

**РЕГИОНАЛЬНАЯ АКЦИЯ «МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ! РАССКАЗЫВАТЬ!»  
2026**

©КГБУ «Алтайский краевой  
центр ППМС-помощи»

## **БЛОКНОТ ПОДРОСТКА**

**«ВЫБОР СТРАТЕГИИ  
ПОВЕДЕНИЯ  
В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ»**



## **Дорогие друзья!**

*Каждый человек на протяжении всей своей жизни сталкивается с различными препятствиями и сложностями. Важным является выбор способа решения той или иной проблемы, определение пути и вектора движения для разрешения конфликта прежде всего внутри себя.*

*Ежегодно мы вместе с подростками и молодыми людьми из образовательных организаций края находим различные способы поддержки ваших сверстников, столкнувшихся с трудной личной проблемой или жизненной ситуацией.*

*В этом году таким способом стал сторителлинг – «рассказывание» жизненных историй, герои которых используют различные средства для преодоления своих затруднений.*

*Любая ситуация разрешима. Вопрос только в том, какой способ для этого выбрать?*

*Мы можем поддаться захлестывающим нас эмоциям и действовать под их влиянием – это часто приводит к тому, что наше решение не приносит пользы ни нам самим, ни окружающим, да еще и добавляет новые проблемы.*

*А можем дать себе время «выдохнуть», подумать, разобраться, взвесить последствия своего решения или попросить помощи у близких людей – друзей, родителей, педагогов, психолога – если ничего хорошего не приходит в голову.*

*Ваши сверстники попробовали примерить оба этих пути к трем житейским историям, которые часто происходят с молодыми людьми. Возможно, вы сами или ваши друзья сталкивались с чем-то подобным и не знали, как поступить.*

**Надеемся, что их опыт поможет и вам!**



## ДЕЙСТВИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ВЫИГРЫШУ

- ✓ поговорить с мамой, которая может поделиться своим опытом первой влюбленности;
- ✓ прояснить ситуацию, поговорив с Максимом;
- ✓ спокойно «по душам» поговорить с подружкой;
- ✓ обратиться к психологу (школьному, психологу Алтайского краевого центра ППМС-помощи, на сервисе «Цифровой психолог»);
- ✓ писать стихи, рисовать, танцевать - как способ выхода негативных эмоций в трудные минуты;
- ✓ заняться собой, найти свое хобби

**Юношеская ревность** — сложный, но важный этап взросления, который помогает научиться понимать себя и строить отношения. Главное - управлять этим чувством, а не поддаваться его разрушительному влиянию.

## Ситуация «Любовный треугольник»

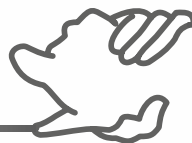


Старшеклассница Анна встречалась с Максимом и была в него серьезно влюблена. Ее эмоциональность, ревность, чувство неуверенности в себе и в отношении к ней Максима, подозрения, что его общение с ее подружкой Викой не просто приятельское, привели к тому, что не разобравшись в ситуации она разорвала отношения с парнем, приревновав его к своей подружке.

## ДЕЙСТВИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ПРОИГРЫШУ

- ✗ уйти в страдания, депрессию, плакать, жалеть себя;
- ✗ погрузиться в мысли о собственном несовершенстве;
- ✗ угрожать парню и подружке, шантажировать их;
- ✗ начать высмеивать их фото и посты в социальных сетях;
- ✗ завести назло им новые отношения;
- ✗ изолировать себя от друзей и привычного образа жизни;
- ✗ забросить учебу;
- ✗ наносить себе самоповреждения;
- ✗ начать худеть, мучить себя диетами

Если человек идет по пути наименьшего сопротивления, замыкаясь в себе и своих мыслях наедине с собой, не обращая ни к кому за советом или помощью, это закономерно приводит его в тупик, не разрешает проблему, а только усугубляет ее.





