

SCENARIUSZ I

Stygmatyzacja, uprzedzenia, dyskryminacja

Grupa do celowa – uczniowie szkół ponadpodstawowych

A. Cele:

- Nabycie wiedzy związanej z pojęciami: godność, tolerancja, stereotyp, uprzedzenie, stygmatyzacja
- Kształtowanie umiejętności wyrażania własnych uczuć;
- Kształtowanie postawy tolerancji wobec odmienności;
- Uświadomienie roli stereotypów, którym podlegają;
- * Uświadomienie konsekwencji stygmatyzacji;
- * Uświadomienie zakresu odpowiedzialności prawnej za działania dyskryminacyjne.

B. Metody:

praca w grupie, burza mózgów, dyskusja.

C. Środki dydaktyczne:

przygotowane wcześniej karteczki z przypisaną rolą (patrz załącznik nr 1), kartki A4 lub Flipchart z markerami, karteczki samoprzylepne, klej oraz materiały pomocnicze w postaci aktów prawnych, definicja – godności, definicja – stereotypu, definicja stygmatyzacji oraz .

D. Czas: 90 minut

E. Przebieg zajęć:

1. Poprośmy uczniów o to, żeby wyjęli telefony komórkowe i odnaleźli na youtube film:

Czym są stereotypy? <https://youtu.be/AnpSXaEuEbo?si=Ew439Vv72EuHBn64>

2. Omówmy teraz różnice między stereotypami a dyskryminacją i stygmatyzacją

Może w tym pomóc film na YouTube (do obejrzenia do 4:20 minuty):

<https://youtu.be/Wm9dgpcCbJ0?si=HU1LpEM97Kg2zVtj>

3. Następnie zaprośmy uczniów do zabawy – Czy stereotypy i stygmatyzacja wpływają na nasze życie?

Uczestnicy losują kartki z postacią, w którą mają się wcielić (załącznik nr 1). Nie pokazują nikomu tego, jaka postać im przypadła w udziale.

Następnie muszą się zastanowić i zwizualizować sobie kim jest ich postać, jak się ubiera, wygląda, zachowuje.

Wszyscy ustawiają się w rzędzie, w jednej równej linii.

Prowadzący odczytuje następnie hasła z listy (patrz załącznik nr 2). Jeśli wg uczestnika dane twierdzenie pasuje do postaci, w którą się wciela – uczestnik postępuje jeden krok do przodu.

Jeśli dane hasło do postaci nie pasuje i jej nie opisuje – uczestnik pozostaje na dotychczasowym miejscu.

Po odczytaniu wszystkich haseł prowadzący prosi, by po kolei – począwszy od osoby, która zaszała najdalej – uczestnicy ujawnili wszystkim pozostałym swoją przybraną w grze tożsamość.

Każdy z uczestników odpowiada też na pytania:

- * „Jak się czujesz z tym, że znajdujesz się w tym miejscu?”,
- * „Czy masz poczucie, że sam/sama mogłabyś/mógłbyś zrobić coś konkretnego, żeby poprawić swoje położenie? W jaki sposób?”,
- * „Czego potrzebowałbyś/potrzebowałabyś, by poprawić swoje położenie?”

4. Dyskusja:

Poproś grupę, by w ramach burzy mózgów zastanowili się:

- Co to jest stygmatyzacja?
- Jakie rozpoznajesz przykłady stygmatyzacji w bohaterach naszej zabawy?
- Jak stygmatyzacja wpływa na życie człowieka? (można wykorzystać film: Eksperyment Niebieskoocy v. Brązowoocy - <https://youtu.be/r3n3bqV6kto?si=DLyuG0PvzZkAxTqP>)
- Jak można przeciwdziałać stygmatyzacji?

5. Zakończenie - Czy stygmatyzacja jest zabroniona przez prawo?

Wykładowca omawia z grupą podstawy prawne zakazu dyskryminacji i możliwe konsekwencje prawne w razie jego złamania.

Załącznik nr 1 Zestaw postaci:

1. 35-letnia singielka mieszkająca w dużym mieście wojewódzkim, o wyższym wykształceniu, pracująca jako menadżerka w międzynarodowej korporacji
2. 29-letni mężczyzna – mieszkaniec średniej wielkości miasta, żyjący w nieformalnym związku z dobrze zarabiającą partnerką, mający jedno roczne dziecko, pracujący jako specjalista informatyk w dużym zakładzie produkcyjnym
3. 16-letni chłopak, mieszkający na wsi, określający swoją tożsamość jako osoba nieheteronormatywna
4. 21-letnia studentka filologii angielskiej, studiująca na uniwersytecie w średniej wielkości mieście, przedstawicielka społeczności LGBTQ+
5. 41-letni Rosjanin, który mieszka w Polsce od 10 lat i pracuje jako fachowiec od robót wykończeniowych w 10-osobowej firmie budowlanej w Warszawie
6. 15-letnia Romka mieszkająca w 7-osobowej romskiej rodzinie w małej miejscowości
7. 35-letnia Ukrainka, która po wybuchu wojny przyjechała do Polski z trójką małoletnich dzieci, posiadająca wyższe wykształcenie prawnicze w uniwersytecie w Ukrainie, w Polsce – bez pracy
8. 53-letni Chińczyk prowadzący boks z odzieżą chińską w dużym centrum handlowym pod Łodzią
9. 20-letni Algierczyk, studiujący na kierunku technicznym na politechnice w średniej wielkości mieście w Polsce, muzułmanin
10. 67-letni mężczyzna, uzależniony w przeszłości od alkoholu, obecnie cierpiący na wiele chorób przewlekłych, bezdomny
11. 22-letni Syryjczyk, starający się o status uchodźcy, nie znający języka polskiego, w swoim ojczystym kraju studiował ekonomię, jednak przerwał studia z powodu wojny
12. 25-letnia dziewczyna, o wykształceniu średnim, mieszkająca z chłopakiem, który ją utrzymuje, uzależniona od narkotyków
13. 87-letnia kobieta, całkowicie sparaliżowana z powodu wylewu
14. 47-letni mężczyzna, rozwodnik, z zawodu ślusarz, który właśnie zakończył odbywanie kary 6 lat pozbawienia wolności
15. 36-letnia kobieta, mężatka, matka 2-ki dzieci, pracująca jako urzędniczka w małej miejscowości, zakażona wirusem HIV

