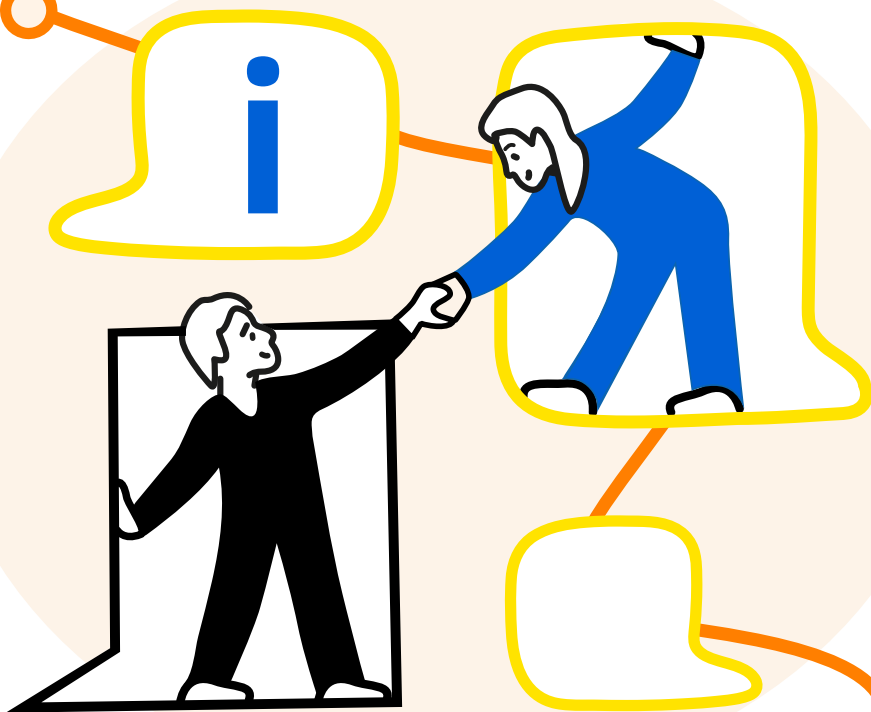


LEKSYKON DOBREGO JĘZYKA



Zmieniamy
Narracje



Spis treści

Wstęp.....	3
Osoby z niepełnosprawnościami.....	6
Osoby LGBT+	12
Mniejszości narodowe i etniczne	19
Osoby z doświadczeniem migracji.....	23
Osoby młodsze i starsze	28
Mikroagresje i dyskryminacja	34

W przygotowaniu
LEKSYKONU DOBREGO JĘZYKA
pomogli nam:



Hej!

Język inkluzywny (inaczej włączający) nie dyskryminuje, zauważa wszystkie osoby i ułatwia komunikację w codziennym życiu. Jest też po prostu właściwy, więc w IKEA nieustannie się go uczymy. Teraz zachęcamy również Ciebie do zmieniania i upiększania świata słowem – w końcu język kształtuje naszą rzeczywistość.

Po lekturze **LEKSYKONU DOBREGO JĘZYKA** zapewne zwrócisz uwagę na to, jak często w przestrzeni publicznej pojawiają się określenia krzywdzące i wykluczające. Zastąpienie ich przyjaznym językiem wcale nie jest trudne. IKEA to proste rozwiązania, dlatego oddajemy w Twoje ręce przejrzystą listę ważnych pojęć i określeń, które warto mieć na uwadze, przygotowaną wraz z naszymi partnerami. Lektura nie zajmie Ci dużo czasu, a mając **LEKSYKON** pod ręką, szybko sprawdzisz, czy dobrane przez Ciebie zwroty lub określenia mogą być odebrane niezgodnie z Twoimi intencjami.

Więcej o naszych działaniach możesz przeczytać po zeskanowaniu kodu QR lub poprzez bezpośrednie wejście na stronę:

[IKEA.pl/zmieniamnarracje](https://ikea.pl/zmieniamnarracje)



Gdybym mógł zastąpić czymś określenie „język inkluzywny”, to zastąpiłbym je „językiem empatycznym” lub właśnie „dobrym językiem”. Bo chyba na tym, na wspólnym dobru to wszystko powinno polegać. Dobry język to język, który polega nie na wygładzaniu różnic, lecz dostrzeganiu w nich szans, kultywowaniu bogactwa, które z nich wynika.

Język empatyczny nie jest językiem osób LGBTQ+, osób z niepełnosprawnościami, o innym kolorze skóry, którejkolwiek z grup mniejszościowych czy dotychczas wykluczanych lub stygmatyzowanych. To język, który ma sprawiać, że w komunikacji każde z nas będzie czuć się potrzebne, widoczne i adekwatne. Ale przecież każde z nas, to właśnie również grupy, które dotychczas były wykluczane, językowo niewidoczne lub stygmatyzowane.

Dobry język to uwaga i czułość, którymi obdarzamy resztę społeczeństwa. To uszanowanie potrzeb konkretnych grup i jednostek. Od ujmowania tych, którzy w języku do tej pory nie mieli miejsca, przez unikanie form, które stygmatyzowały konkretne grupy czy osoby, po najprostsze na świecie szanowanie woli kogoś, z kim rozmawiamy. Co przecież staramy robić się na co dzień, prawda? Kiedy nasza rozmówczyni nie chce, byśmy zwracali się do niej per „Agniesiu”, to po prostu nie korzystamy z tej formy, bo też dlaczego mielibyśmy świadomie sprawiać, że ktoś czuje się gorzej?

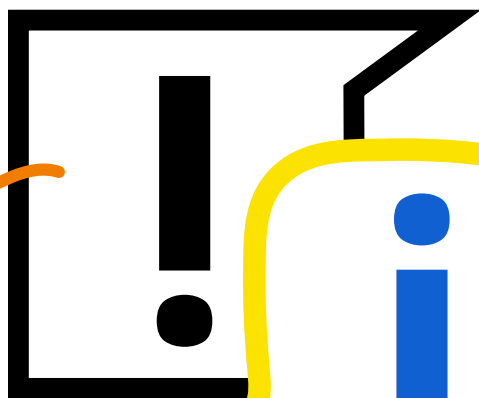
Bo język empatyczny to język świadomy. To język, któremu poświęcamy chwilę namysłu. A przede wszystkim: to język oparty na niezwykle prostej zasadzie: nie stawiaj swojego przyzwyczajenia ponad komfortem drugiej strony. Bo to, że druga strona poczuje się w języku lepiej wcale nie znaczy, że Ty będziesz musiał_ poczuć się gorzej.