▲ 11 «Б» класс МБОУ «Змеиногорская СОШ»



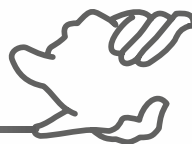
▲ 10 «Б» класс МБОУ «СОШ № 117» г. Барнаул

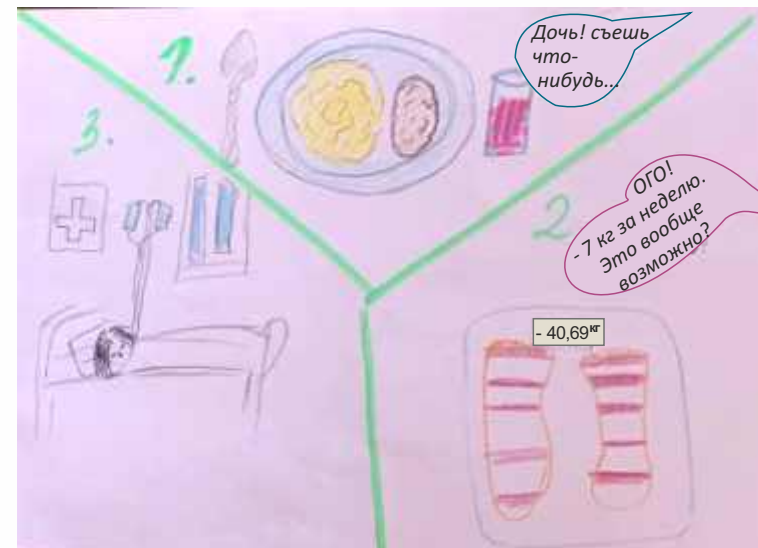


▲ 10 класс МКОУ «Озерно-Кузнецовская СОШ»  
Угловский район



▲ КГБПОУ «Бийский педколледж  
им. Д.И. Кузнецова»

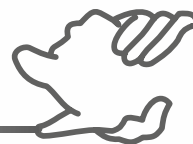




▲ 8 класс МБОУ «Карамышевская СОШ»  
Змеиногорский район



▲ МКОУ «Усть-Пристанская СОШ»  
Угловский район



## ДЕЙСТВИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ВЫИГРЫШУ

- ✔ отнестись с юмором к своей внешности (шутливо обыграть свои особенности – лишить шутников их оружия);
- ✔ найти интересное занятие и стать в нем успешным (переключить внимание с внешности на способности);
- ✔ найти новый стиль (аксессуары) в причёске и одежде, которые скроют недостатки и подчеркнут другие достоинства;
- ✔ поговорить с друзьями (как правило, им нравится в тебе не внешность, а твои качества);
- ✔ обратиться к психологу;
- ✔ поговорить со взрослыми, которым доверяете (возможно они поделятся своим опытом преодоления подобной проблемы)

**Каждый человек уникален. А красота — понятие субъективное. Сосредоточьтесь на развитии внутренних качеств и здорового отношения к себе, и внешние изменения придут естественным образом.**

## История о проблемах с внешностью

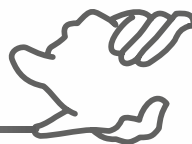


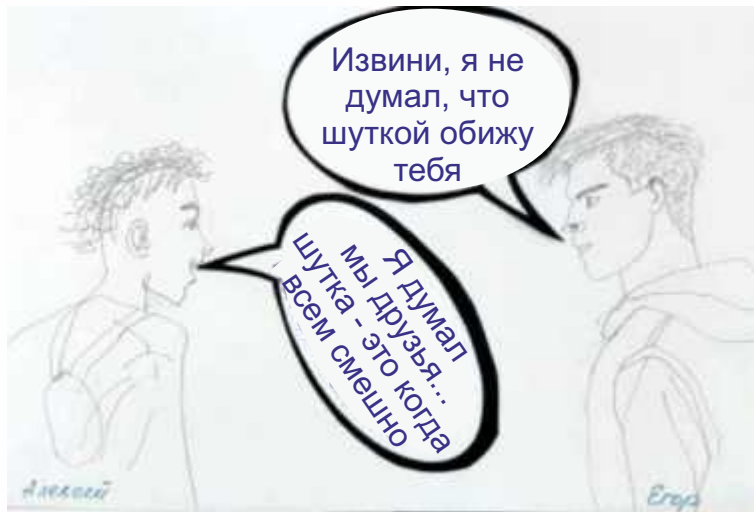
Как и все подростки, Алексей в последнее время стал стремительно расти и меняться – стал долговязым и неуклюжим. Но главным источником его страданий стали уши, которые, по его мнению, торчат, «как у Чебурашки». Эта деталь во внешности кажется Алеше чудовищным недостатком, который перечеркивает все прочие его достоинства. Он считает, что все окружающие видят это и смеются над ним.

## ДЕЙСТВИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ПРОИГРЫШУ

- ✘ замкнуться в себе, избегать людей;
- ✘ сидеть дома, бросить школу;
- ✘ всячески прятать внешность под одеждой и волосами (не снимать шапку в любое время года);
- ✘ постоянно негативно высказываться о своей внешности (не желая, но привлекая к ней внимание)
- ✘ агрессивно реагировать на шутки или любые высказывания на тему внешности;
- ✘ требовать от родителей пластической операции;
- ✘ порвать отношения с друзьями;

**Проблема внешнего вида появляется у человека, который самокритичен к себе. Окружающие не замечают дефектов, но его невозможно в этом убедить. Если разобраться, то практически каждый человек не является идеальным. Очень сложно родиться со стандартными параметрами тела.**





▲ КБПОУ «Бийский промышленно-технологический колледж»



▲ 8 «А» класс МБОУ «СОШ № 18» г. Бийск



▲ 9 «А» класс МБОУ «СОШ № 18» г. Бийск



▲ 8 «В» класс МБОУ «СОШ № 18» г. Бийск

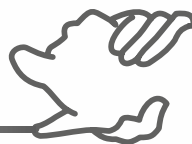




▲ 10 класс «Протасовская СОШ»  
филиал МБОУ «Полевая СОШ» ННР



11 класс МБОУ «Сахарозаводская СОШ»▲  
▶ Павловский район



## ДЕЙСТВИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ВЫИГРЫШУ

- ✓ поговорить с родителями, рассказав им о том, что тебе не хватает их внимания;
- ✓ завести приятелей и друзей (найти интересных ребят и общаться с ними);
- ✓ заняться интересным делом, хобби (творчество и спорт помогают избавиться от негативных эмоций);
- ✓ помогать родителям в семейных делах, тем самым освободив их время на общение с тобой;
- ✓ обратиться за помощью к психологу или поговорить со взрослым, которому вы доверяете;
- ✓ проводить время с младшим ребенком, став для него наставником («учить его жизни»)

## Ситуация «Взаимоотношения с родителями»

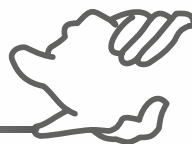


В жизни Юры наступила темная полоса – переезд в незнакомый чужой район далеко от друзей, новая школа, смерть любимой бабушки, рождение сестренки, на которой сосредоточилось все внимание и, как кажется Юре, вся любовь родителей. Просьбы родителей о помощи раздражают. А чувство, что перестал быть любимым и нужным – растет.

## ДЕЙСТВИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ПРОИГРЫШУ

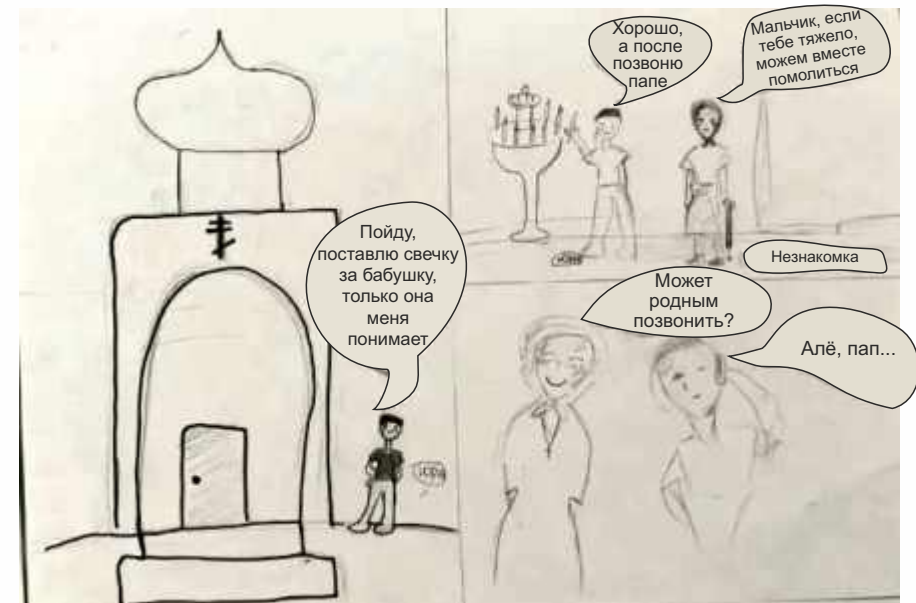
- ✗ саботировать помощь родителям;
- ✗ провоцировать родителей на ссоры;
- ✗ демонстративно игнорировать младшего ребенка;
- ✗ уйти «на улицу», назло родителям связаться с плохой компанией;
- ✗ сбежать из дома, бродяжничать;
- ✗ придумывать несуществующие болезни;
- ✗ прогуливать школу, забросить учебу;
- ✗ пугать родителей суицидом