16. 13-latek z czterokończynowym porażeniem mózgowym, jeżdżący na wózku, ale sprawny intelektualnie, mający jednak problem z mową, wychowywany przez matkę pracującą jako konduktorka PKP
17. 39-letnia kobieta, rozwiedziona, wychowująca jednego 19-letniego syna, pracująca jako nauczycielka akademicka, uzależniona od alkoholu
18. 39-letni mężczyzna, były sportowiec, obecnie poruszający się na wózku inwalidzkim z powodu wypadku
19. 73-letnia wdowa, emerytka o dochodach miesięcznych wynoszących 1.800 zł
20. 22-letni Sudańczyk, rasy afrykańskiej, pracownik fabryki drzwi i okien w małej miejscowości;
21. 13-letni chłopak z małej miejscowości, wychowywany przez babcię, borykający się z otyłością
22. 25-letnia fotomodelka, związana kontraktem z międzynarodową agencją modelek, mieszkająca w Warszawie
23. 18-latek uczący się w szkole sportowej i posiadający stypendium sportowe, mieszkający w bursie szkolnej
24. 44-letni górnik w kopalni, który stracił pracę z powodu redukcji etatów, ma niepracującą nigdy dotąd żonę i dwóch nastoletnich synów
25. 31-letnia gospodyni domowa mieszkająca w małej miejscowości, wychowująca 4-ro małych dzieci
26. 31-letni muzyk mieszkający w dużym mieście, należący do społeczności LGBTQ+
27. 16-letnia Algierka, mieszkająca z rodzicami o bardzo konserwatywnych poglądach, muzułmanka
28. 27-letni rolnik z małej wsi, prowadzący samodzielnie duże gospodarstwo rolne, w tym hodowlę bydła
29. 26-letnia nauczycielka matematyki w małej miejscowości, niezamężna
30. 19-letnia dziewczyna, niezamężna, pracująca jako kierowczyni Bolta w mieście wojewódzkim, mieszkająca z rodzicami, cierpiąca na chorobę skóry twarzy

Załącznik nr 2 Lista haseł charakteryzujących postaci:

1. Nie mam problemów mieszkaniowych ani nie mam potrzeby zmiany swego miejsca zamieszkania na lepsze
2. Jestem zadowolony/zadowolona ze swojego wyglądu
3. Nie mam problemów finansowych i mogę pozwolić sobie na zakupy bez liczenia wydatków
4. Jeżdżę na wakacje zagraniczne co najmniej raz w roku
5. Mogę wyjść za mąż lub ożenić się z kim chcę i kiedy chcę
6. Mam poczucie spełnienia zawodowego; jestem zadowolony/zadowolona ze swojej sytuacji zawodowej
7. Nie spotykam się z żadnymi przejawami niechęci lub uprzedzenia wobec mnie
8. Mam przynajmniej jedną osobę bliską, której mogę powiedzieć o wszystkim, co mnie dotyczy
9. Jestem niezależny/niezależna i nie zależę od niczyjej pomocy
10. Mogę sam/sama zdecydować jeśli chcę gdzieś pójść lub pojechać
11. Mogę ubierać co chcę – w kwestii ubioru nie podlegam żadnym ograniczeniom
12. Mam dużo przyjaciół i znajomych, z którymi mogę spędzać czas
13. Tylko ode mnie zależy, czy będę pracować i osiągać dobre dochody z tej pracy
14. Sama mogę załatwić wszystkie swoje sprawy w urzędzie/administracji publicznej
15. Czuję się bezpieczny/bezpieczna w miejscu, w którym mieszkam i nie obawiam się innych
16. Nie doświadczyłam wyzwisk ani hejtu
17. Nie wstydzę się siebie i nie muszę niczego ukrywać
18. Mogę spotykać się z kim chcę
19. Mam swobodny dostęp do internetu
20. To, jakie jest moje wyznanie, nie ma dla nikogo żadnego znaczenia

Załącznik nr 3 Słownik pojęć - Materiały dla wykładowców:

Stygmatyzacja – proces nadawania określeń dotyczących zachowania jednostkom, grupom społecznym lub kategoriom społecznym, w wyniku czego przyjmują one nadane im cechy i zaczynają działać zgodnie z przypisanymi im etykietami; potocznie: przypinanie łat/etykiet

Proces naznaczania społecznego (przypięcie komuś etykiety) odbywa się zawsze przy określaniu negatywnej grupy odniesienia, na przykład nazwaniu kogoś, kto złamał prawo, kryminalistą.

