Руслан Берикович

Не выгореть: книга для учителя



Руслан Берикович

Не выгореть: книга для учителя

«Автор»
2026

Берикович Р.

Не выгореть: книга для учителя / Р. Берикович — «Автор», 2026

Учительская усталость не проходит после выходных. Она копится годами, пока однажды не обнаруживаешь, что уроки стали одинаковыми, глаза детей — чужими, а вопрос «зачем всё это» звучит всё чаще. Это не лень и не слабость. Это остановка, которую трудно заметить, потому что она не болит.Эта книга — не о высоких словах про призвание. Она о простых вещах: откуда берётся интерес к работе, что удерживает в профессии, когда вокруг всё рушится, и как найти силы двигаться дальше, даже если кажется, что их больше нет.Профессионализм растёт не из курсов и методичек. Он растёт изнутри — из желания пробовать, из готовности ошибаться и разбирать ошибки, из людей, с которыми можно поговорить и поспорить. Для учителей, которые хотят остаться живыми в своей профессии. И для тех, кто рядом с ними.

© Берикович Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 6
Глава первая. Что такое профессионализм на самом деле 7
Глава вторая. Почему рост останавливается 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Руслан Берикович
Не выгореть: книга для учителя

Вступление

Есть ощущение, знакомое почти каждому, кто работает в школе. Ты приходишь утром, проводишь уроки, проверяешь тетради, заполняешь отчёты, отвечаешь на сообщения родителей — и к вечеру чувствуешь, что выжат до предела. А на следующий день всё повторяется. И через год, и через два. И в какой-то момент ловишь себя на мысли: а зачем всё это? Кому нужно? И нужно ли мне самому?

Это не лень и не слабость. Это усталость, которая копится годами, если её не замечать. И она опасна не только для самого учителя, но и для тех, кого он учит. Человек, который остановился внутри, не может вести за собой других.

Эта книга — о том, как не остановиться. Не о высоких словах про призвание и миссию, а о простых вещах: откуда берётся интерес к работе, что держит в профессии, когда вокруг всё рушится, и как найти силы, когда кажется, что их больше нет. О том, что профессионализм — не данность, а процесс, и он продолжается, пока человек сам этого хочет.

Готовых рецептов на все случаи здесь не будет. Не бывает универсального способа не выгореть, как не бывает универсального способа учить. Но есть принципы, которые работают, и есть истории людей, которые через это прошли. Если хотя бы одна из них отзовётся, книга уже сделала своё дело.

Глава первая. Что такое профессионализм на самом деле

Слово «профессионализм» каждый понимает по-своему. Для одного это стаж и категория, для другого — грамоты и победы в конкурсах, для третьего — умение держать класс в руках и не срываться. Всё это важно, но ни одно из этих определений не объясняет главного: почему один учитель с двадцатилетним стажем остаётся живым и интересным, а другой сгорает за пять лет.

Ответ, который вырисовывается из разговоров с учителями, прост и неудобен одновременно. Профессионализм — это не набор достижений, а способность решать задачи, с которыми раньше не сталкивался. Не по шаблону, не по инструкции, а сам. Чем сложнее задачи, тем выше уровень.

Отсюда вытекает следствие, которое переворачивает привычную логику: профессионализм измеряется не годами работы, а готовностью встретиться с новым. Учитель, который каждый год преподаёт одно и то же по одним и тем же конспектам, не растёт — он повторяет. Повторение даёт уверенность, но не даёт движения.

Не сводится профессионализм и к знаниям. Можно блестяще знать свой предмет и не уметь объяснить его детям, можно помнить наизусть все методики и не чувствовать класс. Знания — это лишь хороший фундамент, но не сама педагогическая компетентность. Последняя строится из умения действовать, из способности принимать решения там, где нет готового ответа, из готовности отвечать за результат.

Педагогическая компетентность, в свою очередь, связана и с личностью. Не случайно говорят, что учитель учит не только предмету, но и своим примером: своим отношением к делу, своей реакцией на ошибки, своей способностью признать, что чего-то не знаешь. Всё это передаётся детям сильнее любых слов. Если внутри педагога пустота, никакие методики её не заполнят.