Любовь родителей не делится на части – для них каждый ребенок уникален и важен. И ваша ценность не зависит от внимания родителей.

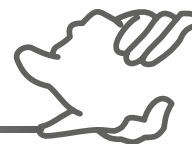




▲ 251 группа КГБПОУ «Бийский техникум лесного хозяйства»



▲ 7 «Г» класс МБОУ «Лицей № 4» г. Камень-на-Оби





▲ КГБПОУ «Новоалтайское художественное училище»



▲ МБОУ «Смоленская СОШ» Смоленский район ▶



▲ МБОУ «Усть-Пристанская СОШ»

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8 800 2000 122



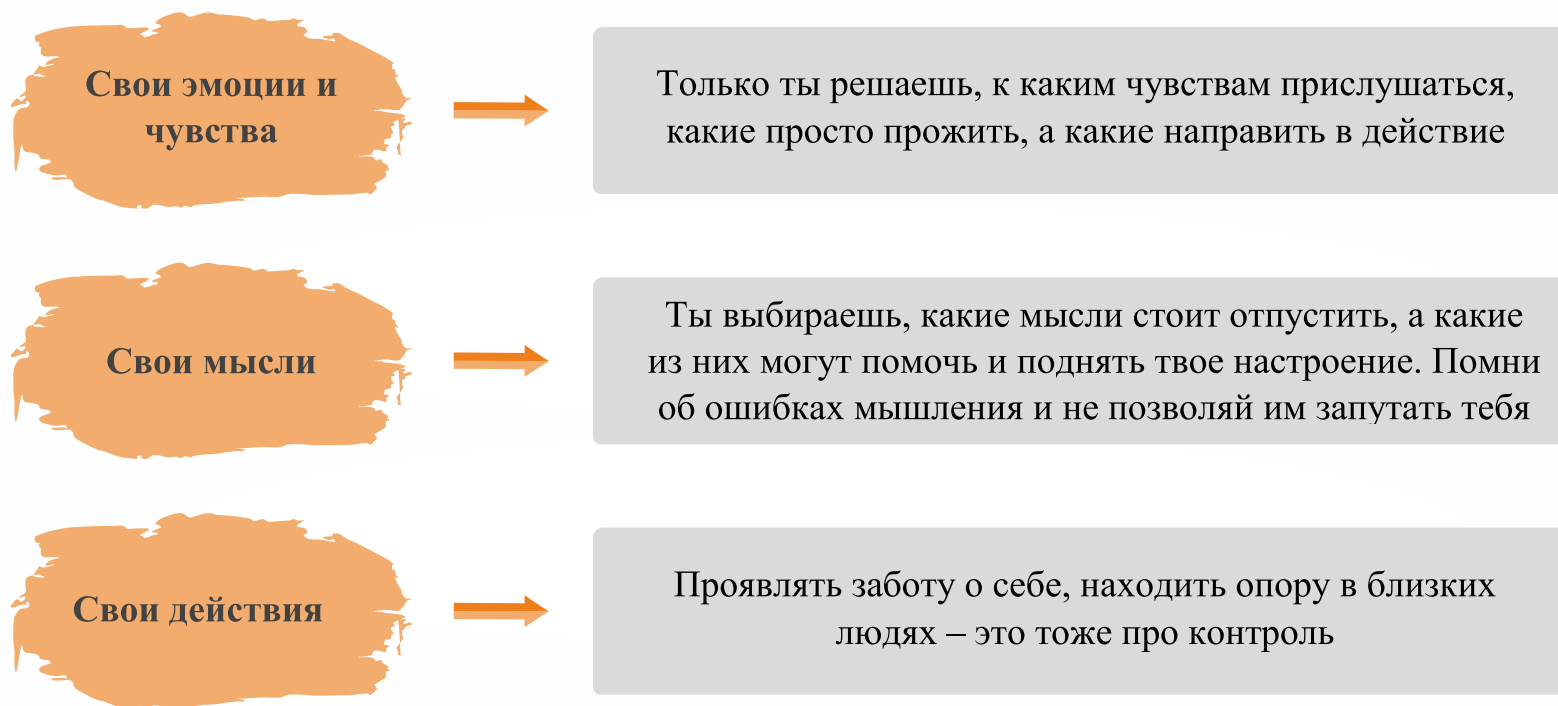
ОКАЗАНИЕ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ В АЛТАЙСКОМ КРАЕВОМ ЦЕНТРЕ ПДМС-ПОМОЩИ