Język to nie jest puszka szprotek. Naprawdę zmieścimy się w nim wszyscy.

Maciej Makselon

polonista, redaktor literacki, wykładowca akademicki,
ambasador kampanii #ZmieniamyNarracje

Dymek czarny – określenia krzywdzące
lub wykluczające



Dymek żółty – określenia, dzięki
którym nasz język staje się lepszy



Osoby z niepełnosprawnościami

Rozdział przygotowany przez Stowarzyszenie Mudita, które wspiera tych, którzy bez przerwy troszczą się o innych: bliskich osób z niepełnosprawnościami. Zapewnia wsparcie dla rodzin oraz opiekunów i opiekunek osób z niepełnosprawnościami przez międzysektorową pomoc i budowanie świadomości społecznej.

Choroba czy niepełnosprawność nie definiują osoby. Skoro osoby, która choruje na grypę nie nazywamy „grypowiczem”, nie powinniśmy również nazywać osób doświadczających anoreksji czy schizofrenii „anorektykami” czy „schizofrenikami”. Nie powinniśmy dopytywać też proaktywnie o czyjąś niepełnosprawność. Uszanujmy prywatność i godność osoby z niepełnosprawnością, dostrzegając przede wszystkim ją i jej podmiotowość – indywidualność, doświadczenia, uczucia - a nie jej trudności i ograniczenia.



Osoba niepełnosprawna - określenie to uznawane często za etykietujące, ponieważ pomija podmiotowość danej osoby, na pierwszym miejscu stawiając jej niepełnosprawność na pierwszym miejscu. Jednak spora część osób z niepełnosprawnościami określa się jako „niepełnosprawny” / „niepełnosprawna” i taką formę preferuje. A empatyczna komunikacja polega na respektowaniu preferencji drugiej osoby.

→ *Jak mówić? Patrz: „Osoba z niepełnosprawnością”, ale przede wszystkim uszanuj wolę drugiej osoby*

Osoba upośledzona - określenie to, choć bardzo negatywnie nacechowane, wciąż funkcjonuje zarówno w oficjalnej dokumentacji medycznej, jak i w przestrzeni publicznej. Rodzice, osoby reprezentujące oświatę, osoby i instytucje działające na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną od wielu lat postulują potrzebę zmiany ich postrzegania.

→ *Jak mówić? Patrz: „Osoba z niepełnosprawnością”*

Inwalida, kaleka, sprawny inaczej – stygmatyzujące zwroty, które określają osoby przez pryzmat ich ograniczeń. Każde z tych określeń oznacza człowieka wymagającego specjalnej troski, słabego i bezsilnego.

→ *Jak mówić? Patrz: „Osoba z niepełnosprawnością”*

Osoba przykuta do wózka inwalidzkiego, inwalida na wózku, kulawy – jeżeli wózek bądź kule umożliwiają swobodne poruszanie się to są one sprzętami, które wyzwalają, nie zaś ograniczają czy “przykuwają” osobę, która z nich korzysta.

→ *Jak mówić? Patrz: „Osoba korzystająca z wózka”*

Głuchoniemy – pojęcie wskazuje, że osoby głuche są też nieme. To błędne przekonanie, gdyż osoby te mają język, dzięki któremu się komunikują – język migowy. Zdarza się, że myślimy też o samym pojęciu „głuchy_a” jako obraźliwym zwrocie. Nic bardziej mylnego.

→ *Jak mówić? „Osoba niesłysząca / niedosłysząca” lub Patrz: „Głuchy_a / głuchy_a”*

Chory psychicznie – choroby psychiczne są trudne do zdefiniowania. Niemającej granicy między zdrowiem psychicznym a psychicznym stanem chorobowym, dlatego w nowoczesnej psychiatrii częściej mówi się o kryzysie, nie zaś chorobie.

→ *Jak mówić? Patrz: „Osoba w kryzysie zdrowia psychicznego”, „Osoba chorująca na...”*

Na „ty” do dorosłej osoby z niepełnosprawnością (szczególnie intelektualną) – często zdrabniając przy tym jej imię bądź zwracając się wyłącznie do opiekuna osoby z niepełnosprawnością. To infantylizujące i naruszające godność tej osoby.

→ *Jak mówić? Tak, jak do każdej dorosłej, obcej nam osoby, bez jej pomijania*

Ktoś choruje na autyzm, autystyk – autyzm to nie choroba! W kontekście spektrum autyzmu od lat mówiło się o zaburzeniach, a dziś coraz częściej o innej budowie układu nerwowego.

→ *Jak mówić? „Ktoś jest w spektrum autyzmu” lub patrz: „Osoba neuroróżnorodna”*

Ktoś cierpi z powodu niepełnosprawności – takie zdanie z góry zakłada, że dana osoba jest ofiarą swojej niepełnosprawności. Każdy i każda z nas ma lepsze i gorsze chwile w życiu, i może w danym momencie cierpieć lub nie. Również osoba z niepełnosprawnością wcale nie musi cierpieć z powodu swojego stanu psychofizycznego. Unikajmy narracji opartej o kategorii cierpienia lub / i bohaterstwa.

→ *Jak mówić? „Ktoś ma niepełnosprawność / doświadcza niepełnosprawności”*

Down – określenie uznawane za obraźliwe i stygmatyzujące. Zupełnie pomija podmiotowość osoby.

→ *Jak mówić? „Osoba z zespołem Downa”*

Karzeł – pojęcie obarczone negatywnymi konotacjami i postrzegane jako obraźliwe wobec osób o niższym wzroście. Używanie tego słowa jest krzywdzące i stygmatyzujące, ponieważ określa daną osobę jedną cechą fizyczną i nie uwzględnia jej pełnej tożsamości.

