

«Кодекс выживания в общежитии»

Рабочая тетрадь

Часть 1. Психология личных границ в студенческой среде

В социальной психологии **личные (психологические) границы** определяются как субъективно воспринимаемая демаркационная линия между Я-концепцией индивида и внешним миром. В условиях обучения в вузе и, особенно, совместного проживания в общежитии, студент сталкивается с феноменом **«пространственной и социальной депривации»** — резким сокращением личного пространства.

Личные границы выполняют две ключевые функции: *защитную* (сохранение внутренней стабильности и суверенитета личности) и *коммуникативную* (регуляция контакта с другими людьми). Психологи классифицируют границы по степени проницаемости:

Функции границ и типы их нарушений

Размытые (слабые)

студент растворяется в желаниях группы, не умеет отказывать, позволяет использовать свои ресурсы (время, вещи, деньги) в ущерб собственным интересам.

Здоровые (гибкие)

индивид четко понимает свои потребности, уважает чужую территорию, но способен твердо сказать «нет», когда нарушается его безопасность или комфорт.

Жесткие (непроницаемые)

студент полностью закрывается от коллектива, уходит в изоляцию, не идет на контакт из-за страха быть уязвленным.

В академической среде деструктивные конфликты чаще всего возникают из-за несовпадения представлений о границах (например, один студент считает нормой взять чужую посуду без спроса, а для другого это грубое вторжение). Умение экологично выстраивать границы — залог психического здоровья и профилактика межличностных кризисов в общежитии.

Часть 2. Экспресс-диагностика

Тест «Умеешь ли ты говорить «Нет»?»

Пройди экспресс-тест, чтобы понять состояние своих психологических рубежей. Ответь «ДА» или «НЕТ»:

1. Бывает ли так, что одноклассники регулярно «езжают» на тебе (просят списать, сделать за них проект), а ты делаешь это, боясь испортить отношения?
2. Чувствуешь ли ты себя виноватым, если отказываешь кому-то в просьбе?
3. Даешь ли ты свои личные вещи (ноутбук, одежду, конспекты) людям, которым не очень доверяешь, просто потому что не смог сказать «нет»?
4. Замечаешь ли ты, что соседи по комнате или друзья часто принимают решения за тебя (куда пойти, что делать), не спрашивая твоего мнения?

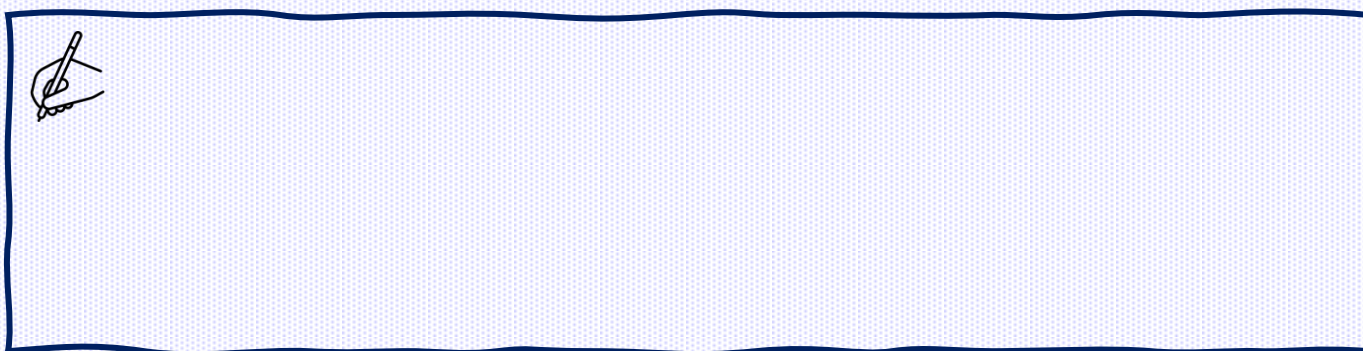
Расшифровка:

0–1 «Да»: Твои границы в порядке. Ты умеешь держать дистанцию и ценишь себя.