Przykłady stygmatyzacji

Stygmatyzacja społeczna, jako złożony proces społeczny, jest widoczna w różnych kontekstach i dotyczy różnorodnych grup społecznych. Poniższa lista przykładów stygmatyzacji w żadnym stopniu nie wyczerpuje tematu – jest on bowiem o wiele szerszy – pozwala jednak zrozumieć, czym zjawisko stygmatyzacji jest w istocie.

Stygmatyzacja etniczna

Romowie byli historycznie narażeni na stygmatyzację ze względu na swoją odmienną kulturę i styl życia. W wielu społeczeństwach uznawani byli za niebezpiecznych obcych, co generowało mitologizowane i irracjonalne zagrożenia. Niegdyś Romowie nazywani byli „Cyganami”, co było określeniem pejoratywnym i jeszcze bardziej pogłębiało problem stygmatyzacji społecznej.

Stygmatyzacja religijna

Historia narodu żydowskiego obfituje w przykłady prześladowań i stygmatyzacji z powodu ich wyznawanej religii. Zmuszanie do noszenia Gwiazdy Dawida na znak przynależności, getta, obozy zagłady i pogromy znane z historii to brutalne przykłady stygmatyzacji i jej opłakanych skutków.

Stygmatyzacja polityczna

Przeciwnicy polityczni w krajach o ustroju komunistycznym doświadczali stygmatyzacji i represji, co miało na celu ich izolację i wykluczenie z życia społecznego. Problem ten historycznie dotyczył również Polski.

Stygmatyzacja ze względu na orientację seksualną i tożsamość płciową

Osoby nieheteronormatywne bywają narażone na stygmatyzację ze względu na swoją orientację seksualną lub tożsamość płciową, co prowadzi do marginalizacji społecznej i psychicznego cierpienia. W skrajnych przypadkach może prowadzić nawet do brutalnych napaści i utrudniania codziennego życia.

Stygmatyzacja cudzoziemców

Obcokrajowcy często są stygmatyzowani w wyniku braku zrozumienia i akceptacji dla ich kultury. To zjawisko prowadzi do wykluczenia społecznego i trudności w integracji.

Stygmatyzacja osób z niepełnosprawnościami

Osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności mogą doświadczać stygmatyzacji społecznej, ponieważ są postrzegane przez społeczeństwo jako mniej zdolne czy potrzebujące specjalnej opieki.

Stygmatyzacja osób pozbawionych pracy

Osoby opuszczające zakłady karno-administracyjne mogą doświadczać stygmatyzacji społecznej, co utrudnia im reintegrację, ponieważ społeczeństwo często nie ufa, że takie osoby są zdolne do pozytywnej zmiany.

Stygmatyzacja związana z wiekiem

Osoby starsze są czasem obiektem stygmatyzacji związanej z przekonaniem, że wiek wiąże się z ograniczeniami, co może prowadzić do marginalizacji i zaniedbywania ich doświadczeń i kompetencji. Doprowadza to na przykład do szeregu trudności na rynku pracy.

Stygmatyzacja w związku z życiem rodzinnym

Rozwody, bezdzietność czy samotne rodzicielstwo mogą prowadzić do społecznej stygmatyzacji, gdy społeczeństwo narzuca tradycyjne normy dotyczące rodziny i związków. Wbrew pozorom to nie jest wyłącznie problem znany z kart historii, ale też jak najbardziej współczesne zjawisko, które nadal wymaga szczególnej uwagi, by pomóc kobietom (statystycznie najczęściej stygmatyzowane są właśnie kobiety) w trudnej sytuacji.

W dzisiejszym społeczeństwie, szczególnie na platformach mediów społecznościowych, stygmatyzacja przybiera nowe formy, gdzie anonimowi użytkownicy mogą wyrażać się obraźliwie, wpływając negatywnie na postrzeganie różnych grup społecznych. Te przykłady ilustrują, jak stygmatyzacja społeczna może obejmować wiele obszarów życia społecznego i mieć poważne konsekwencje dla jednostek i grup społecznych.

Stygmatyzacja osób z niepełnosprawnościami

Stygmatyzacja osób z niepełnosprawnościami stanowi poważny problem społeczny, którego konsekwencje obejmują różne aspekty życia jednostek dotkniętych tym zjawiskiem. Pomimo postępu społecznego i ustawodawczego w zakresie równouprawnienia, w wielu społeczeństwach nadal istnieją negatywne stereotypy, uprzedzenia i bariery, które sprawiają, że osoby z niepełnosprawnościami są marginalizowane i często wykluczane z pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Jednym z kluczowych elementów stygmatyzacji osób z niepełnosprawnościami jest uprzedzenie dotyczące ich zdolności. Często są one postrzegane przez społeczeństwo jako mniej zdolne, co może prowadzić do ograniczenia szans na zatrudnienie, edukację czy rozwijanie pełnoprawnych relacji społecznych.

Istnienie barier fizycznych i społecznych utrudniających dostępność przestrzeni publicznej czy świadczenie usług jest kolejnym wyrazem stygmatyzacji. Brak dostępu do budynków czy komunikacji publicznej utrudnia pełną integrację osób z niepełnosprawnościami.

