

ПАМ'ЯТКА ПЕДАГОГУ

- НЕ скривайте свої чувства. Проявляйте ваші емоції давайте вашим друзям обговорювати їх разом з вами.
- НЕ уникайте говорити про те, що сталося. Використуйте кожен можливість переглянути свої досвід разом з собою або разом з іншими.
- НЕ дозволяйте своєму чувству стеснення залишатися з вами, коли друзі пропонують вам шанс говорити або надавати допомогу.
- НЕ очікуйте, що важелі стануть, характерні для вигорання, будуть самі по собі.
- Якщо не приймають заходів, вони будуть відвідувати вас в період довгого часу.
- Виділяйте достаточний час для сну, відпочинку, роздумів.
- Проявляйте свої бажання прямо, ясно і чесно, говорите про них своїм, друзям і на роботі.
- Постарайтесь зберегти нормальний порядок вашого життя, наскільки це можливо.

