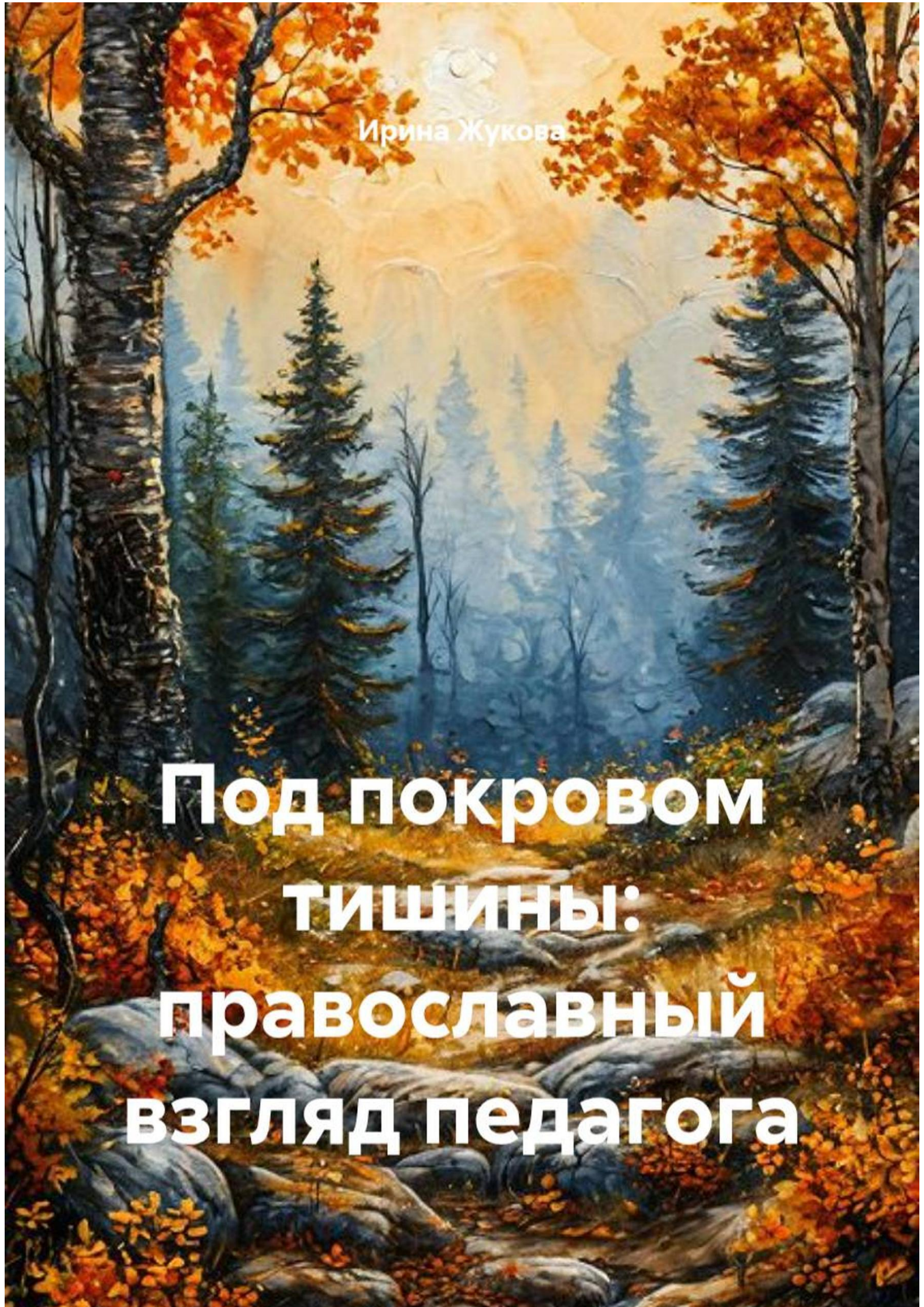




Ирина Жукова

**Под покровом
тишины:
православный
взгляд педагога**

Ирина Жукова

**Под покровом тишины:
православный взгляд педагога**

«Автор»

2026

Жукова И. М.