→ *Jak mówić? „Osoba niskorosta / Osoba o niskim wzroście”*



Osoba z niepełnosprawnością (intelektualną, ruchową...) – używając tego pojęcia, podkreślamy podmiotowość danej osoby. Niepełnosprawność jej nie definiuje, a stanowi jedynie jedną z wielu jej cech.

Osoba korzystająca z wózka – używając tego sformułowania, mówimy przede wszystkim o osobie, a wózek – również na poziomie komunikatu – pozostaje tylko narzędziem, które umożliwia jej poruszanie się.

Osoba neuroróżnorodna – używając tego pojęcia, przyjmujemy, że ludzie różnią się sposobami postrzegania świata. Skupiamy się na różnicach między osobami, a nie na ich deficytach.

Głuchy_a / głuchy_a – zapis Głuchy_a, wielką literą, rozumiemy jako identyfikowanie się z Kulturą Głuchych. Z kolei głuchy_a pisane małą literą oznacza po prostu osobę z poważnym deficytem słuchu. Najlepiej dowiedzieć się od samej osoby, jak chce, aby ją opisywać.

Osoba niewidoma / osoba z niepełnosprawnością wzroku – te określenia obiektywnie opisują stan danej osoby.

Osoba w kryzysie zdrowia psychicznego – wyrażenie to odnosi się do konkretnej sytuacji, w której osoba może potrzebować wsparcia i leczenia, ale jednocześnie podkreśla, że ów kryzys to tylko jedna z wielu cech tej osoby, i nie definiuje jej całej tożsamości.

Osoba chorująca na... – takie pojęcie wskazuje, że mówimy o osobie będącej w określonym stanie psychicznym lub fizycznym, a choroba to tylko jedna z jej cech / sytuacji, w których się znajduje.

PRZYPOMINAMY

- *Komunikując się z osobą z niepełnosprawnością, przede wszystkim mów do niej tak, jak ona sama sobie tego życzy. Nie czuj się niezręcznie, jeżeli masz wątpliwości dotyczące odpowiedniego zwrotu – po prostu zapytaj.*



Osoby LGBT+

Rozdział przygotowany przez Kampanię Przeciw Homofobii (KPH), która od 2001 roku buduje Polskę równych praw, w której szacunek i godność są zagwarantowane wszystkim bez względu na orientację seksualną, tożsamość płciową i cechy płciowe.

Określenia, z którymi się tutaj stykamy, dla części z nas, mogą brzmieć obco albo niezręcznie, zwłaszcza jeśli spotykamy się z nimi pierwszy raz. Nic w tym dziwnego – im rzadziej słyszymy jakieś wyrażenia, tym mniej naturalnie dla nas brzmią. Nie znaczy to jednak, że słowa, których nie znamy, nie są poprawne.

Osoby LGBT+ wciąż narażone są na co dzień na uprzedzenia i krzywdzące określenia. Poniżej znajdziecie podpowiedzi, jakich słów i wyrażen warto używać, a jakich najlepiej byłoby unikać. Ważne jest, żeby nie zakładać z góry tożsamości płciowej, orientacji psychoseksualnej czy cech płciowych osób w oparciu o ich wygląd albo ekspresję. Jeśli nie wiemy, jak się zwrócić do danej osoby, najlepiej po prostu zapytać. Zdarza się nam popełniać błędy i to jest OK – dzięki temu możemy się wiele nauczyć!



-izmy (np. homoseksualizm, biseksualizm) – określenia kończące się -izmem kojarzą się z pojęciami medycznymi (nazwami chorób lub zaburzeń) lub nazwami ideologii. Mówienie w ten sposób o orientacjach psychoseksualnych związane jest z ich przeszłością, kiedy były traktowane jako zaburzenia.

→ *Jak mówić? Patrz: -ości (np. homoseksualność, biseksualność)*

Środowisko LGBT+ – opisywanie w ten sposób osób LGBT+ tworzy obraz jednorodnej grupy ze wspólnym celem lub

wspólnymi wartościami redukując różnorodność tożsamości, doświadczeń i przekonań osób tworzących tę społeczność. Sugeruje też wpływ otoczenia na to, jak osoby się identyfikują – tak jakby orientacja psychoseksualna, tożsamość płciowa czy cechy płciowe mogły być kwestią wyboru.

→ *Jak mówić? Patrz: „Społeczność”*

Transseksualizm – przestarzałe określenie będące kalką z języka angielskiego. Błędnie łączy tożsamość płciową z seksualnością, a w oryginale kładzie nacisk na płeć (ang. *sex*), prowadzoną głównie do narządów płciowych. Dodatkowo końcówka -izm sugeruje kontekst medyczny (patrz: -izmy).

→ *Jak mówić? Patrz: „Transpłciowość”*

Dwie płcie – określenie to sugeruje, że istnieją tylko dwie płcie, co jest niezgodne z obecną wiedzą naukową. Upraszcza to też złożone, wielopoziomowe zjawisko, jakim jest płeć.

→ *Jak mówić? Patrz: „Różne płcie”*

Zmiana płci – ten termin jest nieprecyzyjny i sugeruje, że tożsamość płciowa jest czymś, co można po prostu zmienić.

→ *Jak mówić? Patrz: „Proces korekty / uzgodnienia płci”*

Dewianci – pejoratywne i obraźliwe określenie sugerujące nie tylko to, że osoby LGBT+ są odstępstwem od normy społecznej i moralnej, ale też że bycie osobą LGBT+ jest czymś patologicznym i nieprawidłowym.

✘ **Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!**

Ideologia LGBT+ – to określenie, które sugeruje, że tożsamość płciowa lub orientacja psychoseksualna osób LGBTQIA+ to kwestie politycznych lub / i ideologicznych przekonań. Zakłada też istnienie jakiejś jednorodnej grupy o wspólnych wartościach i przekonaniach, co upraszcza i redukuje różnorodne doświadczenia i tożsamości tych osób.

✘ **Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!**

„**Nie interesuje mnie, kto z kim śpi**” – takie podejście sprowadza osoby LGBT+ tylko do tego, z kim mogą chcieć uprawiać seks, i jest sposobem na zawstydzanie ich oraz spychanie kwestii orientacji do sfery prywatnej. Odbiera tym samym możliwość mówienia o dyskryminacji i nierównościach w przestrzeni publicznej oraz w ogóle publicznego istnienia osób LGBT+.

