

**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: Фадеев А. В.

Факультет: ИТиП

Группа: М3202

Преподаватель:



**УНИВЕРСИТЕТ ИТМО**

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:**

<b>Мой страх</b>	Я боюсь отвечать на вопрос, который задает преподаватель, потому что я начинаю сильно волноваться и все вылетает из головы. Это может оставить плохое впечатление обо мне.
<b>Вопрос № 1</b>	Почему я решил, что сразу все забуду, ведь знаю тему отлично?
<b>Ответ на вопрос № 1</b>	Звучит, нереалистично. У меня будет немного времени, чтобы все вспомнить. Вспомнив начало – вспомню все остальное, словно потяну мои знания за ниточку.
<b>Вопрос № 2</b>	Почему я решил, что все будут относиться ко мне плохо, если я не смогу ответить?
<b>Ответ на вопрос № 2</b>	Совершенно неверное высказывание. Люди, наоборот, постараются помочь тебе. По юности своей – мы очень снисходительны к недостаткам и слабостям друг друга.
<b>Вопрос № 3</b>	Почему я решил, если я волнуюсь при ответе на вопрос это плохой знак?
<b>Ответ на вопрос № 3</b>	Мы волнуемся о том, что подумают о нас другие, и боимся неудач. Волнение, наоборот, помогает нам достичь результата выше ожидаемого, заставляет более тщательно готовиться, планировать свои дальнейшие действия.

## Задание 2. Разработать план действий

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь. Прodelайте это с тем же страхом, который вы пытались оспорить выше.

Таблица для заполнения:

Чего я боюсь	Что я буду делать, если это случится
Боюсь, что забуду нужную мне мысль во время ответа.	Пропущу её, пока рассказываю другую часть моего ответа, постараюсь вспомнить. В лучшем случае дополню свой ответ в конце.
Боюсь, что люди начнут относиться ко мне хуже.	Проявлю себя в следующий раз, тем самым доказав, что я не такой, как они думали.
Боюсь, что мне зададут вопрос, на который я не смогу ответить.	Постараюсь вспомнить, если не получится, то признаюсь, что не знаю ответа. После сразу же посмотрю, что нужно было ответить.

**Выводы:** если рассмотреть свой страх с разных сторон и проанализировать способы его преодоления, то получается, что мы “делаем из мухи слона”. Лучший способ преодолеть страх – вступить с ним в бой. Пока мы не начнем делать какие-либо действия, будем постоянно угадывать итог, волнующей нас проблемы, тем самым только увеличивая свой страх. Каждый из нас периодически испытывает волнение и даже панику, но с этим можно и нужно бороться.