**Памятка педагога.**

НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культурным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.

НЕ бойтесь говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.

НЕ позволяйте чувству стеснения, неловкости или почти подростковому «я сам!» останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только усугубляться.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.