✘ **Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!**

Odmierna orientacja – określenie to sugeruje, że heteroseksualność jest jedyną „właściwą” lub „normalną” orientacją psychoseksualną. W ten sposób tworzy się też hierarchia orientacji, dzieląc je na te „zgodne z normą” i te „inne”.

→ *Jak mówić? Użyj określenia „orientacja psychoseksualna” lub „jedna z orientacji psychoseksualnych”*

Związek homoseksualny – określenie sprowadzające związek danych osób do ich zakładanej orientacji psychoseksualnej, nieuwzględniające ich różnorodności doświadczeń i tożsamości.

→ *Jak mówić? Patrz: „Związek jedнопłciowy/różnopłciowy”*

Interseksualizm – określenie to, podobnie jak pozostałe z końcówką -izm, może kojarzyć się z zaburzeniem lub chorobą. Dodatkowo mylnie łączy interplciowość z seksualnością.

→ *Jak mówić? Patrz: „Interplciowość”*

Hermafrodytyzm – przestarzałe medyczne pojęcie używane w stosunku do osób interplciowych.

→ *Jak mówić? Patrz: „Interplciowość”*



LGBTQIAP+ – skrót reprezentujący: lesbijki, gejów, osoby biseksualne, transpłciowe, queer, interpłciowe, aseksualne, aromantyczne, agender oraz panseksualne. „+” uwzględnia wszelkie niewymienione tożsamości, których jest bardzo dużo i których wciąż przybywa – wynika to z potrzeby znajdowania precyzyjnych pojęć do opisanie siebie i swojego doświadczenia. Możesz spotkać się również z krótszymi wersjami skrótu jak: LGBT+, LGBTQ+, LGBTQI+ czy LGBTQIA+.

-ości (np. homoseksualność, biseksualność) – określenia z końcówką -ość nie kojarzą się z terminami medycznymi, są bardziej neutralne.

Społeczność LGBT+ – lepiej oddaje różnorodność i kładzie akcent na to, że jest to grupa osób o różnych tożsamościach, doświadczeniach i przekonaniach.

Tożsamość płciowa – poczucie płci danej osoby. Uwzględnia złożoność wielopoziomowego zjawiska, jakim jest płeć.

Transpłciowość – bardziej neutralne określenie, zwracające uwagę na niezgodność tożsamości płciowej z płcią przypisaną przy urodzeniu.

Niebinarność – uwzględnia to, że płeć jest spektrum, a nie prostym podziałem na mężczyzn i kobiety. Osoby niebinarne to takie, które nie czują się tylko kobietą lub tylko mężczyzną.

Interpłciowość – pojęcie zbiorcze dotyczące osób, które rodzą się z ciałem, które nie wpisuje się w medyczne lub społeczne oczekiwania tego, jak wyglądają lub funkcjonują ciała typowych kobiet i mężczyzn.

Zróżnicowane cechy płciowe – określenie opisujące w sposób neutralny różnorodność cech płciowych, z którymi rodzą się osoby interpłciowe.

Różne płcie – nie sprowadza płci tylko do dwóch kategorii, nie tworzy zamkniętego katalogu.

Proces korekty / uzgodnienia płci – prawidłowe określenie procesu tranzycji (głównie jego medycznych i prawnych aspektów), polegającego na dopasowaniu różnych elementów życia do płci odczuwanej, skorygowanie efektów błędnego przypisania płci przy urodzeniu, np. poprzez terapię hormonalną, zabiegi chirurgiczne lub zmianę danych urzędowych.

Orientacja psychoseksualna – określenie obejmujące szerzej różne aspekty orientacji (m.in. seksualnej i romantycznej), jak np. to, w osobach jakiej płci się zakochujemy, do kogo odczuwamy pociąg seksualny, z kim tworzymy relacje romantyczne i seksualne. Oddaje również to, że orientację odczuwamy na wielu poziomach i w różnych sferach życia.

Związek jedнопłciowy / różнопłciowy – przeniesienie akcentu z orientacji osób w danym związku na ich tożsamość płciową, lepiej oddające różnorodność doświadczeń bez sprowadzania osób w związkach do ich postrzeganej orientacji.

Włączające formy językowe: osobatywy, iksatywy, formy z podłogą – formy, za pomocą których możemy się zwracać

do osób, uwzględniając różne tożsamości płciowe. Osobatywy tworzymy poprzez połączenie słowa „osoba” i imiesłowu albo przymiotnika lub poprzez połączenie z czasownikiem (np. osoba studentka, osoba ucząca się, osoby zrobiły). Iksatywy to formy z „x”, który zastępuje część słowa wskazującą na rodzaj męski lub żeński (np. studentx, uczenx, zrobilxśmy). W tzw. formach z podłogą stosujemy podkreślnik jako symboliczną przestrzeń „pomiędzy” (np. student_ka, zrobil_śmy).

Cały czas zwiększa się nasza świadomość i wiedza o doświadczeniach osób z grup mniejszościowych. Świat otwiera się na różnorodność spychaną dotąd na marginesy i nareszcie zaczyna uznawać ją w końcu za nasze bogactwo, przestaje być monolitem. Ta różnorodność znajduje odzwierciedlenie w języku. Uczenie się nowych słów, których ciągle przybywa, czasami może być frustrujące, wymaga też większego wysiłku. Dlaczego jednak warto to robić? Może to właśnie dzięki Tobie jakaś osoba poczuje się bezpiecznie.

Materiał został opracowany we współpracy KPH z Michaliną Pągowską (a-spekt.edu).

STEREOTYPY to uogólnione, uproszczone **przekonania** rozpowszechniane w danej społeczności na temat innych grup lub osób, które do tych grup należą. To błąd poznawczy polegający na tym, że przypisujemy takie same cechy wszystkim osobom, które należą do danej grupy, bez względu na rzeczywiste różnice pomiędzy nimi, podczas gdy cechy te są właściwe do opisu jednostek, a nie całych grup. Nośnikiem stereotypów jest nasz język. Stereotypy zazwyczaj są podstawą uprzedzeń.



żydzić – to negatywne określenie pochodzi od wyznawcy judaizmu (żyd), oznacza „żałować komuś”, „przesadnie oszczędzać”.

