территория молодых
лето-осень 2026
выпуск № 9

ТЕРРИТОРИЯ МОЛОДЫХ

6+

Сохраняя корни, даём крылья будущему!

Слово главного редактора



С любовью,
руководитель медиацентра
«Есть контакт!»
ТАТЬЯНА ЗИНЧЕНКО

ФОТО: АННА БЫКОВА

Дорогие читатели!

Приветствую вас на страницах нашего журнала! Когда мы задумывали этот выпуск, мы хотели отразить главное чудо нашего медиацентра «Есть контакт!» — умение соединять, казалось бы, несовместимое. Мы живем в эпоху скоростей, когда технологии меняются быстрее, чем мы успеваем к ним привыкнуть. Но именно здесь, в нашем общем деле, традиции встречаются с современностью.

Мы бережно храним то, что заложили до нас: дух товарищества, желание помочь и честность. Но сегодня мы говорим об этом на новом языке — языке цифровых технологий, креативных форматов и смелых решений.

Особые слова в этом номере я хочу адресовать нашим волонтёрам! Ваша энергия — это тот самый «контакт», который зажигает сердца окружающих. Вы не просто участвуете в акциях, вы создаете новую реальность, где доброта становится трендом.

И, конечно, мы говорим о наших выпускниках. Вы — наша гордость и наше продолжение. Где бы вы ни были, вы остаетесь частью нашей большой команды, доказывая, что связи, завязанные в юности, не рвутся с годами. И знайте, мы всегда Вас ждём и всегда Вам рады!

Наш медиацентр — это живой организм, и мы всегда открыты для новых лиц и новых идей. Мы ждём в наших рядах тех, кто так же, как и мы, готов гореть новым и интересным: пробовать, ошибаться, находить и не останавливаться. Если вам близки наши ценности и вы хотите быть там, где кипит жизнь, — «Есть контакт!» ждёт именно вас. Приходите, и мы вместе сделаем ещё больше!

Читайте, вдохновляйтесь, держите контакт!

ТЕРРИТОРИЯ МОЛОДЫХ

выпуск №9 лето-осень 2026



Учредитель МБУК «Троицкий многофункциональный культурный центр»

Адрес Алтайский край, Троицкий район, с.Троицкое, ул.Комсомольская, 16, **индекс** 659840, **тел.** (38534) 22–1-37, **e-mail** troiskrdk@yandex.ru

Главный редактор Татьяна Зинченко

Дизайн Мария Третьякова

Вёрстка Татьяна Зинченко

Автор фото на обложке Александра Гвоздева

На обложке Виктория Щёкина

В выпуске использовались графические материалы Сети Интернет

Авторы фото в номере Татьяна Зинченко, Александра Гвоздева, Анна Быкова, Алина Дудина

Тираж 50 экземпляров

Распространение бесплатно

Выход в печать 1 раз в 3 месяца

Информационный продукт для детей, достигших возраста шести лет

ТЕРРИТОРИЯ МОЛОДЫХ

Читайте в номере:



ГОЛОС МОЛОДЕЖИ

5-15

Обсуждаем интересное



ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

16-22

Делимся важным

СОБЫТИЯ НОМЕРА

23-28

Интересные моменты, которые уже стали воспоминанием



ГОЛОС МОЛОДЁЖИ



ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА
НА ФОТО: АЛИНА ПРОСКУРИНА



Она стояла у двери и боялась.
А сегодня говорит о ДК как о родном доме.
О пути, выгораниях, сцене и главных уроках.

Алёна Натанюк,
выпускница 2026 года

ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА

- Алёна, привет! Теперь когда ты стала студенткой первого курса Алтайского государственного колледжа культуры и искусств я хочу с тобой немного окунуться в воспоминания. Вспомни свой самый первый день в Доме культуры. С чего всё началось? Это был осознанный выбор или случайность?

Добрый день! Ох. Если вспоминать прям самый первый день, то я помню, как стояла у двери Дома культуры и очень боялась. Мне было очень страшно. Но это был осознанный выбор.



- Кто из тех, с кем ты работала, больше всего повлиял на тебя? Чему конкретно этот человек тебя научил?

Я много с кем работала, но больше всех запомнилась Маша Кондранина — она всегда могла дать нужный совет. А больше всего меня научила Саша Гвоздева: она открыла для меня работу с фотоаппаратом.

- Был ли у тебя момент, когда хотелось всё бросить? Что заставило остаться и продолжить?

Момента, когда хотелось всё бросить, не было. Были выгорания, когда просто не хотелось идти. Но чтобы всё бросить — такого никогда.

- Какое мероприятие или постановка стали для тебя «точкой невозврата» — после которой ты поняла, что культура — это прям твоё?

Не знаю, наверное, с самых первых мероприятий я поняла, что мне это очень нравится. Я не помню свои первые мероприятия, но помню, что с самого начала мне это было близко.



- Сейчас, оглядываясь назад, каким навыком из ДК ты чаще всего пользуешься?

Оглядываясь назад, я понимаю, что скорее это даже не навык, а есть качество, которым я пользуюсь чаще всего, это отзывчивость.

- Случались ли на сцене форс-мажоры? Как ты выкручивалась и чему научили эти провалы?

Форс-мажоры случались: я забывала стихи, забывала песни. Но из этого можно сделать

вывод: всё надо учить и не переживать. Если ты всё знаешь, переживания пойдут не на пользу.

