**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»

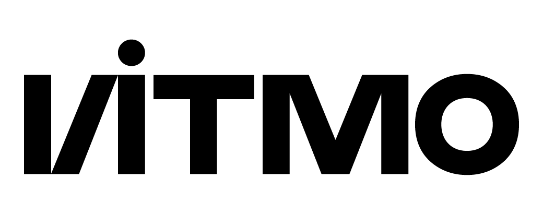
по дисциплине «**Культура безопасностии жизнедеятельности**»

Автор: Величко Максим

Факультет: ИТИП

Группа: М32061

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург 2022

**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**

Ваша задача прописать один свой страх и подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. В конце посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

**Моя таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь осуждения со стороны родителей и друзей из-за моих неправильных действий | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Иногда, когда я рассказываю то, что может противоречить мировоззрению родителя, например, набить татуировку, и получаю негативные комментарии на счет этого. Соответственно, полностью отказываюсь от этой идеи. | Я всегда пытаюсь подобрать нужные слова, примеры из жизни, людей, которые так уже сделали. И пытаюсь донести до них, что это не критично, и жизнь будет продолжаться точно так же. |
| Однажды, я слышал историю от своего друга, который рассказал, что начал курить своему отцу. Отец, взбесившись из-за поступка сына, очень долгое время был на него обижен, оскорблял его постоянно и пророчил ему ужасное будущее. Значит, такое могло произойти и со мной. | Я сам против курения, но прекрасно понимаю, что курение – это не только вредная привычка, но и очень полезный и удобный способ завести себе много знакомых. Конечно, ты губишь себе здоровье, но в нашей жизни большое количество друзей и связей всегда тебе поможет. |
| Однажды я сам осудил знакомого за его выбор бросить девушку по переписке, ведь это совсем не джентельменский поступок. Мне было с ним противно общаться даже из-за этого, и после инциденты мы прекратили на долгое время наше общение. Значит, так могут поступить и другие люди. | Ошибки – это неотъемлемая часть жизни. Каждый их совершает, но не каждый проступок будет критичным для того, чтобы полностью прекращать общение. Поэтому вероятность, что люди разочаруются и изменят отношения ко мне после неправильных действий крайне мала. |

**Вывод: По своей сути боязнь осуждения со стороны кого-либо не критична для меня, ведь каждый учится на своих ошибках. Родителя и друзья после того, как узнают, что произошло, могут дать мне полезный совет. И тем более, вероятность осуждения крайне низка, так как каждый сам может представить, что сделал бы он на моем месте. И неправильные действия – это понятие для каждого индивидуальны, поэтому для кого-то это действительно в тот момент был единственно верным.**

**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 разбирали выше. В выводах можно описать ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, опишите то, что вы поняли в ходе работы.

**Моя таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что после рассказа о моих неправильный действиях будет какое-либо наказание. | Попытаюсь объяснить и доказать, что в тот момент для меня это было очевидное и единственное решение. |
| Боюсь, что люди разочаруются во мне, если я расскажу им о своем проступке. | Попытаюсь сгладить углы этой темы, возможно, пообщаюсь с близкими людьми по этому случаю. Попрошу совета. |
| Боюсь, осудить кого-либо и тем самым сильно обидеть его. | Постараюсь объяснить ему(ей), что по моему мнению поступок является неправильным. Поставлю себя на его место, и поразмышляю по этому поводу. |

**Выводы:** В ходе работы я понял, что боязнь осуждения со стороны кого-либо не критична для меня. Каждый совершает ошибки. Но самое главное – это понять и осознать то, что ты сделал, если не получилось – попросить совета. Родители и друзья обязательно помогут, расскажут, как эту проблему можно решить или предложат просто забыть об этом.