✗ **Nie używaj!**

Murzyn – pochodzi od łacińskiego słowa *maurus*, co oznacza czarny. W języku staropolskim murzyć oznaczało: brudzić, czernić. Obecnie w języku potocznym funkcjonuje wiele wyrażień ze słowem Murzyn, które są obraźliwe i tworzą negatywny obraz osób o czarnym kolorze skóry.

→ *Jak mówić? Patrz: „Osoba czarna”*

Eskimosi – rdzenni mieszkańcy obszarów arktycznych i subarktycznych Grenlandii, Kanady, Alaski i Syberii. Określenie Eskimosi jest narzuconą kolonialną nazwą, odrzuconą przez mieszkańców i mieszkanki tych regionów.

→ *Jak mówić? Patrz: „Inuici”*

Indianie – czyli osoby zamieszkujące Amerykę Północną i Południową. To narzucona kolonialna nazwa, która jest bardzo ogólnikowa i zupełnie nie oddaje różnorodności rdzennych społeczności.

→ *Jak mówić? „Ludność rdzenna”, „rdzenni mieszkańcy”, „rdzenna społeczność”, a najlepiej stosuj nazwy konkretnych grup etnicznych*

Cygan – w języku polskim oraz innych wariantach językowych (np. niemiecki *Zigeuner*) jest egzoetnonimem (nazwa grupy etnicznej nadana przez nie-Romów) i zostało przyjęte oraz stosowane przez członków i członkinie tej grupy jako nazwa własna. W polszczyźnie określenie to ma jednak pejoratywny charakter, ponieważ słowo Cygan stało się synonimem kłamcy, oszusta, krętacza.

→ *Jak mówić? Patrz: „Rom, Romka, Romowie”*

cyganić – słowo pochodzi od wyrazu „cygan”, czyli obraźliwego i niepoprawnego określenia na osoby pochodzenia romskiego. Oznacza „oszukiwać”, „okłamywać”.

✘ **Nie używaj!**

Romowie = nomadzi, wędrowcy – nie wszyscy europejscy Romowie prowadzili w przeszłości wędrowny tryb życia. Według badaczy Romowie o tradycjach nomadycznych byli mniejszością (około 30%). Tak więc opisywanie wszystkich osób romskich jako nomadów_{ki} jest nieuzasadnione. Wyobrażony nomadyczny tryb życia, z którym Romowie i Romki popularnie są utożsamiani, stoi u podstaw uprzedzeń i dyskryminacji, których przejawy można zaobserwować we wszystkich krajach i niemal w każdym momencie w historii.

Romowie = obcy – Romowie i Romki urodzeni w Polsce są obywatelami i obywatelkami państwa polskiego. Jest to obraźliwe dyskryminujące skojarzenie.

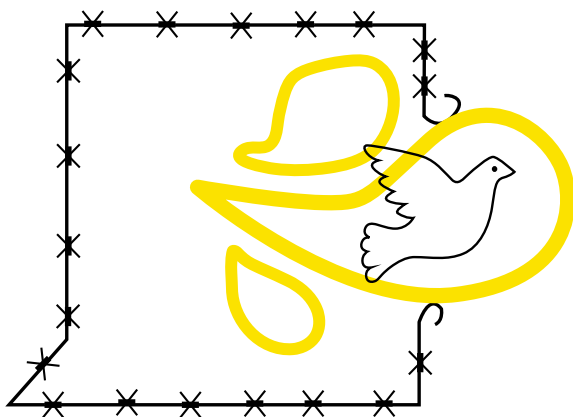
Rumuni / Rumunki - Rumunia jest jednym z krajów europejskich, w którym Romowie stanowią liczną mniejszość. Nie jest to jednak kraj pochodzenia osób romskich. Praojczyzną Romów są Indie. To stamtąd wyemigrowali oni do Europy między V a X wiekiem, prawdopodobnie w kilku falach migracyjnych.



Osoba czarna - w języku nie funkcjonuje słowo białoskóry, tylko biały, zatem analogicznie stosuj określenie osoba czarna, a nie czarnoskóra. Jednak tak naprawdę sytuacji, w których kolor skóry miałby być najistotniejszą częścią przekazu, jest stosunkowo niewiele.

Inuici, Inuitki - słowo to pochodzi od występującej w rdzennym języku nazwy własnej *Inuit*, co oznacza „ludzie”. Jest to poprawne określenie na rdzennych mieszkańców obszarów arktycznych i subarktycznych Grenlandii, Kanady, Alaski i Syberii.

Rom, Romka, Romowie - wywodzą się z języka romskiego i w odróżnieniu od słowa „Cyganie” są własnymi nazwami etnicznymi - endoetnonimami. W języku romskim Rom znaczy „człowiek, mężczyzna”.



Osoby z doświadczeniem migracji

Rozdział przygotowany przez Fundację Ocalenie, która działa na rzecz osób migranckich i uchodźczych od 23 lat, pomagając im budować nowe życie w Polsce. Udziela pomocy prawnej i psychologicznej, materialnej, prowadzi doradztwo zawodowe, organizuje kursy języka polskiego oraz zajęcia tutoringowe dla młodzieży cudzoziemskiej.



Kryzys migracyjny / uchodźczy – określenie nasuwające skojarzenia z katastrofą, kataklizmem. Ludzie w potrzebie nie są katastrofą. W kontekście ucieczki dużej liczby osób z objętej konfliktem zbrojnym Ukrainy także nie mówimy o kryzysie uchodźczym, a po prostu o wojnie w Ukrainie lub rosyjskiej inwazji na Ukrainę.

→ *Jak mówić? Patrz: „Kryzys polityki migracyjnej”*

Fala, zalew, napływ – kojarzenie migracji z katastrofami naturalnymi, których nie da się zatrzymać, sugeruje, że obecność migrantów i migrantek może wywołać znaczne szkody i zniszczenia zagrażające życiu lub zdrowiu społeczeństwa przyjmującego. Taka narracja wzmacnia stereotypy i wywołuje niechęć lub strach.

✘ **Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!**

Kraje trzeciego świata, kraje słabo rozwinięte – są to przestarzałe określenia państw rozwijających się, które wyraźnie stawiają je na dole hierarchii, nasuwając skojarzenia z zacofaniem, biedą i innymi stereotypowymi cechami.

