СОВЕТЫ УСТАЛОМУ УЧИТЕЛЮ



Непедагогичные мысли педагога о том, как работать, чтобы жить и не жить, чтобы работать

Алина Бикеева

© Lola K

Алина Бикеева

СОВЕТЫ УСТАЛОМУ УЧИТЕЛЮ

«Автор»
2026

Бикеева А.

СОВЕТЫ УСТАЛОМУ УЧИТЕЛЮ / А. Бикеева — «Автор», 2026

Эта книга — жизнеутверждающая философия успешного учителя-оптимиста. Книга призывает и помогает быть успешным и позитивным учителем а, главное, счастливым человеком. В ней содержатся простые советы и. рецепты учителям, уставшим от своей работы, от жизни, от себя. Автор предлагает нехитрые способы, как трудиться на педагогическом поприще и не терять себя, как работать работу и жить жизнь, как вернуть себе себя и свою жизнь.

© Бикеева А., 2026
© Автор, 2026

Алина Бикеева
СОВЕТЫ УСТАЛОМУ УЧИТЕЛЮ

Глава 1

Непедагогичные мысли педагога о том, как работать, чтобы жить и не жить, чтобы работать

Вступление

Мы устали

В многочисленных педагогических училищах, институтах и университетах получают образование будущие учителя и педагоги. Это хорошее надёжное фундаментальное академическое образование в лучших традициях российской педагогики. Затем выпускники этих учебных заведений приходят в школы и колледжи и начинают свою трудовую деятельность. Время от времени их отправляют на курсы переподготовки, повышения квалификации и на всякие другие умные занятия. Учителя-практики посещают многочисленные семинары и лекции в разных серьёзных организациях, где их обучают многому.

Жаль, что их учат быть учителями, но не учат быть успешными учителями. Их учат быть компетентными и ответственными работниками, но не обучают быть оптимистичными и счастливыми людьми. К сожалению, учителя не учат трудиться не тяжелее, а умнее. А это так надо, ведь учитель работает много и тяжело.

Нигде не обучают экономичному и более разумному режиму учительского труда, не учат, как строить отношения с родителями учащихся и со своими коллегами, не преподают здоровьесберегающих технологий и основ здорового образа жизни. Нет, увы, этому нас, учителей, никто не учит. Всему этому и многому другому нам приходится учиться самим. В этой книге автор — учитель-практик с многолетним стажем работы в школе — пытается восполнить данный пробел в педагогическом образовании.

Эта книга — жизнеутверждающая философия успешного учителя-оптимиста. Эта книга — призыв быть успешным и оптимистичным учителем и просто счастливым человеком. В ней содержатся простые советы и рецепты учителям, уставшим от своей работы, от жизни, от себя. В ней изложены нехитрые способы, как женщине стать позитивным и самодостаточным человеком в нашей жизни, полной негатива, а также установленных кем-то разного рода завышенных планок, предъявляемых заведомо невыполнимых требований и нарисованных каких-то неземных идеалов.

И ещё. Моя книга адресована женщинам-педагогам. Потому что от них прежде всего требуется быть непогрешимыми, идеальными и совершенными.

Идеальные и неидеальные женщины — как это понимаю я?

Какая она, идеальная женщина? Какой ей предписывают быть наш менталитет, культура, общество? Зададимся таким вопросом, хотя бы мысленно. Идеальная женщина — стройная и красивая, элегантно одетая, с хорошей аккуратной причёской, лёгким макияжем, лёгкой походкой. Идеальная женщина — великолепная хозяйка и домоправительница, чистюля и прекрасный кулинар. Она — чудесная мать, почти полностью взявшая на себя воспитание детей и заботу о них. Она днём заботливая жена, а ночью соблазнительная любовница. Она кроткая и неболтливая, мягкая и добрая, трудолюбивая и понимающая.

А ещё идеальная женщина — это та, что имеет высшее образование, широкий кругозор, с ней есть о чём поговорить. Также у неё имеется хорошая работа, приличная зарплата и разные профессиональные компетенции. Идеальная женщина должна (должна — и никаких отговорок!) успевать всё. Всё! Она работает на полную ставку, на ней весь дом с его нескончаемыми домашними делами и дети, которые «маленькие детки — маленькие бедки, …» — ну, в общем, почти всегда какие-нибудь бедки, которые идеальная женщина должна разрешать сама, везя этот воз и справляясь со всей этой кучей дел, не докучая окружающим и особенно мужчинам.

А ещё она должна (должна — понятно?!) ладить со всеми (всеми!) родственниками мужа, угождая им всегда и во всём; грамотно строить межличностные отношения с супругом, сохраняя семейный очаг. То есть быть психологом, психотерапевтом и скорой помощью одновременно.

Много чего ещё требуется от женщины. Именно требуется и ожидается! Незаметно, но настойчиво каждой из нас подсовывается некий высокий идеал, которому мы, женщины, просто обязаны соответствовать, ну или, на крайний случай, к которому должны постоянно стремиться.

Идеальная женщина — это та, которая всегда и во всём думает и заботится о других, задвигая собственные интересы на второй план или вовсе таковых не имея. По крайней мере, таковы негласные и гласные тоже требования общества к ней.

А неидеальная — та, что думает и о себе, имеет свои интересы и НЕ посвящает собственную жизнь обслуживанию интересов других людей, бесконечной заботе о них и беззаветному служению этим людям.

Всё вышеизложенное относится ко всем женщинам. Что уж говорить о женщинах-педагогах. К ним требования как бы невзначай утраиваются, а высоко задранные планки незаметно поднимаются ещё выше. Ведь женщины-педагоги, женщины-учительницы должны многое и многим. Они должны всё и всем!

