

A hand with bright red manicured nails and a gold ring on the ring finger is gently touching the cheek of a white marble bust of a woman with curly hair. The background is a soft, out-of-focus light color.

NÉONAIL

Taka ładna, a taka...

NAUCZ SIĘ REAGOWAĆ
NA KRZYWDZĄCE UWAGI

E-BOOK

Spis treści

3	Kilka słów na dobry początek
4	Dla kogo jest ten e-book?
5	Czego dowiesz się z tej publikacji?
6-10	O co chodzi z tymi stereotypami?
11-12	Dlaczego to słowo mnie oburza i rani?
13	Starcie ze stereotypem: krok po kroku
14	Ja versus stereotyp. Sytuacje
15-19	Ja versus stereotyp – wygląd
20-25	Ja versus stereotyp – kompetencje
26-32	Ja versus stereotyp – pasje & aspiracje
33-39	Ja versus stereotyp – zachowanie



Kilka słów na dobry początek

Najlepszy prezent dla kobiet? Koniec stereotypów, które podcinają kobietom skrzydła. Do tego jeszcze daleko, ale możemy zrobić krok w stronę lepszej codzienności. We współpracy z psycholożką Agatą Wilek opracowaliśmy ten praktyczny poradnik, który pomoże kobietom **mądrze walczyć o swoje granice i odpowiednio reagować na niechciane, stereotypowe komentarze i uwagi dotyczące wyglądu, zachowania, kompetencji czy pasji.**

Bezpośrednią inspiracją do stworzenia e-booka były alarmujące wyniki badania przeprowadzonego w sierpniu 2024 r. przez SW Research na zlecenie NEONAIL. Publikacja poradnika podsumowuje też naszą ostatnią kampanię: „Jestem sobą, więc wybieram NEONAIL”, w ramach której m.in. wzięliśmy pod lupę stereotypy płciowe w polskim społeczeństwie, zdecydowanie się im sprzeciwiając. Kampania nie tylko jednak obnażała niepokojące klisze, ale przede wszystkim eksponowała sprawczość i siłę kobiet, mówiła głośno o ich prawie do życia na własnych zasadach, pełną piersią, na przekór ograniczającym schematom. **W poradniku odnajdziecie głosy wspaniałych bohaterek właśnie tej kampanii.**

Od zawsze działamy w duchu women empowerment, bo wierzymy w kobiety i ich sprawczość. Jesteśmy pewni, że ten poradnik da Wam narzędzia i siłę, aby jeszcze lepiej radzić sobie w świecie przytłoczonym stereotypami.

W imieniu całego zespołu NEONAIL życzę Wam owocnej lektury!

Magdalena Stoińska
PR Manager NEONAIL

E-book jest dla:

Wszystkich, którzy:

- ☑ chcą unikać pułapek stereotypowego myślenia i mieć większą wrażliwość i świadomość w komunikacji

Dziewczyn, które:

- ☑ mają dość niesprawiedliwych uwag kierowanych do nich w domu, pracy, szkole, miejscach publicznych
- ☑ chciałyby na nie zareagować, ale nie do końca wiedzą jak
- ☑ czują się przytłoczone stereotypowymi tekstami
- ☑ zastanawiają się, czy przypadkiem same kogoś nie krzywdzą swoimi komentarzami

Edukatorek i edukatorów, którzy:

- ☑ chcą uczyć mądrej, dobrej komunikacji



Czego dowiesz się z tej publikacji?

Dowiesz się:

- dlaczego niektóre słowa Cię dotyczą
- jak reagować, kiedy słowo Cię zraniło
- czym są stereotypy i dlaczego wciąż są żywe w języku
- dlaczego tyle stereotypów uderza w kobiety

Poznasz:

- najnowsze wyniki badania nad stereotypami płciowymi w Polsce*
- doświadczenia wyjątkowych kobiet

* Badanie przeprowadzone przez SW Research na zlecenie Cosmo Group w sierpniu 2024 roku



Dostarczymy Ci
wielu narzędzi,
inspiracji,
podpowiedzi
i przykładów
z życia.

O co chodzi z tymi stereotypami?

Mamy tendencję do szukania dowodów na to, co już sądzimy. Dlatego im bardziej stereotypowy obraz pasuje do naszych przekonań, tym trudniej z niego zrezygnować.

To uproszczone przekonania na temat rzeczywistości.

STEREOTYP

Pomagają nam w szybkim przyswajaniu i porządkowaniu informacji – wygodniej tłumaczymy sobie otaczającą nas rzeczywistość.

Wynikają z... naturalnej niechęci ludzkiego mózgu do wysiłku. Nasz mózg kieruje się prostą ekonomią – ma być łatwo i bez zbędnych kosztów.

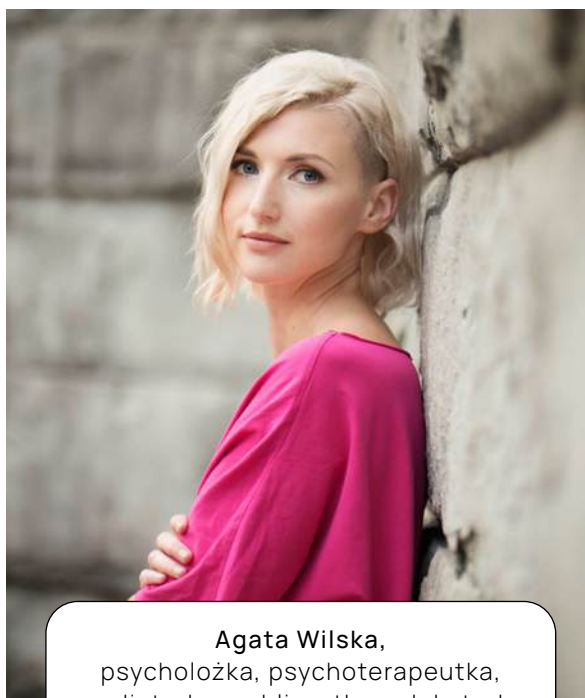
O co chodzi z tymi stereotypami?

“

Wszelkie badania potwierdzają, że jesteśmy poznawczymi skąpcami,

czyli w procesie przetwarzania informacji kierujemy się zasadą ekonomii. Ponadto stereotypy są głęboko zakorzenione w naszej świadomości i – co może nawet ważniejsze – podświadomości.

Aby się z nimi rozprawić, musielibyśmy po pierwsze zatrzymać się na dłuższą chwilę głębszej refleksji (a wiemy, że nie jest to proste przy naszym zawrotnym rytmie



Agata Wilska,
psycholożka, psychoterapeutka,
mediatorka, publicystka, edukatorka

życia). Po drugie – odważnie przyznać się do takiej części w nas, która nie do końca jest wygodna (tej części, która upraszcza, myli się i może nie mieć racji).

Po trzecie – dać sobie czas na analizę czyjegoś zachowania czy postawy niejako „od zera”, bez uprzedzeń. Refleksja jest trudniejsza niż korzystanie z wyuczonych wzorców i założeń.

