



## **Kultura Szacunku – czyli o Mikroagresjach słów kilka...**



W codziennym życiu zawodowym często **zapominamy, jak wielką moc mają słowa i gesty**. Czasem nie zdajemy sobie sprawy, że drobne, pozornie niewinne komentarze czy zachowania mogą wpłynąć negatywnie na atmosferę, relacje w zespole, a nawet poczucie wartości innych osób. Właśnie takie „drobne” sytuacje nazywamy **mikroagresjami**. Temat mikroagresji stał się w ostatnich latach coraz bardziej istotny, szczególnie w środowiskach dążących do budowania włączającej kultury.

W ramach Kobięcej Strony Lidla przygotowaliśmy krótki artykuł, który wprowadzi Was w temat mikroagresji – czym są, jakie mogą mieć formy i jak ich unikać, aby wspólnie budować miejsce, w którym każdy czuje się szanowany.

### **Czym są mikroagresje?**

Mikroagresje **to drobne, często nieświadome komentarze, gesty lub zachowania, które mogą wywołać negatywne emocje u odbiorcy**. Wbrew nazwie, ich skutki wcale nie są „mikro”. Takie zachowania mogą odnosić się do rasy, płci, wieku, orientacji seksualnej, poziomu wykształcenia, statusu materialnego czy innych cech, które wyróżniają nas jako jednostki. Mikroagresje często nie są wypowiedzane z zamiarem obrażenia, ale wynikają z głęboko zakorzenionych stereotypów lub braku świadomości.

### **Przykłady mikroagresji**

Aby lepiej zrozumieć, czym mogą być mikroagresje, przyjrzyjmy się kilku przykładom:

- *„Wow, jak dobrze mówisz po polsku!”* – może wydawać się komplementem, ale może sugerować, że osoba z jakiegoś powodu „nie powinna” znać tego języka.
- *„Nie sądzisz, że jesteś na to za młody/za stary?”* – takie uwagi często są demotywujące i sugerują, że wiek pracownika determinuje jego możliwości i kompetencje.
- *„Masz na myśli swojego prawdziwego partnera?”* – pytania, które stawiają pod znakiem zapytania tożsamość lub orientację danej osoby.

Te przykłady wydają się być błahe, ale w rzeczywistości mogą przyczyniać się do poczucia dyskomfortu, wykluczenia i braku akceptacji.

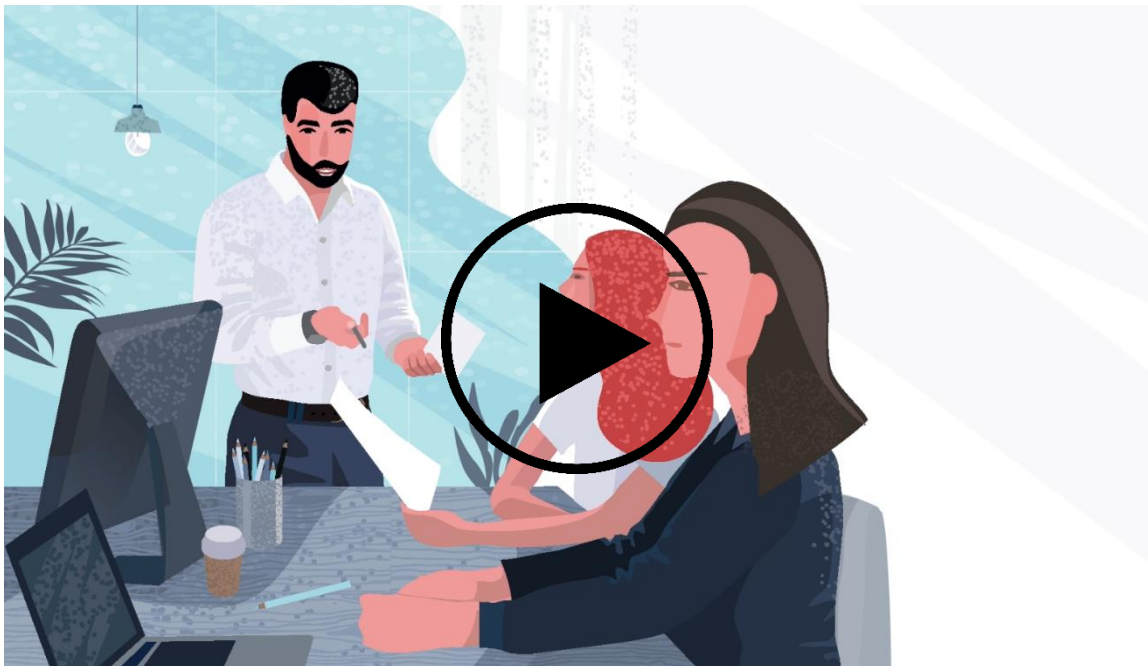
### **Dlaczego mikroagresje są istotne?**

Mikroagresje, nawet jeśli nieświadome, **mogą mieć długotrwały wpływ na atmosferę i efektywność pracy**. Kiedy pracownicy czują się ignorowani, stereotypizowani lub niezrozumiani, ich zaangażowanie oraz efektywność pracy mogą spaść. Przeciwdziałanie mikroagresjom to ważny krok w budowaniu kultury włączającej, w której wszyscy mogą czuć się komfortowo i być sobą.

### **Jak unikać mikroagresji?**

1. **Uświadom sobie swoje uprzedzenia** – wszyscy je mamy, ale ważne, aby być ich świadomym i zwracać uwagę na swoje słowa oraz reakcje.
2. **Słuchaj uważnie i bądź otwarty** – zamiast zakładać, że wiesz, co ktoś czuje lub myśli, po prostu zapytaj. Otwartość na różnorodne perspektywy jest kluczowa.
3. **Szanuj granice** – różnimy się i każdy z nas ma swoje indywidualne granice. Ważne jest, aby je szanować i unikać pytań czy komentarzy, które mogą być odbierane jako inwazyjne.
4. **Ucz się i rozwijaj** – zrozumienie mikroagresji i pracy nad sobą to proces. Warto stale poszerzać swoją wiedzę, rozmawiać o tym z innymi i pracować nad własną wrażliwością.

W ramach tego artykułu dołączamy krótką animację, która przedstawia przykłady zachowań mikroagresywnych. Obejrzyj ją i zastanów się, jak czasem drobne gesty mogą być interpretowane przez innych. Pamiętajmy – budowanie włączającej, szanującej różnorodność kultury to wspólna praca każdego z nas.



W nadchodzących tygodniach pojawi się więcej treści dotyczących mikroagresji – stay tuned!