- В Доме культуры часто царит особая атмосфера «закулисья». Опиши её тремя словами.

Атмосферу закулисья я бы описала словами: момент, яркость и дружба.

- Дом культуры — это место, где пересекаются поколения. Чему ты научилась у старших и чему, возможно, научили младших или ты научила их?

У тех, кто старше (наставников, руководителей, товарищей) я научилась многому, даже не вспомнить всё, но самое интересное — это работа с фотоаппаратом. Младших я бы научила, во-первых, не стесняться спрашивать, ведь в Доме культуры дают много интересного. И всему, что дают, я бы посоветовала им учиться!

Если бы ты могла отправить себе-выпускнику письмо в прошлое, что бы ты



написали в одной фразе?

Если бы у меня была такая возможность, то я бы написала: никогда не нужно бояться и стесняться, и обязательно посещать все доступные мероприятия, когда есть такая возможность.

Каким ты видишь идеальный Дом культуры будущего? Что в нём должно остаться неизменным, а что стоит кардинально поменять?

Идеальный Дом культуры будущего я, наверное, не могу себе представить, потому что идеальный Дом культуры — это для меня такой, как сейчас. Тот, в котором царит неописуемая, очень дружная и очень родная для меня обстановка. Поэтому, каких-то резких перемен, наверное, и не должно быть, но это только моё мнение.

За что ты лично благодарна своему Дому культуры? Что хотела бы сказать следующим поколениям?

Дому культуры я благодарна абсолютно за всё: за друзей, за поддержку, за новые навыки, которые, я уверена, мне сто процентов пригодятся в жизни.

А напоследок мне хочется обратиться к тем, кто продолжает заниматься в Доме культуры: «Ребята, никогда не сдавайтесь, не опускайте руки, идите к своей мечте и не бросайте никогда дело, которое уже начали. Идите к тем целям, которые вы поставили себе изначально!»





Он вышел на сцену в роли Емели, а потом взял на себя ответственность за мероприятие. О пути, закулисном хаосе и главном уроке.

ФОТО: ТАТЬЯНА ЗИНЧЕНКО

Никита Ветров,
выпускник 2026 года

- Никита, добрый день. Твой путь в нашем Доку культуры был достаточно насыщенным, несмотря на то, что практически на то, что последние два года ты учился не в Троицком.

Добрый день! Да, поэтому вспомнить свой первый день мне как-то сложновато.

- Ну ничего, в любом случае ты много с кем работал. Кто больше всего повлиял на тебя? Чему конкретно этот человек тебя научил?

Больше всего на меня повлиял человек, который сейчас задаёт мне вопросы, а именно наш руководитель — Татьяна Сергеевна Зинченко. Вы научили меня быть открытым, более трепетным, терпеть определённые вещи и определённых людей и с пониманием относится к ним, какими бы они ни были. За это я Вам очень благодарен.

- Спасибо Никита, а скажи, был ли у тебя момент, когда хотелось всё бросить? Что заставило остаться и продолжить?

Момента, когда хотелось всё бросить, не было. Я достаточно долго нахожусь в этом коллективе и не припомню ни одного случая, когда хотелось бы закончить эту деятельность.

- Какое мероприятие или постановка стали для тебя «точкой невозврата» — после которой ты понял, что культура — это прям твоё?

Самое яркое воспоминание — это новогодний концерт, где я был в роли Емели. Мне очень понравилось кататься на печке! А вторым таким моментом стал молодёжный фестиваль «Будь #ВТеме» в селе Ельцовка, где я был в роли ведущего. Это был мой первый опыт ведения такого масштабного мероприятия. Именно тогда я понял, что сцена — это то, что для меня значит многое.

- Сейчас, оглядываясь назад, каким навыком из ДК ты чаще всего пользуешься?

Оглядываясь назад, могу сказать, что Дом культуры подарил мне очень много нужных навыков. Самым ярким стало умение находить общий язык даже с теми людьми, которые тебе не совсем приятны. В жизни бывают разные случаи, и это умение очень важно и нужно.

- Случались ли на сцене форс-мажоры? Как ты выкручивался и чему научили эти провалы?

Да, самый курьёзный случай произошёл со мной на фестивале в Ельцовке. По сценарию мои два соведущих должны были уйти и вернуться в определённый момент, но они не вернулись. Мне пришлось взять всё в свои руки и выкручиваться из этой ситуации. Было очень интересно, может быть, не идеально, но я справился. Я даже в какой-то степени благодарен им, что они так поступили. Этот случай научил меня выходить из нестандартных ситуаций и импровизировать.

- В ДК часто царит особая атмосфера «закулисья». Опиши её тремя

словами.

Неразбериха, хаос и некая паника. Всё для того, чтобы на сцене всё было настолько идеально, чтобы зритель даже ничего не понял.

- Дом культуры — это место, где пересекаются поколения. Чему ты научился у старших и чему, возможно, научил младших?

Здесь мой ответ будет очень кратким. С младшими мне, к сожалению, почти не довелось поработать. Ау старших я научился многому.

- Если бы ты мог отправить себе-выпускнику письмо в прошлое, что бы ты написал в одной фразе?

