

## Что делать, когда появились первые признаки травли?

### Советы подростку:



- Не понимаешь, как лучше поступить, спроси у старших. Лучше, у старших учеников, 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, чтоб начать действовать. Ищи способы, как изменить ситуацию, читай, анализируй, находи помощников.
- Меняй то, что можно изменить. Если есть очевидное неряшество – исправь. Если что-то неисправимо, если это необходимость (очки) или твоя физиологическая особенность, просто держи спину ровно, а взгляд прямо. Как говорит моя тренер: «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.