

Υλικό για τη Δραστηριότητα 20: Γείρετε Προς τα Πίσω για να Γείρετε Προς τα Μέσα

ΑΝΑΔΙΑΤΥΠΩΣΤΕ Ή ΠΑΡΑΦΡΑΣΤΕ.

"Νομίζω ότι σε άκουσα να λές _____ (παραφράστε τα σχόλιά του). Σωστά;"

ΖΗΤΗΣΤΕ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.

"Θα μπορούσες να πείς περισσότερα σχετικά με το τι εννοείς με αυτό;"

"Πώς κατάληξες να το πιστεύεις αυτό;"

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΝΤΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ.

Εκφράστε ενσυναίσθηση και συμπόνια.

"Ακούγεται σαν να είσαι πραγματικά απογοητευμένος/αγχωμένος/θυμωμένος....."

"Μπορώ να καταλάβω ότι αναστατώνεσαι όταν νιώθεις ότι δεν σε σέβονται".

ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ.

"Ξέρω ότι δεν το συνειδητοποιήσες, αλλά όταν _____ (σχόλιο/συμπεριφορά), ήταν οδυνηρό / προσβλητικό επειδή _____. Αντ' αυτού θα μπορούσες _____ (διαφορετική γλώσσα ή συμπεριφορά.)"

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΠΟΡΕΙΑ.

"Παρατήρησα ότι _____ (σχόλιο/συμπεριφορά). Το έκανα/έλεγα κι εγώ αυτό, αλλά μετά έμαθα _____."

ΕΚΦΡΑΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ.

"Όταν _____ (σχόλιο/συμπεριφορά), ένιωσα _____ (συναίσθημα) και θα ήθελα να σε παρακαλέσω να _____."

ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΟ.

Δώστε πληροφορίες, μοιραστείτε τη δική σας εμπειρία ή/και προσφέρετε εναλλακτικές προοπτικές.

"Στην πραγματικότητα, μέσα από την εμπειρία μου _____."

"Νομίζω ότι αυτό είναι ένα στερεότυπο. Το έχω μάθει αυτό _____."

"Ένας άλλος τρόπος να το δεις είναι _____."

ΕΠΙΚΛΗΣΗ ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΑΡΧΩΝ.

"Ξέρω ότι νοιάζεσαι πραγματικά για _____. Το να ενεργείς με αυτόν τον τρόπο υπονομεύει πραγματικά αυτές τις προθέσεις".

ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ.

Ρωτήστε πώς θα ένιωθε αν κάποιος έλεγε κάτι τέτοιο για την ομάδα του/της ή για τον φίλο/η/σύντροφό/το παιδί του/της.

"Ξέρω ότι δεν σου αρέσουν τα στερεότυπα για _____ (η ομάδα του/της), πώς νομίζεις ότι αισθάνεται κάποιος/α όταν ακούει αυτά τα πράγματα για την ομάδα του/της;"

"Πώς θα ένιωthes αν κάποιος έλεγε/έκανε κάτι τέτοιο για την αδελφή/ο ή τη φίλη/ο σου;"

ΠΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΕΞΥΠΝΟΙ Ή ΠΟΛΥ ΚΑΛΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΛΕΝΕ ΤΕΤΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ.

"Ελα. Είσαι πολύ έξυπνος/η για να πεις κάτι τόσο αδαές/προσβλητικό".

ΠΡΟΣΠΟΙΗΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΤΕ.

Καθώς οι άνθρωποι προσπαθούν να εξηγήσουν τα σχόλιά τους, συχνά συνειδητοποιούν πόσο ανόητα ακούγονται.

"Δεν το καταλαβαίνω....."

"Γιατί είναι αστείο; "

ΧΡΗΣΗ ΧΙΟΥΜΟΡ.

Υπερβάλλετε στο σχόλιο, χρησιμοποιήστε απαλό σαρκασμό.

"Παίζει σαν κορίτσι;" Εννοείς ότι παίζει σαν τη Σερένα Γουίλιαμς; Ή σαν την Αντζελίνα Τζολί;"

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΛΛΟ ΑΤΟΜΟ.

"Κουράστηκα να ακούω τα αστεία σου για τους μουσουλμάνους. Ξέρεις ότι σπουδάζει επίσης _____ και του αρέσει το _____; Ίσως να θέλεις να μιλήσεις μαζί του γι' αυτό. Στην πραγματικότητα έχετε πολλά κοινά."

ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΦΕΡΟΝ.

Εξηγήστε γιατί η ποικιλομορφία ή το συγκεκριμένο άτομο/ομάδα μπορεί να είναι χρήσιμη/αξιόλογη.

"Ξέρω ότι δεν αισθάνεσαι άνετα με το _____ αλλά μπορεί να μας βοηθήσει να προσεγγίσουμε/να εξυπηρετήσουμε καλύτερα άλλες ομάδες στην πανεπιστημιούπολη/στην κοινότητα".

"Στον πραγματικό κόσμο, θα πρέπει να συνεργαστούμε με όλα τα είδη των ανθρώπων, οπότε ας μάθουμε πώς να το κάνουμε εδώ".

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ Ή ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ.

"Αυτή η συμπεριφορά είναι ενάντια στον κώδικα συμπεριφοράς μας και θα μπορούσε πραγματικά να σε βάλει σε μπελάδες".

Resources: Adapted from: Goodman, D. (2011). Promoting Diversity and Social Justice: Educating People from Privileged Groups. New York: Routledge. Excerpt available at www.dianegoodman.com
Diane J. Goodman, Ed.D. www.dianegoodman.com