

Dispensa per l'attività 20: Rilassati per appoggiarti

RIFORMULA O PARAFRASA.

"Penso di averti sentito dire _____ (parafrasando i loro commenti). È corretto?"

CHIEDI CHIARIMENTI O MAGGIORI INFORMAZIONI.

"Potresti dire di più su cosa intendi con questo?"

"Come sei arrivato a pensarlo?"

RICONOSCI I SENTIMENTI DIETRO LA DICHIARAZIONE.

Esprimi empatia e compassione.

"Sembra che tu sia davvero frustrato/nervoso/arrabbiato....."

"Posso capire che sei arrabbiato quando ti senti mancato di rispetto."

SEPARA L'INTENTO DALL'IMPATTO.

"So che non te ne sei reso conto, ma quando _____ (commento/comportamento), è stato

offensivo/offensivo perché _____. Invece potresti _____ (lingua diversa o comportamento.)"

CONDIVIDI IL TUO PROCESSO.

"Ho notato che tu _____ (commento/comportamento). Anch'io lo facevo/dicevo, ma poi io imparato _____."

ESPRIMI I TUOI SENTIMENTI.

"Quando tu _____ (commento/comportamento), mi sono sentito _____ (sentimento) e vorrei che tu A _____."

SFIDA GLI STEREOTIPI.

Dai informazioni, condividi la tua esperienza e/o offri prospettive alternative.

"In realtà, secondo la mia esperienza _____."

"Penso che sia uno stereotipo. Ho imparato che _____."

"Un altro modo di vederlo è _____."

APPELLO A VALORI E PRINCIPI.

"So che tieni davvero a _____. Agire in questo modo mina davvero quelle intenzioni."

PROMUOVERE L'EMPATIA.

Chiedi come si sentirebbero se qualcuno dicesse qualcosa del genere sul loro gruppo o sul loro amico/partner/figlio.

"So che non ti piacciono gli stereotipi su _____ (il loro gruppo), come pensi che si senta quando

sente quelle cose sul suo gruppo?

"Come ti sentiresti se qualcuno lo dicesse/lo facesse a tua sorella o alla tua ragazza?"

DIGLI CHE SONO TROPPO INTELLIGENTI O TROPPO BRAVI PER DIRE COSE DEL GENERE.

"Dai. Sei troppo intelligente per dire qualcosa di così ignorante/offensivo".

FINGIAMO DI NON CAPIRE.

Quando le persone cercano di spiegare i loro commenti, spesso si rendono conto di quanto suonino sciocchi.

"Non capisco....."

"Perché è divertente?"

USA L'UMORISMO.

Esagera i commenti, usa un gentile sarcasmo.

"Suona come una ragazza?" Vuoi dire che suona come Serena Williams?" O Angelina Jolie?

SOTTOLINEA COSA HANNO IN COMUNE CON L'ALTRA PERSONA.

"Sono stanco di sentire le tue barzellette musulmane. Sai che sta studiando anche _____ e gli piace _____? Potresti parlarne con lui. In realtà hai molto dentro in comune."

COSA C'È DENTRO PER LORO.

Spiega perché la diversità o quell'individuo/gruppo può essere utile/prezioso.

"So che non ti senti a tuo agio con _____ ma possono aiutarci a raggiungere/servire meglio gli altri gruppi nel campus/nella comunità."

"Nel mondo reale, dovremo lavorare con tutti i tipi di persone, quindi tanto vale imparare come farlo qui".

RICORDATE LORO LE REGOLE O LE POLITICHE.

"Questo comportamento è contro il nostro codice di condotta e potrebbe davvero metterti nei guai."

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



Questa dispensa fa parte del progetto Erasmus+ »How Micro can Aggression be?« Progetto numero 2021-1-NL01-KA220-VET-000034782.

Questa comunicazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union