**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»

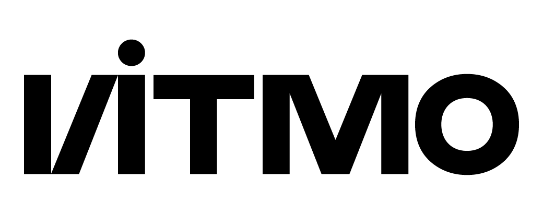
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Волков Г.А.

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3132

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург, 2023

**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:** Я боюсь разговаривать и/или знакомится с новыми людьми, думаю что меня презирают, говорят про меня за моей спиной | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Часто, когда я прохожу мимо какой-нибудь компании я слвшу позади себя смех | Бывает что люди сам хотят со мной поговорить или познакомиться |
| Когда я пытаюсь с кем-то поговорить люди могут быть грубы по отношению ко мне | Не все люди готовы к разговору, поэтому грубость при попытке поговорить – это не проявление неприязни конкретно ко мне |
| Я часто чувствую себя лишним когда нахожусь в незнакомой компании |  |

**Вывод:** аргументов «за» хоть и больше, на деле они являются лишь моими надумками, аргументы «против» делают аргументы «за» смехотворными

**Задание 2. Разработать план действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что при потытке знакомства человек нагрубит мне | Прекращу разговор или отшучусь |
| Боюсь, что люди говорят обо мне за моей спиной | Постараюсь думать меньше об этом, постараюсь опровергнуть эти опасения |
| Боюсь запутаться в словах при попытке познакомиться | Остановиться, вдохнуть воздуха и успокоится, после чего продолжить свою мысль |

**Выводы:** Во время выполнения данной лабораторной работы я проработал свой страх, полностью я его не преодолел, но я сделал важные шаги к этому.