Под покровом тишины: православный взгляд педагога /
И. М. Жукова — «Автор», 2026

Под покровом тишины: православный взгляд на труд педагога Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас (Мф. 11:28). В этих словах — сердце православной педагогики: не в том, чтобы любой ценой навести идеальный порядок, а в том, чтобы в шумной группе, среди слёз, споров и бесконечных надо, успеть тихо сказать каждому ребёнку: Ты не один. Здесь можно выдохнуть, здесь тебя видят и ждут. Для педагога такая тишина — не отсутствие шума, а присутствие милосердия: когда усталость не превращается в резкость, когда строгость держится на любви, а каждое стой, не делай, подожди звучит как я рядом, я помогу. Эта книга — о том, как в ежедневной суете сохранять эту внутреннюю опору: молитвенное слово, которое согревает изнутри; память о том, что труд воспитателя — это тоже служение: бережное, терпеливое, негромкое. О том, как обращаться к святым за поддержкой, когда кажется, что сил больше нет.

© Жукова И. М., 2026

© Автор, 2026

Ирина Жукова

Под покровом тишины: православный взгляд педагога

Пролог

«В наших буднях так много „надо“: надо успеть, надо не забыть, надо держать лицо, надо быть спокойной, когда внутри всё сжимается от усталости. Дни складываются из звонков, писаний, замечаний, объяснений, из того, что кто-то поссорился, кто-то плачет, кто-то не слышит, а ты всё равно должна говорить мягко и уверенно. И среди этого потока так легко не заметить то, что на самом деле держит: одно слово, которое вдруг отозвалось в сердце; одну строчку из Евангелия, будто сказанную именно тебе; одну деталь в храме, которая вдруг стала знаком.

Этот дневник — про умение замечать. Про то, чтобы в конце дня не спрашивать себя только „что я успела?“, а ещё и „что меня согрело?“, „что помогло не сломаться?“, „где я смогла быть доброй, даже когда самой было тяжело?“.

Здесь не нужно гнаться за идеальностью. Не нужно писать длинные, красивые фразы. Достаточно одной строчки: слово, которое „зацепило“ утром; одна благодарность за чашку чая, за тишину, за улыбку ребёнка, за то, что день вообще дошёл до вечера. Достаточно одной ситуации для исповеди — не для самобичевания, а чтобы назвать её вслух и увидеть: „я это заметила, значит, смогу в следующий раз поступить чуть бережнее“.

Особенно важно это помнить тебе, как педагогу. Ты каждый день учишь детей видеть: как падает лист, как меняется небо, как звучит тишина. Но чтобы показывать это другим, нужно сначала позволять себе самой останавливаться. Этот дневник — твоя маленькая пауза. Место, где ты собираешь не большие подвиги, а маленькие опоры: строчку, которая отозвалась; доброе дело, которое получилось просто потому, что ты была рядом; слово, с которым ты вышла из храма и которое ещё долго звучало внутри.

А линия в правой колонке — это тоже про опору. Она не обязана быть ровной и правильной. Пусть это будет петля, узел, пересечение — всё, что легло на сердце сегодня. Иногда линия говорит то, что словами не скажешь: что день был запутанным, но ты всё равно шла вперёд; что было тяжело, но что-то внутри не давало опустить руки. Пусть эта линия будет твоим молчаливым „я справилась“.

Тема недели „Малые шаги“ — про это. Про то, что не обязательно менять мир за один день. Достаточно сделать один маленький шаг: заметить, поблагодарить, остановиться, сказать себе „я старалась“. И из этих шагов постепенно складывается внутренняя тишина, которая потом сама становится поддержкой и для тебя, и для тех, кто рядом — для детей в группе, для близких, для всех, кто чувствует: рядом есть человек, который умеет быть спокойным даже в шуме.

Пусть этот дневник станет местом, где тихое становится заметным. Где каждый день оставляет свой след: в словах, в благодарности, в строчке из Писания, в одной линии, которая сегодня тебя держала».

Глава. Мой духовный дневник.

ДЕНЬ ____ / ____

ТЕМА НЕДЕЛИ: «МАЛЫЕ ШАГИ»

ПОСЛЕ УТРЕННЕЙ МОЛИТВЫ

Слово, которое сегодня «зацепило»: _____

Одна благодарность за утро: _____

Одно доброе дело дня (малое): _____

ПОСЛЕ ВИЗИТА В ХРАМ

Деталь, которую заметила сегодня: _____

Слово, с которым вышла из храма: _____

Что помогло почувствовать покой: _____

ПОСЛЕ ЕВАНГЕЛИЯ

Строчка, которая отозвалась: _____

Как она про меня сегодня: _____

СТРОКИ ДЛЯ ИСПОВЕДИ (КОНКРЕТНЫЕ СИТУАЦИИ)

1.

2.

3. Что попробую сделать иначе в следующий раз: _____

ПОСЛЕ ВЕЧЕРНЕЙ МОЛИТВЫ

Что получилось сегодня: _____

Что не получилось (без самобичевания): _____

Один маленький повод для гордости: _____

БЛАГОДАРНОСТЬ (3 КОНКРЕТНЫХ ПОВОДА)

1.