2–3 «Да»: Твои границы регулярно «подтачивают». Ты склонен уступать ради чужого одобрения.

4 «Да»: Твои границы размыты. Ты живешь интересами других людей, полностью забывая о себе. Твоя тетрадь самопомощи — ниже.

Твой результат:



Бланк «Ревизия моих границ»

Распечатай этот лист и заполни его. Это карта твоей личной безопасности.

1. **Моя «Красная линия»:** Какие действия окружающих в отношении меня я считаю абсолютно недопустимыми? (*Например: брать мой ноутбук без спроса, комментировать мою внешность, кричать на меня*).

Мой ответ:



2. **Мой «Зеленый коридор»:** В каких вопросах я готов идти на компромисс и уступать? (*Например: я могу поделиться чаем, я могу уступить в выборе фильма для совместного просмотра*).

Мой ответ:



3. **Формула моего отказа:** Напиши готовую фразу, которой ты будешь отказывать людям, когда они пытаются сесть тебе на шею. (*Например: «Мне приятно, что ты ценишь мои знания, но сейчас я не могу написать за тебя реферат, у меня много своих задач»*).

Мой ответ:



Часть 3. Вредные и полезные советы по выживанию в общежитии БрГУ



Чего делать НЕ нужно (Как гарантированно нажать врагов)

Применять тактику «Партизана».	Копить обиду неделями, молча терпеть грязную посуду или чужие громкие разговоры в полночь, а потом взорваться и уйти в грандиозный скандал. Спойлер: люди не умеют читать мысли. Они искренне могут не знать, что тебе мешают.
Быть «Удобным котиком».	Разрешать брать свои вещи всем подряд, надеясь, что за это тебя будут любить. Тебя будут использовать, но уважать вряд ли начнут.
Включать режим «Диктатора».	Устанавливать свои жесткие законы в комнате, игнорируя интересы соседей.



Что делать НУЖНО (Лайфхаки успешной адаптации)

Правило «Конституции комнаты» в первый же день.	Сядьте с соседями и подпишите шуточный, но важный «Мирный договор»: в какое время выключаем свет, как делим полки в холодильнике, можно ли водить гостей и кто когда моет пол.
Использовать метод «Психологического айкидо».	Соглашаться с эмоцией человека, но твердо стоять на своем факте: <i>«Я понимаю, что тебе очень нужны эти джинсы на свидание, но я не могу их дать, это моя личная вещь»</i> .
Завести «Территорию безопасности».	Пусть это будет хотя бы твоя кровать или твой рабочий стол. Договоритесь, что вещи на этом столе никто и никогда не трогает.

Часть 4. Психологические лайфхаки: Как отказывать экологично

Многие думают, что отказ — это обязательно грубость, хамство или скандал. На самом деле, уверенный отказ (**ассертивное поведение**) — это признак зрелости. Вот 4 рабочих лайфхака для студентов, которые помогут сказать «нет» и сохранить отличные отношения:

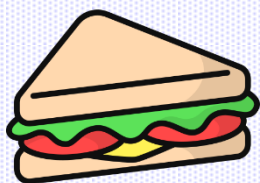


1. Лайфхак «Тайм-аут» (Против импульсивного согласия)

Самая частая ошибка — согласиться автоматически, на эмоциях, а потом жалеть.

Что делать: Возьмите паузу. Скажите: *«Мне нужно посмотреть свое расписание/свериться с планами. Я отвечу тебе через 15 минут (вечером/после пары)»*.

Зачем это нужно: За это время ваша префронтальная кора включится, вы спокойно оцените свои силы и сможете отказать без лишней тревоги.



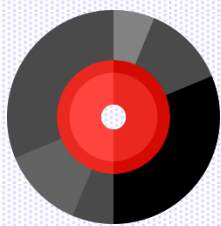
2. Метод «Психологического сэндвича» (Мягкий отказ)

Это трехслойная техника, где жесткий отказ упакован между двумя «мягкими» слоями:

Слой 1 (Позитив/Признание): «Слушай, мне очень приятно, что ты ценишь мои конспекты/знания...»