Osoby z niepełnosprawnościami często doświadczają również stygmatyzacji na rynku pracy. Pracodawcy czasem obawiają się zatrudniania osób z niepełnosprawnościami, biorąc pod uwagę stereotypy związane z ich wydajnością i zdolnościami do wykonywania określonych zadań.

Stygmatyzacja może prowadzić także do społecznej izolacji, ponieważ osoby z niepełnosprawnościami mogą unikać sytuacji społecznych, aby uniknąć negatywnego oceniania czy uprzedzeń. To zjawisko może znacznie ograniczyć ich możliwości uczestnictwa w społeczeństwie.

Warto zdawać sobie sprawę też z tego, że często media odgrywają rolę w umacnianiu stereotypów związanych z niepełnosprawnościami, przedstawiając je jednostronnie i kreując obraz osób z niepełnosprawnościami jako zależnych lub bezradnych. To dodatkowo pogłębia stygmatyzację.

W społeczeństwach, gdzie brakuje edukacji na temat różnorodności i specyfiki niepełnosprawności, stygmatyzacja może być bardziej powszechna. Wzrost świadomości i edukacja społeczeństwa mają ogromne znaczenie dla zmniejszenia uprzedzeń i zmiany negatywnych postaw.

Osoby z niepełnosprawnościami psychicznymi często doświadczają podwójnej stygmatyzacji, ponieważ ich stan zdrowia psychicznego jest źródłem dodatkowych uprzedzeń i tabu społecznego.

Często społeczeństwo skupia się na niepełnosprawności jako na problemie medycznym, ignorując indywidualne umiejętności i zdolności osób z niepełnosprawnościami. To podejście utrzuca stereotypy związane z ich traktowaniem jedynie jako obiektów leczenia czy rehabilitacji.

Rozwiązanie problemu stygmatyzacji osób z niepełnosprawnościami wymaga zaangażowania społecznego, edukacji, zmian w polityce, oraz budowania bardziej inkluzywnego społeczeństwa, które docenia i akceptuje różnorodność zdolności i doświadczeń. Eliminacja barier, zarówno w sferze fizycznej, jak i społecznej, oraz promowanie pozytywnych obrazów i historii osób z niepełnosprawnościami są ważne dla budowy bardziej sprawiedliwego i równego społeczeństwa.

Stygmatyzacja osób z chorobami psychicznymi

Stygmatyzacja osób z chorobami psychicznymi stanowi złożony problem społeczny, który wymaga szczególnego zrozumienia i uwagi. Osoby z chorobami psychicznymi często doświadczają zjawiska izolacji i wykluczenia ze społeczeństwa. Przypina się im łatkę niebezpiecznych dla otoczenia.

Jak stygmatyzacja wpływa na danego człowieka? Skutki stygmatyzacji

Stygmatyzacja wywiera głęboki wpływ na jednostki dotknięte tym zjawiskiem, zazwyczaj prowadząc do szeregu negatywnych skutków zarówno na poziomie psychologicznym, jak i społecznym. Może prowadzić do znacznego obniżenia poczucia własnej wartości u jednostek, które są obiektem uprzedzeń czy napiętnowania. Osoby te mogą wewnątrznie przyjąć negatywne opinie społeczeństwa, co wpływa na ich samoocenę i poczucie własnej wartości.

Osoby stygmatyzowane często borykają się z trudnościami związanymi z akceptacją siebie. Internalizacja negatywnych przekonań może prowadzić do chronicznego niezadowolenia z własnej osoby oraz do poczucia, że są one niemile widziane w społeczeństwie.

Stygmatyzacja generuje również dodatkowe obciążenie psychiczne, prowadząc do wzrostu poziomu stresu i lęku u osób dotkniętych nią. Obawy związane z oceną ze strony społeczeństwa czy obawą przed odrzuceniem mogą prowadzić do chronicznego, silnego napięcia emocjonalnego.

Skutki stygmatyzacji często sięgają poziomu zdrowia psychicznego. Osoby stygmatyzowane są bardziej podatne na rozwijanie depresji, zaburzeń lękowych czy innych problemów psychicznych, które wynikają z ciągłego narażenia na negatywne opinie i oceny społeczeństwa.

Stygmatyzacja często prowadzi do społecznej izolacji, ponieważ osoby stygmatyzowane mogą unikać interakcji społecznych, aby uniknąć negatywnych ocen. To zjawisko może znacznie ograniczyć ich uczestnictwo w społeczeństwie i budowanie zdrowych relacji interpersonalnych.

To w połączeniu z problemami na rynku pracy może jeszcze bardziej spychać na margines społeczny osoby, które w codziennym życiu muszą mierzyć się ze stygmatyzacją ze strony otoczenia, w którym żyją. Skutki stygmatyzacji obejmują także obniżone poczucie

bezpieczeństwa u jednostek dotkniętych nią. Ciągłe obawy przed odrzuceniem czy wykluczeniem mogą powodować ciągły stan niepokoju.

Skutki stygmatyzacji sięgają również poziomu zdrowia fizycznego. Stres związany z byciem obiektem uprzedzeń może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie, problemy sercowe czy zaburzenia snu.