8 3852 50 23 54

В ситуации стресса или кризисных ситуаций вашей опорой могут стать практики, которые помогут почувствовать себя лучше.

Обрати внимание на то, что ты можешь контролировать в данной ситуации и изменить так, чтобы твое состояние улучшилось.

### Что я на самом деле могу контролировать?



Предлагаем в течение недели сфокусировать внимание на собственных стратегиях поведения по снижению стрессовых реакций

Дата	Ситуация	Что ты почувствовал (а)	Какие мысли появились в голове?	Что сделал (а)?

Мы благодарны всем участникам региональной акции «Молчать нельзя! Рассказывать!» за участие в создании этого блокнота и очень надеемся, что он поможет вам выбрать эффективную стратегию поведения в кризисной ситуации

**г. Алейск:** «Лицей», СОШ № 2, Алейская ОШИ; **Алейский район:** Толстодубровская СОШ, Большепанюшевская СОШ, Солнечная СОШ, Приалейская СОШ, Урюпинская СОШ, Краснопартизанская СОШ, Дружбинская СОШ; **Алтайский район:** Алтайская ОШИ, филиал Международного колледжа сыроделия; **Баевский район:** Верх-Чуманская СОШ, Ситниковская СОШ, Баевская СОШ, Верх-Пайвинская СОШ, Платовская СОШ, Прослаухинская СОШ; **г. Барнаул:** СОШ № 94, СОШ № 134, О (С)ОШ № 6, СОШ № 37, СОШ № 50, СОШ № 53, СОШ № 75, СОШ № 81, СОШ № 89, СОШ № 99, СОШ № 103, СОШ № 107, СОШ № 117, СОШ № 126, Гимназия № 40, Гимназия № 42, Гимназия № 131, Лицей № 112, Лицей № 130, Барнаульская ОШИ № 4, Алтайский краевой педагогический лицей-интернат, Международный колледж сыроделия, Алтайский архитектурно-строительный колледж, Алтайский краевой колледж культуры и искусств, Барнаульский государственный педагогический колледж; Барнаульский кооперативный техникум; **г. Белокуриха:** СОШ № 1, СОШ № 2; **г. Бийск:** Бийский промышленной-технологический колледж, Бийский педагогический колледж, Бийский государственный колледж, АКПТиБ, СОШ № 1, СОШ № 3», СОШ № 4», СОШ № 5, СОШ № 6, СОШ № 7, СОШ № 8, СОШ № 9, СОШ № 12, СОШ № 17, СОШ № 18, СОШ № 20, СОШ № 25, СОШ № 31, СОШ № 33, СОШ № 40, СОШ № 41, Гимназия № 1, Гимназия № 2, Гимназия № 11, Бийский лицей-интернат Алтайского края; **Бийский район:** Верх-Катунская СОШ, Лесная СОШ, Малоенисейская СОШ, Первомайская СОШ; **Благовещенский район:** СОШ № 1, СОШ № 2, Новокулундинская СОШ, Шимолинская СОШ, Суворовская СОШ, Леньковская СОШ № 1, Орлеанская ООШ,