Вот здесь и возникает главный вопрос. Как сделать так, чтобы профессионализм рос, а не угасал? Как не превратиться в того самого учителя, который повторяет одно и то же и не замечает, что дети давно ушли вперёд? И где взять силы расти, когда вокруг столько всего, что мешает?

Ответов несколько, и они будут разворачиваться постепенно. Один из них можно назвать сразу: рост начинается не с курсов и не с методичек, а с людей. С коллег, с которыми можно поговорить, поспорить, поделиться, попробовать вместе. Одиночка растёт медленно и часто останавливается. Тот, кто работает в кругу таких же ищущих, движется — даже когда трудно.

Глава вторая. Почему рост останавливается

Остановка редко происходит в один день. Обычно она подкрадывается незаметно: сначала пропускаешь один семинар, потому что устал, потом ещё один, потом перестаёшь читать профессиональные журналы, потом перестаёшь замечать, что уроки стали одинаковыми. Проходит год, два, пять — а внутри ничего не изменилось. И самое опасное здесь то, что остановка не болит. Человек привыкает к ней и перестаёт видеть, что стоит на месте.

Чаще всего её вызывает усталость, которая копится месяцами и не проходит после выходных. Силы уходят не только на уроки, но и на бумаги, отчёты, разговоры с родителями, бесконечные проверки. Когда их почти не остаётся, первым отпадает желание учиться: оно требует усилия, а усилие требует ресурса, которого нет. Человек выбирает простое — делает то, что умеет, не пробует нового, не задаёт вопросов. Так усталость незаметно превращается в остановку.

Рядом с ней стоит привычка. Учитель, который много лет работает по одной программе, знает её наизусть и может провести урок с закрытыми глазами. Это удобно, но удобство оказывается ловушкой: мозг, экономя силы, перестаёт искать новое, и человек не замечает, что класс изменился, что дети другие и что старые приёмы больше не работают.

Есть и другая причина — одиночество. В классе учитель главный, в учительской каждый занят своим, поделиться трудностями не с кем, попросить совета не у кого, а признаться, что что-то не получается, кажется слабостью. Закрытый человек не растёт, потому что рост всегда происходит в контакте — с детьми, с коллегами, с новыми идеями. Без этого контакта он останавливается.

Не последнюю роль играет страх: показаться некомпетентным, ошибиться, обнаружить, что ты чего-то не знаешь. Учитель привык быть тем, кто знает ответы, а профессионализм требует обратного — умения признать, что ответа нет, и искать его вместе с другими. Но страх сильнее, и человек выбирает безопасность вместо движения: не выступает, не пробует, не спрашивает.

А когда в школе нет среды, где можно учиться, обсуждать, пробовать, рост становится личным делом, которое легко отложить на завтра, на следующую неделю, на следующий год. И так до тех пор, пока не окажется, что годы прошли, а внутри всё то же самое.

Остановку трудно заметить именно потому, что она не болит. Но однажды стоит спросить себя: когда я в последний раз пробовал на уроке что-то новое — не потому, что заставили, а потому, что хотелось? Когда читал что-то по профессии не по обязанности, а из интереса? Когда разговаривал с коллегой о том, что не получается? Если ответа нет, значит, пора.

Дальше всё решают люди. Рост редко случается в одиночку: рядом должен быть кто-то, с кем можно поговорить, поспорить, попробовать вместе. Коллега по школе, учитель из другой школы, сообщество в сети — главное, чтобы этот кто-то тоже искал и чтобы с ним можно было идти рядом.

И ещё одно, самое трудное: разрешить себе не знать. Профессионализм не в готовых ответах, а в умении искать их вместе с другими. Чем раньше учитель это поймёт, тем легче ему будет двигаться дальше.

Остановка — не приговор. Это состояние, из которого можно выйти, но выйти можно только тогда, когда заметишь, что стоишь, и когда рядом есть кто-то, кто готов идти вместе.

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.