



ВЧИТЕЛЬ 2.0: АПГРЕЙД ЧЕРЕЗ СТОЇЦИЗМ

Інструкція з виживання для філософського воїна в епоху хаосу

Не методика викладання, а методика незламності

ВОРОГИ БІЛЯ ВОРІТ: АНАТОМІЯ ВИГОРАННЯ



Емоційне виснаження:
Батарейка на нулі. Відчуття,
що віддавати більше нічого.



Деперсоналізація: Цинізм як щит.
Учні перетворюються на об'єкти,
що дратують.



Редукція досягнень:
Синдром самозванця. 'А чи є
сенси у тому, що я роблю?'

**Вигорання — це не просто втома.
Це втрата сенсу.**

ВАША НОВА ОПЕРАЦІЙНА СИСТЕМА



Стоїцизм — це не
про кам'яне обличчя.
Це про незламність.

**ВАЖКІ СИТУАЦІЇ НЕ МОЖУТЬ НАШКОДИТИ НАМ БЕЗ НАШОГО ДОЗВОЛУ.
ВАЖЛИВА НЕ ПОДІЯ, А НАША РЕАКЦІЯ НА НЕЇ. — СЕНЕКА / МАРК АВРЕЛІЙ**

● Філософія дії в умовах невизначеності

● Вміння перетворити перешкоду на шлях

3 КОМПОНЕНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

ЗАЛУЧЕНІСТЬ

Я обираю бути тут. Я отримую задоволення від процесу, навіть коли він складний.



КОНТРОЛЬ

Я не жертва обставин.
Я впливаю на те,
що можу змінити.