Stygmatyzacja wpływa na zdolność ludzi nią dotkniętych do pełnienia różnych ról społecznych. Ograniczenia narzucane przez społeczeństwo mogą sprawić, że osoby stygmatyzowane rezygnują z wielu aktywności społecznych, co wpływa na ich ogólną jakość życia.

Stygmatyzacja osób z zaburzeniami psychicznymi często prowadzi do ich marginalizacji i wykluczenia społecznego. Społeczeństwo może ograniczać ich pełnoprawne uczestnictwo w różnych dziedzinach życia, biorąc pod uwagę uprzedzenia dotyczące zdolności i stabilności emocjonalnej.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi często napotykają też na trudności w dostępie do edukacji. Stygmatyzacja może wpływać na podejście instytucji edukacyjnych, ograniczając szanse na rozwijanie swoich umiejętności i zdolności.

Osoby te mogą unikać szukania pomocy z obawy przed oceną społeczną, co wpływa negatywnie na skuteczność interwencji terapeutycznych.

Choroby psychiczne mogą wpływać na relacje interpersonalne, a stygmatyzacja może dodatkowo utrudniać budowanie zdrowych związków. Społeczeństwo często niewłaściwie ocenia stabilność emocjonalną osób z zaburzeniami psychicznymi, co wpływa na ich życie rodzinne i towarzyskie.

Miejsce pracy może także tutaj być areną szczególnie podatną na stygmatyzację osób z zaburzeniami psychicznymi. Pracodawcy, obawiając się utraty wydajności czy potencjalnych problemów, mogą stosować dyskryminacyjne praktyki zatrudnieniowe.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi doświadczają nie tylko stygmatyzacji społecznej, ale także mogą internalizować te negatywne przekonania, co prowadzi do pogorszenia ich stanu psychicznego. Autostygmatyzacja może znacząco obniżać ich samoocenę i motywację do leczenia.

Stygmatyzacja wpływa na proces akceptacji siebie osób z zaburzeniami psychicznymi. Uporczywe przekonania społeczne mogą sprawić, że jednostki te będą zmagać się z poczuciem winy czy niepełnowartościowości.

Eliminacja stygmatyzacji związanej z chorobami psychicznymi wymaga wzrostu poziomu edukacji i świadomości społecznej. Zrozumienie rzeczywistości tych schorzeń może przyczynić się do redukcji uprzedzeń i negatywnych postaw.

Żeby przełamać stygmatyzację, niezbędny jest otwarty dialog na temat zdrowia psychicznego. Wspieranie rozmów i wymiany doświadczeń może przyczynić się do zbudowania bardziej zrozumiałego i akceptującego społeczeństwa.

Warto podkreślić, że eliminacja stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi wymaga kompleksowego podejścia społecznego, które obejmuje edukację, zmiany w mediach, wspieranie miejsc pracy przyjaznych zdrowiu psychicznemu oraz promowanie otwartej rozmowy na temat zdrowia psychicznego.

Jak walczyć ze stygmatyzacją społeczną?

Walka ze stygmatyzacją społeczną wymaga wielowymiarowego podejścia, obejmującego zarówno edukację społeczną, jak i zmiany strukturalne w instytucjach. Jednym z najważniejszych kroków jest edukacja społeczeństwa na temat różnorodności, tolerancji i zrozumienia różnych grup społecznych. Programy edukacyjne powinny skupiać się na rozbijaniu mitów i stereotypów oraz na przekazywaniu rzetelnej wiedzy na temat różnic kulturowych, etnicznych, zdrowotnych czy społecznych.

Organizowanie kampanii społecznych i medialnych też jest ważne dla zmiany percepcji społecznej. Kampanie te mogą skupiać się na humanizacji grup stygmatyzowanych, prezentując ich różnorodność, sukcesy i wkład w społeczeństwo. Media odgrywają tu bardzo ważną rolę w przeciwdziałaniu negatywnym stereotypom i budowaniu bardziej pozytywnego obrazu.

Tworzenie społeczeństwa opartego na inkluzji jest kolejnym istotnym aspektem walki ze stygmatyzacją. Działania te obejmują między innymi tworzenie dostępnych dla wszystkich, wspólnych przestrzeni publicznych, miejsc pracy przyjaznych różnorodności czy programów integracyjnych. Inkluzja społeczna przyczynia się do zanikania barier segregacyjnych.

Osoby dotknięte stygmatyzacją często potrzebują wsparcia psychologicznego. Dostęp do specjalistycznej pomocy terapeutycznej może pomóc w radzeniu sobie z negatywnymi skutkami stygmatyzacji i budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości.

Stworzenie przestrzeni do otwartego dialogu na temat stygmatyzacji jest kluczowe. Społeczeństwo powinno być zachęcane do dzielenia się doświadczeniami, przemyśleniami i obawami, co sprzyja zrozumieniu różnorodności i budowaniu więzi społecznych.

Wprowadzanie zmian legislacyjnych, które eliminują dyskryminację i chronią prawa jednostek stygmatyzowanych, jest niezbędne. Polityka powinna promować równość i eliminować bariery społeczne.

Pracodawcy też powinni podejmować aktywne działania antydyskryminacyjne w miejscu pracy. Tworzenie atmosfery otwartej, tolerancyjnej i opartej na zasadach równości może przeciwdziałać stygmatyzacji w sferze zawodowej.