Я бы написал: «Официально вступи в коллектив как можно раньше, чтобы ты мог нормально и постоянно ездить с ними на все мероприятия».

Каким ты видишь идеальный Дом культуры будущего? Что в нём должно остаться неизменным, а что стоит кардинально поменять?



ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА

Неизменной должна остаться дружеская атмосфера в коллективе, когда ты понимаешь, что каждый человек может помочь тебе, выручить, что-то подсказать. И во многом это благодаря нашему очень грамотному руководителю, который построил такие отношения.

А кардинально поменять, я считаю, стоит отношение других людей, непричастных к Дому культуры, ко всем мероприятиям. Потому что не раз я сталкивался с каким-то странным отношением, можно даже сказать, неуважением, в адрес волонтёров и артистов. Проблема не в Доме культуры.

- За что ты лично благодарен своему Дому культуры?

Он просто всегда был рядом, какие бы ситуации ни возникали в жизни. Ты всегда понимал, что есть такие прекрасные люди и руководители, которые помогут, поддержат, выслушают, в какую бы ситуацию ты ни попал. Дом культуры — это то место, без которого я был бы уже не я.

И напоследок хочу оставить пожелание будущим поколениям: «Ребята, не сожалейте о том, что вы делаете. Да, будет трудно, бывают ситуации, когда хочется всё бросить, но это не выход. Вы поймёте это чуть позже. Навыки и умения, которые вы получите при общении с другими людьми в своём коллективе, обязательно пригодятся вам в дальнейшей жизни!»





Она пришла в танцевальный коллектив случайно, а осталась на годы. О пути, преодолении трудностей, закулисном трепете и главных уроках.

Росина Жукова,
выпускница 2026 года

ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА

- Росина, привет! Впереди много времени в Алтаском государственном колледже культуры и искусств, а позади много воспоминаний. Как начался твой путь в Доме культуры? Это был осознанный выбор или случайность?

Здравствуйте! Мой первый день был, когда я пришла на занятия по танцам. Это была случайность: моя мама увидела объявление о том, что ведётся набор в коллектив, и мы решили попробовать.



- Кто из тех, с кем ты работала, больше всего повлиял на тебя? Чему конкретно этот человек тебя научил?

Работала я, по большей части, с Екатериной Викторовной, и она больше всего повлияла на меня. Она научила меня терпению, трудолюбию, ну и ещё многому другому.

- Был ли у тебя момент, когда хотелось всё бросить? Что заставило остаться и продолжить?

Да, такой момент был. Когда была очень сильная загруженность в школе, когда мы готовились к концертам и конкурсам. Это было очень тяжело всё совмещать из-за подготовки к экзаменам. Я уже задумывалась о том, чтобы всё бросить, меня всё достало, казалось, что я не справляюсь. Но именно трудолюбие и терпеливость, которым меня научила Екатерина Викторовна, заставили остаться и продолжить.

- Какое мероприятие или постановка стали для тебя «точкой невозврата» — после которой ты поняла, что культура — это прям твоё?

Мероприятий и постановок было много, когда я понимала, что мне очень нравится быть культурным человеком. Но больше всего мне понравился момент, когда был форум «Точки роста»: когда к нам приезжали гости или когда мы куда-то ездили. Ну и, конечно, десант — это прям самое главное, что мне понравилось и нравится до сих пор.

- Сейчас, оглядываясь





назад, каким навыком из ДК ты чаще всего пользуешься?

Больше всего мне пригодилось развитие отзывчивости. Это не навык, а полезное качество. Потому что много кто просил какой-то помощи, и я часто кому-то помогала.

- Случались ли на сцене форс-мажоры? Как ты выкручивалась и чему научили эти провалы?



Форс-мажоры случались, главное — не подавать виду, что что-то случилось. Главное — просто улыбаться, если это мероприятие какое-то, ну, не патриотическое. Главное — продолжать дальше танцевать либо читать стих и не подавать виду, что что-то случилось. Эти провалы научили меня тому, что не надо никогда подавать виду, что что-то плохое случилось.

- В ДК часто царит особая атмосфера «закулисья». Опиши её тремя словами.



Тревожность — потому что иногда страшно. Атмосферно. И иногда очень даже весело.

- Дом культуры — это место, где пересекаются поколения. Чему ты научилась у старших и чему, научила младших?

У старших я научилась многому. Ну, наверное, самое главное — это доброта, ну и трудолюбие, конечно же. А младшим я, надеюсь, что была каким-то примером, чтобы они так же хотели танцевать либо где-то выступать.

- Каким ты видишь идеальный Дом культуры будущего? Что в нём должно остаться неизменным, а что стоит кардинально поменять?

Вообще, мне в Доме культуры очень даже всё нравится. Я бы не хотела ничего менять. Неизменным, я думаю, должны остаться выезды, фестивали и конкурсы.

-А что бы ты хотела пожелать будущим выпускникам:

Ребята, никогда не сдавайтесь, даже когда кажется, что вы не справляетесь! Трудолюбие и терпение обязательно приведут вас к успеху. Цените время, проведённое в Доме культуры, и не бойтесь трудностей — именно они закаляют характер и оставляют самые яркие воспоминания.

ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА



Она пришла на танцы в третьем классе, прошла через сомнения и нашла своё призвание. О пути, победе, выборе профессии и главных уроках.