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8 800 2000 122



ОКАЗАНИЕ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ В АЛТАЙСКОМ КРАЕВОМ ЦЕНТРЕ ПДМС-ПОМОЩИ

8 3852 50 23 54

Степноозерская СОШ, Яготинская СОШ, Благовещенский строительный техникум; **Бурлинский район:** Лесная ООШ, Михайловская СОШ, Новопесчанская СОШ; **Быстроистокский район:** Акутихинская СОШ, Верх-Ануйская СОШ, Новопесчанская СОШ, Верх-Озернинская СОШ, Хлеборобная СОШ, Новопокровская СОШ, Приобская СОШ, Быстроистокская СОШ; **Волчихинский район:** Волчихинский политехнический колледж; **Егорьевский район:** Сростинская СОШ, Егорьевская СОШ; **Завьяловский район:** СОШ № 1, СОШ № 2, Гоноховская СОШ, Овечкинская СОШ, Чистоозерская СОШ, **Залесовский район:** СОШ № 2, Шатуновская СОШ; **г. Заринск:** Заринский политехнический колледж, Лицей «Бригантина», СОШ № 3, СОШ № 4, СОШ № 7, СОШ № 15; **Заринский район:** Аламбайская СОШ, Новоомоштинская СОШ, Новодраченинская СОШ, Гоношихинская СОШ, Голухинская СОШ, Тягунская СОШ, Хмелевская СОШ, Шпагинская ООШ 3 186 – филиал Новодраченинская СОШ; **ЗАТО Сибирский:** Алтайский кадетский корпус; **г. Змеиногорск:** Змеиногорская СОШ № 1; **Змеиногорский район:**, Беспаловская СОШ, Карамышевская СОШ; Черепановская ООШ; **Зональный район:** Мирная СОШ № 2; **Калманский район:** Новоромановская СОШ; **Каменский район:** Гоноховская СОШ, Новоярковская СОШ, Луговская СОШ, Столбовская СОШ, Аллакская СОШ, СОШ № 1, СОШ № 3, СОШ № 9, Лицей № 2, Лицей № 4, Гимназия № 5, Каменский педагогический колледж, Каменский агротехнический техникум; **г. Камень-на-Оби:** Лицей № 4; **Ключевский район:** Новополатовская СОШ, Каипская ООШ, Петуховская СОШ, Целинная СОШ, СОШ № 2, Истимисская СОШ; **Косихинский район:** Косихинская СОШ, Налобихинская СОШ, Украинская СОШ; **Красногорский район:** Быстринская СОШ, Соусканихинская СОШ; **Краснощековский район:** Краснощековская СОШ № 1, **Кулундинский район:** Кулундинская СОШ № 3, Октябрьская СОШ - филиал МБОУ «Беловская СОШ»; **Курынский район:** Курынская СОШ им. М.Т. Калашникова, Усть-Таловская СОШ, Краснознаменская СОШ, Новофирсовская ООШ, Кольванская СОШ; **Кытмановский район:** Дмитро-Титовская СОШ, Порошинская СОШ, Сунгайская СОШ им. Ю.И. Дубова; **Локтевский район:** Гимназия № 3, СОШ № 4, Масальская СОШ, Успенская СОШ, Второкаменская СОШ, Георгиевская СОШ, Ремовская СОШ; **Мамонтовский район:** Крестьянская СОШ, Мамонтовская СОШ, Комсомольская СОШ; **Михайловский район:** Малиновоозерская ООШ, Полуямская СОШ, Ракитовская СОШ; **Немецкий национальный район:** Протасовская СОШ, Гальбштатская СОШ, Дегтярская СОШ, Камышинская СОШ, Шумановская СОШ, Орловская СОШ, Подсосновская СОШ; **г. Новоалтайск:** СОШ № 12, СОШ № 17, СОШ № 9, Лицей № 8; **Павловский район:** Бурановская СОШ, Комсомольская СОШ, Рогозихинская СОШ, Шаховская СОШ, Лебяжинская ООШ, Павловский аграрный техникум; **Панкрушихинский район:** Велижанская СОШ, Зятковская СОШ, Панкрушихинская СОШ, Подойниковская СОШ, Луковская СОШ; **Первомайский район:** Березовская СОШ, Бобровская СОШ, Б. Ключевская СОШ, Журавлихинская СОШ, Зудиловская СОШ, Санниковская СОШ, Сорочеголовская СОШ, Первомайская ООШ, Северная СОШ, Сибирская СОШ, Боровихинская СОШ, Рогуличная ООШ; **Петропавловский район:** Зеленодольская СОШ, Камышенская СОШ, Петропавловская СОШ им. Героя Советского Союза Д.