**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»

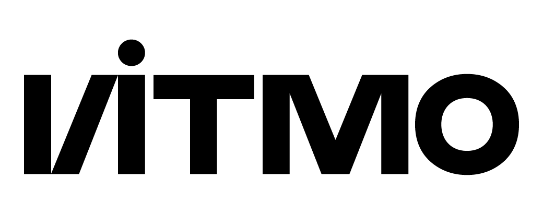
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Билошицкий Михаил Владимирович

Факультет: Программной инженерии и компьютерной техники

Группа: P3116

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:** боюсь проводить время с детьми из моей семьи, потому что кажется, что с ними обязательно произойдет что-нибудь плохое или я дам им плохой пример для подражания, что скажется на их будущем. | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| У меня ограничены ресурсы, такие как время, энергия и деньги, проведение времени со своими племянниками может негативно сказать на работе или учебе, с которой у меня и так проблемы. | Взаимодействие с детьми из семьи позволяет укрепить семейные связи и поддержку. Они могут получить поддержку, чувство принадлежности и знать, что имеют близкого члена семьи, на которого они могут положиться. |
| Я периодически курю сигары и боюсь подать плохой пример для своих племянников, так как являюсь для них примером для подражания. | Взаимодействие с детьми может предоставить вам возможность узнать о новых тенденциях и интересах, которые могут быть полезными и информативными. Могу узнать о мире с их точки зрения и научиться видеть вещи с новой перспективы. |
| Однажды я увидел, что маленькая девочка упала и сломала палец, когда прыгала на детской площадке, в то время как ее тетя сидела на скамейке и наблюдала за ней. | Проведение времени с детьми через игры помогает развлечься. Это может быть не только веселым, но и учебным опытом. Также это помогает отвлечься от жизненных проблем, которые сейчас есть. |

**Вывод:** времяпровождение с детьми может быть интересным и полезным, помимо укрепления семейных отношений возникает много теплых чувств, которые только положительно сказывается на семье.

**Задание 2. Разработать план действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что я буду плохим примером. | Если он увидит во мне что-то, что ему не стоит делать в будущем (например, курение), то я ему объясню, что это очень плохо и не надо брать с меня в этом пример, я делаю это только из зависимости, а не потому что это хорошо и правильно. |
| Боюсь, что ребенок может упасть и ему будет больно. | Подойду и успокою ребенка, проверю наличие серьезных повреждений и при необходимости вызову скорую или отвезу в больницу. |
| Боюсь, что придется много денег тратить на детей. | Заранее буду планировать те места, где можно не тратить деньги на развлечения (купаться в общественных местах, играть в футбол на улице, гулять в парке и т.д.) |

**Выводы:**

Нужно уметь работать со своими страхами и стараться их преодолевать. Кроме того, важно не только преодолевать свои страхи, но и уметь работать с ними. Некоторые страхи могут быть полезными и защищать нас от опасности, но если они становятся чрезмерными и мешают нам жить полноценной жизнью, то нужно искать способы их преодоления. Один из способов справиться со страхом – это постепенно привыкать к тому, что вызывает страх, и расширять свою зону комфорта.

Также стоит помнить, что страх может быть преодолен только тогда, когда мы действуем, а не сидим на месте и боимся. Главное, чтобы мы не давали страху контролировать нашу жизнь и не останавливались на пути к своим целям. Работа над собой и преодоление страхов – это постоянный процесс, но благодаря ему мы можем стать сильнее и увереннее в себе.