Злата Кербер,
выпускница 2026 года

ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА

Злата, привет! Предлагаю сегодня вспомнить твой самый первый день в Доме культуры. С чего всё началось? Это был осознанный выбор или случайность?

- Всё начиналось с танцев. Мой первый день был в третьем классе, когда я пришла на танцы. По-моему, это было осознанное решение: я где-то об этом услышала, записалась, и мне очень понравилось.

- Кто из тех, с кем ты работала, больше всего повлиял на тебя? Чему конкретно этот человек тебя научил?

Больше всех на меня повлияла Людмила Григорьевна, так как я с ней больше времени проводила и больше занималась. Она учила меня не только сценической речи, но и вообще — я могла обратиться к ней с любым вопросом, и она всегда мне помогала.

- Был ли у тебя момент, когда хотелось всё бросить? Что заставило остаться и продолжить?

Да, у меня был такой момент, когда я очень много прогуливала все занятия — и танцы, и занятия у Людмилы Григорьевны. Я вообще хотела всё бросить. Не знаю почему, просто вот так хотела. Но в один момент я подумала: а если я брошу? Мне даже как-то стало не по себе: как я буду, что я буду делать? Потому что это уже часть меня. Я собрала волю в кулак и переборола себя.

- Какое мероприятие или постановка стали для тебя «точкой невозврата» — после которой ты поняла, что культура — это прям твоё?

Точкой невозврата стал конкурс «Быстрый исток», на котором я участвовала и получила звание лауреата первой степени. И я поняла, что всё — меня просто это так взбодрило! Я уже точно была настроена, что культура — это моё.

- Сейчас, оглядываясь назад, каким навыком из ДК ты чаще всего пользуешься?

Мне кажется, чаще всего я пользуюсь тем, что





даже если что-то идёт не по плану, нужно просто уверенно говорить, уверенно себя чувствовать и делать вид, что всё хорошо.

- Случались ли на сцене форс-мажоры? Как ты выкручивалась и чему научили эти провалы?

У меня не так часто были форс-мажоры на сцене, но я помню, как в очередной раз читала стихотворение и просто забыла слова. В голове текст был, но я начала выдумывать другие слова — правда, смысл остался тот же. Эти провалы научили меня не бояться разговаривать на публику. Потому что, даже если что-то пойдёт не так, всегда можно выкрутиться так, что зритель даже и не узнает, что там что-то было не так.

- В ДК часто царит особая атмосфера «закулисья». Опиши её тремя словами.

Смех, дружба и поддержка.

Дом культуры — это место, где пересекаются поколения. Чему ты научилась у старших и чему, возможно, научили младших?





У старших я научилась тому, что, даже если что-то не получается, всё равно нельзя сдаваться и нужно идти до последнего к своей цели. И младших я тоже этому научу.

- Если бы ты могла отправить себе-выпускнику письмо в прошлое, что бы ты написала в одной фразе?

Я бы написала: «Ты молодец. Никогда не сдавайся».

Каким ты видишь идеальный Дом культуры будущего? Что в нём должно остаться неизменным, а что стоит кардинально поменять?

Неизменным в нашем Доме культуры обязательно должны остаться наши мероприятия. А кардинально менять ничего не нужно, я считаю, всё прекрасно.

- За что ты лично благодарна своему Дому культуры?

Я благодарна своему Дому культуры за то, что именно там я поняла: хочу связать свою жизнь с культурой. Именно там я приняла решение поступить в колледж культуры. Ещё я благодарна Дому культуры за то, что в те дни, когда в школе были ужасные уроки и мне вообще не хотелось на них идти, меня оставляли выступать. И мне было очень хорошо.

- Давай напоследок какое-нибудь пожелание будущим поколениям!

Ребята, никогда не сдавайтесь, даже если что-то не получается! Идите до конца к своей цели, и вы обязательно найдёте своё призвание — так же, как когда-то нашла его я. Помните: Дом культуры — это часть вас, и эти воспоминания и навыки останутся с вами навсегда.



Она пришла на пение 10 лет назад, а сегодня не представляет жизни без любимого коллектива. О пути, страхе ошибок, главных уроках и волонтёрстве.

Алина Проскурина,
выпускница 2026 года

ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА

- Алина привет! В новом учебном году тебя ждёт новый коллектив и замечательный лицей, а пока давай с тобой вспомним твой самый первый день в Доме культуры. С чего всё началось? Это был осознанный выбор или случайность?

Свой самый первый день я уже и не вспомню, это было 10 лет назад. Началось всё с того, что родители записали меня на пение. Наверное, это случайность, что я оказалась здесь. Но эта случайность позволила мне познакомиться с миром культуры.

- Кто из тех, с кем ты работала, больше всего повлиял на тебя? Чему конкретно этот человек тебя научил?

Больше всего на меня повлияла любимая Татьяна Сергеевна. Вы всегда верили в меня, и с Вашей помощью я участвовала в огромном количестве разных мероприятий.

- Спасибо, мне очень приятно это слышать! А скажи, был ли у тебя момент, когда хотелось всё бросить? Что заставило остаться и продолжить?



Такой момент был, когда я начала усердно готовиться к поступлению и сдаче экзаменов. Но остаться меня заставило осознание того, что я не смогу бросить свой любимый коллектив. Тем более в выпускной год мне хотелось максимально проводить с ним время.