Слой 2 (Сам отказ + объективная причина): «...но прямо сейчас я не могу дать тебе тетрадь, потому что сам повторяю материал к завтрашнему зачету...»

Слой 3 (Альтернатива/Позитивное завершение): «...я могу скинуть тебе ссылку на классный учебник, где эта тема расписана очень просто».



3. Техника «Заезженная пластинка» (Против манипуляторов)

Бывают люди, которые не понимают отказа с первого раза и начинают давить: *«Ну пожалуйста, ну тебе что, трудно?»*.

Что делать: Не нужно придумывать новые оправдания (манипулятор за них зацепится). Спокойно, доброжелательно и ровным голосом повторяйте одну и ту же фразу, как испорченная пластинка:

- *Дай списать курсовую.*
- *Извини, но я не даю списывать свои работы.*
- *Ну мы же друзья, тебе жалко что ли?*
- *Я ценю нашу дружбу, но свои работы я писать не даю.*
- *Да я только одним глазком гляну!*
- *Понимаю, но я не даю списывать свои работы.*

На третьем-четвертом повторении манипулятор поймет, что стена непробиваема, и отстанет.



4. Разделение человека и его просьбы

Помните важнейшее правило:

Отказывая в просьбе, вы не отвергаете самого человека.

Вы говорите «нет» не другу, а конкретному действию, которое в данный момент ущемляет ваши интересы. Вы имеете полное право распоряжаться своим временем, силами и вещами.

Часть 5. Инструменты и тренажёры

1

Техника «Я-сообщение» для решения конфликтов

Когда твои границы нарушают, мозг автоматически хочет включить «Ты-сообщение» (нападение): «Ты вечно орешь по телефону, ты мне надоел!». Это вызывает ответную агрессию. Но есть способ заявить о своих желаниях, чувствах или недовольстве без обвинений и нападок на собеседника. Вместо агрессивного «Ты постоянно мне мешаешь!» мы говорим о своем состоянии. Человек при этом не чувствует угрозы и не встает в глухую оборону, а начинает прислушиваться.

Алгоритм сборки «Я-высказывания» (4 шага):



Шаг 1. Объективный факт (без эмоций и оценок).

Формула: «Когда происходит [ситуация]...»

Пример: «Когда мои конспекты берут со стола без спроса...»



Шаг 2. Ваша эмоциональная реакция (что вы чувствуете).

Формула: «...я чувствую [эмоция] / мне неприятно, что...»

Пример: «...я чувствую раздражение и тревогу...»



Шаг 3. Объяснение причин (почему это важно для вас).

Формула: «...потому что мне важно / я боюсь, что...»

Пример: «...потому что мне трудно потом найти нужную лекцию перед зачетом...»



Шаг 4. Конкретное пожелание/просьба (какого поведения вы ждете).

Формула: «...пожалуйста, давай договоримся, что...»

Пример: «...пожалуйста, просто спроси меня перед тем, как взять тетрадь».

*Это снижает градус конфликта в 10 раз, потому что ты говоришь о себе,
а не обвиняешь другого.*

4 главных правила:

1. **Никаких обвинений.** Забудьте слова «Ты всегда...», «Из-за тебя...», «Ты вечно...».
2. **Фокус на себе.** Говорите только о своих чувствах, действиях и реакциях (используйте местоимения «Я», «Мне», «Меня»).
3. **Конкретика вместо обобщений.** Описывайте одну конкретную ситуацию, а не всю жизнь человека.
4. **Уважение к границам.** Вы предлагаете решение, а не ставите ультиматум.

Тренажёр «Я-высказывания» (Примеры из студенческой жизни)

Прочитайте ситуации, и попробуйте написать текст обратной связи, используя технику «Я-высказывания»:

1. **«Вечно немытые горы посуды».** Твой сосед регулярно оставляет грязные тарелки и сковородки в раковине или на столе на 2–3 дня. Тебе приходится либо мыть их самому, либо готовить в хаосе.



