**Feature article**

Header

**Wybieramy szacunek**

Copy

Wszyscy pragniemy być traktowani z szacunkiem, doceniani i mile widziani w domu, w naszej społeczności i w pracy. Ale ile wysiłku wkładamy w to, by inni tak się czuli? Sposób, w jaki traktujemy ludzi, może mieć duży wpływ nie tylko na ich uczucia, ale także na ich zdrowie i samopoczucie.

Każdy z nas może przyczynić się do pozytywnych zmian. Oto kilka przykładów, jak można to zrobić.

**Poznaj siebie**

Jednym z najlepszych sposobów, w jaki możemy pomóc ludziom poczuć się częścią wspólnoty, jest samoświadomość. Zrozumienie, kim jesteśmy i dlaczego jesteśmy tacy a nie inni, może pomóc nam określić, w jaki sposób możemy lub nie możemy pomóc tworzyć środowisko, w którym inni czują się bezpiecznie i są mile widziani.

Nasze umysły ustanawiają kategorie, aby nadać światu sens. Wartości, które przypisujemy różnym kategoriom, są jednak wyuczone i można się ich oduczyć dzięki samoświadomości i ciągłemu staraniu się. Pomocne jest więc zrozumienie własnych uprzedzeń. Na przykład zadaj sobie pytanie, czy:

* Preferujesz tych ludzi, którzy są do ciebie najbardziej podobni?
* Najbardziej lubisz otrzymywać te informacje, które wspierają Twoje opinie i istniejące przekonania?
* Wyznajesz poglądy i/lub działasz opierając się tylko na pozorach i pierwszym wrażeniu?
* Skłaniasz się ku przekonaniom i pomysłom, które już znasz, które Ci się podobają i którymi się interesujesz?

To wszystko może wskazywać na istnienie uprzedzeń. Zbadaj, w jaki sposób mogą się one ujawniać w Twoich codziennych interakcjach z innymi i jak możesz pomóc sobie w ich eliminowaniu.

**Zrozum skutki**

Dyskryminacja i wykluczenie mogą prowadzić do depresji, leków, przewlekłego stresu, zespołu stresu pourazowego (PTSD), wysokiego ciśnienia krwi, zażywania substancji psychoaktywnych i innych dolegliwości fizycznych.

Chociaż pojedyncza osoba (zazwyczaj) nie może zmienić świata, każdy z nas może przyczynić się do pozytywnej zmiany w codziennym życiu innej osoby, między innymi pomagając jej poczuć się zauważaną i mile widzianą. Może to sprowadzać się do tak prostych czynności, jak powitanie przechodnia, siadanie na spotkaniu zespołu obok współpracownika, którego nie znasz lub przedstawienie się nowemu sąsiadowi. Możliwości są nieograniczone.

**Zastanów się, co tak naprawdę mówisz**

Niezależnie od naszych intencji, czasami słowa, których używamy, poniżają inną osobę, sugerując jej brak przynależności do grupy lub pomniejszając jej doświadczenia. Te „mikroagresje" mogą mieć charakter werbalny, mogą to być także środowiskowe zniewagi, afronty lub obelgi niewerbalne. Dlatego najlepiej jest zastanowić się, zanim się odezwiemy i pomyśleć z punktu widzenia drugiej osoby, jak może zostać odebrane to, co właśnie mamy zamiar powiedzieć.

Nawet mając najlepsze intencje, czasami popełniamy błędy lub przypadkowo ranimy uczucia innej osoby. Jeśli tak się stanie, należy przeprosić. Każdy popełnia błędy - ważne jest, aby wyciągnąć z nich wnioski i starać się postępować lepiej.

**Dostrzeż osobę**

Każdy człowiek jest wyjątkowy. To, że ludzie mają wspólne pochodzenie, rasę, płeć, orientację seksualną itp. nie czyni ich takimi samymi. Nawet jeśli ktoś jest tego samego pochodzenia, dorastał w tym samym mieście, chodził do tej samej szkoły, jest tej samej płci, pracuje w tej samej branży, wyznaje te same wartości, wygląda jak ty, mówi jak ty, zachowuje się jak ty itp., to i tak różni się od ciebie.