Stereotypy wymierzone w kobiety i dziewczynki

Dlaczego jest ich tak wiele?

Ich pochodzenie bierze się z czasów, w których role społeczne były jasno i bardzo sztywno podzielone według płci.

Kobiety postrzegano jako opiekunki domowego ogniska – łagodne, dbające o rodzinę i jej dobro. Oczekiwania te przez pokolenia utrwalano w procesie socjalizacji, języku, kulturze i sztuce, utrudniając odchodzenie od sztywnych ról przypisanych płci.

Takie wzorce, budowane przez stulecia, odcisnęły piętno na sposobie, w jaki kobiety widziane są dziś w społeczeństwie i jak obecnie postrzegają same siebie. To wszystko zapisało się w naszej świadomości i podświadomości tak silnie, że nawet osoby wrażliwsze na obecność stereotypów w sposób nieświadomy im ulegają.



Stereotypowy obraz kobiety dotyka już dziewczynek



Wydawałoby się, że dzieci nie są obarczone stereotypowym myśleniem. Badanie z 2017 roku pokazuje jednak, że **stereotypami posługują się już sześciolatki.**

“

Z jednej strony rodzice i opiekunowie są coraz wrażliwsi na stereotypy w edukacji i wychowaniu dzieci. Z drugiej jednak dziewczynki nadal mają więcej okazji niż chłopcy, by ćwiczyć koncentrację na informacjach związanych z emocjami.

Często słyszą, że powinny być spokojne, miłe i ładne. Edukacja dotycząca stereotypów jest wciąż niezbędna, by dziewczynki mogły odkryć kim są, czego chcą, co lubią, niezależnie od zbiorowych, często bezrefleksyjnych i niespełnionych oczekiwań społecznych

Agata Wilska,
psycholożka, psychoterapeutka,
mediatorka, publicystka, edukatorka



Stereotypowy obraz kobiety dotyka już dziewczynek

Z pozoru niewinne uwagi, regularnie powtarzane, z czasem wpływają na samoocenę dziewczynek i oczekiwania wobec siebie, **rzutując na całe dorosłe życie.**

Stereotypowe uwagi niestety dorastają wraz z ich adresatką.

Dziewczynce nie wypada używać takich brzydkich słów

Dziewczynka powinna być grzeczna

Siedź prosto, nieładnie jest się garbić

Taka ładna, a tak rozrabia

Nie śmiej się tak głośno, bo to nieeleganckie

Złość piękności szkodzi

Nie siedź jak chłopak

Damy się tak nie zachowują

Dlaczego to słowo mnie oburza i rani?

Słowa same w sobie nas jeszcze nie krzywdzą. Dlaczego więc, słysząc niektóre zwroty, aż się w nas gotuje, a z kolei obok innych przechodzimy zupełnie obojętnie? Wpływa na to kilka rzeczy:

Wcześniejsze zranienia związane z danym obszarem

Jeśli mamy w jakimś miejscu „ranę”, to możemy zareagować ochronnie i obronnie, gdy tylko ktoś spróbuje dotknąć naszego bolesnego miejsca. Zawsze będziemy reagować silniej na uwagi wymierzone w nasze czułe punkty.

Wstyd związany z danym obszarem

Jeśli dany komentarz uderza w strefę, której się wstydzimy, pojawia się lęk przed oceną. Wówczas uwaga może okazać się dla nas szczególnie bolesna.

Ważność obszaru, który rozmówca porusza

Czasem dany obszar jest dla nas ważny, a wtedy stajemy się w tej sprawie szczególnie wrażliwe.



Dlaczego to słowo mnie oburza i rani?

Stopień zażyłości z rozmówcą

Dużo trudniej zdystansować się do słów naszych bliskich niż do tych rzuconych przez zupełnie obcą osobę, ponieważ z bliskimi chcemy czuć się bezpieczne, od bliskich oczekujemy szczególnego wsparcia i akceptacji.

Nasz aktualny stan emocjonalny

Trudniej jest zachować spokój, gdy jesteśmy zmęczone i sfrustrowane (czasem po prostu, a czasem właśnie przez konfrontowanie się ze stereotypowymi komentarzami).

Ogólne poczucie bezpieczeństwa, przynależności i wsparcia

Jeśli mamy taką grupę (rodzinę, przyjaciół, dobrych znajomych), która pozwala nam na bycie sobą i w której czujemy się w pełni zaakceptowane, to uwagi z zewnątrz nie muszą być bardzo dotkliwe.



Starcie ze stereotypem krok po kroku

1 Przyjmij swoją emocję

Zaobserwuj, co się z Tobą dzieje.
Co się pojawia w ciele?

2 Nazwij ją

Co to jest za emocja? Jeśli
czujesz ucisk w żołądku, może
jest to lęk? A jeśli zaciskasz pięści,
to może się złościć?

3 Zrozum ją

Nie próbuj pozbyć się emocji,
którą czujesz. To informacja,
którą potrzebujesz odszyfrować.
O czym dana emocja mówi?
O jakiej sytuacji? O jakiej Twojej
potrzebie?

4 Rozważ, co zrobić

Przyjrzyj się kontekstowi. Kto
i co mówi? W jakiej sytuacji? Jak
chcesz zareagować i po co? Jaki
masz cel? Czy jest on realny? Co
ryzykujesz? Czy chcesz podjąć to
ryzyko?

5 Zareaguj tak, jak czujesz, że w danej sytuacji będzie to odpowiednie

Chcesz odpowiedzieć swojemu
rozmówcy / swojej rozmówczyni?
**Zainspiruj się przykładami
z następnych stron!**



Ja versus stereotyp.

Sytuacje

Badanie przeprowadzone w sierpniu 2024 roku przez SW Research na zlecenie NEONAIL pokazało, że w Polsce stereotypowe poglądy uderzające w kobiety dotyczą czterech obszarów: **wyglądu, kompetencji, pasji i aspiracji oraz zachowania.**

W tym rozdziale przyglądamy się krzywdzącym tekstom z każdego z tych czterech obszarów i podpowiadamy, co konkretnie możesz odpowiedzieć na niesprawiedliwą czy niestosowną uwagę.

Przy okazji poznasz **najciekawsze liczby z badania i inspirujące wypowiedzi** ambasaderek NEONAIL – DJ Ary, DJ-ki 50+ z Dancingu Międzypokoleniowego, Wiktorii Bialic, perkusistki polskich i zagranicznych gwiazd, Sary James, wokalistki, oraz Gosi Prus, kierowczynie rajdowej i wyścigowej. To cztery fantastyczne kobiety, które na każdym kroku udowadniają, że pasje i marzenia nie mają płci, a apetyt na życie nie zależy od metryczki.



Wygląd – co słyszymy?