→ *Jak je zastąpić? Patrz: „Globalna Północ i globalne Południe”*

Migrant ekonomiczny / migrantka ekonomiczna – posługując się tymi określeniami, upraszczamy całe spektrum przyczyn i kontekstów migracji. Może to demonizować i pogłębiać krzywdzące, stereotypowe skojarzenia dotyczące migracji.

✘ **Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!**

Nielegalny migrant / nielegalna migrantka – bardzo krzywdzące i stygmatyzujące określenie, które powinno całkowicie zniknąć z dyskusji o migracji. Żaden człowiek nie jest nielegalny. Nielegalny może być czyn, jak kradzież czy fałszerstwo.

✘ *Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!*

Asymilacja i integracja – pojęcia te w różnych wypowiedziach medialnych traktowane są jako tożsame, mimo że mają całkowicie inne znaczenie. W integracji zakłada się aktywne działanie obu stron – zarówno osób z doświadczeniem migracji, jak i osób ze społeczeństwa przyjmującego. Migranci i migrantki podejmują wysiłek, aby włączyć się w życie społeczne obywateli i obywaterek kraju docelowego, nie rezygnując jednocześnie z własnej kultury. Ludność przyjmująca otwiera się na budowanie relacji z nowo przybyłymi. Integracja opiera się na współistnieniu i wzajemnej akceptacji kultur. Asymilacja to tzw. „zlanie się” z większością. Osoby migranckie całkowicie rezygnują z kultury kraju pochodzenia i przyswajają nowe normy oraz wartości kulturowe. W integracji uznaje się prawo jednostki do własnej tożsamości kulturowej, w asymilacji wymaga się porzucenia swojej tożsamości na rzecz spójnej kultury.

✘ *Stosuj odpowiednio – to nie są synonimy!*

Inwazja (w stosunku do osób uchodźczych) – pojęcie wywodzące się ze słownictwa wojennego, które podobnie jak „najeźdźca” czy „szturm” wzmacnia stereotypy i wywołuje niechęć lub strach, fałszując przy tym skalę migracji. Osoby uciekające z kraju pochodzenia z obawy przed prześladowaniem nie przeprowadzają inwazji, tylko szukają bezpieczeństwa i nadziei na lepsze życie. Używanie takich określeń jest przejawem dehumanizacji i przyczynia się do negatywnego nastawienia wobec cudzoziemców i cudzoziemek.

✘ *Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!*

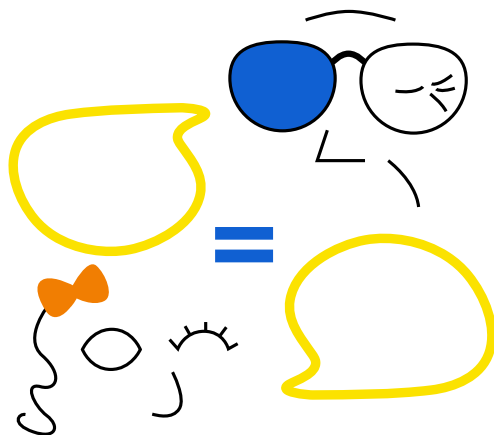


Kryzys polityki migracyjnej – bardziej trafne określenie mogące zastąpić krzywdzące „kryzys migracyjny / uchodźczy”. Problemem nie są ludzie w sytuacji kryzysowej, a brak spójnej i przemyślanej polityki migracyjnej.

Globalna Północ i globalne Południe – globalna Północ to kraje o wysokim wskaźniku rozwoju gospodarczego, a globalne Południe to państwa stanowiące większość świata i znajdujące się w trudniejszej sytuacji gospodarczej. Podział ten nie jest doskonały i zdecydowanie nie zawsze ma odzwierciedlenie w położeniu geograficznym, ale jest znacznie mniej stygmatyzujący niż opis dzielący świat na pierwszy, drugi i trzeci. Zawsze jednak, gdy mamy taką możliwość, warto precyzyjnie nazywać państwa, o których mówimy, a nie używać określeń zbiorczych.

Osoba z doświadczeniem uchodźczym – zgodnie z konwencjami genewskimi uchodźcą lub uchodźczynią nazywamy osobę, która ma obywatelstwo danego kraju, ale przebywa poza nim i nie chce do niego powrócić. Dzieje się tak na skutek uzasadnionej obawy przed prześladowaniem ze względu na rasę, religię, narodowość, przynależność do określonej grupy społecznej lub poglądy polityczne. A dlaczego warto posługiwać się pojęciem „osoba z doświadczeniem uchodźczym”? Ponieważ doświadczenie przymusowej migracji nie jest jedynym doświadczeniem osób, które opuściły swój kraj w poszukiwaniu bezpieczeństwa. Pierwszy zawsze powinien być dla nas człowiek (osoba), a dopiero później jego doświadczenie, przynależność czy cecha.

Osoba w drodze – określenie podkreślające proces, tymczasowość migracji. Ostatecznie większość z nas marzy przecież o tym samym – bezpiecznym domu.



Osoby młodsze i starsze

Rozdział przygotowany przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej w ramach programu certyfikacji organizacji Pracodawca Dialogu Pokoleń. Misją Instytutu jest gromadzenie wiedzy i przygotowywanie rozwiązań mających na celu dostosowanie gospodarki i społeczeństwa do długowieczności.

Ageizm – z angielskiego *ageism*. To dyskryminacja z uwagi na wiek, która dotyka zarówno młodsze, jak i starsze osoby. Przejawia się w formach takich jak: **autoageizm**, czyli brak akceptacji własnego wieku, **ośmieszanie**, **segregacja**, **nie-dostrzeganie**, **mikroagresje słowne**.

Różnorodność wieku a inkluzywność – te pojęcia bywają ze sobą mylone lub używane zamiennie. Różnorodność jest faktem – po prostu jesteśmy w różnym wieku. Inkluzywność zaś jest skutkiem podjętych działań. Budowanie i wspieranie inkluzywności, w tym tej związanej z wiekiem, jest pożądane. Inkluzywność wobec wieku dotyczy każdego wieku, dlatego też nie można posługiwać się tym pojęciem w stosunku do wybranej grupy wiekowej. "Inkluzywność wobec osób 50+" jest zatem błędnym założeniem.