**Bądź sojusznikiem — i obrońcą**

Wymagaj od siebie i od innych odpowiedzialności za tworzenie przyjaznego środowiska. Jeśli usłyszysz lub zobaczysz coś, co może zagrozić poczuciu bezpieczeństwa lub akceptacji innej osoby, zajmij się tym w uprzejmy, ale stanowczy sposób. Podobnie, jeśli usłyszysz, że ktoś dopuszcza się mikroagresji, pomóż mu wyciągnąć wnioski, delikatnie go poprawiając i wyjaśniając, co się stało.

**Zwróć uwagę na różnice w traktowaniu różnych osób**

Często słyszymy, że powinniśmy traktować innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Oczywiście, takie podejście ma sens - większość ludzi chce być traktowana z życzliwością i troską oraz czuć się włączona w życie społeczności. Niemniej jednak istnieją znaczne różnice w tym, jak każdy z nas chce być traktowany i co sprawia, że czuje się komfortowo. Dobrym przykładem są różne sposoby witania się ludzi - nawet w tej samej rodzinie - słowami (cześć!), ukłonem, skinieniem głowy, uściskiem dłoni, przytuleniem, pocałunkiem, a może jeszcze jakoś inaczej?

Zanim coś powiesz, zrobisz lub założysz, pamiętaj, by brać pod uwagę różne możliwości, perspektywy i preferencje poszczególnych osób oraz by szanować osobiste granice. Innymi słowy, przede wszystkim myśl o tym, żeby traktować ludzi tak, jak oni chcą być traktowani. A jeśli nie wiesz, zapytaj.

**Nie ma nic złego w niezgadzaniu się**

Znalezienie wzajemnego zrozumienia i szacunku nie oznacza, że trzeba się zgadzać ze wszystkim, co mówi lub robi inna osoba - i odwrotnie. Wspieranie różnorodności samo w sobie oznacza docenianie i akceptowanie tego, że ludzie różnie postrzegają świata i życia na nim. Staraj się słuchać z szacunkiem i zapraszaj do otwartej rozmowy. W zależności od sytuacji i okoliczności może to obejmować uwzględnienie konstruktywnych opinii. Możemy się doskonalić i rozwijać tylko wtedy, gdy jesteśmy do tego gotowi.

**Szukaj nowych perspektyw**

Niektóre tematy mogą wydawać Ci się zupełnie obce, dopóki ich nie poznasz. Korzystaj z możliwości poszerzania własnych perspektyw i zdobywania doświadczeń. Rozmawiaj, czytaj książki, oglądaj filmy, odwiedzaj muzea, próbuj nowych potraw i podróżuj, aby wyjść poza swoją strefę komfortu, nawiązać nowe kontakty i zobaczyć świat oczami innych ludzi.

Im więcej dowiesz się o rozmaitych kulturach, smakach i regionach świata, tym bardziej nauczysz się dostrzegać podobieństwa i doceniać różnice - także własne.

**Materiały źródłowe:**

Dyskryminacja: A social determinant of health inequities. Health Affairs. [healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/). Dostęp 21 marca 2023 r.

UNICEF. Racism and discrimination against children rife in countries worldwide.. [unicef.org/press-releases/rasism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide](https://www.unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide). Dostęp 21 marca 2023 r.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. [apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress](https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress). Dostęp 21 marca 2023 r.

Center for Creative Leadership. Power of Respect. [ccl.org/articles/leading-skutecznie-artykuły/the-power-of-respect/](https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/). Dostęp 21 marca 2023 r.

KelloggInsight. How to make inclusivity more than just an office buzzword. [Insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-tylko-biuro-buzzword](https://insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword). Dostęp 21 marca 2023 r.

Harvard Business Review. 3 small ways to be a more inclusive colleague. [hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-bardziej inkluzywny-współpracownik](https://hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague). Dostęp 21 marca 2023 r.

Youth Employment UK. Ways to think about understanding others and treating them fairly. [youngemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-inne-and-treating-im-fairly/](https://www.youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/). Dostęp 21 marca 2023 r.