2. **«Незванные гости после полуночи».** К твоему соседу без предупреждения приходят друзья с другого этажа. Они громко общаются, смеются и сидят в комнате до часу ночи, а тебе завтра вставать на тяжелую первую пару к 8:30.



Техника «Психологическое айкидо» (Как гасить чужую агрессию)

2

Метод разработан известным отечественным психотерапевтом Михаилом Литваком. Главный принцип взят из боевого искусства айкидо — **не блокировать удар противника, а согласиться с его инерцией и использовать его же силу против него**. Когда на вас кричат или критикуют, от вас ждут отпора или оправданий. Если вы вместо этого соглашаетесь — агрессор проваливается в психологическую пустоту, а конфликт мгновенно тухнет.

Алгоритм применения (3 шага):



Шаг 1. Мгновенное согласие (Амортизация)

Что делать: Подтвердите слова оппонента. Признайте его право злиться или критиковать.

Шаблоны: «Ты абсолютно прав...», «Да, это действительно выглядит так...», «Я понимаю ваше недовольство...».



Шаг 2. Разделение эмоций и фактов

Что делать: Покажите, что вы услышали чувства человека, но не принимайте на себя вину, если вы не виноваты.

Шаблоны: «Я вижу, что тебя это сильно задело...», «Мне жаль, что сложилась такая ситуация...».



Шаг 3. Мягкий разворот к конструктиву

Что делать: Предложите решение или задайте встречный вопрос, который заставит агрессора включить логику.

3 главных правила:

1. **Амортизация на старте.** Первым делом всегда соглашайтесь с доводами нападающего (или с его правом на такие эмоции).
2. **Спокойный тон.** Никакого сарказма или издевки. Голос должен быть ровным, уверенным и доброжелательным.
3. **Перехват инициативы.** Согласившись с формой, вы мягко гнете свою линию по существу дела.

Тренажер айкидо (Примеры из студенческой жизни)

Прочитайте ситуации, и попробуйте написать текст обратной связи, используя технику «Психологическое айкидо».

1. **Нападение старосты:** *«Ты вечно все сдаешь позже всех! Из-за тебя нашу группу лишат рейтинга!»*



2. **Нападение соседа по комнате:** *«Ты разложил свои учебники по всему столу, по-вернуться негде! Достал уже!»*



Типы соседей в общежитии БрГУ

Посмотри вокруг и попробуй угадать, кто из этих персонажей прямо сейчас сидит на соседней кровати. Помни: идеальных людей нет, и для кого-то ты тоже являешься одним из этих монстров!

1. Сосед-Партизан (Латентный затворник)



Как узнать: Он постоянно молчит. Закутывается в плед с головой, строит баррикады из подушек или сутками сидит в наушниках, глядя в монитор. Выдает свое присутствие только тихим вздохом или шорохом фантика от конфеты.

В чем опасность: Ты никогда не знаешь, о чем он думает. Он копит раздражение молча, а потом взрывается из-за немытой чашки так, будто ты сжег его родную деревню.

Как выжить: Не лезь в душу, но раз в неделю проверяй его «мирный статус» простым вопросом: «*Слушай, у нас всё ок? Тебе ничего не мешает?*».

2. Сосед-Гурман (Похититель пельменей)



Как узнать: Его полка в холодильнике девственно пуста, но от него всегда пахнет жареной картошкой. Обладает суперспособностью материализоваться на кухне в ту секунду, когда ты открываешь банку с тушенкой. Его коронная фраза: «*О, прикольно, а можно я один пельмешек попробую?*».

В чем опасность: Один пельмешек коварно превращается в половину твоей пачки, а твое молоко тает со скоростью звука.

Как выжить: «**Мирный договор**» и жесткая маркировка продуктов. Прячь сахар в тумбочку, а на контейнер с супом наклей грозную записку: «*Заряжено на несдачу зачета по физике!*».

3. Сосед-DJ (Музыкальный террорист)



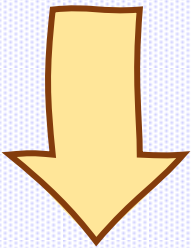
Как узнать: Искренне считает, что его музыкальный вкус — божественен, и весь этаж обязан наслаждаться его новым плейлистом или жестким рэпом в 23:30. На просьбу сделать потише искренне удивляется: «*Да ладно, классно же!*».

