

## Czego musiałbym się nauczyć, aby poradzić sobie w trudnych sytuacjach?

Jednym z poważniejszych problemów ludzi jest ich psychika. Odgrywa ona bardzo dużą rolę w życiu człowieka, ponieważ decyduje ona o zachowaniu w różnych sytuacjach. Jest to w pewnym sensie „stacja” kierująca człowiekiem i jego myślami.

Pozytywne odbieranie krytyki to trudne wyzwanie. Lecz gdy zaczniemy patrzeć na krytykę z właściwej strony, wszystko stanie się łatwiejsze.

Następnym przykładem jest znęcanie się psychiczne, czyli wyzywanie i dokuczanie. Aby sobie z tym poradzić, trzeba nauczyć się ignorowania złych zachowań wobec naszej osoby. Jest to wyzwanie większe niż inne, lecz gdy pozna się sposób, reszta przychodzi łatwo. Ważne jest także to, aby nie dać się złamać psychicznie i nie zacząć np. płakać.

Innym przykładem jest zmuszanie do robienia różnych rzeczy wbrew naszej woli. Sposobem na takie postępowanie jest asertywność, czyli umiejętność powiedzenia „nie”. Człowiek uczy się przez całe życie, protestując przeciw robieniu czegoś wbrew swojej woli .

Reakcja na takie zachowania tylko wygląda na skomplikowaną, lecz po wielu próbach wszystko jest o wiele łatwiejsze. Opisane sytuacje są także moimi problemami i żeby sobie z nimi poradzić, muszę się jeszcze dużo nauczyć.

Mikołaj Żurowski