Taka ładna, a taka
chuda / gruba / niezgrabna



Z tyłu liceum,
z przodu muzeum



Kawał baby
z ciebie



Kobiecie
w pewnym wieku
nie wypada się
już tak malować /
ubierać



Rusza się
jak drewno

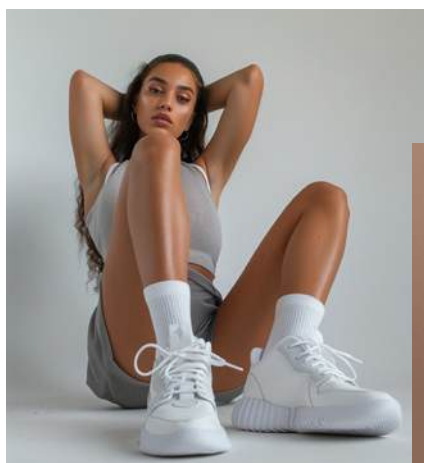


Dzidzia piernik

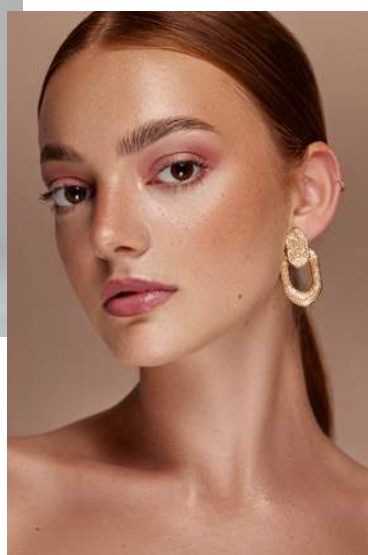
z tymi poglądami na temat kobiecego wyglądu bardzo
często spotykali się ankietowani naszego badania

Wygląd – co słyszymy?

Wyglądasz jak chłopak



Ale żyrafa / karaczan /
wygląda jak koń



Słabe zawieszenie



Ma czym oddychać



Ale z ciebie chudzielec



Gdzie mini z takimi nogami?



Kobieta powinna
być zadbana



Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszego wyglądu?

Mój wygląd i to, co jem, to wyłącznie **moja sprawa**, więc proszę o **powstrzymanie się od wszelkich** uwag na ten temat, jeśli sama cię o nie nie poproszę.

Dziękuję, ale to **moje decyzje i moja sprawa**. Porozmawiajmy o czymś innym.

Nie poprosiłam Cię o opinię.

Mam **inne zdanie** na temat swojego ciała.

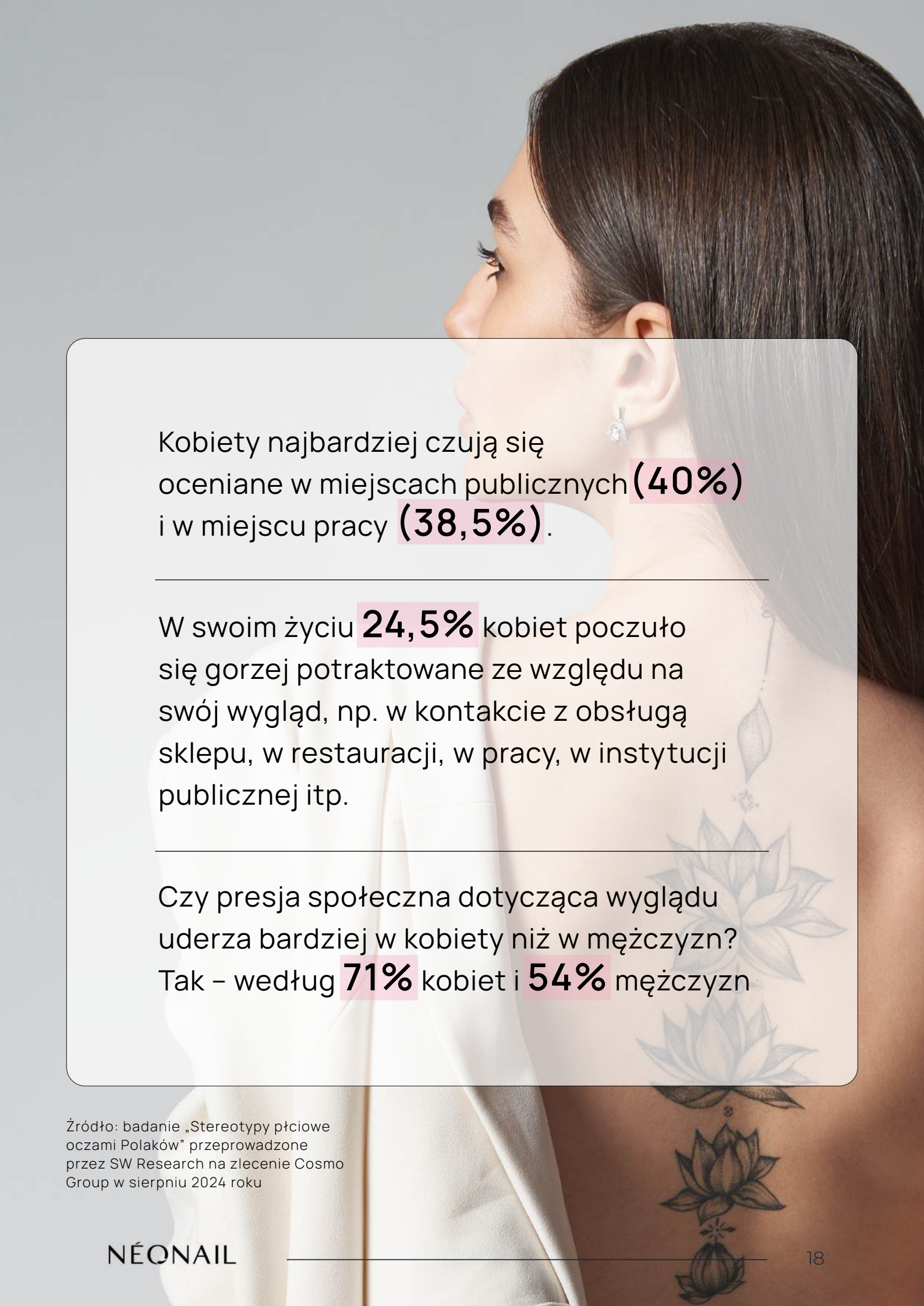
Czuję się **komfortowo** w swoim ciele.

Przykro mi, kiedy komentujesz mój wygląd. **Proszę**, abyś tego więcej nie robił(a).

Jeden komentarz więcej w tym tonie i **nasza rozmowa się skończy**.

Wolałabym, abyś nie wyrażał(a) opinii na temat mojego ciała, dopóki **sama cię o to nie poproszę**.

Doskonale wiem, jak wyglądam i co jem – **nie potrzebuję i nie życzę sobie** żadnych uwag w tej sprawie.

A woman with dark hair is shown in profile, looking towards the left. She is wearing a small, round, diamond-studded earring. On her left shoulder, there is a large, detailed tattoo of a lotus flower. The background is a soft, out-of-focus grey.

Kobiety najbardziej czują się oceniane w miejscach publicznych **(40%)** i w miejscu pracy **(38,5%)**.