В чем опасность: Твоя префронтальная кора медленно закипает, а подготовка к семинару превращается в ад.

Как выжить: Дарить наушники на день рождения или твердо включать технику «Заезженная пластинка»: «Я рад, что тебе классно, но после 22:00 музыка в этой комнате играет только в наушниках».

**«Конструктор Мира»
как решить конфликт с соседом за 4 шага**

Если твой Сосед-DJ или Похититель пельменей окончательно перешел черту, не спеши устраивать скандал года или жаловаться коменданту. Давай решим проблему как взрослые ассертивные люди. Распечатай этот лист и заполни его **ДО** того, как начнешь сложный разговор. Это очистит твою голову от лишних эмоций.



«Карта мирных переговоров»

1. Отделяем человека от проблемы (Факты без эмоций)

Вместо: «Мой сосед — эгоистичная свинья, которая завалила всю комнату вещами!»

Пиши только факты: «На этой неделе вещи соседа трижды лежали на моем рабочем столе и мешали мне учиться».

Твой честный факт:



2. Мои реальные чувства (Легализация эмоций по технике «Я-высказывание»)

Что я чувствую в этот момент? (Выбери: раздражение, злость, обиду, усталость, бессилие).

Твой ответ: «Когда это происходит, я чувствую _____, потому что для меня очень важен комфорт на моей территории».



3. Анализ «крючков» (Чего я боюсь при разговоре?)

Почему я раньше молчал? (Боюсь конфликта? Боюсь, что со мной перестанут общаться? Думаю, что он сам должен догадаться?)

Твой ответ:



4. Мой ассертивный сценарий (Формула, которую я скажу вслух)

Собери свою фразу по нашему конструктору и отрепетируй перед зеркалом:

«Слушай, когда [твои факты из пункта 1], я чувствую [твои эмоции из пункта 2]. Давай договоримся, что [твоя конкретная и выполнимая просьба, например: ты будешь убирать свои учебники на свою полку]».

Твоя готовая фраза:



Тренажер ассертивности

Ниже приведены 4 классические ситуации-ловушки. Наша задача — не промолчать (пассивность) и не нахамить в ответ (агрессия), а ответить **ассертивно** (твердо, спокойно, с уважением к себе и другому).

Ситуация 1. Ловушка «Бесплатного репетитора» (В группе)

Одногруппник, который весь семестр гулял, за день до сложного зачета пишет: «Слушай, ты же шарить в экономике. Созвонись со мной в Зуме часа на три, объясни мне быстренько все темы, а то меня отчислят, ты моя последняя надежда!»

Ситуация 2. Ловушка «Бытового паразитизма» (В общежитии)

Сосед по комнате в очередной раз «забыл» своей очереди помыть пол или вынести мусор, оставив всё на тебя, и убегает на свидание или тусовку: «Ой, ну тебе сложно что ли, взмахни шваброй, я приду и в следующий раз за тебя два раза помою!» (И этот «следующий раз» никогда не наступает).

Ситуация 3. Ловушка «Старосты-гиперактивиста» (Общественная жизнь)

Староста или студсовет БрГУ в приказном порядке требует от тебя пойти в субботу утром на мероприятие, которое тебе совершенно неинтересно: «Так, от нашей группы нужно 5 человек на субботник/митинг/концерт. Ты идешь, отказы не принимаются, надо выручать факультет!»

Ситуация 4. Ловушка «Токсичной заботы» со стороны родителей

Мама или папа звонят по 5 раз в день во время пар, а вечером устраивают допрос: «С кем ты ходил? Что ты ел? Почему у тебя такой голос? Ты точно учишься, а не гуляешь?». Любая попытка защитить границы натывается на обиду: «Мы же ради тебя всё делаем, а ты неблагодарный!»

