

ПОЧЕМУ МЫ ССОРИМСЯ И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

🔍 ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ В
ОБЩЕЖИТИИ

Бытовой эгоизм:

**РАЗНЫЕ СТАНДАРТЫ ЧИСТОТЫ, «ОБЩАЯ»
ПОСУДА, ЗАХВАТ РОЗЕТОК.**

**Столкновение биоритмов:
Жаворонки против сов-
программистов, пишущих код до
4 утра.**

**НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЧУЖИХ ВЕЩЕЙ БЕЗ СПРОСА, ГРОМКАЯ
МУЗЫКА В НАУШНИКАХ.**

**СТРЕСС И СЕССИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ВЫГОРАНИЕ, ПЕРЕХОДЯЩЕЕ В СРЫВЫ
НА СОСЕДЕЙ.**

🛡️ **СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ (ДЕЙСТВУЙ НА
ОПЕРЕЖЕНИЕ)**

«СЕМЕЙНЫЙ КОНТРАКТ»: В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ
ДОГОВОРИТЕСЬ О ПРАВИЛАХ УБОРКИ, ВИЗИТОВ
ГОСТЕЙ И ВРЕМЕНИ ТИШИНЫ.

ПРАВИЛО «ТВОЕ-МОЕ»: ЧЕТКО РАЗДЕЛИТЕ
ПОЛКИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ШКАФАХ И
КУХОННУЮ УТВАРЬ.

УВАЖЕНИЕ К ЧУЖОМУ СНУ: ИСПОЛЬЗУЙ НОЧНИК
И НАУШНИКИ, ЕСЛИ ТВОЙ СОСЕД УЖЕ СПИТ.
ПРЯМОЙ ДИАЛОГ: НЕ КОПИ ОБИДУ И НЕ ПИШИ
ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЕ ЗАПИСКИ. ГОВОРИ
СРАЗУ.



🌟 **ТЫ НЕ ОДИН:** СОЦИАЛЬНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
СЛУЖБА БГУИР (СППС)

ОБЩЕЖИТИЕ — ЭТО НЕ ПРОСТО КРЫША НАД
ГОЛОВОЙ, ЭТО ПЕРВЫЙ СЕРЬЕЗНЫЙ ТРЕНАЖЕР
ТВОИХ SOFT SKILLS. ЗДЕСЬ СТАЛКИВАЮТСЯ
РАЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ГРАФИКИ УЧЕБЫ (ОТ
ПРОГРАММИРОВАНИЯ ДО СЕССИИ) И
ХАРАКТЕРЫ.

ВОЗНИКЛИ ТРУДНОСТИ? ОБРАТИТЬСЯ К
ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ ТВОЕГО ОБЩЕЖИТИЯ.

КАБИНЕТ: 116

АНОНИМНОСТЬ И ПОДДЕРЖКА:
ГАРАНТИРОВАНЫ КАЖДОМУ СТУДЕНТУ.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

+375(17) 293-21-44

·E-mail: spps@bsuir.by

Задайте вопрос психологу онлайн -
trust@bsuir.by.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ И
РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ



«Экологичное сожителство: психология мира в стенах общежития»

Практическое руководство по
управлению конфликтами, снижению
агрессии и действиям в нештатных
ситуациях.

Разработала: Педагог-психолог СППС
Лапотко Ирина Викторовна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИИ

Если собеседник уже на взводе и кричит, твоя задача — не разжечь пламя, а заземлить его эмоции.

ТЕХНИКА «АМОТИЗАЦИЯ»:

Согласись с частью его претензии, чтобы сбить напор («Да, в комнате действительно сейчас шумно, я тебя понимаю»).

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»:

Не обвиняй («Ты вечно мусоришь!»), а говори о своих чувствах («Мне трудно учиться, когда на столе беспорядок»).

ПРИЕМ «ТАЙМ-АУТ»

Если градус разговора кипит, перенеси его («Давай остынем и обсудим это через 10 минут, чтобы не наговорить лишнего»).



СНИЖЕНИЕ ТОНА:

Отвечай подчеркнуто тихо, медленно и спокойно. Собеседник подсознательно начнет подстраиваться под твой темп.