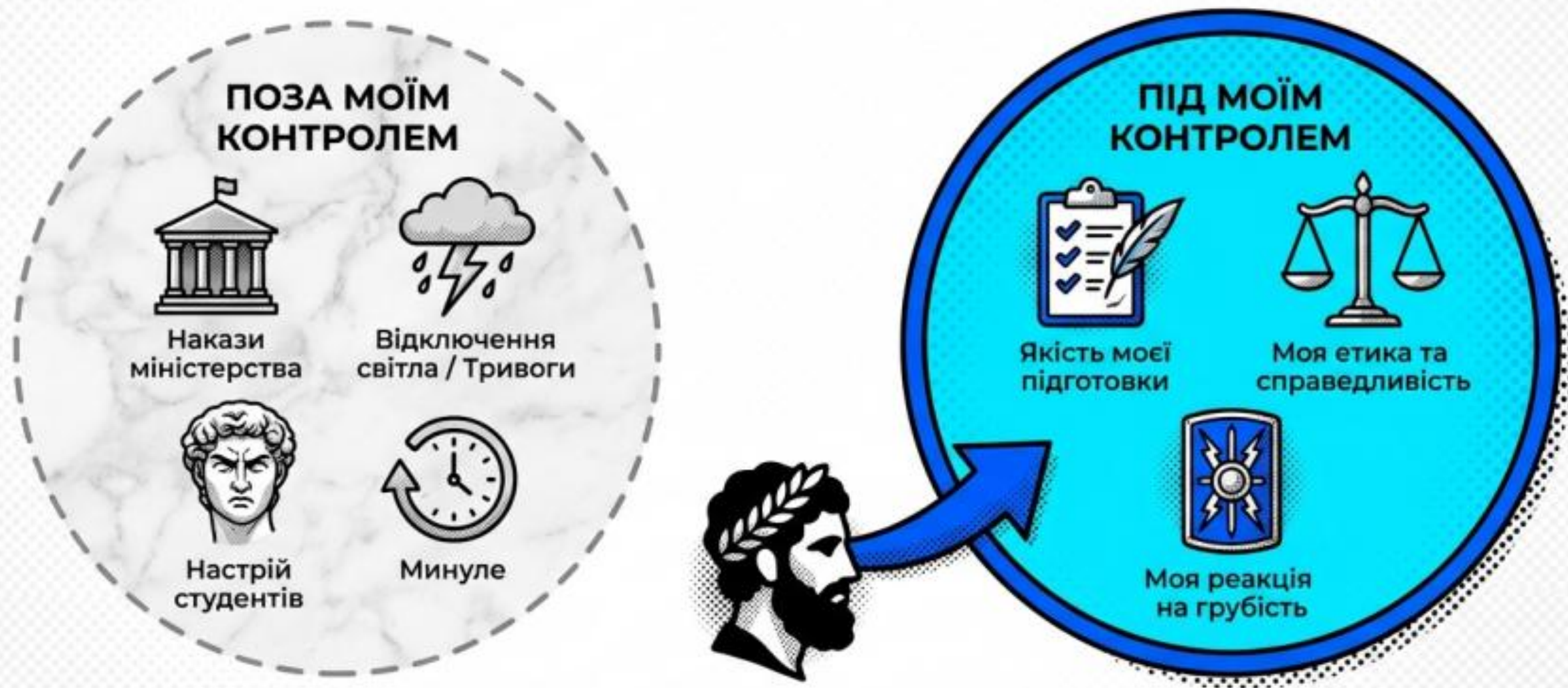


ВИКЛИК

Стрес — це не загроза,
а можливість для росту.



ІНСТРУМЕНТ №1: ДИХОТОМІЯ КОНТРОЛЮ



Стоїк-педагог інвестує енергію **ТІЛЬКИ** у друге коло.

ІНСТРУМЕНТ №2: AMOR FATI (ЛЮБИ СВОЮ ДОЛЮ)



Не "За що мені це?",
а "Чудовий тренажер
для мого терпіння!"



Важкий учень = Екзамен на вашу педагогічну майстерність



Зрив уроку = Шанс проявити гнучкість та імпровізацію



Перешкода — це пальне для вашого розвитку.

ІНСТРУМЕНТ №3: СТРАТЕГІЧНИЙ ПЕСИМІЗМ

Premeditatio Malorum — Упередження бід



Вранці уявіть: техніка підведе, студенти будуть пасивні, дедлайн згорить.



Прийміть це як можливий сценарій.

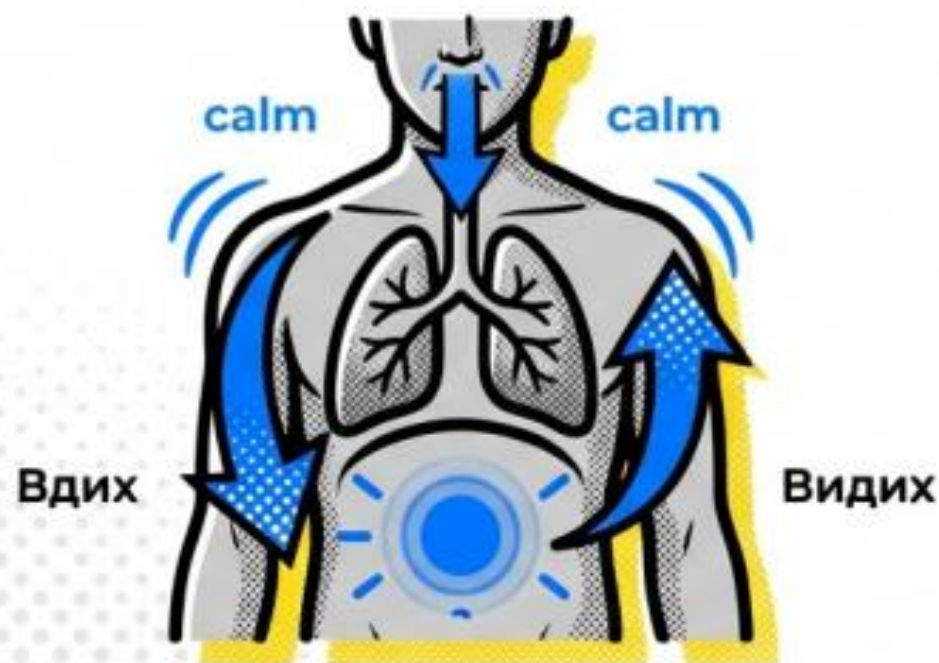


Коли це станеться — ви готові і спокійні. Якщо ні — приємний сюрприз.

Хто передбачив біду, той позбавив її сили.

