

2 modulis – 4 skyrius

Psichologiškai palaikančios ir saugios aplinkos kūrimas

Savirefleksija

Sąmoningai analizuokite savo mintis, jausmus ir elgesį.

Pirmasis ir svarbiausias žingsnis siekiant mažinti kasdienes išankstinius nusistatymus – juos atpažinti ir pripažinti, kad nė vienas iš mūsų nėra visiškai nuo jų laisvas.

Pavyzdžiui, užduokite sau šiuos klausimus:

- Kada paskutinį kartą pastebėjau savyje išankstinį nusistatymą (sąmoningą ar nesąmoningą)?
- Kokios vertybės puoselėjamos institucijoje ar organizacijoje, kurioje dirbu arba savanoriauju?

Nuoširdžiai atsakyti į šiuos klausimus reikia nemažai drąsos, tačiau tai padeda geriau pažinti save ir nuolat tobulėti.



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

2 modulis – 4 skyrius

44

Psichologiškai palaikančios ir saugios aplinkos kūrimas

Keletas rekomendacijų, kaip spręsti struktūrinės diskriminacijos ar organizacijoje toleruojamos diskriminacijos problemas

1. Susidūrus su diskriminacinėmis struktūromis:

- **Sukurkite pagalbos ir konsultavimo sistemą.** Paskirkite atsakingus asmenis (pvz., už diskriminacijos prevenciją atsakingus darbuotojus) arba sudarykite darbo grupes, į kurias būtų galima saugiai ir paprastai kreiptis diskriminacijos atvejais. Tam būtinas aiškus įgaliojimas, tinkamas pasirengimas ir reikalingi ištekliai. Mažos ar savanoriška veikla grindžiamos organizacijos gali parengti visiems prieinamą pagalbos kontaktų sąrašą.
- **Parenkite vidaus kovos su diskriminacija politiką,** vadovaudamiesi galiojančiais nacionaliniais teisės aktais ir Europos Sąjungos direktyvomis (pvz., Kovos su rasizmu direktyva).
- **Peržiūrėkite ugdymo tikslus ir turinį.** Svarbu kritiškai įvertinti mokymo turinį ir tikslus bei sistemingai atpažinti ir įvardyti diskriminacijos apraiškas pačioje sistemoje.
- **Reguliariai organizuokite mokymus,** didinančius darbuotojų ir savanorių supratimą apie diskriminaciją bei jos formas.
- **Kurkite prevencijos strategijas,** kurios padėtų užkirsti kelią diskriminacijai dar prieš jai pasireiškiant.

2 modulis – 4 skyrius

45

Psichologiškai palaikančios ir saugios aplinkos kūrimas

Institucinių ir organizacinių sąlygų aptarimas ir refleksija

2. Bendraujant su kolegomis

- **Venkite tiesioginių kaltinimų.** Užuo klausę: „Ar esate iš anksto nusistatęs (-i)?“, geriau paklauskite: „Kokiose situacijose, jūsų manymu, jūsų lūkesčiai tam tikrų žmonių atžvilgiu būna ypač stiprūs?“
- **Sutelkite dėmesį į žmogaus patirtį.** Stenkitės suprasti, iš kur kyla tam tikras požiūris, klausdami: „Kas paskatino jus susidaryti tokią nuomonę?“
- **Keiskite perspektyvą.** Užuo ginčijęsi, galite užduoti hipotetinį klausimą, pavyzdžiui: „Kas jums pasikeistų, jei neturėtumėte šios prielaidos?“

2 modulis – 4 skyrius

Psichologiškai palaikančios ir saugios aplinkos kūrimas

3. Mokymosi aplinkoje

Trauminių prisiminimų vengimas. Vienas didžiausių iššūkių aiškinantis elgesį, kuris gali būti susijęs su migranto ar pabėgėlio patirta trauma, yra tai, kad daugelis daiktų, garsų ar įvykių, kuriuos mes laikome visiškai įprastais ir nepavojingais, gali netikėtai sužadinti trauminius prisiminimus ir kartais sukelti labai stiprias reakcijas. Tokie dirgikliai vadinami **trigeriais**.

2 modulis – 4 skyrius

47

Psichologiškai palaikančios ir saugios aplinkos kūrimas

Toliau pateikiami veiksniai ypač dažnai gali sužadinti trauminius prisiminimus:

- stiprūs garsai ir triukšmas (pvz., fejerverkai, sprogimus primenantys garsai);
- dideli raudonos spalvos plotai;
- ugnis;
- uniformos, karinė apranga ar kariniai kostiumai, žaisliniai ginklai;
- minios žmonių ir chaotiškos situacijos;
- riksmas ir šauksmai;
- deguonies trūkumas ir uždaros, ankštos erdvės;
- kepamo maisto kvapas (pvz., kepamos mėsos ant grilio);
- nuotraukos ar vaizdai iš gimtosios šalies;
- karo vaizdai;
- konkretūs, įkyriai kartojami klausimai.

2 modulis – 4 skyrius

48

Psichologiškai palaikančios ir saugios aplinkos kūrimas

3. Mokymosi aplinkoje

Kultūriškai jautrus požiūris

Turime išmokti pažvelgti į pasaulį ne vien per savo kultūros prizmę.

Tam gali padėti šie žingsniai:

- **Aktyviai stebėkite situaciją.** Jei tam tikras įvykis jus sutrikdo ar glumina, atidžiau įsižiūrėkite, kas tiksliai įvyko arba vyksta.
- **Pripažinkite, kad gali būti ne vienas paaiškinimas.** Jūsų kultūrinė patirtis ir vertybių sistema tikriausiai lemia tai, kaip suprantate konkrečią situaciją. Tačiau nepamirškite, kad kitos kultūros žmonės tą pačią situaciją gali suvokti ir aiškinti visiškai kitaip.
- **Aktyviai klausykitės.** Sąmoningai stenkitės įsiklausyti į kitą žmogų. Kartu nepamirškite, kad mūsų smegenys automatiškai atsirenka tai, ką „girdi“, ir interpretuoja informaciją remdamosi mūsų pačių kultūriniu kontekstu.