Что делать, когда появились первые признаки травли?

- **Не знаешь что делать – спроси у старших. Лучше у старших товарищей, у них есть свежий и современный опыт. Родителям (другим взрослым) тоже скажи: любой опыт важен, он позволит найти свой путь.**
- **Не надейся, что все закончится само собой, что преследователям рано или поздно надоест. Как говорил психолог Михаил Литвак: «Надежда умирает последней, но ее надо убивать первой» для того, чтобы действовать. Ищи способы, как изменить ситуацию, читай, анализируй, находи помощников.**
- **Меняй то, что можно изменить. Если что-то неисправимо, если это необходимость (очки) или твоя физиологическая особенность, просто держи спину ровно, а взгляд прямо. Как говорится: «Чем сложнее ситуация, тем ровнее спина!». Это аналогия с животным миром. Поджатый хвост – признание поражения. Громкий рык – готовность к бою. Знаки тела – очень важны, тренируй их.**
- **В случае возникновения проблемных ситуаций (конфликты, случаи насилия, жестокого обращения с детьми, нарушения прав и т.п.) можно обратиться за квалифицированной помощью по круглосуточному телефону доверия 8-800-101-0086.**
- **Сообщить об известных фактах угрозы, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства несовершеннолетнего можно по телефону 8-950-502-74-52.**