- Какое мероприятие или постановка стали для тебя «точкой невозврата» — после которой ты поняла, что культура — это прям твоё?

Таким мероприятием для меня стал форум «Время первых» — мой первый выезд. Я не забуду его никогда. Лица



школьников, которые нас ждали и готовились, остались надолго в моей памяти.

- Сейчас, оглядываясь назад, каким навыком из ДК ты чаще всего пользуешься?

Дом культуры научил меня не бояться людей и заводить новые знакомства. Этот навык всегда полезен, и я не раз им пользовалась.

- Случались ли на сцене форс-мажоры? Как ты выкручивалась и чему научили эти провалы?

Форс-мажоры случались не один раз. Например, на одном из выездов десанта в этом году я забыла последние четыре стиха на сцене. Пришлось делать вид, что так и должно быть, и просто уйти со сцены. Я очень сильно надеюсь, что зрители ничего не заметили. Такие провалы научили меня не переживать из-за ошибок, и благодаря им я поняла, что всегда нужно быть готовым ко всему и иногда подстраховать человека, забывшего текст.



ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА

- В ДК часто царит особая атмосфера «закулисья». Опиши её тремя словами.

Волнение, суета и предвкушение чего-то нового.

- Дом культуры — это место, где пересекаются поколения. Чему ты научилась у старших и чему, возможно, научила младших?

- Благодаря старшему поколению я научилась, в принципе, волонтёрской деятельности. Всему я училась, смотря на них. Я очень надеюсь, что младшие тоже чему-то научились у меня.



- Если бы ты могла отправить себе-выпускнику письмо в прошлое, что бы ты написала в одной фразе?

Никогда не бойся трудностей.

- Каким ты видишь идеальный Дом культуры будущего? Что в нём должно остаться неизменным, а что стоит кардинально поменять?

Я не представляю наш ДК каким-то другим. В нём всегда царит дружественная атмосфера, ради которой ты каждый раз возвращаешься туда.

- За что ты лично благодарна Дому культуры?



Я благодарна за опыт участия в огромных фестивалях, различных постановках и мероприятиях. За вовлечение в театральную деятельность, в мир журналистики и фотосъёмки.

- Чтобы ты хотела сказать тем, кто продолжает свою деятельность?

Не стремитесь быть идеальным волонтёром — будьте живым человеком, который кайфует от своего дела!

Это полезно знать!



ФОТО: АЛИНА ДУДИНА
НА ФОТО: ВАРВАРА КУВШИНОВА

Важно научиться говорить:

Мы посоветовались с профессионалами, почитали научную литературу и журналы и поняли, что просто необходимо опубликовать небольшую памятку-предохранитель от неприятностей!

Давайте вместе разбираться, почему важно уметь говорить: «Нет!».

Часто нам кажется, что согласие — это путь к дружбе, уважению или крутому времяпрепровождению. Но умение твёрдо сказать «нет» — это не проявление слабости или эгоизма. Это проявление уважения к самому себе. Это твоя личная линия обороны.

Почему нам трудно отказать?

1. Страх обидеть. Мы боимся, что человек расстроится и отвернется.

2. Желание быть «своим». Страх стать «белой вороной», прослыть скучным или трусливым.

3. Внезапность. Нас застают врасплох, и мы не успеваем придумать ответ.

4. Чувство вины. Нам кажется, что мы ОБЯЗАНЫ помочь, даже если это идёт нам во вред.

Запомни: твои личные границы — это не стена, а ворота, которые открываются только по твоему желанию.

Как говорить «НЕТ»: Техники безопасности.

Вот несколько способов сказать «нет» так, чтобы не чувствовать себя неловко и сохранить отношения (если они того стоят).

Твердое «Нет» (Без объяснений)

Используй, когда чувствуешь опасность или явное давление.

«Нет, я не буду это делать».

«Спасибо, нет».

«Мне это неинтересно».

Почему это работает: Ты не даёшь собеседнику зацепиться за твои слова и начать спор. Ты просто закрываешь тему.

«Нет» с заботой о себе (Эгоистичное «Нет»)

Используй, когда предложение тебе невыгодно или утомительно.

«Нет, мне это неудобно».

«Я не хочу тратить на это своё время».

«У меня другие планы на этот вечер (и мои планы — лежать на диване)».

Почему это работает: Ты ставишь своё спокойствие на первое место. Твоё время и комфорт так же важны, как и чьи-то ещё.

«Нет» с альтернативой (Компромисс)

Используй, если хочешь помочь, но на своих условиях.

«Нет, сейчас я не могу. Давай завтра?»

«Я не пойду на эту тусовку, но могу прийти днём погулять».

«Я не дам тебе деньги, но если надо, помогу найти подработку».

Почему это работает: Ты показываешь, что человек тебе небезразличен, но ты не готов переступать через себя.

«Нет» — и перевод темы (Уход от конфликта)

Используй, чтобы снизить напряжение.

«Нет. Кстати, а ты видел новый клип/фильм?»

«Нет, это не моё. Лучше расскажи, как у тебя дела на самом деле?»

Почему это работает: Ты даёшь понять, что отказ — это не конец разговора и не ссора.



«Красные флаги»: Когда говорить **«НЕТ»** нужно обязательно

Если ты слышишь эти фразы в свой адрес, включай **режим полной блокировки.** Это манипуляция!

