

Pracovný list: Svedok mikroagresie

Uvidíme, či ste v danej situácii načrtli vhodný postup.

Rozhovor v autoservise:

- Mužský nadriadený: Dnes ste si pri kontrole zručností počínali naozaj dobre. Bol som milo prekvapený!
- Podriadená žena: Od detstva som vedela, že chcem robiť toto.

Nasledujúce vety sú návrhy, ako zasiahnuť počas mikroagresie ako okolostojaci, ale len ak sa cítite bezpečne.

Krok 1: Prerušte situáciu.

Môžete klásť otázky, aby ste zistili všetky skryté predpoklady: **Prečo vás to prekvapilo?**

Krok 2: Uznajte, čo sa dotknutej osobe stalo. Požiadajte iniciátora o vysvetlenie, čo mal svojím vyhlásením na mysli. To dáva príležitosť objasniť akékoľvek nedorozumenie, ktoré mohlo jeho vyhlásenie spôsobiť.

Môžete povedať: „**Počul som tvoj komentár a nezdal sa mi správny.**“

Tým mu dáte najavo, že to, čo povedal, sa vám nepáči. Zmiernite situáciu tým, že ukončíte rozhovor, čo vám poskytne príležitosť na chvíľu sa zamyslieť. Každý sa musí upokojiť. Až potom môžete pokračovať v ďalšom kroku.

Krok 3: Vysvetlite osobe, ktorá povedala alebo sa správala škodlivým spôsobom, prečo malo takéto konanie negatívny vplyv, aj keď neúmyselný. Môžete ponúknuť iný pohľad na to, ako by sa to, čo bolo povedané, dalo interpretovať alebo preformulovať. Používanie všeobecných vyjadrení zvyčajne vedie k mikroagresii.

Uvedte príklad výroku, ktorý nebude mať mikroagresívne poslanstvo: **Vedel som, že sa ti to podarí!**

Ak premeškáte príležitosť riešiť mikroagresiu, skúste sa aspoň vrátiť k tomu, čo bolo povedané, a skúste navrhnúť spôsob, ako by ste mohli reagovať.

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