W swoim życiu **24,5%** kobiet poczuło się gorzej potraktowane ze względu na swój wygląd, np. w kontakcie z obsługą sklepu, w restauracji, w pracy, w instytucji publicznej itp.

Czy presja społeczna dotycząca wyglądu uderza bardziej w kobiety niż w mężczyzn?
Tak – według **71%** kobiet i **54%** mężczyzn

Źródło: badanie „Stereotypy płciowe oczami Polaków” przeprowadzone przez SW Research na zlecenie Cosmo Group w sierpniu 2024 roku

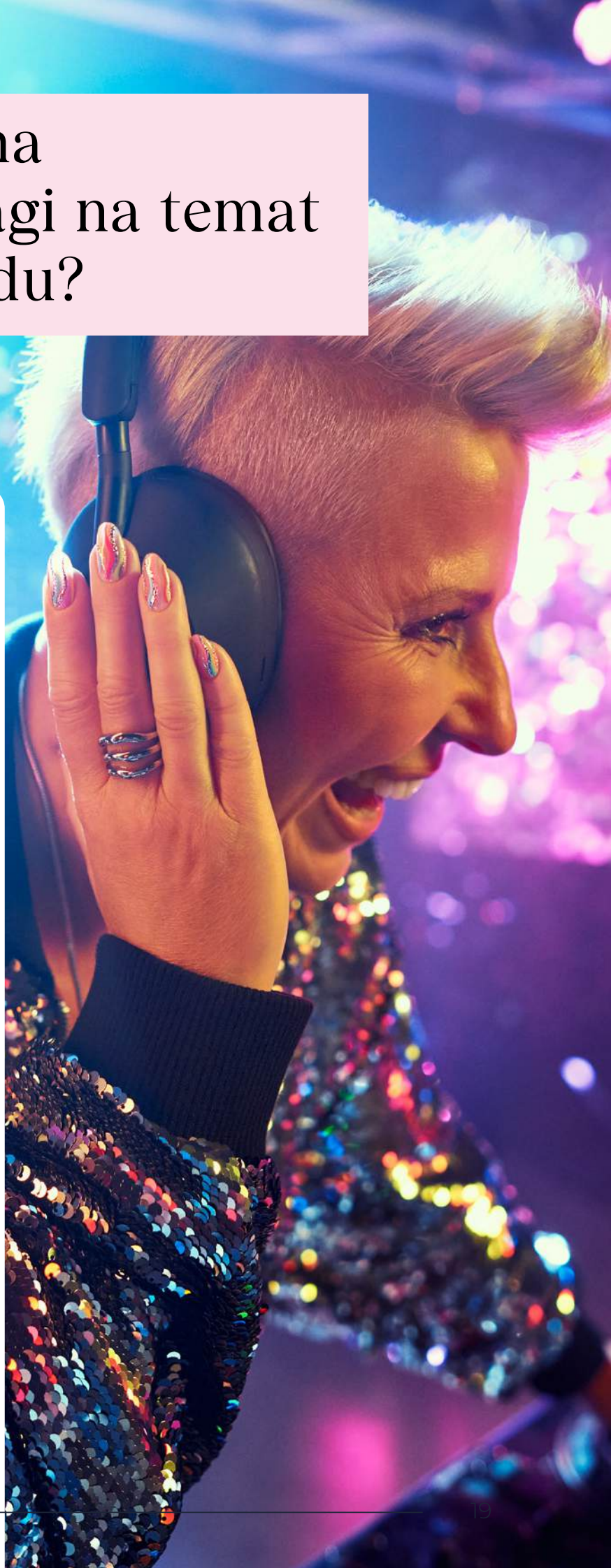
Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszego wyglądu?

“

Walczyłam o to, żeby ludzie wokół mnie nie patrzyli na to, jak wyglądam i ile mam lat, ale żeby sprawdzili, co potrafię. Niestety dzisiejszy świat nadal pędzi i nie ma czasu na odstępstwa od stereotypów. Prościej i szybciej jest korzystać z szablonów...

Na szczęście trafiłam na cudowną grupę w Dancingu Międzypokoleniowym, w której liczy się naprawdę człowiek. Nie płeć, wiek czy orientacja seksualna, ale Osoba! Teraz z uśmiechem mówię: **Nie oceniaj mnie, patrząc na mnie. Przyjdź i zobacz, jak gram i co potrafię, a nie jak wyglądam. Możesz się bardzo zdziwić...**

DJ Ara,
52-letnia DJ-ka z Dancingu
Międzypokoleniowego



Kompetencje – co słyszymy?

Podwładni muszą się bać
kobiety, żeby ją szanować

Kobieta musi umieć gotować



Albo ładna, albo mądra



Kobieta nigdy nie będzie
szefem z prawdziwego
zdarzenia



Dostałaś awans?
A co ty właściwie
robisz w tej pracy?
Pewnie coś łatwego

Kobiety nie radzą sobie
w sprawach technicznych

Kompetencje – co słyszymy?

Kobieta na wysokim
stanowisku?
Musi być agresywna

Kobiety nie są racjonalne,
nie nadają się na szefów

Kobiety są kiepskimi
kierowcami



Zrobiła karierę
przez łóżko



Kobiety są zbyt emocjonalne, żeby móc zarządzać
innymi i podejmować właściwe decyzje



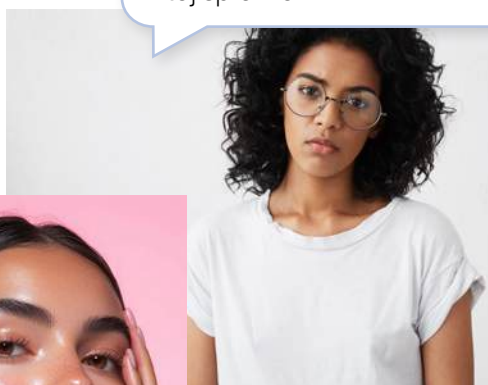
Baba szefem? Współczuję

Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszych kompetencji?

Co chcesz osiągnąć, poruszając ten temat w tej chwili?



Jakie doświadczenia z Twojego życia sprawiają, że czujesz się kompetentny(-na), by **doradzać** mi w tej sprawie?



Nie wiedziałam, że **specjalizujesz się** w prawie pracy



Dlaczego **akurat teraz** o tym wspominasz?



Dziękuję, ale to **moje decyzje i moja sprawa**. Porozmawiajmy o czymś innym.



Na **jakiej podstawie** sądzisz, że jestem zainteresowana Twoją opinią w tej sprawie?

Czy naprawdę uważasz, że jesteś **odpowiednią osobą**, by udzielać mi rad w tej kwestii?

Pamiętaj: Nigdy nie musisz tłumaczyć się ze swoich osiągnięć!