Ważne jest również zachęcanie do budowania świadomości kulturowej w społeczeństwie, które może przyczynić się do zrozumienia i akceptacji różnic. Edukacja dotycząca różnych kultur, tradycji i obyczajów może zmniejszyć uprzedzenia i budować społeczeństwo bardziej otwarte na różnorodność. Tworzenie i rozwijanie programów antystygmatyzacyjnych, zarówno w szkołach, miejscach pracy, jak i w społecznościach lokalnych, może skutecznie przeciwdziałać stygmatyzacji. Takie programy mogą obejmować szkolenia antydyskryminacyjne, warsztaty z zakresu tolerancji czy działania skierowane na budowanie pozytywnego społecznego dialogu.

Współpraca między społecznościami lokalnymi jest bardzo ważna dla walki ze stygmatyzacją. Poprzez organizowanie wydarzeń kulturalnych, projektów społecznościowych czy inicjatyw wspierających różnorodność, społeczności mogą skutecznie przeciwdziałać stygmatyzacji i budować więzi społeczne.

Walka ze stygmatyzacją społeczną wymaga więc zintegrowanego podejścia, które obejmuje edukację, działania społeczne, zmiany instytucjonalne i kulturowe. Istotne jest zaangażowanie społeczeństwa, instytucji publicznych, mediów i organizacji społecznych w tworzenie bardziej otwartego, tolerancyjnego i akceptującego społeczeństwa.

Autostygmatyzacja – gdy jesteś swoim największym wrogiem

Autostygmatyzacja to proces, w którym dana osoba internalizuje negatywne przekonania i stereotypy związane ze sobą, co prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości. Jest to zjawisko, w którym człowiek staje się swoim własnym największym wrogiem, przeżywając negatywne emocje i myśli dotyczące siebie samego. Do przyczyn autostygmatyzacji zaliczyć można:

Społeczne oczekiwania – ludzie często internalizują społeczne oczekiwania, co może prowadzić do autostygmatyzacji, w momencie, w którym nie spełniają pewnych standardów. Oczekiwania te mogą dotyczyć wyglądu, osiągnięć czy zachowań społecznych.

Negatywne doświadczenia życiowe – traumatyczne lub negatywne doświadczenia życiowe mogą przyczynić się do internalizacji negatywnych przekonań. Osoby doświadczające trudności często zaczynają wierzyć w swoją własną niższą wartość.

Presja społeczna – presja społeczna, zwłaszcza w dobie mediów społecznościowych, może znacząco wpływać na to, jak dana osoba postrzega samą siebie. Ciągłe porównywanie połączone z silnym przekonaniem, że nigdy nie jest się wystarczająco dobrym, może w końcu doprowadzić do autostygmatyzacji.

Brak akceptacji społecznej – doświadczenia odrzucenia czy braku akceptacji społecznej mogą skutkować internalizacją negatywnych przekonań. Doświadczające tego osoby zaczynają wątpić w swoją wartość, ponieważ czują, że nie są akceptowane przez innych.

Wśród skutków autostygmatyzacji można wymienić:

Obniżone poczucie własnej wartości – autostygmatyzacja prowadzi do znacznego obniżenia poczucia własnej wartości. Takie osoby zaczynają wierzyć, że są warte o wiele mniej niż inni, a ich życie nie ma znaczenia.

Problemy ze zdrowiem psychicznym – autostygmatyzacja może doprowadzić do pogorszenia się stanu psychicznego danej osoby. W rezultacie może być więc czynnikiem, który przyczyni się do rozwoju fobii społecznej, innych zaburzeń lękowych, depresji, zaburzeń nastroju lub innych chorób psychicznych.

Izolację społeczną – ludzie, którzy stygmatyzują samych siebie mogą unikać społeczności i izolować się, przekonani, że inni ich odrzucają. To prowadzi do problemów z nawiązywaniem i podtrzymywaniem zdrowych relacji społecznych.

Ograniczenia zawodowe i edukacyjne – autostygmatyzacja może wpływać na zdolność danej osoby do podejmowania wyzwań zawodowych czy edukacyjnych. Przekonania o własnej niekompetencji mogą prowadzić do unikania nowych wyzwań.

Załącznik nr 4 – zestaw przepisów odnoszących się do zakazu dyskryminacji:

A. Na poziomie Konwencyjnym

Karta Praw Podstawowych UE

Artykuł 20 Równość wobec prawa

Wszyscy są równi wobec prawa.

Artykuł 21 Niedyskryminacja

1. Zakazana jest wszelka dyskryminacja w szczególności ze względu na płeć, rasę, kolor skóry, pochodzenie etniczne lub społeczne, cechy genetyczne, język, religię lub przekonania, poglądy polityczne lub wszelkie inne poglądy, przynależność do mniejszości narodowej, majątek, urodzenie, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną.
2. W zakresie zastosowania Traktatów i bez uszczerbku dla ich postanowień szczególnych zakazana jest wszelka dyskryminacja ze względu na przynależność państwową.

Europejska Konwencja Praw Człowieka

Artykuł 5 Prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego

1. Każdy ma prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego.

Artykuł 14 Zakaz dyskryminacji

Korzystanie z praw i wolności wymienionych w niniejszej Konwencji powinno być zapewnione bez dyskryminacji wynikającej z takich powodów jak płeć, rasa, kolor skóry, język, religia, przekonania polityczne i inne, pochodzenie narodowe lub społeczne, przynależność do mniejszości narodowej, majątek, urodzenie bądź z jakichkolwiek innych przyczyn.