Silver tsunami – częste określenie obecnych zmian demograficznych, a dokładnie zjawiska starzejącego się społeczeństwa. Nie jest ono trafne, gdyż tsunami jest zjawiskiem nagłym, niepożądanym i groźnym, wręcz niszczycielskim. Zmiany demograficzne polegające, m.in. na wydłużeniu życia są czymś, na co pracowaliśmy całe dekady i z czego powinniśmy się tylko cieszyć, ale też do czego warto się dobrze przygotować.



Boomer – określenie pochodzi od nazwy pokolenia osób urodzonych w latach 1946–1964 – *Baby Boomers*, które z czasem stało się przezwiskiem. Oznacza osobę starszą wiekiem, która nie nadąża za współczesnym światem. Wedle stereotypu osoba ta często wykazuje sentyment do przeszłości i brak zrozumienia młodszych pokoleń. Używane również w powiedzeniu „OK Boomer”, które jest arogancką odpowiedzią młodszych osób na niewiedzę lub niezrozumienie jakiegoś zagadnienia, zjawiska przez osobę starszą.

✘ **Brak dobrego odpowiednika (z uwagi na kontekst użycia)**
– *nie używaj!*

Żółtodziób – słowo w sposób lekceważący łączące młody wiek z brakiem doświadczenia. Osoby młode często nazywane są tak przez starszych (np. w miejscu pracy).

→ *Jak mówić? Patrz: „Osoba niedoświadczona / początkująca”*

Słuchaj, co do ciebie mówię – sformułowanie, które stosowane jest w stosunku do osób młodszych, zakorzenione w pojęciu bezwzględnego szacunku wobec osób starszych. Idea szacunku nie jest połączona z różnicą wieku. Szacunek należy jest każdej osobie, niezależnie od tego, ile ma lat. Dodatkowo, prowadzenie rozmowy w ten sposób wyklucza chęć czy możliwość dialogu.

→ *Jak mówić? Patrz: „Porozmawiajmy”*

Ja w twoim wieku... – najczęściej stosowane wobec osób młodszych. Budzi w nich automatyczny bunt i sprzeciw, bo często intencją takiej wypowiedzi jest deprecjonowanie osób w młodszym wieku („Ach, ta dzisiejsza młodzież...”). Podobne sfor-

mułowanie z tej samej grupy to: „Jak będziesz w moim wieku...”.

✘ **Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!**

Za moich czasów... – kolejne sformułowanie (obok „Ja w twoim wieku”), które może być przyczyną sporów pokoleniowych. Stawia jedną grupę (osób starszych) albo konkretne czasy (przeszłe) wyżej od innych (osób młodszych, teraźniejszych czasów, przyszłości).

✘ **Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!**

Jak na swój wiek... – określenie, które bardzo często w intencji autora jest komplementem („Dobrze wyglądasz, jak na swój wiek”, „Jesteś bardzo dojrzały_a jak na swój wiek”, itp.). Tymczasem określenie to sugeruje, że w swoim wieku, jakikolwiek by był, powinniśmy wyglądać lub zachowywać się w określony sposób. Często nie jest zatem komplementem, a przykładem mikroagresji.

→ *Jak mówić? Zamiast tego określenia postaw po prostu kropkę, np. „Dobrze wyglądasz”, „Jesteś bardzo dojrzały_a”*

Co ty możesz wiedzieć... – sformułowanie stosowane zarówno wobec osób starszych, jak i młodszych, sugerujące, że rozmówca z racji swojego wieku nie ma wiedzy, nie zna się na temacie rozmowy. Blokują to możliwość wymiany doświadczeń i konstruktywnego dialogu.

→ *Jak mówić? „Co uważasz na ten temat?”*

Starszym należy się szacunek – sformułowanie, które nie powinno być negatywne, które kierowane jest do osób młodszych jako mikroagresja. Szacunek należy się każdej osobie, bez względu na wiek.

✘ **Brak dobrego odpowiednika – nie używaj!**



Silvers – ulubione określenie w branży reklamowej. Niewiele osób starszych je lubi i rozumie, zatem w szerszym użyciu bywa niepraktyczne i niezrozumiałe.

Senior / seniorka – nie ma jednej definicji tego słowa. Nie ma też konkretnej granicy wieku, od której możemy kogoś tak nazywać. Często używane, a nawet nadużywane, dla określenia osób 60+ czy nawet młodszych. Wywołuje sporo zamieszania, gdyż wiele osób starszych nie utożsamia się i nie czuje się seniorem / seniorką. O ile w odniesieniu do pewnej grupy społecznej osób starszych użycie tego słowa jest poprawne, to w ujęciu jednostkowym może krzywdzić i stygmatyzować.

Babcia, dziadek – te pojęcia określające rolę w rodzinie mogą być używane w takim gronie, gdzie faktycznie określone osoby pełnią funkcję babci czy dziadka. W innym kontekście nie powinno się o nie sięgać

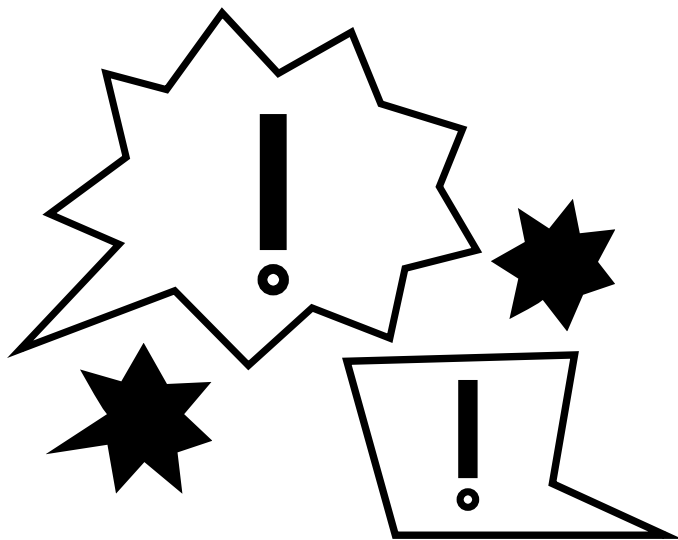


Osoba starsza – bezpieczne i niestygmatyzujące określenie dla osób, które osiągnęły już dany wiek: według ustawy osoba kojarzona z wiekiem 60+, a potocznie używane najczęściej w stosunku do osób 70+.