«Ты че, слабак?» (Игра на самооценку)

«Если ты друг, то докажешь...» (Эмоциональный шантаж)

«Все будут, а ты нет?» (Давление толпой)

«Ну пожалуйста, только один раз!»* (Продавливание границ)

«Обидишься — значит, не уважаешь» (Контроль через чувство вины)

В этих случаях короткий ответ один: **«НЕТ, И ЭТО НЕ ОБСУЖДАЕТСЯ».**

Умение говорить «нет» — это не просто вежливый отказ, а фундаментальный жизненный навык, который напрямую влияет на твою безопасность, психическое здоровье и успех, и который жизненно необходимо иметь в арсенале каждому из нас!

И, если начало памятки отвечало на вопрос «как говорить нет?», то давай теперь вместе разберёмся «почему же нужно и важно уметь говорить нет?».

«НЕТ!»

1. Это твой главный инструмент самосохранения

Мозг подростка и молодого человека устроен так, что склонен недооценивать риски и переоценивать выгоды (например, признание в компании). Умение сказать «нет» — это тот стоп-кран, который останавливает тебя перед пропастью.

Безопасность: Сказать «нет» предложению попробовать опасные вещества, сесть в машину с пьяным водителем или пойти в опасный район — значит сохранить себе жизнь и здоровье.

Закон: Отказ от участия в сомнительных авантюрах (кража, драка, вандализм) убережёт тебя от проблем с полицией и уголовного будущего.

2. Это способ защитить свои личные границы

У каждого человека есть невидимая зона комфорта: физическая, эмоциональная, временная. Когда кто-то вторгается в неё без спроса, мы чувствуем опустошение и злость.

Если ты говоришь «да», когда хочешь сказать «нет», ты пускаешь другого человека на свою территорию. Это приводит к тому, что тобой начинают пользоваться.

«Нет» — это пограничный столб. Четкое «нет» показывает другим, как с тобой можно обращаться, а как — нельзя.

3. Это сохраняет твои ресурсы (время, энергию и деньги)

4. Это укрепляет твою самооценку

Когда ты говоришь «нет» без чувства вины, ты посылаешь самому себе важный сигнал: «Мои желания так же важны, как и желания других».

Люди с низкой самооценкой постоянно пытаются всем угодить, чтобы заслужить хорошее отношение. Но это не работает: угодливыми людьми чаще всего пренебрегают.

Уверенный отказ (вежливый, но твердый) вызывает уважение. Ты выглядишь как человек, который знает себе цену.

5. Это фильтр для твоего окружения

Твоё «нет» — это лакмусовая бумажка, которая показывает истинное лицо людей вокруг.

Нормальная реакция: «Ладно, жаль, что ты не идёшь, но встретимся в другой раз». Это друг, который уважает твой выбор.

Тревожная реакция: «Ты что, предатель?», «Слабо?», «Больше не друг». Это манипулятор, которому нужен не ты, а твоё согласие. Таких людей лучше отсеивать сразу.

6. Это делает твоё «ДА» более ценным

Если ты соглашаешься на всё подряд, твоя помощь и поддержка обесцениваются. Это воспринимается как фон, как должное. Но если ты отказываешься часто и по делу, то, когда ты говоришь «ДА», это звучит весомо. Люди знают: если ты согласился, значит, тебе это действительно важно или ты действительно хочешь помочь, и на тебя можно положиться.

Как тренировать мышцу отказа?

Несколько приёмов, которые можно и даже нужно использовать в повседневной жизни.

1. Право на паузу. Не отвечай сразу. Скажи: «Мне нужно подумать», «Я перезвоню через 5 минут». Это собьёт напор и даст тебе время оценить риски.

2. Зеркало. Повтори просьбу собеседника вслух и добавь отказ.

3.Испорченная пластинка. Спокойно повторяй одно и то же, не вступая в перепалку.

Помни: Лучше пять минут чувствовать себя неловко, отказывая, чем потом месяцы или годы жалеть о том, что согласился.

Твоё «НЕТ» — это твой выбор, твоя свобода и твоя безопасность.

Памятка разработана и подготовлена при использовании материалов находящихся в свободном доступе в Сети Интернет и размещённых на сайте cyberleninka.ru и материалах книги Деймона Захариадиса «Нет значит нет».



Хотите пользоваться Пушкинской картой в 2026 году?

С 1 января 2026 года банком-оператором программы «Пушкинская карта» станет ВТБ.

Подать заявление на выпуск ВТБ Пушкинской карты, которая будет действовать с 2026 года, можно уже сейчас и до 28 декабря 2025 года включительно, а потом – с 1 января 2026 года.