B. Na poziomie Konstytucji RP

Art. 30. [Zasada przyrodzonej godności]

Przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest obowiązkiem władz publicznych.

Art. 31. [Zasada wolności; ograniczenia konstytucyjnych wolności i praw]

2. Każdy jest obowiązany szanować wolności i prawa innych. Nikogo nie wolno zmuszać do czynienia tego, czego prawo mu nie nakazuje.

Art. 32. [Zasada równości; zakaz dyskryminacji]

1. Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne.

2. Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiejkolwiek przyczyny.

C. Na poziomie prawa karnego

Art. 119. [Dyskryminacja]

§ 1. Kto stosuje przemoc lub groźbę bezprawną wobec grupy osób lub poszczególnej osoby z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, politycznej, wyznaniowej lub z powodu jej bezwyznaniowości, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Art. 256. [Propagowanie nazizmu, komunizmu, faszyzmu lub innego ustroju totalitarnego]

§ 1. Kto publicznie propaguje nazistowski, komunistyczny, faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołuje do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 1a. Tej samej karze podlega, kto publicznie propaguje ideologię nazistowską, komunistyczną, faszystowską lub ideologię nawołującą do użycia przemocy w celu wpływania na życie polityczne lub społeczne.

§ 2. Karze określonej w § 1 podlega, kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwala lub sprowadza, nabywa, zbywa, oferuje, przechowuje, posiada, prezentuje, przewozi lub przesyła druk, nagranie lub inny przedmiot, zawierające treść określoną w § 1 lub 1a albo

będące nośnikiem symboliki nazistowskiej, komunistycznej, faszystowskiej lub innej totalitarnej, użytej w sposób służący propagowaniu treści określonej w § 1 lub 1a.

Art. 257. [Napaść z powodu ksenofobii, rasizmu lub nietolerancji religijnej]

Kto publicznie znieważa grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości lub z takich powodów narusza nietykalność cielesną innej osoby, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

D. Na poziomie prawa cywilnego

KODEKS CYWILNY

Art. 23. [Dobra osobiste człowieka]

Dobra osobiste człowieka, jak w szczególności zdrowie, wolność, cześć, swoboda sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek, tajemnica korespondencji, nietykalność mieszkania, twórczość naukowa, artystyczna, wynalazcza i racjonalizatorska, pozostają pod ochroną prawa cywilnego niezależnie od ochrony przewidzianej w innych przepisach.

Art. 24. [Ochrona dóbr osobistych]

§ 1. Ten, czyje dobro osobiste zostaje zagrożone cudzym działaniem, może żądać zaniechania tego działania, chyba że nie jest ono bezprawne. W razie dokonanego naruszenia może on także żądać, ażeby osoba, która dopuściła się naruszenia, dopełniła czynności potrzebnych do usunięcia jego skutków, w szczególności ażeby złożyła oświadczenie odpowiedniej treści i w odpowiedniej formie. Na zasadach przewidzianych w kodeksie może on również żądać zadośćuczynienia pieniężnego albo zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny.

§ 2. Jeżeli wskutek naruszenia dobra osobistego została wyrządzona szkoda majątkowa, poszkodowany może żądać jej naprawienia na zasadach ogólnych.

§ 3. Przepisy powyższe nie uchybiają uprawnieniom przewidzianym w innych przepisach, w szczególności w prawie autorskim oraz w prawie wynalazczym.

Art. 415. [Odpowiedzialność na zasadzie winy ex delicto]

Kto z winy swej wyrządził drugiemu szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia.

Art. 448. [Zadośćuczynienie za naruszenie dobra osobistego]

§ 1. W razie naruszenia dobra osobistego sąd może przyznać temu, czyje dobro osobiste zostało naruszone, odpowiednią sumę tytułem zadośćuczynienia pieniężnego za doznaną krzywdę albo zasądzić odpowiednią sumę pieniężną na wskazany przez niego cel społeczny, niezależnie od innych środków potrzebnych do usunięcia skutków naruszenia.

§ 2. W przypadkach określonych w art. 445 § 1 i 2 oraz art. 446² ten, czyje dobro osobiste zostało naruszone, może obok zadośćuczynienia pieniężnego żądać zasądzenia odpowiedniej sumy na wskazany przez niego cel społeczny.

§ 3. Do roszczeń, o których mowa w § 1 i 2, przepis art. 445 § 3 stosuje się.

Odpowiedzialność dzieci za popełnione szkody:

§ 2. Jednakże kto uległ zakłóceniu czynności psychicznych wskutek użycia napojów odurzających albo innych podobnych środków, ten obowiązany jest do naprawienia szkody, chyba że stan zakłócenia został wywołany bez jego winy.

Art. 426. [Małoletni do lat trzynastu]

Małoletni, który nie ukończył lat trzynastu, nie ponosi odpowiedzialności za wyrządzoną szkodę.

