

Ενότητα 2 - Τμήμα 4

Δημιουργία ενός ψυχολογικά υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος

Αυτοανασκόπηση:

Αναλύστε συνειδητά τις δικές σας σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις. Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα για την καταπολέμηση των καθημερινών προκαταλήψεων είναι να τις αναγνωρίσετε. Και να συνειδητοποιήσετε ότι κανείς δεν είναι πραγματικά απαλλαγμένος από αυτές.

Θέστε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις, για παράδειγμα:

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που παρατήρησα μια προκατάληψη στον εαυτό μου (συνειδητά ή ασυνείδητα);
- Ποιες αξίες εφαρμόζονται στον φορέα/οργανισμό όπου εργάζομαι/προσφέρω εθελοντική εργασία;

Χρειάζεται πολλή ειλικρίνεια και θάρρος για να αντιμετωπίσετε αυτές τις ερωτήσεις, αλλά σας βοηθά επίσης να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και να εξελιχθείτε περαιτέρω.



<https://pixabay.com/de/illustrations/de/menz-alzheimer-alter-puzzle-595638/>

Ενότητα 2 - Τμήμα 4

44

Δημιουργία ενός ψυχολογικά υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για την αντιμετώπιση της διαρθρωτικής διάκρισης ή της διάκρισης που γίνεται ανεκτή εντός της δομής:

1. Όταν αντιμετωπίζετε διακριτικές δομές:

- **Δημιουργήστε σημεία επαφής:** Επαγγελματικά, εσωτερικά σημεία επαφής, όπως υπεύθυνοι για την καταπολέμηση των διακρίσεων ή ομάδες έργου, βοηθούν στην αντιμετώπιση των διακρίσεων με τρόπο προσιτό. Απαιτούν σαφή εντολή, εκπαίδευση και πόρους. Οι μικρές και/ή εθελοντικές οργανώσεις μπορούν να δημιουργήσουν έναν κατάλογο σημείων επαφής που να είναι προσβάσιμος σε όλους.
- **Καθιερώστε εσωτερικές πολιτικές κατά των διακρίσεων** με βάση τις υφιστάμενες νομικές απαιτήσεις (εθνικοί νόμοι κατά των διακρίσεων, οδηγίες της ΕΕ όπως η Οδηγία κατά του ρατσισμού).
- **Αναθεώρηση των εκπαιδευτικών στόχων:** Το εκπαιδευτικό περιεχόμενο και οι στόχοι πρέπει να επανεξεταστούν ριζικά. Είναι απαραίτητη η συστηματική αποκάλυψη των περιπτώσεων διακρίσεων εντός του συστήματος.
- **Διοργανώστε τακτικές εκπαιδευτικές συνεδρίες** για την ευαισθητοποίηση των εργαζομένων/εθελοντών σχετικά με τη διάκριση.
- **Να αναπτυχθούν στρατηγικές πρόληψης** για να αποτραπεί εξ αρχής η εμφάνιση διακρίσεων.

Ενότητα 2 - Τμήμα 4

45

Δημιουργία ενός ψυχολογικά υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος

Εξέταση και προβληματισμός σχετικά με τις θεσμικές/οργανωτικές συνθήκες

2. Όταν ασχολείστε με συναδέλφους:

- **Αποφύγετε τις άμεσες κατηγορίες:** Αντί να ρωτάτε «Έχετε προκαταλήψεις;», ρωτήστε «Σε ποιες καταστάσεις θα λέγατε ότι οι προσδοκίες σας από συγκεκριμένα άτομα είναι ιδιαίτερα έντονες;»
- **Εστιάστε στις εμπειρίες:** Προσπαθήστε να κατανοήσετε από πού προέρχεται η στάση αυτή ρωτώντας: «Τι σας οδήγησε να διαμορφώσετε αυτή την άποψη;»
- **Αλλάξτε προοπτική:** Αντί να διαφωνείτε, μπορείτε επίσης να θέσετε μια υποθετική ερώτηση, όπως: «Τι θα άλλαζε για εσάς αν δεν είχατε αυτή την υπόθεση;»

Ενότητα 2 - Τμήμα 4

46

Δημιουργία ενός ψυχολογικά υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος

3. Στην τάξη

- **Αποφυγή τραυματικών αναμνήσεων:** Μια ιδιαίτερη πρόκληση στην ερμηνεία συμπεριφορών που ενδέχεται να σχετίζονται με τραύμα σε μαθητές μετανάστες ή πρόσφυγες είναι ότι πολλά αντικείμενα, ήχοι ή γεγονότα που θεωρούμε εντελώς ακίνδυνα και αβλαβή μπορούν ξαφνικά να προκαλέσουν αναμνήσεις τραυματικών γεγονότων και μερικές φορές να προκαλέσουν δραστικές αντιδράσεις. Αυτά αναφέρονται ως **ερεθίσματα**.

Ενότητα 2 - Τμήμα IV

47

Δημιουργία ενός ψυχολογικά υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος

Οι ακόλουθοι παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν ιδιαίτερα συχνά τραυματικές αναμνήσεις:

- Δυνατοί θόρυβοι και φασαρία, κρότοι, π.χ. πυροτεχνήματα Μεγάλες επιφάνειες κόκκινου χρώματος.
- Φωτιά Στολές, στρατιωτικά/πολεμικά κοστούμια, παιχνιδιάρικα όπλα.
- Πλήθη, καταστάσεις που προκαλούν σύγχυση.
- Κραυγές, φωνές.
- Έλλειψη οξυγόνου, κλειστοί χώροι.
- Μυρωδιές από ψητά.
- Φωτογραφίες από το σπίτι.
- Απεικονίσεις πολέμου.
- Συγκεκριμένες/επιμονικές ερωτήσεις.

Ενότητα 2 - Τμήμα 4

Δημιουργία ενός ψυχολογικά υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος

3. Στην τάξη

- **Προσέγγιση με πολιτισμική ευαισθησία**

Πρέπει να μάθουμε να βλέπουμε πώς είναι ο κόσμος χωρίς τα πολιτισμικά μας γυαλιά.

Ακολουθούν μερικά χρήσιμα βήματα για να το πετύχετε:

- I. Παρατηρήστε ενεργά την κατάσταση: Εάν ένα συγκεκριμένο γεγονός σας αναστατώνει ή σας μπερδεύει, εξετάστε πιο προσεκτικά τι ακριβώς συνέβη ή συμβαίνει.
- II. Αφήστε περιθώρια για πολλαπλές ερμηνείες: Το πολιτισμικό σας υπόβαθρο και το σύστημα πολιτισμικών προσανατολισμών σας πιθανώς αποδίδουν μια συγκεκριμένη σημασία στην κατάσταση. Θυμηθείτε ότι η εμπειρία σας μπορεί να έχει εντελώς διαφορετική σημασία σε ένα διαφορετικό πλαίσιο και πολιτισμό.
- III. Ακούστε ενεργά: Προσπαθήστε να ακούτε συνειδητά. Ταυτόχρονα, να έχετε υπόψη σας ότι ο εγκέφαλός σας φιλτράρει αυτόματα ό,τι «ακούει» και το ερμηνεύει σύμφωνα με το πλαίσιο της δικής σας κουλτούρας.