

# Kako reagujete u teškim situacijama?

Ovaj upitnik je dizajniran da vam pomogne da shvatite kako obično reagujete u teškim situacijama. Rezultati testa će vam biti od pomoći prilikom određivanja koraka koje možete preuzeti u nameri da kontrolišete svoje ponašanje u teškim situacijama.

## Reagovanje u teškim situacijama: Samoprocena

Setite se nekih teških situacija i ljudi sa kojima ste se sreli u prošlosti. Razmislite kako biste postupili u sledećim situacijama i zaokružite odgovor koji bi najbolje opisao vašu reakciju.

1. Kada je neko vrlo zahtevan, ja obično:
  - (a) pokušavam da ispunim njegove zahteve
  - (b) postanem zahtevan, takođe
  - (c) pristajem na njegove zahteve ali ih sporo izvršavam
  - (d) slušam i prihvatam šta on govori
  - (e) radim na rešavanju situacije na konstruktivan način
2. Kada se ne slažem sa nekim, ja obično:
  - (a) ga ne slušam
  - (b) pokušavam da vidim stvari sa njegove tačke gledišta
  - (c) ponovo razmišljam o tome šta je rekao
  - (d) zastupam svoje mišljenje
  - (e) ga izbegavam
3. Kada se suočim sa teškom situacijom, ja obično:
  - (a) ostanem miran i kontrolišem se
  - (b) hvata me panika i želim da pobeegnem
  - (c) gubim prisebnost
  - (d) postanem nervozan
  - (e) pokušavam da budem fleksibilan i postavim se u poziciju druge osobe
4. Ako neko ignoriše moje zahteve, ja obično:
  - (a) pravim sarkastične komentare
  - (b) postavljam dodatna pitanja kako bi sagledali moju tačku gledišta
  - (c) ponovim svoje zahteve
  - (d) smireno diskutujem o problemima
  - (e) gubim živce

- 
5. Kada drugi ljudi postaju ljuti, ja obično:
    - (a) se uplašim i ostanem po strani
    - (b) se osećam krivim
    - (c) još više se naljutim
    - (d) saslušam ih i dopuštam da se „izduvaju“
    - (e) saosećam sa njima ali ih zamolim da mi objasne svoje ponašanje
  
  6. Kada sam ljut na druge ljude, ja obično:
    - (a) ćutim
    - (b) dam im do znanja kako se osećam
    - (c) eksplodiram i stavim drugima do znanja da se tako osećam
    - (d) smirim se i onda kažem jednoj osobi šta osećam i zašto
    - (e) ne dešava mi se da se ljutim
  
  7. Ako je neko emocionalan/a, ja obično:
    - (a) ga ne slušam
    - (b) kažem mu da se obrati nekom drugom
    - (c) ostanem po strani
    - (d) saosećam
    - (e) slušam
  
  8. Kada osetim da me neko ne sluša, ja obično:
    - (a) predočim dodatne činjenice
    - (b) ne ponavljam pitanja
    - (c) govorim glasno
    - (d) ponavljam ono što sam već rekao
    - (e) ponavljam šta je rekao da zadržim njegovu pažnju
  
  9. Ako znam da moram da pokrenem teško pitanje, dan pre toga ja obično:
    - (a) smireno razmišljam o situaciji
    - (b) neosnovano brinem
    - (c) izlivam svoje frustracije na nekog drugog
    - (d) stavim se u situaciju svih koji u tome učestvuju
    - (e) razmišljam o tome kako postići dogovor
  
  10. Kada mislim da me je neko iskoristio, ja obično:
    - (a) ignorišem to
    - (b) burno reagujem
    - (c) kažem mu kako se osećam i zašto
    - (d) toj osobi vratim istom merom
    - (e) pokušam da nađem zajedničko rešenje

## Bodovanje

Ispod su odgovori za svaku situaciju, koja opisuje ponašanja koja su konstruktivna kada se radi o teškim situacijama:

Situacija 1: d i e

Situacija 2: b i c

Situacija 3: a i e

Situacija 4: b i d

Situacija 5: d i e

Situacija 6: d i e

Situacija 7: d i e

Situacija 8: a i e

Situacija 9: a i e

Situacija 10: c i e

Izbrojte koliko ste od ovih idealnih odgovora vi zaokružili. Ako ste zaokružili sedam ili manje od ovih odgovora, preporučujemo da razmislite o tome kako možete da razvijete veštinu reagovanja u teškim situacijama.

## Kako reagovati teškim situacijama?

Podelićemo sa Vama nekoliko saveta za reagovanje u teškim situacijama:

- Budite fleksibilni i stavite se u kožu druge osobe
- Pažljivo tumačite reči i osećanja
- Ostanite mirni i ne gubite živce
- Trudite se da ispunite ono što je dogovoreno uz zajedničko razumevanje
- Jasno izrazite svoje mišljenje ali nemojte opsesivno da ga zastupate, saslušajte i druge osobe
- Nastojte da postignete dogovor koji je prihvatljiv za obe strane na duži rok
- Razmotrite posledice koje velike odluke mogu da imaju po druge ljude
- Tražite povratnu informaciju o situaciji koju ste rešili i na osnovu nje postavite sebi neke ciljeve za poboljšanje
- Komunicirajte redovno i gradite konstruktivne odnose