ІНСТРУМЕНТ №4: АВАРІЙНЕ ГАЛЬМУВАННЯ

ДІАФРАГМАЛЬНЕ ДИХАННЯ

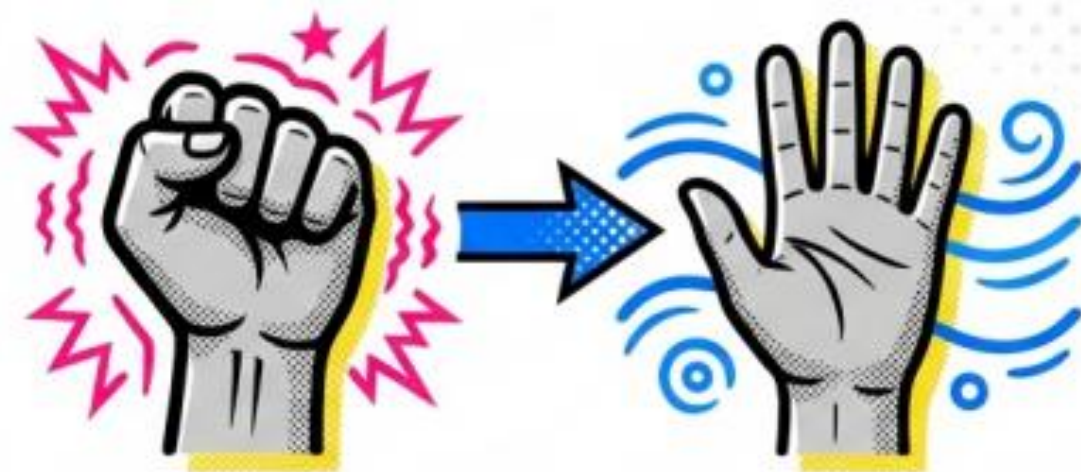


Вдих через ніс, живіт надувається (плечі нерухомі). Повільний видих, живіт втягується.

М'ЯЗОВА РОЗРЯДКА

Насупитися
як хмара

Посміхнутися
як кіт



"Насупитися як хмара" -> "Посміхнутися як кіт".
Сильно стиснути кулаки -> Різко розслабити.

ІНСТРУМЕНТ №5: МАЛЮЄМО ТА НИЩИМО НАСТРІЙ



1. МАЛЮЙТЕ

Лівою рукою (розслаблено) намалуйте абстрактні лінії, виливаючи стрес на папір.



2. НАЗВІТЬ

На звороті напишіть 5-7 слів, що описують ваш стан.



3. ЗНИЩІТЬ

Емоційно розірвіть аркуш і викиньте. Ваш негатив перейшов у папір і був знищений.

ІНСТРУМЕНТ №6: ПОГЛЯД ЗВЕРХУ

Чи матиме
значення ця
двійка через рік?

Коли стрес зашкалює,
зробіть крок назад.

Чи згадаєте ви
цей конфлікт
через 10 років?

Ми — частина великої місії. Дрібні негаразди губляться в масштабі Всесвіту.

ДЕ БРАТИ РЕСУРС? МОДЕЛЬ БАЛАНСУ

ТІЛО (25%)

Сон, спорт, харчування.



ДІЯЛЬНІСТЬ (25%)

Робота, успіхи, навчання.

СМИСЛИ/ФАНТАЗІЇ (25%)

Плани, мрії, віра.

КОНТАКТИ (25%)

Сім'я, друзі, спілкування.

Вигорання стається, коли 100% енергії
йде в "Діяльність". Тримайте баланс!

4 ЧЕСНОТИ НЕЗЛАМНОГО ВЧИТЕЛЯ



МУДРІСТЬ

Відрізнати
головне від
другорядного.
Не витратити
час на пусте.



СПРАВЕДЛИВІСТЬ

Повага
до кожного,
навіть до
"складного".



МУЖНІСТЬ

Продовжувати
вчити,
незважаючи
на втому чи
обставини.



ПОМІРКОВАНІСТЬ

Знати міру
в роботі,
щоб не
згоріти.



БУДЬТЕ МАЯКОМ



Ми не обираємо часи, в які вчимо. Але ми обираємо, якими вчителями бути.
Спочатку знайдіть спокій у собі. Тоді ви зможете дати його учням.

AMOR FATI.

ШПАРГАЛКА СТОЇКА

- ☒  РОЗДІЛЯЙ: Що я можу контролювати, а що ні?
- ☒  ПРИЙМАЙ: Важкий студент = тренажер.
- ☒  ПЕРЕДБАЧАЙ: Готуйся до гіршого, сподівайся на краще.
- ☒  ДИХАЙ: Тіло допоможе, коли розум кипить.
- ☒  МАСШТАБУЙ: Погляд з космосу лікує дріб'язковість.
- ☒  БАЛАНСУЙ: Тіло, Контакти, Сенси, Робота.