

Jak reagować na przejawy dyskryminacji?

Poradnik dla otoczenia osób z FASD

Czym mogą być przejawy dyskryminacji?

Dyskryminacja nie zawsze wygląda jak otwarty atak. Często zaczyna się od komentarza, żartu, spojrzenia albo szybkiej oceny. W przypadku osób z FASD bardzo łatwo o błędną interpretację zachowania. Niektóre zachowania możemy odbierać jako brak wychowania, złośliwość, lenistwo, lekceważenie zasad, a tymczasem u dzieci z FASD najczęściej wynikają one z uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego dziecka, które powstały na skutek spożywania przez mamę alkoholu w ciąży.

Przejawami dyskryminacji mogą być na przykład:

- wyśmiewanie czyichś trudności,
- publiczne zawstydzanie,
- przypisywanie negatywnych cech charakteru,
- wykluczanie z grupy,
- komentowanie zachowania bez próby zrozumienia sytuacji,
- podważanie doświadczeń osoby z FASD,
- obwinianie rodziców lub opiekunów.

Takie zachowania mogą pojawiać się w szkole, w pracy, w urzędzie, w sklepie, w przestrzeni publicznej, a nawet w najbliższym otoczeniu.

Dlaczego warto reagować?

Kiedy nikt nie reaguje, osoba doświadczająca dyskryminacji może odnieść wrażenie, że takie traktowanie jest normą. Milczenie obserwatorów często bywa odbierane jako akceptacja tego co się wydarza.

Nie trzeba reagować ostro ani wdawać się w konflikt. Czasem wystarczy spokojnie zatrzymać krzywdzący komentarz, nie zaśmiać się z żartu albo pokazać, że dostrzegamy sytuację i nie pozostajemy obojętni. Nawet niewielki gest wsparcia może mieć duże znaczenie.

Jak reagować od razu?

Najważniejsze jest, aby reagować spokojnie, rzeczowo i z szacunkiem. Celem nie jest zawstydzanie drugiej osoby, ale zatrzymanie niesprawiedliwej oceny i skierowanie uwagi na to, że nie znamy całej sytuacji.

Pomocne mogą być krótkie komunikaty, takie jak:

- „Nie wiemy, z czego wynika to zachowanie.”
- „Może są trudności, których nie widzimy.”
- „Spróbujmy nie oceniać pochopnie.”
- „Nie wszystko widać od razu.”
- „To nie jest powód do żartów.”
- „Nie mówmy o tej osobie w ten sposób.”

W wielu sytuacjach właśnie prosty, spokojny komunikat działa najlepiej. Nie przedłuża konfliktu, ale jasno pokazuje granicę.

Jak reagować na żarty i wyśmiewanie?

Żarty z czyichś trudności bywają traktowane jako coś błahego, ale dla osoby, której dotyczą, mogą być bardzo bolesne. Doświadczenie wyśmiewania prowadzi do rosnącego poczucia wstydu, napięcia i odrzucenia.

W takiej sytuacji warto powiedzieć wprost:

- „To nie jest zabawne.”
- „Nie żartujmy z czyichś trudności.”
- „To może ranić.”

Nie trzeba wygłaszać długiego przemówienia. Krótka reakcja wystarczy, by pokazać brak zgody na takie zachowanie.

Jak reagować na stereotypy?

Wokół FASD funkcjonuje wiele uproszczeń. Często można usłyszeć, że ktoś „powinien bardziej się postarać”, „lepiej się kontrolować” albo „wreszcie się ogarnąć”. Takie słowa nie pomagają. Pomijają fakt, że trudności osoby z FASD nie wynikają ze złej woli.

Gdy słyszysz podobne opinie, warto spokojnie powiedzieć:

- „Trudności nie wynikają z braku chęci.”
- „To może być bardziej złożone, niż nam się wydaje.”
- „Nie oceniamy tej osoby tylko po jednej sytuacji.”

Nie chodzi o usprawiedliwianie każdego zachowania. Chodzi o to, by nie zamykać się w prostych i krzywdzących ocenach.

Jak wesprzeć osobę po takiej sytuacji?

Warto aby reagowanie nie polegało jedynie na zatrzymaniu komentarza lub żartu. Równie ważne jest wsparcie osoby, która była celem dyskryminacji.