“

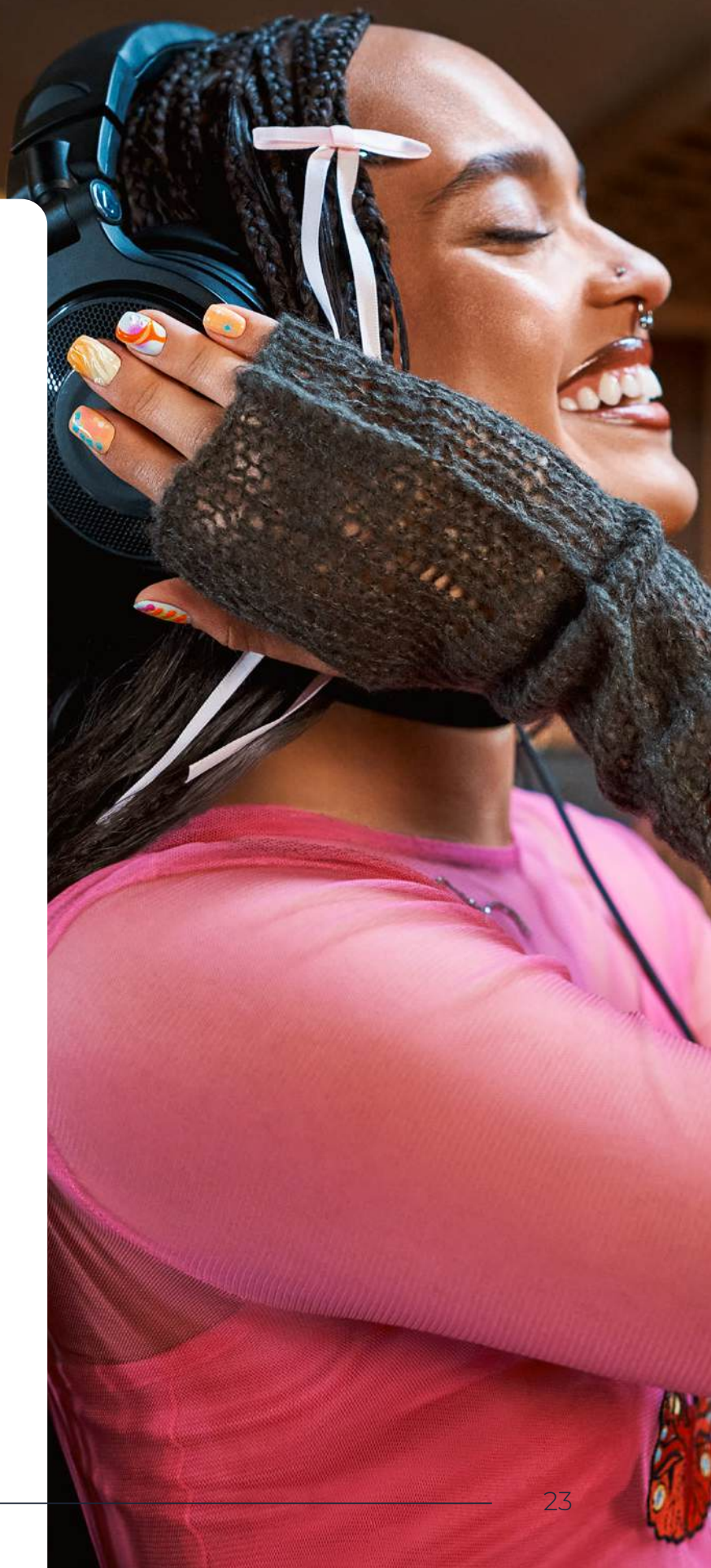
Spotkałaś się kiedyś ze stwierdzeniem, że jesteś „za młoda na poważną karierę”?

Robię to, co kocham, tworzę muzykę i dzielę się nią z innymi. To moja pasja. Staram się nie zastanawiać nad tym, czym jest „poważna kariera”, bo dla mnie wszystko to, co robię jest ważne. Jestem młodą osobą, to fakt. Na co dzień nadal chodzę do szkoły i staram się to łączyć z rozwojem i budowaniem siebie w świecie muzyki.

Czy ktoś kiedyś kwestionował twoje osiągnięcia z jakiegoś powodu?

Często słyszę, ze względu na to, że jestem młoda, że nie mogę robić rzeczy jakościowych, na najwyższym poziomie, że nie mogę robić kariery, bo się szybko skończy. Hejt, który szerzy się w internecie jest krzywdzący, ale staram się nie odpowiadać na zaczepki tzw. anonimów i po prostu robić swoje.

Sara James,
wokalistka





Ze stwierdzeniem, że współczesna kobieta nie jest odporna na stres i nie radzi sobie w sprawach technicznych zgadza się co **4.** Polak. Co **6.** z kolei uważa, że kobieta ma mniejsze aspiracje zawodowe niż mężczyzna (najbardziej radykalne w tej ocenie jest pokolenie **50+**).

Źródło: badanie „Stereotypy płciowe oczami Polaków” przeprowadzone przez SW Research na zlecenie Cosmo Group w sierpniu 2024 roku

“

Podczas jednych warsztatów muzycznych przed wejściem na jam session usłyszałam: ona teraz będzie z nami grać na perkusji? Na pewno będzie słabo. Wchodząc na scenę, czułam strach, ale wzięłam głęboki oddech, uśmiechnęłam się i zaczęłam grać. Kiedy wykonałam kilka uderzeń na perkusji, koledzy zaczęli się odwracać i uśmiechać. Nie sądzili, że tak będziemy groozić, brzmieć

Wiktoria Bialic,
perkusistka

Pasje i aspiracje – co słyszymy?

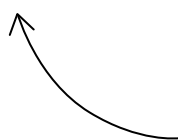
Młodej kobiety lepiej nie zatrudniać / nie dawać jej awansu,
bo zaraz urodzi dziecko i pójdzie na urlop macierzyński



Bez wsparcia partnera
byś sobie nie poradziła
z taką presją!



Miejsce kobiety jest
w domu / przy
dzieciach



Słaba płeć



Kobieta może się rozwijać,
jeśli to nie koliduje z jej
obowiązkami rodzinnymi



Pasje i aspiracje – co słyszymy?

Kiedy w końcu
zdecydujesz się na
dziecko? Młodsza
już nie będziesz!

Kobieta sukcesu nie
potrzebuje partnera

Żal tylko tych dzieci, kiedy
matki nie ma w domu

A kto jest teraz
z dziećmi?



