**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: Нгуен Хонг Хань

Факультет: ФБИТ

Группа: N3249

Преподаватель: Антонина Федорова



Санкт-Петербург 2021

**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** | У меня страх изменений в жизнь, потому что мой мозг любит чувствовать надёжность и контроль. |
| **Вопрос №1** | Почему я уверена что, шансов на успех у меня нет? |
| **Ответ на вопрос № 1** | В моей жизни уже был плохой опыт, когда решилась на перемены. Однако, это не значит не могу достичь следующего цели. Сталкиваюсь со своими страхами лицом к лицу. Постараюсь изо всех сил. Я сделаю упор на позитивную мотивацию. |
| **Вопрос № 2** | Почему думаю, что возникает критики со стороны при изменении? |
| **Ответ на вопрос № 2** | Потому что я не рискую, практически уверена в возможном провале. Это не реально. Это просто мое беспочвенное беспокойство. Я проживаю свою жизнь по своим правилам. Отключу все эмоции и двигаюсь вперед, не обращая внимания ни на это. |

**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 неудачи. | Я приму поражение. Ошибки естественны, из них складывается жизненный опыт. Не всегда досадный промах, сопровождаемый страхом, влечет за собой неудачу. Обратная сторона каждого события может нести не только негатив, но и позитив. |
| Боюсь, что не могу взять на себя ответственность за результат изменения. | Я предполагаю худший результат но не чтобы бояться, а чтобы подготовиться к этому. |
| У меня возникает ощущение того, что надвигается опасность. | Делаю физические упражнения, дыхательную гимнастику, измену позы, переключу внимания. |

**Выводы:** После выполнила эту лабораторную работу я понимаю, что если у меня были страхи – это нормально. Я узнала, что такое страх, виды страха и методы борьбы со страхами. Страх не только неизбежен, но и необходим. Как известно, страх положительное качество, когда он мобилизует нас на какое-то действие или останавливает нас. Другое дело, что страх может иметь и отрицательные качества и направлять действия людей в деструктивное русло. Нужно посмотреть страху в глаза и преодолеть в себе это чувство. Для того, чтобы было именно так, достаточно немного желания и готовность к саморазвитию.