



Υλικό για τη Δραστηριότητα 12: Παρευρισκόμενος σε Μικρο-επιθετικότητα

Ας δούμε αν μπορείτε να περιγράψετε την κατάλληλη πορεία δράσης σε μια δεδομένη κατάσταση.

Συζήτηση στο συνεργείο αυτοκινήτων:

- Άνδρας προϊστάμενος: Τα πήγες πολύ καλά στον έλεγχο δεξιοτήτων σήμερα. Με εξέπληξες ευχάριστα!
- Γυναίκα υφιστάμενη: Από τότε που ήμουν μικρή ήξερα ότι ήθελα να το κάνω αυτό!

Οι προτάσεις που ακολουθούν είναι προτάσεις για το πώς μπορείτε να παρέμβετε κατά τη διάρκεια της μικρο-επίθεσης ως παρευρισκόμενος, αλλά μόνο αν αισθάνεστε ασφαλείς.

Βήμα 1: Διακόψτε την κατάσταση.

Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις για να προσεγγίσετε τυχόν υποκείμενες υποθέσεις: **Γιατί σας εξέπληξε αυτό;**

Βήμα 2: Αναγνωρίστε τι συνέβη στο άτομο που έχει επηρεαστεί. Ζητήστε διευκρινίσεις από το άτομο που έκανε το σχόλιο σχετικά με το τι εννοούσε με τη δήλωσή του. Αυτό δίνει την ευκαιρία να ξεκαθαρίσετε τυχόν παρεξηγήσεις που μπορεί να προκάλεσε η συγκεκριμένη δήλωσή.

Μπορείτε να πείτε: **Άκουσα το σχόλιό σου και δε μου φάνηκε σωστό.**

Αυτό κάνει το άτομο που έκανε τη δήλωση να καταλάβει ότι αυτό που είπε δεν είναι εντάξει για εσάς. Εκτονώστε την κατάσταση κλείνοντας τη συζήτηση, γεγονός που σας δίνει την ευκαιρία να έχετε μια στιγμή ηρεμίας για να σκεφτείτε. Όλοι πρέπει να ηρεμήσουν. Μόνο τότε μπορείτε να προχωρήσετε με το επόμενο βήμα.

Βήμα 3: Εξηγήστε στο άτομο που λέει ή συμπεριφέρεται με επιβλαβή τρόπο γιατί τα λόγια/ ενέργειες αυτές είχαν αρνητικό αντίκτυπο, ακόμη και αν δεν ήταν σκόπιμες. Μπορείτε να προσφέρετε μια διαφορετική οπτική γωνία για το πώς μπορεί να ερμηνευτούν ή να αναδιατυπωθούν αυτά που ειπώθηκαν. Η χρήση γενικοτήτων συνήθως οδηγεί σε μικρο-επίθεση.





Δώστε ένα παράδειγμα μη μικρο-επιθετικής δήλωσης: Τα πήγες πολύ καλά στο τεστ δεξιοτήτων σήμερα – **Το ήξερα ότι θα το έκανες!**

Αν χάσετε την ευκαιρία να αντιμετωπίσετε μια μικρο-επίθεση, προσπαθήστε τουλάχιστον να επανεξετάσετε τι ειπώθηκε και προσπαθήστε να δομήσετε έναν τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε να αντιδράσετε.

Source: <https://www.med.unc.edu/healthsciences/about-us/diversity/jeditoolkit/micro-aggressions-microaffirmations/>