Ответы

Тренажёры «Психологическое айкидо»

1. **Нападение старосты:** *«Ты вечно все сдаешь позже всех! Из-за тебя нашу группу лишат рейтинга!»*

Защита по алгоритму Айкидо: *«Да, ты права, я действительно затянул со сдачей этой лабораторной (Шаг 1). Я понимаю, что ты переживаешь за показатели всей группы (Шаг 2). Давай я сдам её напрямую преподавателю сегодня до 16:00, чтобы к группе не было вопросов? (Шаг 3)»*

2. **Нападение соседа по комнате:** *«Ты разложил свои учебники по всему столу, вернуться негде! Достал уже!»*

Защита по алгоритму Айкидо: *«Ты абсолютно прав, на столе сейчас действительно полный бардак (Шаг 1). Понимаю, что это может дико бесить, когда хочешь отдохнуть (Шаг 2). Дай мне 10 минут, я закончу главу, соберу всё в рюкзак и освобожу место (Шаг 3)»*

Тренажёры Я-высказывание»

1. **«Вечно немытой горы посуды».** Твой сосед регулярно оставляет грязные тарелки и сковородки в раковине или на столе на 2–3 дня. Тебе приходится либо мыть их самому, либо готовить в хаосе.

Как делать НЕЛЬЗЯ (Ты-нападение): *«Ты задолбал свинячить! Сколько можно просить убирать за собой? Из-за тебя в комнате скоро тараканы заведутся!»* (Сосед в ответ разозлится, закроется или начнет вспоминать твои косяки).

Ассертивное «Я-высказывание»:

- 1) **Факт без оценок:** *«Когда посуда остается немытой в раковине больше суток...»*
- 2) **Твоя эмоция:** *«...я чувствую сильное раздражение и дискомфорт...»*
- 3) **Объяснение причины:** *«...потому что мне негде приготовить еду и приходится тратить время на уборку перед готовкой...»*
- 4) **Конкретная просьба:** *«...пожалуйста, давай договоримся, что каждый из нас моет свою посуду сразу после еды или хотя бы в тот же вечер».*

2. «Незванные гости после полуночи». К твоему соседу без предупреждения приходят друзья с другого этажа. Они громко общаются, смеются и сидят в комнате до часу ночи, а тебе завтра вставать на тяжелую первую пару к 8:30.

Как делать НЕЛЬЗЯ (Ты-нападение): *«Вы можете потише? Имейте совесть, время видели вообще? Валите к себе в комнату, мне спать пора!»* (Атмосфера мгновенно станет токсичной, друзья соседа сочтут тебя занудой, а сосед затаит обиду).

Ассертивное «Я-высказывание»:

- 1) **Факт без оценок:** «Ребят, когда в комнате громко разговаривают после одиннадцати вечера...»
- 2) **Твоя эмоция:** «...я чувствую сильную усталость и тревогу...»
- 3) **Объяснение причины:** «...потому что я не могу уснуть, а мне завтра критически важно выспаться перед сложным семинаром на первой паре...»
- 4) **Конкретная просьба:** «...пожалуйста, перенесите ваше общение в холл общежития или продолжите завтра, мне нужно выключить свет и лечь спать».

Тренажёры ассертивного общения

Ситуация 1. Ловушка «Бесплатного репетитора» (В группе)

Одногруппник, который весь семестр гулял, за день до сложного зачета пишет: *«Слушай, ты же шаршишь в экономике. Созвонись со мной в Зуме часа на три, объясни мне быстренько все темы, а то меня отчислят, ты моя последняя надежда!»*

Ошибка: Согласиться, пожертвовав своим временем на подготовку или сном, из-за чувства вины.

Ассертивный ответ (по методу Сэндвича): «Я рад, что ты веришь в мои знания, и мне бы хотелось, чтобы ты сдал этот зачет (**Позитив**). Но сегодня я сам весь вечер повторяю материал и у меня физически нет этих трех часов (**Отказ + Причина**). Максимум, чем могу помочь — скинуть свои краткие конспекты лекций, по ним можно быстро подготовиться самому (**Альтернатива**)».

