельно, мальчиков отдельно). Покажите, где пить воду. Поиграйте в тихую игру «Испорченный телефон» или «Кто громче хлопнет».

В столовую ведите строем (за руки или друг за другом). Помогите сесть, открыть пакет с соком, разложить приборы. Сядьте рядом с самым тревожным ребёнком.

Не заставляйте есть то, что не хотят. В конце дня за 10 минут до звонка дети собирают портфель. Вы громко проговариваете: *«Домашнее задание: нарисовать, что вам понравилось сегодня. Завтра не забыть сменку и пенал».*

Ключевые правила первой недели

Не ставьте оценки. Во 2–4 классе оценки можно ставить только за письменные работы, и то не каждую. В 1 классе — только словесная похвала и наклейки.

Не задавайте объёмного домашнего задания. Максимум: дорисовать, принести картинку, повторить стишок.

Соблюдайте один и тот же распорядок каждый день — дети успокаиваются, когда знают, что будет дальше.

Говорите короткими фразами: «Достаньте пенал. Откройте. Положите ручку. Слушайте меня». Не: «Сейчас мы с вами возьмём наши замечательные пенальчики и аккуратненько откроем их...»

Хвалите каждые 5 минут: «Молодец, правильно сел», «Умница, подняла руку», «Отлично, нашёл страницу».

Не кричите. Громкий голос пугает детей. Если надо привлечь внимание, хлопните в ладоши или позвоните в колокольчик. Или скажите шёпотом: «Кто слышит меня, поднимите руку» — это работает магически.

Игры для сплочения класса

Сыграйте в «Снежный ком»: первый говорит «Меня зовут Саша», второй «Это Саша, а меня Катя», третий «Это Саша, это Катя, а меня Дима». Это помогает запомнить имена.

На перемене поиграйте в «Ручеёк»: дети встают парами, поднимают руки, один пробегает в конце.

В конце дня сделайте «Комплименты»: каждый говорит соседу по парте что-то хорошее — учитель начинает первым. Для развития внимания и снижения тревоги используйте игру «Что изменилось?»: один ребёнок выходит за дверь, остальные меняются местами или прячут предмет, вернувшийся угадывает.

Если кто-то плачет, сядьте в круг с клубком ниток. Вы держите кончик и бросаете клубок ребёнку со словами «Я рада, что ты в моём классе, потому что у тебя весёлая улыбка». Ребёнок ловит, наматывает нить на палец, бросает следующему. В конце все связаны одной нитью — символ единства.

Тревожные дети: как распознать и помочь

У 10–15 процентов первоклассников адаптация проходит тяжело. Они плачут без причины, просят домой, жалуются на живот или голову (психосоматика), молчат и не отвечают даже на простые вопросы, или, наоборот, гиперактивны и не слышат.

Что делать: посадите такого ребёнка ближе к себе (за первую парту).

Договоритесь: *«Если тебе станет очень плохо, ты можешь поднять руку и выйти в коридор ко мне. Я выйду через минуту»*. Это даёт ощущение контроля.

Дайте маленькую мягкую игрушку, которая живёт в классе — тревожный ребёнок может её обнимать.

Не заставляйте отвечать у доски. Скажите: «Ты можешь ответить с места» или «Давай я спрошу тебя завтра, а сегодня просто послушай».

Позвоните родителям после уроков. Скажите: *«Ваш ребёнок тревожится. Дома поддерживайте, не ругайте за плохое поведение в школе. Мы вместе справимся»*.

Не стыдите при всех, не сравнивайте с другими, не игнорируйте слёзы.

Что делать родителям (памятка для чата)

На первом родительском собрании или в чате дайте родителям памятку:

«Не спрашивайте "Что ты сегодня получил?" — спраши-

вайте "Что было интересного?", "С кем играл?". Не ругайте за двойки (их пока нет). Соблюдайте режим: в 21:00 отбой. Оставьте время на отдых после школы. Не делайте домашнее задание за ребёнком. Будьте на стороне учителя — при ребёнке не критикуйте школу и меня. Следите за своим спокойствием: ваша тревога передаётся ребёнку».

Типичные ошибки молодого учителя в первые дни

Не требуйте тишины и дисциплины как в 10 классе. Дети боятся и зажимаются.

Лучше игра «Тишина»: кто молчит 2 минуты — получает наклейку.

Не загружайте письмом с первого дня — руки не слушаются, дети плачут. Делайте пальчиковую гимнастику, обводки, штриховки по 5 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.