

Mikroagresje międzypokoleniowe

Metoda aktywizująca:

Praca w grupach/ parach, Dyskusja

Krótką charakterystyka:

Ćwiczenie pozwala uczestnikom zrozumieć, czym są mikroagresje międzypokoleniowe, jak je rozpoznawać oraz jakie mają konsekwencje dla współpracy w zespole. Uczestnicy uczą się również, jak reagować na tego typu sytuacje w sposób konstruktywny i wspierający.

Czas trwania: 60-90 minut

Cele:

- Zwiększenie świadomości na temat mikroagresji w miejscu pracy, szczególnie tych związanych z wiekiem.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania mikroagresji oraz ich wpływu na atmosferę w zespole.
- Wypracowanie strategii reagowania na mikroagresje w sposób wspierający współpracę międzypokoleniową.

Przebieg aktywności:

1. Wprowadzenie (10 min)

- Prowadzący wyjaśnia pojęcie mikroagresji i podaje przykłady związane z wiekiem (np. żarty, pomijanie w rozmowach, bazujące na stereotypach komentarze).

Mikroagresja to krótkie, codzienne, często nieświadome komentarze, gesty lub zachowania, które przekazują **negatywne lub stereotypowe przekonania** wobec osób należących do określonej grupy (np. ze względu na wiek, płeć, pochodzenie, orientację seksualną, niepełnosprawność, status społeczny, wygląd itp.).

Choć wydają się „niewielkie” lub niezamierzone, mogą **ranić, pomniejszać lub wykluczać**.

2. Ćwiczenie: „Mikroagresja w filmach” (20 min)

- Uczestnicy pracują w małych grupach (3–5 osób).
- Każda grupa otrzymuje zestaw kart cytatów z filmów w których występuje mikroagresja w kierunku młodszych oraz starszych osób. Karty znajdziesz w załączniku.
- Zadanie: każda grupa omawia swoje karty oraz proponuje inne stwierdzenie, które nie będzie przekazywało negatywnego przekonania.
- Po 10 minutach każda grupa dzieli się wnioskami na forum.

3. Symulacja „Jak reagować na mikroagresje?” (20 min)

- Prowadzący rozdaje każdej grupie zestaw komentarzy, które mogą się pojawić w miejscu pracy.
- Zadanie dla grup:
 - Jak można zareagować w konstruktywny sposób?
 - Jakie strategie mogą pomóc w takich sytuacjach?
- Każda grupa prezentuje swoją propozycję reakcji.

4. Podsumowanie i refleksja (10 min)

- Dyskusja na forum:
 - Jak możemy przeciwdziałać mikroagresjom w naszym miejscu pracy?
 - Co konkretnie zmienisz w swoim zachowaniu?
- Rekomendowane: Wspólne wypracowanie zasad wspierających dobrą współpracę międzypokoleniową.

Materiały:

- Karty z opisanymi cytatami z filmów,
- Karty z zestawami mikroagresji w miejscu pracy,
- Flipchart lub tablica do zapisywania wniosków.
- Kartki i pisaki.

Wskazówki dla prowadzących:

- Stwórz bezpieczną atmosferę – uczestnicy mogą nie zdawać sobie sprawy, że ich zachowania są odbierane jako mikroagresje.
- Zachęcaj do dzielenia się własnymi doświadczeniami, ale bez oceniania innych.
- Podkreśl, że celem ćwiczenia nie jest krytyka, ale budowanie świadomości i szukanie rozwiązań.