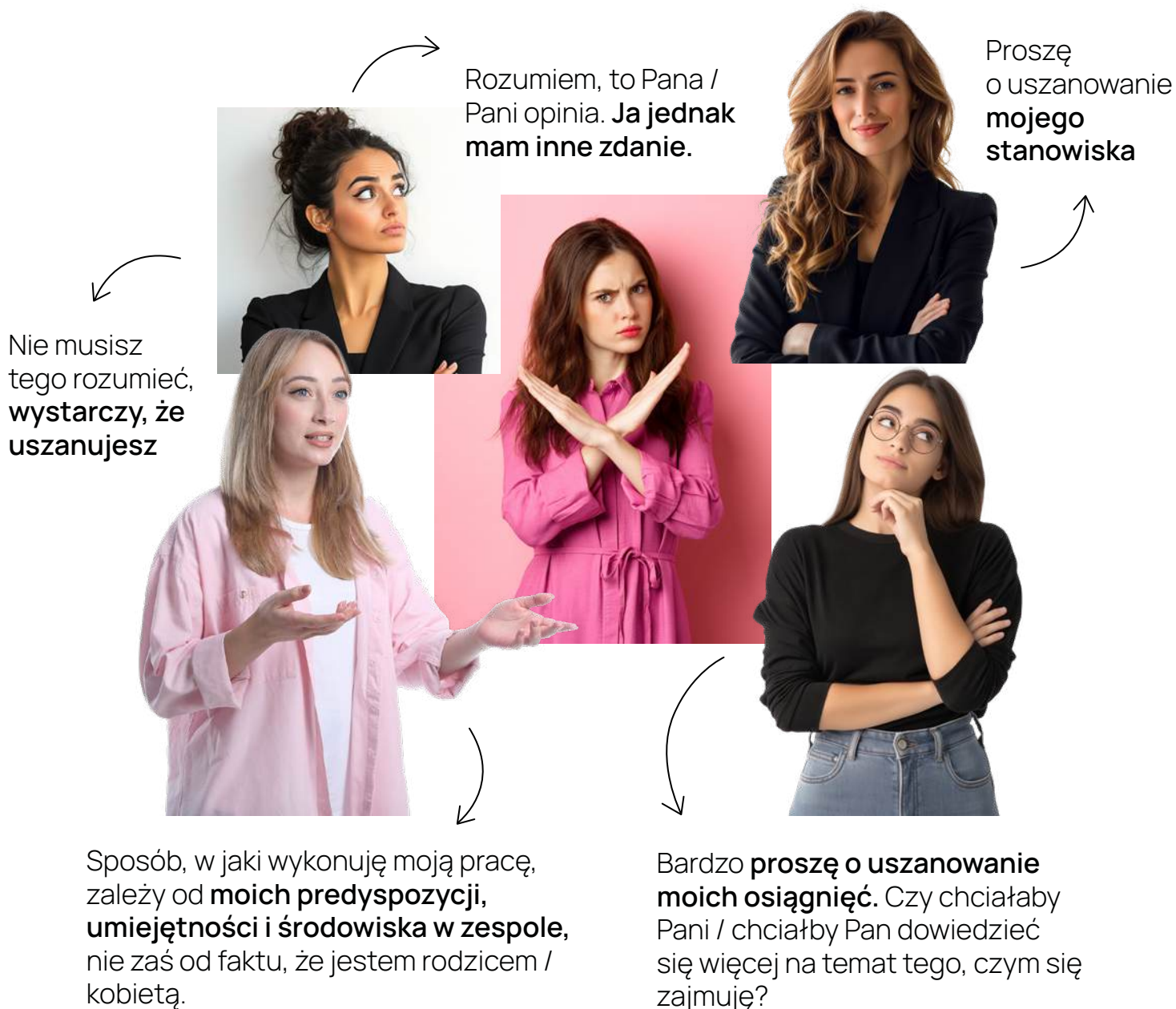
Jeździ jak baba



Ciekawe, jaki koszt
poniesie jej rodzina

Kiedys trzeba się na coś
zdecydować: pasja albo rodzina

Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszych pasji i aspiracji w sytuacjach zawodowych?

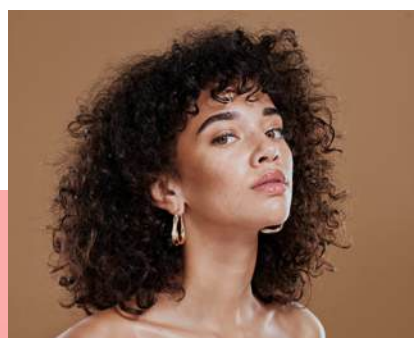


To ważne: **Twoje pasje i kariera powinny dawać Ci satysfakcję.** Dopóki czujesz, że tak jest – nie ma nic złego w ich realizowaniu.

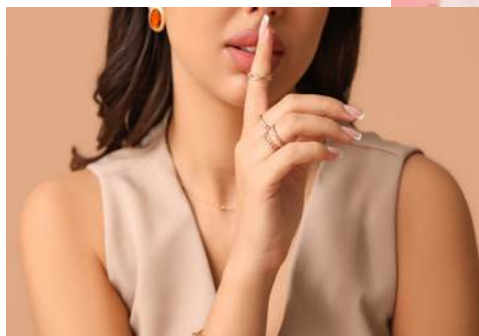
Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszych pasji i aspiracji w sytuacjach prywatnych?



Mam inne zdanie na temat moich kompetencji



Mój wygląd nie ma nic wspólnego z moimi kompetencjami, zachęcam do mniej powierzchownego patrzenia na kobiety



Każdy ma swoje priorytety, moje najwidoczniej nie pokrywają się z Twoimi oczekiwaniami



Pozwól, że **sama ocenię**, jaka przyszłość będzie dla mnie najlepsza

Czuję się najlepiej, kiedy robię to, co mnie inspiruje i rozwija, **Twój pomysł na moje życie nie jest dla mnie atrakcyjny**

Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszych pasji lub aspiracji?