Ситуация 2. Ловушка «Бытового паразитизма» (В общежитии)

Сосед по комнате в очередной раз «забыл» своей очереди помыть пол или вынести мусор, оставив всё на тебя, и убегает на свидание или тусовку: *«Ой, ну тебе сложно что ли, взмахни шваброй, я приду и в следующий раз за тебя два раза помою!»* (И этот «следующий раз» никогда не наступает).

Ошибка: Промолчать, обидеться, помыть за него, копая внутри глухую агрессию.

Ассертивный ответ (через Я-высказывание): «Когда нарушается наш график дежурств, мне приходится тратить свое личное время на уборку, и я чувствую раздражение (**Факт + Эмоция**). Для меня очень важен порядок в комнате и честное деление обязанностей (**Причина**). Пожалуйста, помой пол прямо сейчас перед уходом, это займет всего 10 минут, или давай договоримся, что ты железно сделаешь это завтра до 12:00 (**Конкретная просьба**)».

Ситуация 3. Ловушка «Старосты-гиперактивиста» (Общественная жизнь)

Староста или студсовет БрГУ в приказном порядке требует от тебя пойти в субботу утром на мероприятие, которое тебе совершенно неинтересно: *«Так, от нашей группы нужно 5 человек на субботник/митинг/концерт. Ты идешь, отказы не принимаются, надо выручать факультет!»*

Ошибка: Пойти, проклиная всё на свете и теряя законный выходной, из-за страха испортить отношения с активом.

Ассертивный ответ (через технику «Заезженная пластинка»):

Студент: «Я очень уважаю твою работу старосты, но в эту субботу я пойти не смогу, у меня другие планы».

Староста: «Да ладно тебе, какие планы в субботу утром? Все идут, декан проверять будет, не подставляй группу!»

Студент: «Понимаю, что декан проверяет, но мои планы на субботу отменить нельзя, поэтому я точно не приду».

Староста: «Ну хоть на часик загляни для галочки!»

Студент: «Нет, в субботу меня не будет в университете. Надеюсь, у тебя получится собрать ребят».

Ситуация 4. Ловушка «Токсичной заботы» со стороны родителей

Мама или папа звонят по 5 раз в день во время пар, а вечером устраивают допрос: «С кем ты ходил? Что ты ел? Почему у тебя такой голос? Ты точно учишься, а не гуляешь?». Любая попытка защитить границы натывается на обиду: «Мы же ради тебя всё делаем, а ты неблагодарный!»

Ошибка: Начать кричать и бросать трубку (агрессия) или покорно отчитываться за каждую минуту (пассивность).

Ассертивный ответ (Мягкое Айкидо): «Мама, я вас очень люблю и невероятно ценю вашу заботу обо мне, мне тепло от этого (**Амортизация + Шаг 1**). Но когда вы звоните во время лекций, это очень отвлекает меня от учебы, и я чувствую себя маленьким ребенком, которому не доверяют (**Шаг 2**). Давайте договоримся: я буду сам звонить вам каждый вечер в 20:00 и рассказывать, как прошел мой день, а в течение дня мы на связи только по экстренным вопросам в сообщениях (**Шаг 3**)».

Если вы столкнулись с травлей (буллингом) в группе, если конфликты в общении дошли до стадии угроз или вы чувствуете, что вас полностью подавляют, а сказать «нет» физически страшно — не оставайтесь с этим один на один.

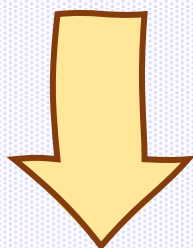
Приходите к психологам. Мы вместе разберем ситуацию, найдем безопасные способы защиты и вернем вам уверенность в себе. Вы имеете право на комфорт и безопасность в стенах университета!

- ✓ **8-800-2000-122** — Единый общероссийский детский телефон доверия (бесплатно, анонимно, круглосуточно).
- ✓ **8 (3952) 21-68-88** — Телефон доверия ГУ МВД России по Иркутской области (для сообщения о правонарушениях и травле).