РАЗБОР ПРАКТИЧЕСКИХ КЕЙСОВ

👉 КЕЙС 1: НАРУШЕНИЕ ТИШИНЫ (СОСЕД ГРОМКО ИГРАЕТ/СМОТРИТ ВИДЕО НОЧЬЮ)

- ❌ КАК НЕ НАДО: СТУЧАТЬ ПО БАТАРЕЕ, УСТРАИВАТЬ ОТВЕТНУЮ ДИСКОТЕКУ, КРИЧАТЬ.
- ✅ КАК НАДО: ИСПОЛЬЗУЙ АЛГОРИТМ «ФАКТ ЧУВСТВО → ПРОСЬБА». СКАЖИ: «СЕЙЧАС 2 ЧАСА НОЧИ (ФАКТ). Я НЕ МОГУ УСНУТЬ ПЕРЕД ВАЖНОЙ ЛАБОРАТОРНОЙ И ЗЛЮСЬ (ЧУВСТВО). ПОЖАЛУЙСТА, НАДЕНЬ НАУШНИКИ И СДЕЛАЙ ТИШЕ (ПРОСЬБА)». ЕСЛИ ИГНОРИРУЕТ — ПИШИ СТАРОСТЕ ЭТАЖА ИЛИ ВОСПИТАТЕЛЮ.

👉 КЕЙС 2: ОТКАЗ ПРЕДЪЯВИТЬ ПРОПУСК НА ВАХТЕ

- ❌ КАК НЕ НАДО: КАЧАТЬ ПРАВА, ГРУБИТЬ ДЕЖУРНОМУ, ПРОРЫВАТЬСЯ СИЛОЙ (ЭТО ГАРАНТИРОВАННЫЙ ВЫГОВОР ИЛИ ОТЧИСЛЕНИЕ).
- ✅ КАК НАДО: ВАХТЕР ВЫПОЛНЯЕТ ИНСТРУКЦИЮ БЕЗОПАСНОСТИ БГУИР ДЛЯ ТВОЕЙ ЖЕ ЗАЩИТЫ. ЗАБЫЛ ПРОПУСК? СПОКОЙНО НАЗОВИ ФАМИЛИЮ, НОМЕР ГРУППЫ И КОМНАТЫ. ВЕЖЛИВО ПОПРОСИ СВЕРИТЬ ДАННЫЕ СО СПИСКАМИ. КОНТРОЛИРУЙ ЭМОЦИИ: ЭТО ОБЫЧНАЯ ФОРМАЛЬНОСТЬ.

👉 КЕЙС 3: БЫТОВЫЕ СПОРЫ (КТО-ТО НЕ ПОМЫЛ СКОВОРОДКУ ИЛИ ВЗЯЛ ТВОЙ САХАР)

- ❌ КАК НЕ НАДО: ВЫБРАСЫВАТЬ ГРЯЗНУЮ ПОСУДУ В ОКНО, УСТРАИВАТЬ СКАНДАЛ ПРИ ГОСТЯХ.
- ✅ КАК НАДО: ВВЕДИТЕ В БЛОКЕ/КОМНАТЕ «ПРАВИЛО 30 МИНУТ» (ПОСУДА МОЕТСЯ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ). ПРИ КРАЖЕ ПРОДУКТОВ НЕ ИЩИ ВИНОВАТЫХ КРИКОМ — ПРЕДЛОЖИ СКИНУТЬСЯ НА ОБЩИЕ БАЗОВЫЕ ВЕЩИ (СОЛЬ, САХАР, МАСЛО) ИЛИ МАРКИРУЙ СВОИ ПРОДУКТЫ СТИКЕРАМИ.

«Твой план «Б»: безопасность в экстренных ситуациях»

ЕСЛИ СИТУАЦИЯ ВЫШЛА ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ (ДРАКА, ПОЖАР, ЗАТОПЛЕНИЕ, МЕДИЦИНСКАЯ УГРОЗА), ДЕЙСТВУЙ ПО ЧЕТКОЙ СХЕМЕ:



Эвакуация и

Экстренные службы (Беларусь)

- 101 — Пожарная служба / МЧС (запах дыма, возгорание)
- 102 — Полиция (драка, угроза физического насилия, кража)
- 103 — Скорая медицинская помощь (острая боль, травма, потеря сознания)
- 112 — Единый номер экстренных служб



Оповещение

Администрации общежития (Обязательный шаг!)

- ШАГ 1: СООБЩИ ДЕЖУРНОМУ НА ВАХТЕ (ОНИ НА МЕСТЕ 24/7 И ЗНАЮТ, КАК ПЕРЕКРЫТЬ ВОДУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ ДЕЖУРНОГО ЭЛЕКТРИКА/СЛЕСАРЯ).
- ШАГ 2: ИНФОРМИРУЙ ВОСПИТАТЕЛЯ ОБЩЕЖИТИЯ ИЛИ ЗАВЕДУЮЩЕГО (В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ).
- ШАГ 3: ПОСТАВЬ В ИЗВЕСТНОСТЬ СТАРОСТУ ЭТАЖА/ПРЕДСЕДАТЕЛЯ СТУДСОВЕТА ОБЩЕЖИТИЯ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ ПОМОЩИ.