“

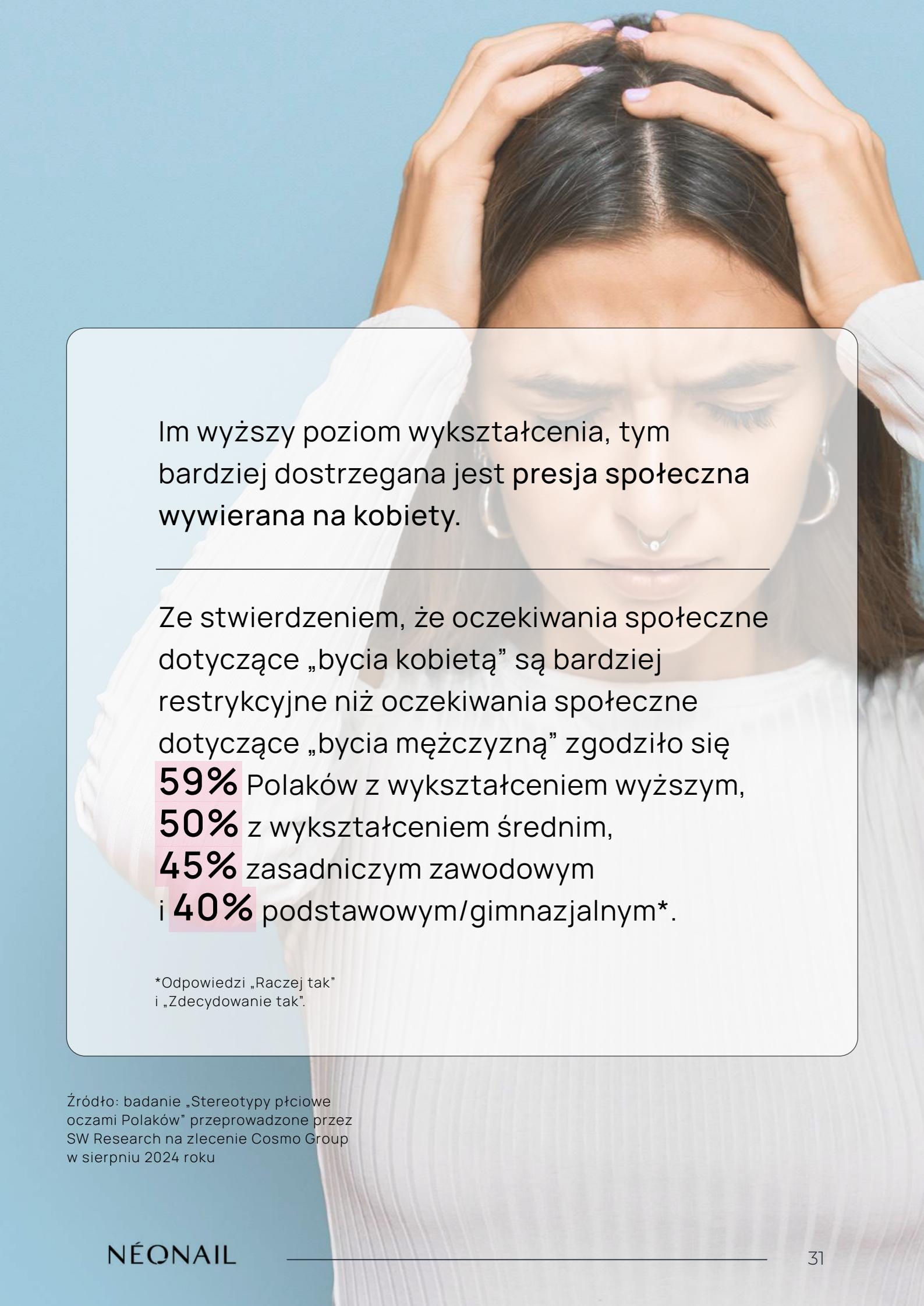
Jak odpowiesz na stwierdzenie: miejsce kobiety jest w domu, nie na torze wyścigowym?

Zadałabym pytanie – a kto tak stwierdził? Następnie zapytałabym, na jakiej podstawie? I często przy pierwszych kilku zdaniach, mając bogate doświadczenie w tego typu rozmowach, rzucałabym kontrargumentami jak z karabinu.

Czasy się mocno zmieniły, kobiety równie mocno nauczyły się walczyć o swoje i wykonują każdy zawód jaki im tylko przyjdzie do głowy. Jestem tego dobrym przykładem: chciałam sprzedawać samochody i marzyłam o byciu kierowcą rajdowym i tak też zrobiłam, czy komuś się to podoba czy nie.

Gosia Prus,
kierowczyni rajdowa





Im wyższy poziom wykształcenia, tym bardziej dostrzegana jest presja społeczna wywierana na kobiety.

Ze stwierdzeniem, że oczekiwania społeczne dotyczące „bycia kobietą” są bardziej restrykcyjne niż oczekiwania społeczne dotyczące „bycia mężczyzną” zgodziło się **59%** Polaków z wykształceniem wyższym, **50%** z wykształceniem średnim, **45%** zasadniczym zawodowym i **40%** podstawowym/gimnazjalnym*.

*Odpowiedzi „Raczej tak”
i „Zdecydowanie tak”.

Źródło: badanie „Stereotypy płciowe oczami Polaków” przeprowadzone przez SW Research na zlecenie Cosmo Group w sierpniu 2024 roku

“

Najgorszy stereotyp, z jakim musiałam się zmierzyć, to przekonanie, że kobiety nie jeżdżą tak szybko jak panowie, że nie mają do tego predyspozycji. Nie zgadzę się z tym i uważam, że wszystko zależy od odpowiedniej ilości pracy jaką chcemy włożyć w ustalony cel. Decydując się na straty w motorsporcie, ustaliłam sama ze sobą, że nigdy nie pójdę na łatwiznę – wybieram klasy, w których będzie duża konkurencja i stopniowo będę się rozwijać.

Tak zrobiłam w mistrzostwach Polski Rallycross. Zaczynałam od ostatnich pozycji na średnio 25–30 samochodów, a ostatni sezon kończyłam w pierwszej piątce. Tym samym autem – zmieniła się tylko i aż ilość pracy, jaką w to włożyłam. Chcę się rozwijać, chcę pokonywać kolejne kamienie milowe, **zaskakiwać i zmieniać stereotypy**, które w większości tracą na ważności.

Gosia Prus,
kierowczyni rajdowa

NEONAIL



Zachowanie – co słyszymy?

Kobiety za dużo gadają

Dlaczego tak
dramatyzujesz?
Nie szukaj problemów,
gdzie ich nie ma

Nie bądź taka chłodna
i zdystansowana,
bo nikt cię nie będzie
chciał!

Taka ładna, a taka
nieuprzejma

Zawsze robisz
z igły widły!

Kobieta nie powinna
być wulgarna

Jakaś niedowartościowana!

Ona jest
jakaś
rozchwiana

Ale ty jesteś agresywna!

Zachowanie – co słyszymy?

Co Ty, nie znasz się
na żartach?

Złość piękności
szkodzi

Zachowuje się
jak facet

Uśmiechaj się, nie
bądź taka ponura,
to źle wygląda

Zachowuje się,
jakby miała
okres

W Twoim
wieku nie
wypada się tak
zachowywać

Kobiecie nie przystoi
papieros / kieliszek

Kobieta, która jęczy
w nocy, nie warczy
w dzień

Kobiety są mniej
racjonalne od
mężczyzn

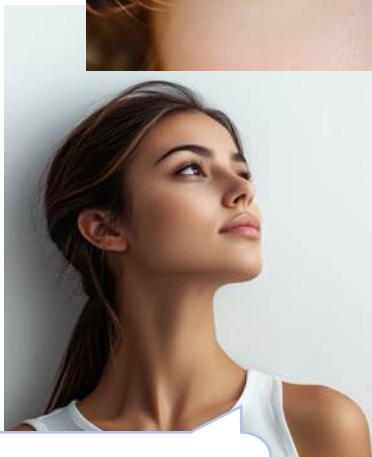
Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszego zachowania?



Dlaczego akurat **teraz** o tym wspominasz?