Как показывает практика, 99% всех войн в общежитиях начинаются не из-за геополитики, а из-за невымытой сковородки, съеденного без спроса яйца или громкого смеха в два часа ночи. Самое коварное — надеяться, что соседи «сами обо всём догадаются». А ведь люди не умеют читать мысли. О правилах нужно договариваться на берегу.

Чтобы облегчить вам задачу, мы разработали этот уникальный документ. Да, он написан с юмором, но регулирует абсолютно реальные границы вашей безопасности.

Что делать: Распечатайте этот лист прямо сейчас, соберите экстренный саммит вашей комнаты, честно впишите туда свои дедлайны для уборки и сна, подпишите его всей «делегацией» и повесьте на самое видное место (холодильник или дверь). Поверьте, это лучшая страховка от бытовых скандалов и залог крепкой дружбы на все 4 года учёбы!



МЕЖДУНАРОДНЫЙ МИРНЫЙ ДОГОВОР СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ

В Комнате № _____ Корпуса № _____ Общежития БрГУ

Мы, нижеподписавшиеся Высокие Договаривающиеся Стороны (в простонародье — Соседи), в целях предотвращения междоусобных войн, сохранения нервных клеток и обеспечения суверенного права каждого на сон и еду, заключили настоящий Договор о нижеследующем:

Статья 1. Суверенитет Сна и Границы Тьмы

1. Настоящим Договором устанавливается режим **«Комендантского часа»** с _____ до _____ (в выходные — с _____ до _____).
2. В указанный период в Комнате вводится режим «Тишины и Полумрака». Все аудио- и видеоматериалы потребляются исключительно через наушники.
3. Клацанье механической клавиатуры в 2 часа ночи приравнивается к объявлению войны, за исключением ночи перед сессией.
4. Тот, кто просыпается раньше всех, обязуется передвигаться по Комнате со грацией ниндзя, не топая как стадо мамонтов.

Статья 2. Территориальный раздел Холодильника и Снабжение

1. Территория холодильника делится строго по полкам. Полка № _____ принадлежит _____, Полка № _____ — _____.
2. Продукты соседа являются его священной и неприкосновенной собственностью.
3. Взятие чужого пельменя, яйца или глотка молока без предварительного согласования в чате комнаты приравнивается к пиратству и карается вечным позором.
4. Скоропортящиеся продукты, превратившиеся в новую форму жизни (покрывшиеся плесенью), подлежат немедленной депортации силами их владельца.

Статья 3. Санитарно-эпидемиологический пакт (Чистота)

1. Настоящим утверждается График дежурств по уборке Комнаты. День Икс (генеральная уборка) — [*Указать день недели, например: Суббота*].
2. Понятие «Чистая раковина» означает полное отсутствие посуды в ней. Оставление грязной сковородки «отмокать» более чем на 24 часа запрещено.

3. Мусорное ведро подлежит выносу в тот момент, когда для закрытия крышки требуется применение физической силы или трамбовка ногой.

Статья 4. Дипломатические визиты (Гости)

1. Приведение гостей (включая вторых половинок, друзей и одногруппников) допускается только с предварительного согласия всех Соседей в чате Комнаты (минимум за ____ часа до визита).
2. Гости не должны оставаться в комнате после _____ часов, если только они не превратились в штурмовую бригаду по написанию курсовой для всей комнаты.

Статья 5. Санкции и Разрешение споров

1. В случае нарушения статей настоящего Договора, к Нарушителю применяются следующие штрафные санкции (выбрать или вписать свое):
 - ☐ Внеочередное мытье полов во всей Комнате.
 - ☐ Покупка Нарушителем шоколадки/кофе пострадавшей стороне.
 - ☐ Вынос мусора в течение недели без права передачи полномочий.
2. Все споры и разногласия решаются путем мирных переговоров, без криков и метания тапочек.

Подписи Высоких Договаривающихся Сторон:

Глава государства

«Кровать №1»: _____ / _____ / (Подпись / ФИО)

Глава государства

«Кровать №2»: _____ / _____ / (Подпись / ФИО)

Глава государства

«Кровать №3»: _____ / _____ / (Подпись / ФИО)

Дата подписания: «__» _____ 20__ г.