Art. 427. [Wina w nadzorze]

Kto z mocy ustawy lub umowy jest zobowiązany do nadzoru nad osobą, której z powodu wieku albo stanu psychicznego lub cielesnego winy poczytać nie można, ten obowiązany jest do naprawienia szkody wyrządzonej przez tę osobę, chyba że uczynił zadość obowiązkowi nadzoru albo że szkoda byłaby powstała także przy starannym wykonywaniu nadzoru. Przepis ten stosuje się również do osób wykonywających bez obowiązku ustawowego ani umownego stałą pieczę nad osobą, której z powodu wieku albo stanu psychicznego lub cielesnego winy poczytać nie można.

Art. 428. [Odpowiedzialność w braku osób zobowiązanych do nadzoru]

Gdy sprawca z powodu wieku albo stanu psychicznego lub cielesnego nie jest odpowiedzialny za szkodę, a brak jest osób zobowiązanych do nadzoru albo gdy nie można od nich uzyskać naprawienia szkody, poszkodowany może żądać całkowitego lub częściowego naprawienia szkody od samego sprawcy, jeżeli z okoliczności, a zwłaszcza z porównania stanu majątkowego poszkodowanego i sprawcy, wynika, że wymagają tego zasady współżycia społecznego.

Komentarz: W pierwszej kolejności warto podkreślić, że kwestie odpowiedzialności za szkodę wyrządzoną przez dziecko należy oceniać przy rozróżnieniu dwóch możliwych sytuacji: gdy szkodę wyrządza dziecko w wieku poniżej lat 13 i gdy szkodę powoduje dziecko starsze, które nie jest jeszcze pełnoletnie, tj. przed ukończeniem 18 roku życia (z chwilą uzyskania pełnoletności ustaje władza rodzicielska).

Zasadą przyjętą na gruncie polskiego ustawodawstwa jest iż dziecko, do chwili ukończenia 13-go roku życia nie ponosi winy za wyrządzone przez siebie szkody. Pomimo to poszkodowany ma w takiej sytuacji możliwość dochodzenia odszkodowania. Za szkody wyrządzone przez osobę małoletnią odpowiedzialność ponoszą jego rodzice, opiekunowie bądź też osoby, które odpowiadają za dziecko w określonym czasie lub też sprawują nad nim nadzór. Osoby będące w wieku 13 – 18 lat mają ograniczoną zdolność do czynności prawnych i co do zasady nie mogą odpowiadać za szkody powstałe w wyniku ich działania.

Odpowiedzialność rodziców za szkodę oparta jest na tzw. zasadzie winy w nadzorze. Rodzice, aby wykazać brak swojej odpowiedzialności za zachowanie dziecka, muszą udowodnić, że nie ponoszą winy w nadzorze lub że szkoda powstałaby nawet wówczas, gdyby należycie starannie wykonywali nadzór. Aby można było żądać od rodziców naprawienia szkody wyrządzonej przez dziecko, niezbędne jest spełnienie przesłanki bezprawności zachowania tego dziecka.

Rodzice niejako zwolnieni są z odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez swoje dzieci w momencie, gdy przebywają one w szkole, przedszkolu czy też pod opieką innych osób. Odpowiedzialność za szkodę może zostać przerzucona także na dziadków, jeśli powstała ona w czasie, kiedy to oni sprawowali opiekę nad dzieckiem. W sytuacji, gdy opiekę nad młodszym rodzeństwem powierzymy starszemu dziecku, które nie ukończyło 18 lat to wówczas możemy nie uniknąć odpowiedzialności za ewentualne szkody.

Rodzic, którego pozbawiono władzy rodzicielskiej bądź też którego władza została ograniczona, a dziecko zostało umieszczone w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo-wychowawczej, nie poniesie odpowiedzialności za wyrządzone przez niego szkody. Zasada ta odnosi się także do rodzica, któremu władza rodzicielska została w drodze wyroku orzekającego rozwód ograniczona do określonych czynności, a w chwili wyrządzenia szkody dziecko nie pozostawało pod jego opieką.

Małoletni, który w momencie wyrządzenia szkody nie ukończył 13 lat nie może odpowiadać za powstałe szkody na zasadzie winy. Może jednak zostać pociągnięty do odpowiedzialności

odszkodowawczej w oparciu o zasadę słuszności. Dotyczy to sytuacji, gdy w oparciu o obiektywne okoliczności, a w szczególności w konsekwencji porównania stanu majątkowego poszkodowanego i małoletniego sprawcy wynika, iż wymagają tego zasady współżycia społecznego. W rzeczywistości jednak nie ma możliwości domagania się odszkodowania bezpośrednio od małoletniego sprawcy, wówczas do odpowiedzialności pociągani są opiekunowie, rodzice dziecka.

Po stronie poszkodowanego, który wystąpił z roszczeniem powstaje obowiązek wykazania szkody, a także jej wysokości. Ponadto musi on wskazać związek przyczynowy pomiędzy działaniem małoletniego sprawcy a powstałą szkodą.

Potwierdzam zgodność kopii wydruku z dokumentem elektronicznym:

Identyfikator dokumentu	30311.58469.46436
Nazwa dokumentu	SCENARIUSZ I.docx
Tytuł dokumentu	SCENARIUSZ I
Sygnatura dokumentu	A.062.14.2025
Data dokumentu	06.06.2025
Skrót dokumentu	63B735D8BDF90F0FBE9444B69839EB66F51289DA
Wersja dokumentu	1.0

EZD 3.126.1.1.

Data wydruku: 06.06.2025

Autor wydruku: Machnik Agnieszka (Zastępca Kierownika)