А. Жукова, Алексеевская СОШ, Алексеевская СОШ - филиал Соловьихинская СОШ, Николаевская СОШ, Николаевская СОШ – филиал Новообинская СОШ, Паутовская СОШ; **Поспелихинский район:** Поспелихинская СОШ № 1, СОШ № 2, СОШ № 3, СОШ № 4; **Ребрихинский район:** Пановская СОШ, Ребрихинская СОШ, Ребрихинский лицей профессионального образования; **Родинский район:** Первомайская ООШ – филиал Родинская СОШ № 2, Раздольненская СОШ – филиал Мирненская СОШ, Родинская СОШ № 1, Зеленолуговская ООШ – филиал Родинской СОШ № 1; **Романовский район:** Закладинская СОШ, Романовская СОШ; **г. Рубцовск:** Рубцовский педагогический колледж, Лицей № 7, Лицей № 24 им. П.С. Приходько, СОШ № 1, СОШ № 10, СОШ № 13, СОШ № 18, СОШ № 19, СОШ № 23, Гимназия № 3, Гимназия № 11, О(с)ОШ № 1, ООШ № 15, ООШ № 26 им. А.С. Пушкина, Кадетская СОШ № 2 им. М.С. Батракова, Лицей «Эрудит»; **Рубцовский район:** Бобковская СОШ, Зеленодубравская СОШ, Новороссийская СОШ, Куйбышевская СОШ, Половинкинская СОШ, Рубцовская районная СОШ № 1, Веселоярская СОШ, Ракитовская СОШ, Рубцовский филиал АИРМО; **г. Славгород:** Знаменская СОШ, Пригородная СОШ, Селекционная СОШ, Семеновская СОШ, СОШ № 13; **Смоленский район:** Смоленская СОШ № 1, Смоленская СОШ № 2, Верх-Обская СОШ им. М.С. Евдокимова, Кировская СОШ, Точилинская СОШ, Сычевская СОШ им. К.Ф. Лебединской, Новотырышкинская СОШ; **Солонешенский район:** Солонешенский лицей профессионального образования; **Солтонский район:** Солтонская СОШ, Макарьевская СОШ – филиал Топчихинской СОШ № 1 им. Героя России Д. Ерофеева, Сузопская СОШ; **Суетский район:** Александровская СОШ, Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко; **Табунский район:** Большеромановская СОШ им. Ю. Сиверина – филиал Алтайская СОШ, Новокиевская ООШ – филиал Табунской СОШ, Центр дополнительного образования детей; **Тальменский район:** Озерская СОШ; **Тогульский район:** Тогульская СОШ; **Топчихинский район:** Топчихинская СОШ № 1 им. Героя России Д. Ерофеева, Топчихинская СОШ № 2, Красноярская СОШ, Победимская СОШ; **Троицкий район:** Петровская ОШИ; **Тюменцевский район:** Тюменцевская СОШ, Ключевская ООШ, Грязновская СОШ, Шарчинская СОШ, Юдихинская СОШ; **Угловский район:** Круглянская СОШ, Лаптево-Логовская СОШ, Озерно-Кузнецовская СОШ, Тополинская СОШ, Угловская СОШ; **Усть-Пристанский район:** Усть-Пристанская СОШ; **Целинный район:** Воеводская ОШИ, Марушинская СОШ, Сухо-Чемровская СОШ, Целинная СОШ № 1, Бочкаревская СОШ, Бочкаревский лицей профессионального образования; **Хабарский район:** СОШ им. Героя Советского Союза Н.Ф. Гастелло, Хабарская СОШ № 1, Хабарская СОШ № 2; **Чарышский район:** Чарышская СОШ; **Шипуновский район:** Бестужевская ООШ – филиал Тугозвонская СОШ им. А.Н. Лаврова, Комарихинская СОШ, Кособоковская ООШ – филиал Самсоновская СОШ, Родинская СОШ, Шипуновская СОШ № 1, Шипуновская СОШ № 2 – филиал Быковская СОШ им. А.С. Дружко; **г. Яровое:** Яровской политехнический техникум.

