



EUROPEJSKI
KORPUS
SOLIDARNOŚCI



Przykłady mikroagresji

NA CO POWINNIŚMY ZWRÓCIĆ UWAGĘ W
CODZIENNYCH ROZMOWACH?



01

“Przecież to miał być komplement”

Mikroagresje często są nieświadome, czego więc powinniśmy unikać?

- Nie wyglądasz na geja
 - Świetnie mówisz po polsku, prawie nie słysząc że nie jesteś stąd.
 - Nie widać, że masz autyzm
 - Jesteś szybka jak na dziewczynę
-

“Ja tylko pytam”

Pytania to świetny sposób by dowiedzieć się czegoś o innej osobie, dbajmy jednak by nie stwarzały sytuacji, w których ktoś czuje się stygmatyzowany czy dyskryminowany.

Unikajmy takich pytań jak:

- To twoje prawdziwe włosy?
 - No to kiedy dzieci?
 - To imię jest za trudne do wymówienia, mogę nazywać cię inaczej?
 - Myślisz, że dostałaś tę pracę bo musieli zwiększyć różnorodność w firmie?
 - Kto opiekuje się dziećmi skoro tyle pracujesz?
-

“To był zwykły żart”

Często w żartach pojawiają się grupy dyskryminowane, czego głównym skutkiem jest utrwalanie stereotypów. Są to żarty np. o blondynkach, żydach, osobach ciemnoskórych, czy gejach. Często, gdy ktoś reaguje w takiej sytuacji jest ignorowany, bo “to przecież tylko żarty”.

“Przecież chciałem pomóc”

Mikroagresje to również komentarze deprecjonujące czyjeś emocje lub doświadczenia. Czego więc nie powinniśmy mówić?

- Na serio się tym przejmujesz?
 - O co ci chodzi? Nic takiego się nie stało.
 - Nie przesadzaj, to nie było takie złe.
 - Weź się w garść, inni mają gorzej.
 - Nie denerwuj się, złość piękności szkodzi.
-