

## □ Рекомендации психолога: Как правильно помочь?

Если вы заметили тревожные индикаторы, психологи рекомендуют придерживаться стратегии **«Помощь без давления»**:

1. **Принцип «Я-сообщений»:** Вместо «Ты выглядишь плохо» или «У тебя проблемы», скажите: *«Я беспокоюсь, потому что заметил(а), что ты стал(а) реже выходить из комнаты/пропускать занятия».*
2. **Слушайте больше, чем говорите:**

Иногда студенту (особенно иностранному, оторванному от семьи) нужно просто быть услышанным без осуждения.

3. **Не берите всё на себя:**

Вы не обязаны быть терапевтом. Ваша задача — вовремя заметить и направить к специалисту.

4. **Учитывайте культурный код:**

Для многих иностранных студентов обращение к психологу может считаться «постыдным». Объясните, что это стандартная и конфиденциальная процедура в нашем вузе.

## ▶ Куда обратиться? (Помощь рядом)



Социально-педагогическая и психологическая служба (СППС) БГУИР:



*Конфликт в общежитии часто начинается с грязной сковородки, а заканчивается межнациональной рознью или депрессией. Ваша задача — заметить искру до того, как начнется пожар.*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



## Жизнь в общежитии: Заметим проблему вовремя



## Методические рекомендации для Воспитателей

*Разработала педагог-психолог СППС  
Лапотко Ирина Викторовна*

Минск, 2026

## **Ваша роль: Больше, чем контроль**

Воспитатель — это человек, который первым видит «бытовое выгорание» студента. В общежитии проблемы проявляются острее, так как здесь нет личного пространства, которое защитило бы от стресса.

### **1. Поведенческие маркеры (Общие)**

На что обратить внимание при обходе

:комнат:

**«Синдром закрытых штор»:** Студент постоянно лежит, не включает свет, избегает выхода в коридор или на кухню.

**Изменение бытовых привычек:** Резкое накопление мусора, грязной посуды или, наоборот, несвойственная ранее фанатичная уборка (как способ справиться с тревогой).

**Нарушение режима:** Сон днем и бодрствование ночью, пропуски приемов пищи.

**Изменение веса:** Видимая резкая потеря или набор веса за короткий срок.



## **2. Специфические индикаторы (Иностранные студенты)**

Адаптация к чужой культуре и климату — это двойной стресс.

- **Языковая изоляция:** Студент перестал пытаться говорить на русском/белорусском, общается только «со своими» или совсем молчит.
- **Климатическая апатия** Тяжелая реакция на нехватку солнца (особенно осенью/зимой) — постоянная сонливость и жалобы на холод.
- **Пищевой дискомфорт:** Отказ от местной еды или отсутствие навыков приготовления пищи из местных продуктов.
- **«Зависание» в телефоне:** Постоянные звонки домой в ущерб живому общению (признак тоски по дому — *homesickness*).

## **3. Межкультурные сигналы и**



### **конфликты**

**Скрытая напряженность:** Тишина в блоке, где раньше было шумно, или формальная

вежливость, за которой прячется конфликт на почве бытовых привычек (запахи еды, громкость музыки)

**Группирование:** Разделение комнаты на «зоны влияния», отказ пользоваться общими вещами.

## **4. Подсказка для воспитателя: Что делать? Ненавязчивый диалог:**

Зайдите под бытовым предлогом (проверка розеток, чистоты), чтобы оценить атмосферу. **«Мостик» общения:** Если иностранный студент замкнулся, привлечите активного белорусского соседа (или старосту этажа) для вовлечения его в общее дело (спортивный турнир, чаепитие).

**Сигнал куратору:** Если вы видите



системную проблему (депрессия, агрессия), обязательно сообщите куратору учебной группы — проблема может идти из вуза.