2.

3.

Кому хочется сказать «спасибо»:

Глава. Моя исповедь.

Я прихожу сюда не с желанием оправдаться, а с сердцем, которое устало носить в себе тяжесть. Пусть эти слова станут не оправданием, а признанием: да, я падала, да, ошибалась, да, порой шла не той дорогой, думая, что она короче, а она лишь уводила меня дальше от света. Прости мне это, Господи. Прости мою слепоту, когда я не видела добра рядом, и замечала лишь тень и упрёк. Прости моё нетерпение, когда я хотела всего сразу, и в этой спешке теряла самое важное — тишину, внимание, любовь, которую нужно было просто принять.

Прости мне те дни, когда я позволяла усталости становиться раздражением, а раздражению — становиться обидой. Я обижала словом, когда могла промолчать, и молчала, когда нужно было сказать доброе слово. Прости мне мою гордыню, которая пряталась под видом «я сама справлюсь» и не давала мне принять помощь, когда она была так нужна. Прости, что я стеснялась просить о поддержке, будто просить — значит быть слабой, а ведь истинная сила — в умении сказать: «Мне тяжело, помоги».

Прости мои страхи, которые я принимала за голос разума. Страх ошибиться, страх быть непонятой, страх, что меня осудят, заставляли меня прятать не только свои слабости, но и свои добрые порывы. Я боялась сделать шаг, боялась поверить, что могу быть полезной, боялась

радоваться слишком сильно, чтобы радость не разбилась. Прости мне эту осторожность, которая порой становилась трусостью, лишая меня возможности жить полной жизнью.

Прости мне мои обиды, которые я хранила, как старые письма, перечитывая их в тишине, когда становилось особенно горько. Прости, что я не отпускала их сразу, позволяя им прорастать в моём сердце, отравляя новые дни. Прости, что иногда я судила людей по старым ранам, а не по тому, какими они были сегодня. Прости, что не всегда умела прощать вовремя, не тогда, когда это уже не нужно, а тогда, когда человек ещё стоит рядом и ждёт хотя бы лёгкого кивка, означающего: «Я не держу зла».

Прости мне мою рассеянность в молитве, когда мысли улетали далеко, и вместо разговора с Тобой я вела внутренний спор с собой и с миром. Прости, что порой я молилась не сердцем, а привычкой, будто это долг, который нужно исполнить, а не встреча, к которой хочется прийти. Прости, что в суете дней я забывала остановиться и сказать: «Спасибо». За хлеб на столе, за дыхание, за утро, за тихий вечер, за тех, кто рядом, даже если мы не всегда понимаем друг друга.

Прости мне моё нетерпение к себе. Я ругала себя за каждый промах, за каждую маленькую неудачу, не замечая, сколько раз я всё-таки вставала и шла дальше. Прости, что я обесценивала свои малые добрые дела, думая: «Это мелочь, никто не заметит». Но Ты видишь. Ты видишь каждый тёплый взгляд, каждое сказанное вовремя слово поддержки, каждую минуту, когда я удержалась от резкости, когда нашла в себе силы улыбнуться, хотя хотелось плакать.

Прости мне моменты, когда я искала утешения не там, где оно истинно. Когда я надеялась на знаки, на предсказания, на чужие слова, способные мгновенно решить всё, вместо того чтобы искать опору в Тебе и в собственной совести. Прости, что я пыталась обойти труд души, ища лёгкие пути. Теперь я хочу учиться идти путём прямым, пусть он и не самый быстрый, но честный.

Прости мне то, в чём я долго не хотела признаваться даже себе. То, что пряталось в глубине, стыдясь света. Сегодня я не прячу это. Я называю это вслух, чтобы оно потеряло власть надо мной. Пусть тяжесть станет словами на этой странице, а не камнем на сердце. Пусть признание станет началом освобождения.

Я не прошу стереть прошлое. Я прошу дать мне силы принять его: да, это было. Да, я ошибалась. Да, мне было тяжело. Но я шла дальше. И в этом тоже была Твоя милость: Ты не отворачивался, даже когда я сбивалась с пути. Ты оставлял мне знаки, давал встречи, посылал людей, которые напоминали о добре, даже если я не сразу это замечала.

Сейчас я кладу на эту страницу всё, что мешало дышать. Пусть оно останется здесь, в словах, а не во мне. Пусть тяжесть станет текстом, который можно закрыть, а себе оставить только то, что помогает идти: благодарность за маленькие добрые дела, за тех, кто был рядом, за те дни, когда получалось просто быть спокойнее, чем вчера.