Wolałabym, abyś nie wyrażał(a) opinii na temat mojego zachowania, **dopóki sama Cię o to nie poproszę**



Dzięki za Twoją opinię, **ale nie pytam o radę**



Dzięki za Twoją opinię, ale **nie czuję potrzeby, żeby ją komentować**



Czuję, że **ten komentarz był niepotrzebny**, zwłaszcza w tej sytuacji



Dziękuję za radę, ale aktualnie działam w sposób, który uważam za **najlepszy dla siebie**

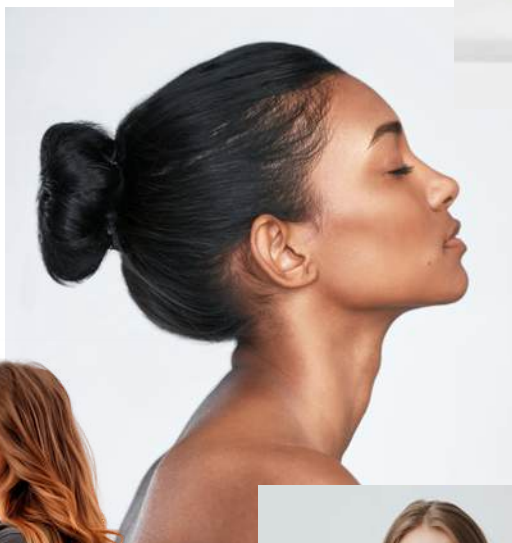
Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszego zachowania?



Wiem, że chcesz dobrze, ale **nie czuję się komfortowo**, kiedy otrzymuję porady, o które nie prosiłam



Doskonale wiem, jak się zachowuję – nie potrzebuję i **nie życzę sobie żadnych uwag na ten temat**



Dlaczego myślisz, że powinnam coś zmieniać?



Doceniam Twoje wskazówki, ale **podejmuję decyzje w oparciu o własne przekonania**

Pamiętaj: **Masz prawo być sobą i wyrażać swoje emocje oraz zachowania w sposób, który odzwierciedla Twoją osobowość** (z zachowaniem szacunku do innych). Jeśli ktoś próbuje narzucać Ci swoje zdanie lub krytykować Twoje zachowanie – **masz prawo postawić granice**.

Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszego zachowania?

“

Jak odpowiesz na stwierdzenie: „Taka delikatna, a robi tyle hałasu”?

Muzyka, którą gram, nie musi się każdemu podobać, a perkusja to piękny instrument. Bardzo go polecam!

Wiktoria Bialic,
perkusistka



Jak reagować na niechciane uwagi na temat naszego zachowania?

“

Jaki był
**najgorszy
stereotyp,**
z jakim
musiałaś się
zmierzyć?

To, że okazywanie emocji jest słabością. Emocje i wrażliwość są ważne, nie należy ich ukrywać, ponieważ wracają ze zdwojoną siłą. Każdy ma prawo do odbierania świata w inny sposób.

Sara James,
wokalistka

Chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak Sara James radzi sobie z wyzwaniem na scenie i poza nią?
Odsłuchaj rozmowę przeprowadzoną w ramach

MANI *Talk*

Chcę odsłuchać

“

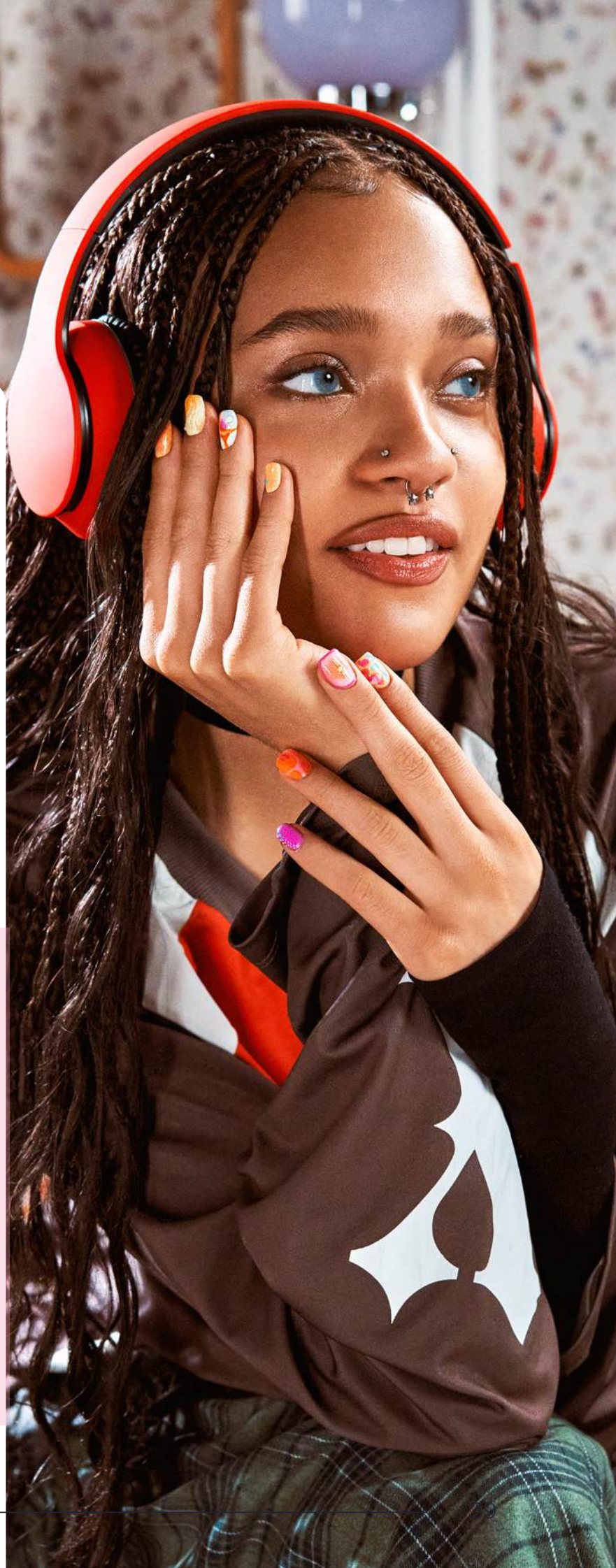
Moje pierwsze wspomnienie ze zderzenia ze stereotypami? To, że dziewczyny i kobiety są mniej odważne od mężczyzn. Jest to niesprawiedliwe stwierdzenie! **Odwaga nie zależy od płci.** Każda i każdy z nas ma w sobie moc, która pomaga przezwyciężyć przeciwności.

Sara James,
wokalistka

63% ankietowanych Polaków zgodziło się ze stwierdzeniem, że kobiety są bardziej emocjonalne od mężczyzn, a **53%**, że bardziej się wszystkim przejmują*.

*Odpowiedzi „Raczej tak”
i „Zdecydowanie tak”.

Źródło: badanie „Stereotypy płciowe oczami Polaków” przeprowadzone przez SW Research na zlecenie Cosmo Group w sierpniu 2024 roku





Mamy nadzieję, że ten praktyczny poradnik pomoże Ci odważnie stawiać własne granice i odpowiednio reagować na niechciane, stereotypowe komentarze dotyczące Twojego wyglądu, zachowania, kompetencji czy pasji.

Nie daj się stłamsić stereotypowemu myśleniu.

Bądź sobą!

NÉONAIL