**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Страх и его преодоление»

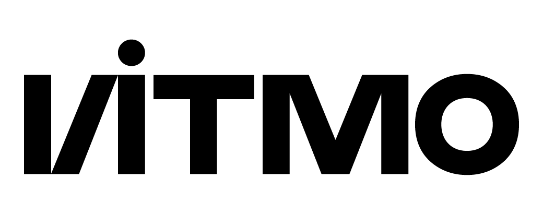
по дисциплине «**Культура безопасностии жизнедеятельности**»

Автор: Акберов Рустам Ханкишиевич

Факультет: ИТиП

Группа: М32111

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург 2022

**Цель работы:** научиться применять техники для управления своим страхом

**Задачи работы:**

* освоить метод рационализации для оспаривания страха;
* разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет.

**Задание 1. Подобрать аргументы против, оспорить страх**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь открыться людям и сказать им о том, что думаю и о чем мечтаю. | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| В детстве у меня практически не было друзей, даже в школе, так что я был сильно отстранен от своих одноклассников, а с родителями говорить о каких-то вещах не лучший выбор. | Но после того, как я поступил в универа, появились люди, которым вроде как бывает интересно со мной общаться, но все равно случаются случаи, когда меня не слушают или просто никак не реагируют на мои слова, или мне просто так кажется. |
| В обществе существует стереотипное мнение о мужчине, которому я не соответствует от слова совсем, единственное сходство это борода, что часто также меня напрягает. | Я не должен соответствовать какому-то стандарту, я должен быть самим собой. |
| Всем без разницы на то, что я думаю, т.к. их мнение самое важное. | НЕ всем без разницы, в моей жизни появились люди, которым не без различно мое мнение. |

**Вывод: не стоит думать о том, что скажут другие, главное найти тех людей, которым можно открыться**

**Задание 2. Разработать план действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что людям будет скучно со мной, и они просто оставят меня. | Найду других людей, которым я буду интересен таким, какой я есть. |
| Боюсь, что люди разочаруются во мне из-за того, что я не такой как все. | Буду общаться с людьми подобными мне. |
| Боюсь, что буду стремиться к своей мечте в полном одиночестве. | Найду того человека, с которым вдвоем будем стремиться к нашим мечтам, поддерживая друг друга. |

**Выводы:** может быть, страх остаться одному кажется неприятным, но его легко нивелировать с людьми, которым я дорог. Главным способом преодоления моего страха являются люди, найдя которых я постараюсь не потерять.