Osoba dojrzała – bezpieczne i niestygmatyzujące określenie dla osób 50+ lub 60+.

Osoba niedoświadczona / początkująca – brak doświadczenia nie jest skorelowany z wiekiem. Są sytuacje, gdy zarówno osoby starsze, jak i młodsze nie mają wiedzy czy doświadczenia w jakimś obszarze. Takie pojęcie, w przeciwieństwie do określenia „żółtodziób”, nie jest lekceważące i obraźliwe.

Porozmawiajmy... – dobry sposób, by wejść w dialog z osobą starszą lub młodszą, nawet w sytuacji, gdy się nie zgadzamy lub nie rozumiemy. Jest zaproszeniem do wymiany zdań przy zachowaniu szacunku wobec rozmówcy. „Porozmawiajmy” nie wartościuje i nie tworzy hierarchii.



Mikroagresje i dyskryminacja

Rozdział przygotowany przez Stowarzyszenie NOMADA działające na rzecz praw człowieka. Stowarzyszenie pracuje wśród społeczności migranckich, mniejszości etnicznych i religijnych oraz grup wykluczonych. Wspiera też edukację dzieci z doświadczeniem migracyjnym, prowadzi działania antydyskryminacyjne i pomaga osobom przebywającym w strzeżonych ośrodkach dla cudzoziemców.

Mikroagresje (lub mikronierówności) to przekazy, werbalne i niewerbalne, które – wyrażone w pozornie pozbawiony znaczenia i nieszkodliwy sposób – niosą za sobą uprzedzenia i dyskryminację.

To drobne, często nieintencjonalne zachowania lub komunikaty prowadzące do wykluczenia osób, które w danym środowisku stanowią mniejszość, wyróżniają się, posiadają mniej władzy. Mikronierówności dotyczą cech, na które osoba nie ma wpływu np. płeć, kolor skóry, pochodzenie, orientacja psychoseksualna.

Nadawcami mikroagresji są osoby uprzywilejowane, które często usprawiedliwiają się brakiem złych intencji, umniejszają znaczenie sytuacji, tłumacząc, że to tylko żarty lub nieistotne uwagi.



Przykłady mikronierówności:

deprecjonujące uwagi, gesty, mimika, komentarze, pozorne komplementy, żarty ukazujące pogardliwy stosunek do osoby, unikanie, ignorowanie, przerywanie, zlecenie zadań na podstawie skojarzeń związanych z tożsamością lub przynależnością grupową, a nie na podstawie kompetencji.

To wypowiedzi, takie jak:

- × „Skąd jesteś? A skąd tak naprawdę pochodzisz?”
- × „Dobrze prowadzisz jak na kobietę”.
- × „Mogę dotknąć twoich włosów? Są prawdziwe?”
- × „Świetnie mówisz po polsku!” (do osoby o czarnym kolorze skóry)
- × „Trudno mi wymówić twoje imię, mogę do ciebie mówić Janek?”
- × „Kto w waszym związku jest mężczyzną?”
- × „Brzmisz jak biała osoba”.
- × „Jesteś na to za stara_y / za młoda_y”.
- × „Nie wyglądasz na lesbijkę”.

To zachowania, takie jak:

- × Chwytnie za torebkę / plecak, gdy do autobusu wchodzi osoba ze społeczności romskiej.
- × Zwracanie się do kobiet po imieniu lub zdrobnieniem imienia, a do mężczyzn, zaznaczając stanowisko lub tytuł naukowy.
- × Mechanik, który w obecności właścicielki samochodu zwraca się do towarzyszącego jej mężczyzny.

Reaguj, jeśli doświadczasz migroagresji lub jesteś jej świadkiem:

- *dopytaj: „Co masz na myśli?” lub*
- *powiedz: „Źle się czuję, gdy słyszę takie uwagi”, „Mnie to nie śmieszy”.*

Dyskryminacja to nierówne, gorsze, niesprawiedliwe traktowanie osoby z powodu jej przynależności grupowej, wyróżnionej na podstawie jednej cechy.

Do dyskryminacji często dochodzi wtedy, gdy istnieje dysproporcja w dostępie do władzy, kiedy jedna osoba jest w lepszej pozycji niż inna lub w grupie, w której istnieje hierarchia. Dyskryminacja może zachodzić między dwiema jednostkami, jednostką a grupą lub pomiędzy grupami.

Stereotyp + uprzedzenie + władza = dyskryminacja

Rodzaje dyskryminacji:

seksizm – dyskryminacja ze względu na płeć

rasizm – dyskryminacja ze względu na kolor skóry

homofobia – dyskryminacja ze względu na orientację psychoseksualną

transfobia – dyskryminacja osób transpłciowych

klasizm – dyskryminacja ze względu na status społeczno-ekonomiczny

ableizm – dyskryminacja ze względu na niepełnosprawność

ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek

romofobia – dyskryminacja osób ze społeczności romskiej

antysemityzm – dyskryminacja Żydów i Żydówek

islamofobia – dyskryminacja muzułmanów i muzułmanek

ksenofobia – niechęć, strach przed osobami odmiennymi niż przedstawiciele_ki grupy, z którą się utożsamiamy, może dotyczyć, np. pochodzenia, narodowości, wyznania czy innej kultury.

dyskryminacja intersekcyjna – inaczej krzyżowa – sytuacja, w której osoba doświadcza dyskryminacji ze względu na więcej niż jedną cechę swojej tożsamości.

Reaguj na dyskryminację:

- *nazwij sytuację i ją zatrzymaj*
- *ujawnij i zgłoś osobom przełożonym*
- *wesprzyj osobę, która doświadcza dyskryminacji*

Materiał przygotowany w ramach kampanii
IKEA #ZmieniamyNarracje



[IKEA.pl/zmieniamynarracje](https://www.ikea.pl/zmieniamynarracje)