Я выхожу отсюда чуть легче. Не потому, что всё сразу стало идеально, а потому, что перестала держать это в себе. Я не одна: со мной Твоя милость, Твоя поддержка, Твоя любовь, которая не зависит от моих ошибок. И этого достаточно для сегодняшнего дня. Аминь.

Глава 3. «Ритуалы тишины: маленькие практики на каждый день»

В шуме будней тишина — редкая драгоценность. Для педагога она не про безмолвие, а про мгновение, когда всё вдруг становится чуть яснее: слышно, как кто-то тихо шепчет «я не понял», как звенит колокольчик в коридоре, как внутри у тебя самой выравнивается дыхание. В эти секунды рождается настоящая связь — с детьми, с собой, с тем, зачем ты каждый день приходишь в группу или класс.

В детском саду тишина приходит на цыпочках. Она прячется в трёх медленных вдохах, когда кажется, что ещё секунда — и голос сорвётся на крик. В эти три вдоха можно успеть сказать себе: «Я здесь. Я справляюсь». А потом превратить это в игру: «Давайте все вместе надуем большой воздушный шар: вдох... и выдох, шар улетел к облакам!» Дети ловят ритм,

шумная волна откатывается, и в образовавшейся паузе появляется пространство для следующего шага — собраться на прогулку, сесть на ковёр, услышать друг друга.

Тишина — это ещё и умение слушать. В кругу, где все сидят, опустив глаза или прикрыв веки, на полминуты замирает весь мир. Слышно, как за окном шуршит ветер, как скрипнул стул, как кто-то тихонько вздохнул. Каждый называет один звук — без оценок, без «правильно-неправильно». Для дошкольника это такой же навык, как застёгивать пуговицы: сначала не получается, потом становится привычным, а потом вдруг оказывается, что он умеет быть внимательным.

Иногда тишина рождается в движении. Представь: группа только что бегала, кричала, строила башни и тут же их рушила. Энергия бьёт через край, и кажется, что её не унять. Тогда можно сказать: «Мы — сосульки на крыше: твёрдые и прямые». Дети вытягиваются, замирают. А потом: «Солнышко греет, мы начинаем таять: опускаем плечи, руки становятся мягкими». Лёгкий наклон вперёд, длинный выдох — и вот уже не «вихрь», а спокойные, чуть уставшие малыши, готовые к следующему делу. В конце можно добавить: «Мы снова твёрдые, но спокойные». Это не просто слова — это телесная метафора, которая помогает мозгу переключиться с «беги» на «слушай».

А вечером, когда день уже рассыпался на сотни мелких дел и кажется, что ничего не успела, тишина может быть совсем личной. Возьми лист бумаги и нарисуй одну линию — любую. Резкую, плавную, с петлями, зигзагами. Без правил и красоты. Пусть она расскажет то, что словами не скажешь: «день был запутанным, но я шла вперёд», «было тяжело, но я не сдалась», «я заметила чью-то улыбку, и этого хватило». Храни эти линии в блокноте. Иногда смотри на них: увидишь, как меняется рисунок, даже если кажется, что ничего не меняется.

В начальной школе тишина становится чуть более осознанной, но ей всё ещё нужны понятные, игровые формы. После перемены класс шумит, будто внутри включили невидимый мотор. Можно спокойно сказать: «Сделаем три медленных дыхания. На вдохе замечаем, что мы здесь. На выдохе отпускаем лишнее». После третьего выдоха предложи каждому тихо подумать одну фразу: «Сегодня я постараюсь...» или «Сегодня у меня получится...». Её можно не произносить вслух, а записать на полях тетради — и эта строчка станет маленьким якорем на весь урок.

Можно устроить «минуту тишины» с заданием: «Сейчас ровно 60 секунд мы будем замечать только одно: какой цвет в классе самый яркий? Или какой звук самый тихий?» Дети записывают или шепчут соседу, потом — один-два ответа вслух, без обсуждения «кто прав». Это не дисциплина ради дисциплины, а тренировка мозга: учиться замечать, переключаться, удерживать внимание.

Ещё один тихий способ понять, как дети себя чувствуют, — «светофор эмоций». Три карточки: красная («мне тяжело»), жёлтая («мне нормально, но есть напряжение»), зелёная («мне спокойно»). В конце урока или дня каждый молча поднимает карточку. Ты не спрашиваешь «почему», просто видишь общую картину. Так дети учатся называть своё состояние без стыда, а ты — видеть класс и вовремя снижать нагрузку.

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.