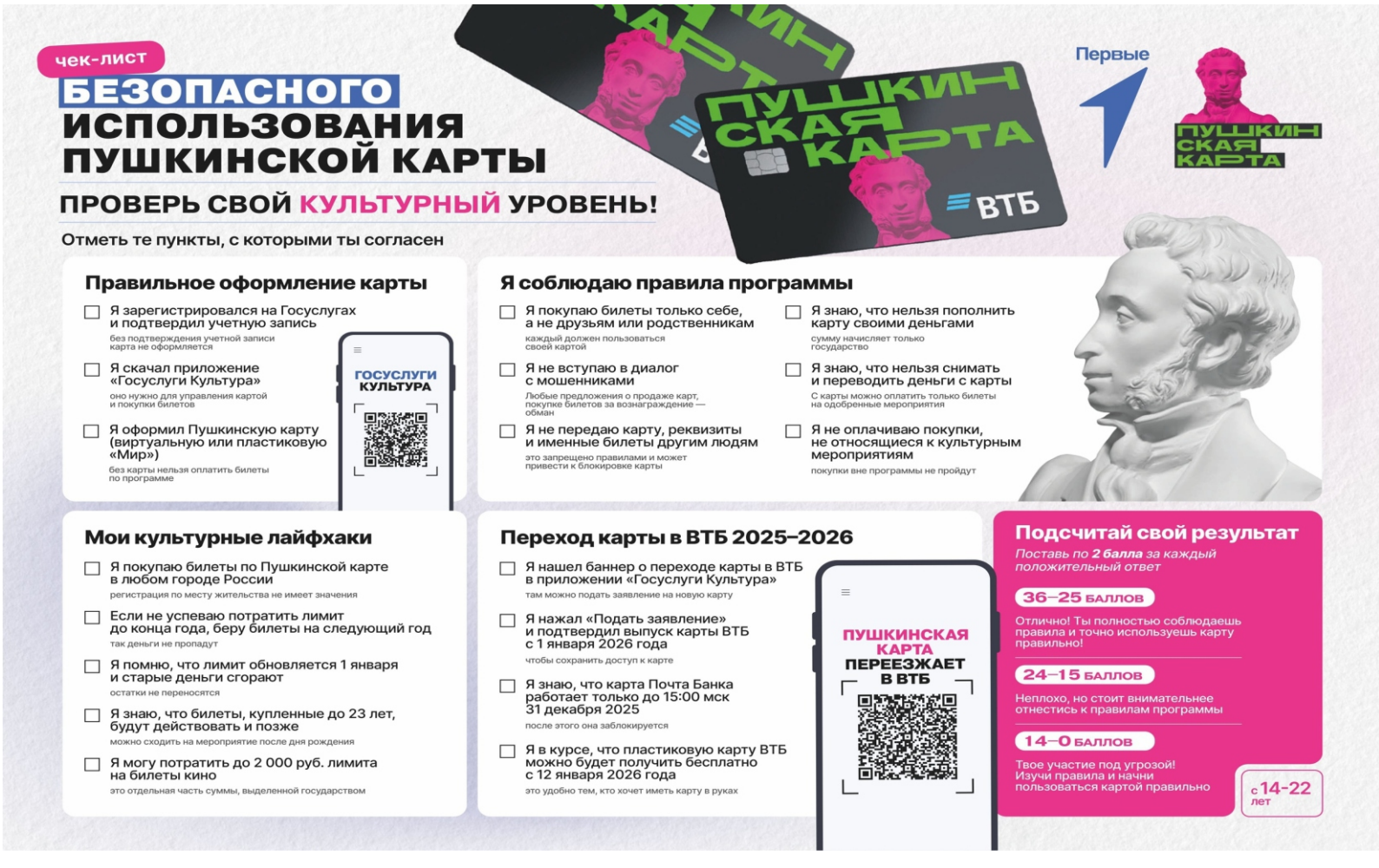
Самый простой способ – перейти в мобильное приложение «Госуслуги Культура» и подать заявление.

Подать заявление на выпуск карты можно также:

в мобильном приложении и интернет-банке Почта Банка

во флагманском клиентском центре Почта Банка, с собой понадобится паспорт.

А еще Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение первых» в рамках проведения десятилетия детства в Российской Федерации подготовило памятку для самопроверки гражданами знаний по безопасному использованию карты программы «Пушкинская карта».



ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПУШКИНСКОЙ КАРТОЙ СТАНЕТ ЕЩЁ УДОБНЕЕ И БЕЗОПАСНЕЕ







создано с
росмолодёжь
гранты

сфера центр амбиций

СМЕЛОСТЬ
МОЛОДЕЖНЫЙ ПРОЕКТ

В Троицком районе выбрали лучших добровольцев года!

Громче аплодисментов — только биение сердец тех, кто каждый день делает мир вокруг добрее. В рамках районного фестиваля молодёжного творчества «Будь #ВТеме» состоялось подведение итогов районного конкурса «Доброволец года Троицкого района».

Награждение провели директор МБУК «Троицкий многофункциональный культурный центр» Ольга Владимировна Фокина и заведующая сектором по работе с молодёжью Троицкого межпоселенческого Дома культуры Татьяна Сергеевна Зинченко. Именно они вручали заслуженные дипломы и сертификаты, а зал поддерживал финалистов овациями.

Конкурс выдался непростым: участников ждали три основных испытания — эссе, заявка на проект и презентация реализованного проекта. А ещё — видеовизитка и презентация своей команды, где каждый мог показать не только ум, но и харизму.

Победителями 2026 года стали:

Попова Анна (с. Хайрюзовка) — она набрала самое большое количество баллов со своим проектом по оказанию бытовой и социальной помощи пожилым людям и одиноким пенсионерам «Рука помощи».

Тихомирова Дарья (с. Ельцовка) — её проект современной арт-лаборатории «Культурный пульс» покорил жюри своей практичностью.

