**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: Затикян Сергей

Факультет: ИКТ

Группа: К3121

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург 2023

**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 выступать публично, потому что людям будет скучно меня слушать и они разочаруются во мне.* |
| **Вопрос №1** | *Почему я решил, что людям будет скучно меня слушать?* |
| **Ответ на вопрос № 1** | *Да и правда, ответа нет, я хорошо готовлюсь к выступлениям и стараюсь делать так, чтобы публике было интересно слушать меня.* |
| **Вопрос № 2** | *Почему я думаю, что люди придают такое большое значение выступлениям и из-за них изменят ко мне отношение?* |
| **Ответ на вопрос № 2** | *Да, это и вправду глупо звучит, только я очень щепетильно отношусь к своим выступлениям, остальные не будут думать об этом так много.* |
| **Вопрос № 3** | *Почему я предпочитаю сам справляться со своими проблемами, с которыми практически невозможно справиться в одиночку?* |
| **Ответ на вопрос № 3** | *И правда, ведь в моей жизни есть люди, которые всегда найдут способ помочь мне и поднять мне настроение.* |

**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** |
| *Я боюсь остаться одинокой* | *Я найду человека, которому смогу доверять, как себе, который всегда будет готов помочь мне, как и я ему* |
| *Я боюсь рассказывать другим о своих проблемах, если они интересуются* | *Я постараюсь довериться этим людям, ведь если они интересуются тем, как мои дела и почему мне плохо, то им небезразлично мое состояние* |
| *Я боюсь просить помощи у людей, даже если она очень необходима* | *Я переборю свой страх в критической ситуации, потому что просить помощь не стыдно, особенно у людей, которые по искреннему хорошо к тебе относятся* |

**Выводы:** С любыми страхами возможно, и даже нужно бороться, как бы сложно тебе это не казалось. В моей ситуации, нужно просто признать, что есть много людей, которые всегда готовы прийти мне на помощь, и это не только родные и близкие. Так же важно понять, что если у меня интересуются моим состоянием, то это не просо так, это значит, что людям важно, как я себя чувствую, я им небезразлична. Получается, из любой ситуации, которая кажется нам страшной, есть выход и решения нашей проблемы.