**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: Митрофанов Е. Ю.

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3214

Преподаватель: Кисс В. В.



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** | Я боюсь публично опозориться, несмешно пошутив или сказав глупую вещь |
| **Вопрос №1** | Почему несмешная шутка — это позор? |
| **Ответ на вопрос № 1** | Все иногда странно и не в тему шутят, но это не запоминается. Если и будет казаться, что все из-за тебя странно себя чувствуют, нужно понимать, что это быстро пройдет. |
| **Вопрос № 2** | Почему сказать глупость – это обязательно плохо? |
| **Ответ на вопрос № 2** | Нет причин так считать, ведь все мы что-то не знаем или ошибочно думаем, что знаем. Наоборот, не признаться в этом – намного хуже. |
| **Вопрос № 3** | Почему я решил, что подобный случай полностью изменит представление окружающих обо мне? |
| **Ответ на вопрос № 3** | Если человек будет судить о тебе по одному неудачному случаю, это лишь значит, что не нужно иметь дело с ним. Все адекватные люди лишь могут нервно посмеяться, не придав этому особого значения, списав это на случай. |

**Задание 2. Разработать план действий**

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

**Таблица для заполнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что публично скажу что-то глупое. | Попытаюсь исправиться и объяснить, что я имел в виду и почему ошибся. |
| Боюсь, что слабо знакомый мне человек, оставит обо мне неправильно впечатление по неудачному случаю. | Найду подходящее время, чтобы нормально поговорить и с иронией отнестись к тому, что я сказал или сделал до этого. |

**Выводы:**

После подробной проработки вопросов выше, я буду пытаться изменить свое поведение после сказанной глупой фразы или шутки, чтобы подавить внутренний страх.