Это — моё понимание идеальных и неидеальных женщин. Моё видение, мои определения. А моя книга — призыв к идеальным женщинам вообще и женщинам-учительницам в частности стать НЕидеальными. И таковыми оставаться.

Мы устали быть идеальными

Скажу крамолу:

Милые дамы, уважаемые учительницы, вы имеете право уставать. Вы в праве быть усталыми. И вы имеете право быть НЕидеальными женщинами.

От кого или чего мы, учителя, устаём? Да от самих себя, любимых и неповторимых. От того, что мы не можем организовать свою жизнь по-другому или реорганизовать её. У нас нет привычки иметь увлечения и хобби. Или мы не позволяем себе заниматься любимыми делами?

Мы ленимся заниматься собственным здоровьем. Мы не умеем отказаться от навязываемых нам сомнительных идеалов, боимся быть собой, не оправдывая тем самым ожиданий общества. Мы устаём потому, что сами взваливаем на себя слишком много нагрузок, не умеем

отдыхать и почти разучились радоваться жизни. Мы устаём от своей психологической безграмотности, а порой дремучести, от нежелания постоянно учиться общению, от неспособности взглянуть на себя со стороны и провести необходимую коррекцию, санацию, психологический и психический ликбез.

Мы увязаем в отрицательных эмоциях, межличностных конфликтах, тонем в негативе, постепенно опускаясь в хронический пессимизм и депрессию.

Получается, что главное, от кого мы устали, — это мы сами. Так, может, хватит морочить себе голову, истязать и мордовать себя, надрываться и калечиться психологически, психически и физически? Действительно, хватит! Мы и правда устали от всего этого.

Хватит жаловаться на жизнь, на мир вокруг, на бесконечные проблемы нашего времени. Проблемы у людей были всегда, в любые времена. И нам трудно судить, легче или тяжелее были проблемы у наших предков. Мы не были в их шкуре. А если бы вдруг побывали, то, погонявшись по лесам и лугам за мамонтом, как это делали мужчины, или, нарожав 10–15 и более детей, что было свойственно женщинам, может быть, мы бы сбежали от их бед и трудностей назад к своим теперешним. И ни за что не захотели бы возвращаться.

Зададим себе вопрос: в какие исторические времена мы хотели бы жить — во времена монголо-татарского ига, или во времена Ивана Грозного, или во время Октябрьской революции 1917 года, или, быть может, в сталинские времена? Ну, хорошо, возьмём поближе: во время Второй мировой войны или в послевоенное время? Когда?

Почему-то получается, что лучше нашего времени ничего и нет. Просто мы устали.

В этой книге вы найдёте самые разные советы: советы по отношению к работе; к себе, к своей жизни и советы по отношению к миру вокруг. Вы же, уважаемые читательницы, прочтите все эти советы внимательно и выработайте собственную философию жизни. Упрямо гните свою линию поведения и не слушайте ничьих советов.

И ещё. Поскольку я всё-таки учитель английского языка и филолог, через всю книгу проходят «Филологические объяснялки». Ведь как филолог я не могу не восхищаться образностью разных языков, в данном случае русского и английского. Как учитель английского я не могу упустить шанс поучить вас, мои дорогие читательницы, этому иностранному языку. Поэтому «Филологические объяснялки» будут сопровождать ваше чтение книги. Не сочтите меня нудной учительницей, а просто постарайтесь проникнуться красотой и образностью другого языка.

Как мыслитель по жизни и философ в глубине души (где-то ну очень глубоко!), я не могу не поделиться с читателями некоторыми собственными околофилософскими раздумьями. Поэтому в книге встречаются «Почти философские размышлялки». Не сочтите меня навязчивой в моём философствовании, а просто поразмышляйте вместе со мной.

Как педагог с многолетним стажем работы в разных образовательных учреждениях (от школы до университета), я буду часто обращаться к читателям с многочисленными пожеланиями в рубрике «Просто пожелание». Надеюсь, я не слишком ими буду докучать. Ведь все мои пожелания коллегам по учительскому цеху совершенно искренние и честные.

Ещё по всей книге читателей поджидают говорящие картинки. Я, конечно, не профессиональный художник, а так — любитель-оформитель. Но рисую от души, без помощи ИИ, но с помощью простого карандаша, ручек и естественного интеллекта. Надеюсь, мои говорящие картинки «поговорят» с вами на многие актуальные темы. Итак, приступим к чтению и к борьбе с собственной усталостью.

Что ж, дорогие читательницы, давайте приступим к чтению, размышлению и главное — к действию. Ведь просто читать и размышлять недостаточно, надо непременно действовать, что-то реально предпринимая, что-то делая с собственной жизнью.

Почти философская рассуждалка:

Если в жизни ничего не менять, то в ней ничего и не изменится. Если со своей жизнью и в своей жизни ничего не делать, то ничего и не будет сделано.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: to get a second wind.

Дословный перевод: получить второй ветер.

Русский эквивалент: открылось второе дыхание.

Просто пожелание: Действуйте! Обязательно действуйте! Непременно действуйте! Меняйте, исправляйте, улучшайте! И пусть у вас, уважаемые коллеги, в деле организации и реорганизации собственной жизни и в вашем поединке с перфекционизмом и усталостью откроется второе дыхание, а потом третье, четвёртое и т. д. Желаю вам получить в этом деле второй ветер, а потом третий и четвёртый и сто четвёртый. Вперёд!

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.