

## Hogyan kezeljük a kulturális kényelmetlenség érzetünket?

### Feladat leírás:

A következő eseteleírások azt tükrözik, hogy miként „beszélünk” magunknak magunkról, és másoknak. A kulturálisdiszkonfort érzet az úgynevezett „csendes elmében” zajlik. A csendes elme a tudatalattinkban dolgozik, és azt eredményezi, hogy automatikusan, vagy a szokásainknak megfelelő érzelmekkel vagy akciókkal reagálunk. Ez történik például, mikor tőlünk különböző emberek úgy viselkednek vagy olyasvalamit csinálnak, amitől a másságuk kitűnik.

A következő eseteleírások feldolgozásával jobban megismerheted magad, és kihasználva, hogy másokkal is megoszthatod, hogy miként gondolkodsz és cselekszel, mindennek a gyakorlatihasznátis felfedezheted.

Ez a tevékenység 5 lépésből áll :

1. lépés : Olvasd el a következő eseteket, és képzelj el, hogy téged egy hasonló szituáció hogy érintene !
2. lépés : Reflektálj arra, hogy miként reagálnál egy hasonló szituációban !
3. lépés : Beszélj meg az észrevételeideta fórumon a tanuló társaiddal.
4. lépés : Találd meg a saját eljárási módszeredetaz ilyen szituációk kezeléséhez. (kitalált, vagy valós élettapasztalatból táplálkozva)
5. lépés : Ha nem vagy elégedett a megoldással, próbáld megbeszélni a nehézségeidet az egész csoporttal (a fórumon) vagy valakivel személyesen.

**Esetleírás:** Lee Ming kisasszony feszélyezett amikor Lászlóval a félkarú beosztottjával kell beszélnieegy érzékeny témáról. Nem tudja, hogyan nézzen rá, vagy hogyan hozza szóba és beszélje meg vele a fogyatékoságát. Végül siettetve a megbeszélést elkerüli, hogy Lester-relnegatív részleteketközzöljön, mert attól tart, hogy László ezeket nagyon a szívére venné.

Lehetséges gondolataim, lehetséges reakcióim:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Esetleírás:** Huba mindig feszült, mikor Henrivel, a felettesével, tárgyal. Henri sokkal nagyobb darab ember Hubánál és más etnikumhoz is tartozik, ráadásul amikor Hubához beszél, sohanem veszi le róla a szemét egy pillanatra sem. Huba azon kapja magát, hogy szándékosan kerüli Henritársaságát, hacsaknem teljesen elkerülhetetlen, hogy beszéljenek.

Lehetséges gondolataim, lehetséges reakcióim:

---

---

---

---

**Esetleírás:** Károly állandóan felhúzza magát, amikor a külföldi közvetlen kollégái a saját anyanyelvükön kezdenek el cseverészni. Arra gyanakszik, hogy ilyenkor vagy éppen őtbeszéli ki a háta mögött, vagy csak haszontalan pletykálkodással lopják a napot. Azt veszi észre, hogy ilyen alkalmakkor mindig ingerlékeny lesz velük, kerüli őket és másoknak panaszodik miattuk.

Lehetséges gondolataim, lehetséges reakcióim:

---

---

---

---

***Esetleg neked is van saját hasonló történeted vagy tapasztalatod?***

**Esetleírás:**

---

---

---

---

Lehetséges gondolataim, lehetséges reakcióim:

---

---

---

---