Po takiej sytuacji warto:

- podejść i zapytać, czy wszystko w porządku,
- pokazać, że zauważyliśmy to, co się wydarzyło,
- wysłuchać bez oceniania i bez nacisku,
- okazać szacunek i zrozumienie.

Nie trzeba mieć gotowych rozwiązań ani idealnych słów. Czasem najważniejsze jest samo pokazanie: „Widziałam / widziałem to. Nie jesteś z tym sam / sama”.

Osoby z FASD nie potrzebują litości. Potrzebują akceptacji, poczucia bezpieczeństwa i traktowania z godnością.

Jak reagować w szkole?

Szkola to jedno z miejsc, w których osoby z FASD szczególnie często doświadczają niezrozumienia. Dlatego tak ważne jest szybkie reagowanie na:

- wyśmiewanie,
- przezywanie,
- zawstydzanie,
- etykietowanie,
- komentowanie zachowania bez próby zrozumienia przyczyn.

W szkolnym otoczeniu warto:

- zatrzymywać przejawy wykluczania,
- nie wzmacniać krzywdzących komentarzy,
- budować atmosferę szacunku,
- rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o tym, że nie wszystko widać od razu,
- wspierać język oparty na zrozumieniu, a nie na łatce.

Czasem jedno zdanie wypowiedziane przez dorosłego może przerwać sytuację, która dla dziecka byłaby źródłem silnego wstydu i lęku.

Jak reagować w przestrzeni publicznej?

W sklepie, autobusie, na ulicy czy w poczekalni łatwo o szybką ocenę zachowań, których nie rozumiemy. Osoba z FASD może zostać uznana za niegrzeczną, konfliktową albo „dziwną”, choć otoczenie nie zna przyczyny jej zachowania.



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Jeśli widzisz, że ktoś jest oceniany lub zawstydzany, możesz:

- spokojnie zwrócić uwagę na to, że nie znamy całej sytuacji,
- nie dołączać do komentarzy i spojrzeń,
- wesprzeć osobę prostym, życzliwym gestem,
- przerwać krzywdzącą narrację jednym zdaniem.

Nie trzeba wiedzieć wszystkiego o FASD, warto do drugiej osoby podchodzić po prostu z empatią.

Jak reagować w instytucjach i miejscach pracy?

Urzędy, szkoły, placówki opiekuńcze i miejsca pracy powinny być przestrzeniami bezpiecznymi. Tymczasem także tam może dochodzić do sytuacji zawstydzania, etykietowania i pochopnej oceny.

W takich miejscach szczególnie ważne są:

- szacunek,
- cierpliwość,
- unikanie publicznego komentowania zachowania,
- gotowość do spokojnego wyjaśniania sytuacji,
- reagowanie na wyśmiewanie i stereotypy.

Im większa świadomość otoczenia, tym mniejsze ryzyko, że osoba z FASD zostanie potraktowana niesprawiedliwie.

Czego unikać?

Jeśli chcesz dobrze zareagować, unikaj:

- zawstydzania,
- agresywnego pouczenia,
- komentowania przy innych osobach,
- mówienia: „przesadzasz”, „uspokój się”, „na pewno nic takiego się nie stało”,
- zakładania złej woli,
- wchodzenia w ton oskarżenia.

Reakcja ma pomagać, a nie dokładać kolejnego napięcia.

Każda reakcja ma znaczenie

Przeciwdziałanie dyskryminacji nie wymaga specjalistycznych kwalifikacji. Wymaga przede wszystkim uważności, empatii i gotowości do działania wtedy, gdy ktoś jest traktowany niesprawiedliwie.



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Czasem będzie to jedno spokojne zdanie. Czasem rozmowa po zaistniałej sytuacji. Czasem po prostu pokazanie, że nie zgadzamy się na krzywdzące traktowanie.

To właśnie takie codzienne reakcje budują otoczenie, w którym osoby z FASD mogą czuć się bezpieczne, szanowane i akceptowane.



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Kampania społeczna realizowana przez Regionalne Centrum Polityki Społecznej
w Łodzi w ramach projektu „FASD – niepełnosprawność ukryta – poznaj zanim ocenisz”.