**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 «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Чан Ван Хоанг

Факультет: ФБИТ

Группа: N3249

Преподаватель:



Санкт-Петербург 2020

**Цель работы:** научиться справляться со своими страхами.

**Задачи работы:**

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

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

Ваша задача прописать один свой страх и задать себе уточняющие вопросы, призванные это утверждение оспорить. Также вам стоит найти аргументы, которые докажут, что ваш страх беспочвенный.

**Таблица для заполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мой страх** | Страх неудачи |
| **Вопрос №1** | Почему я боюсь неудачи, когда еще даже не начал? |
| **Ответ на вопрос № 1** | Да, это и вправду глупо звучит, прежде чем что-то сделать, я обдумываю множество возможных сценариев, включая, конечно, те, которые приводят к неудаче. |
| **Вопрос № 2** | Почему я боюсь, что неудача обескуражит меня? |
| **Ответ на вопрос № 2** | Неудача даст мне опыт, который позже приведет к успеху |

**Задание 2. Разработать план действий**

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь.

Проделайте это с тем же страхом, который вы пытались оспорить выше.

**Таблица для заполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, мои друзья будут смеяться надо мной, когда я проиграю | не забочусь о своих действиях и нахожу ошибки, которые приводят к неудачам |
| Боюсь, что неудача разочарует мою семью | Обещаю своей семье, что я буду учиться на собственном опыте и постараюсь добиться успеха в будущем. |

**Выводы:** Благодаря этой лабораторной я смог придумать аргументы, доказывающие, что мои страхи необоснованны, и их можно было преодолеть.