Чернова Виктория (с. Горновое) — настоящий боец, с проектом «Своих не бросаем», который не может оставить равнодушным!

Победители получили брендированный мерч фестиваля от организаторов и подарки от Комитета Троицкого района Алтайского края по социальной политике.

А всего участников и финалистов — 14 человек! Это ребята из Троицкого, Хайрюзовки, Боровлянки, Белого, Тюмени, Загайново, Горнового, Краснояров, Ельцовки, а также посёлков Гордеевский, Беловский и Многоозёрный. Все они получили сертификаты участников.

Особенно приятно, что конкурс стал не просто соревнованием, а настоящим праздником добрых дел. Пока на сцене вручали награды, в зале звучали истории о том, как эти ребята помогают пожилым, организуют экологические акции, работают с детьми. Добровольчество в Троицком районе — это не модное слово, а стиль жизни.

Поздравляем всех участников и победителей! И помните: главная награда — это благодарные глаза тех, кому вы помогаете. А дипломы и сертификаты — приятное (и заслуженное!) дополнение.

До встречи на следующих конкурсах — готовьте идеи, собирайте команды и дерзайте!



СОБЫТИЯ НОМЕРА



ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА
НА ФОТО: ЕКАТЕРИНА АГАЛИЧЕВА

«Наш центр не случайно носит такое название, ведь его главный девиз — «Ты сам рисуешь свою жизнь — выбирай цвета ярче!»»



ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА

Открытие детского культурно-просветительского центра

25 сентября в Троицком межпоселенческом Доме культуры произошло событие, которого ждали и дети, и взрослые, — торжественное открытие детского культурно-просветительского центра «Поколение ярких». Этот день стал настоящим праздником творчества, семьи и новых возможностей!

Открытие детского центра стало возможным благодаря реализации федерального проекта «Семейные ценности и инфраструктура культуры» национального проекта «Семья».



Ещё задолго до начала в холле звучала музыка, волонтёры встречали гостей, работали интерактивные площадки. Дети с увлечением рисовали на большом баннере-раскраске, играли в настольные игры и делали подставку под кружку с логотипом детского центра. Атмосфера с первых минут напоминала большой семейный праздник.

Открытие началось с зажигательного танца коллектива «Модерн» — «Из чего же сделаны наши...». Затем на сцену вышли ведущие — Ольга и Софья Кербер. Мама и дочка сразу задали тёплый, доверительный тон всему мероприятию.

Ольга Кербер отметила, что до конца 2026 года в 75 регионах России откроется 300 таких современных пространств, и два из них появятся в Алтайском крае. Одно — здесь, в Троицком районе.

Ведущие рассказали о трёх главных составляющих философии центра: сохранении культурного наследия, развитии личности в настоящем и ориентации на будущее. А затем прозвучало видеообращение министра культуры Российской Федерации Ольги Борисовны Любимовой, которая поздравила всех с этим значимым событием.

После видеоролика о детском центре ведущие напомнили, что 25 сентября теперь станет днём рождения «Поколения ярких».

Слова приветствия и поздравления прозвучали от:

- заместителя министра культуры Алтайского края Алексея Юрьевича Бочарова
- первого заместителя главы Администрации Троицкого района Светланы Викторовны Михайловой
- директора Алтайского государственного Дома народного творчества Алексея Александровича Панюкова
- директора Троицкого многофункционального культурного центра Ольги Владимировны Фокиной

ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА



«Поколение ярких»



ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА

Музыкальные подарки гостям преподнесли вокальная студия «Домисолька» с песнями «Слова» и «Акварель», а танцевальный коллектив «Модерн» исполнил номер «Что манит птицу». Между выступлениями ведущие говорили о том, что дети — это не только будущее, но и настоящее, что их искренность и вера в добро меняют мир уже сегодня.

Кульминацией праздника стало торжественное нажатие «волшебной кнопки»! Право дать старт работе центра получили заместитель министра культуры Алтайского края Алексей Бочаров, первый заместитель главы Администрации Троицкого района Светлана Михайлова, руководитель детского центра Татьяна Зинченко и юная участница клубных формирований Оля Унжакова.



Под общий отсчёт «Пять, четыре, три, два, один!» на экране вспыхнул логотип, взорвались хлопушки, и зазвучала песня «Акварель». На сцену вышли руководители творческих направлений с зарисовкой, в которой отобразили деятельность всех студий — центр официально начал свою работу!

Завершился праздник общим фото и чаепитием. Гости не спешили расходиться: они делились впечатлениями, благодарили организаторов и строили планы на будущее.

Детский культурно-просветительский центр «Поколение ярких» станет местом, где дети и родители вместе смогут учиться, творить и мечтать. Здесь будут работать студии, клубы, волонтёрские проекты, проводиться квесты, квизы, фольклорные праздники и семейные лаборатории. Центр открыт для всех, включая детей с ограниченными возможностями здоровья.

— С праздником, поколение ярких! — сказали ведущие. — Добро пожаловать в новый дом творчества!

И с этим нельзя не согласиться. Ведь «Поколение ярких» — это не просто стены. Это пространство, где каждый ребёнок сможет выбрать свои цвета и нарисовать свою жизнь.

Татьяна Зинченко



ФОТО: АЛЕКСАНДРА ГВОЗДЕВА



ФОТО: АЛЕКСАНДРА ТВОЗДЕВА