Wykluczenie społeczne jest

WYKLUCZENIE tematem bardzo szerokim, a przez

to również często poruszanym

 SPOŁECZNE przez środowiska artystyczne.

Począwszy od obrazu przez kolaż czy rzeźbę, istnieje mnóstwo

W SZTUCE pięknych dzieł wyrażających

i zwracających uwagę na problem wykluczenia społecznego. Przez niezwykłą wrażliwość i siłę przekazu, którą posiadają takie prace mają szczególnie dużą rolę w uświadamianiu społeczeństwa o tym problemie.

Udało nam się więc zebrać prace, zdjęcia, rysunki czy obrazy opisujące, bądź mające związek z tematem wykluczenia społecznego. Są one wywieszone u góry. Przechadzając się warto dostrzec ich piękno, ale też kryjący się za tym przekaz

NIEPEŁNOŚPRAWOŚCI

# A WYKLUCZENIA

Wiele badań wykazuje że propagowanie modelu humanistycznego i społecznego jako dominującej perspektywy postrzegania niepełnosprawności wydaje się być dużo bardziej istotne niż ograniczone do działań medycznych techniki rehabilitacji. Choć wszelkiego rodzaju usprawnianie części ciała lub narządów zmysłów, są ze wszelkich miar konieczne i godne podziwu, „niepełnosprawność dla większości osób to nie tyle ich gorsza sprawność fizyczna, ograniczenia sensoryczne czy przewlekła choroba, ale skutek tego jak są postrzegani przez innych ludzi.

Wszelkiego rodzaju próby aktywizacji społecznie zmarginalizowanej grupy osób niepełnosprawnych, jak na przykład przywrócenie ich na rynek pracy czy umożliwienie korzystania ze współczesnych środków komunikacji internetowej w celu wzmożonej partycypacji społecznej pomagają wyjść z wykluczenia. Działania takie zaspokajają podstawowe ludzkie potrzeby, jak funkcjonowanie w grupie, aktywna współobecność, działania twórcze, poczucie niezależności i przydatności.

# MŁODZIEŻ W OBLICZU WYKLUCZEŃ

Intensywny rozwój i przemiany fizyczne jak i w myśleniu sprawiają ze młodzież w szczególny sposób może odczuwać wykluczenie społeczne. Wiek dojrzewania jest wiekiem kształtowania się umysłu, poglądów i oceny otaczającego świata. Przez wykluczenie społeczne młodzieży dochodzi do sytuacji, w których ich spojrzenie na świat zostaje zniekształcone.

Należy pamiętać że wykluczenia można doznawać nie tylko w szkole. Wykluczenie może spotykać młodzież, również w mniej oczywistych miejscach, podczas zajęć dodatkowych czy na podwórku.

## CEL WYSTAWY

Celem tej wystawy jest edukacja społeczna w temacie wykluczenia społecznego. W naszym środowisku dostrzegamy coraz więcej osób wykluczanych a także skutki, które nosi ze sobą takie zachowanie. Społeczeństwo poprzez pojedyńcze jednostki cierpi z powodu tych sytuacji, dlatego tak ważna jest edukacja w temacie wykluczenia.

## W OGÓLE I SZCZEGÓLE

Wystawa ta jest inicjatywą związaną z realizacją kampanii społeczno-edukacyjnej "Projekt Remember" skupiającej się na temacie wykluczenia społecznego kiedyś i dziś. Zwiększający się problem stanowił o decyzji podjęcia inicjatywy tej wystawy. Mamy nadzieję że poprzez właściwą edukację, zauważenie problemu i nacechowanie go jesteśmy w stanie pomóc osobom wykluczonym i zwrócić uwagę na istniejący problem, a także go rozwiązywać. Przemiany społeczne są długimi procesami jednak mocno wierzymy że jesteśmy w stanie wpłynąć na ich postęp w pozytywny sposób.

CZYM Wykluczenie społeczne to proces, w którym jednostka lub grupa ludzi zostaje odseparowana lub odrzucona przez

JEST społeczeństwo lub jej część, a tym samym

pozbawiona równości szans i dostępu do

WYKLUCZENIE podstawowych dóbr i usług, takich jak zdrowie, edukacja, praca, mieszkanie, usługi

SPOŁECZNE ? społeczne, kultura czy infrastruktura. Problem ten dotyka nie tylko pojedynczych jednostek ale całych grup.

DLACZEGO CZUJEMY SIĘ

WYKLUCZANI

Człowiek ma tak zwane motywy społeczne, czyli potrzeby, których zaspokojenie może decydować o jego szczęściu bądź nieszczęściu.

Należą do nich między innymi: Przynależność

Sprawczość/Kontrola

Autowaloryzacja/Samo wartościowanie

Wykluczenie społeczne uderza w motyw przynależności doprowadzając do braku jego zupełnego zaspokojenia.

PRZYCZYNY WYKLUCZEŃ

SPOŁECZNYCH

Przyczyny wykluczeń społecznych są różne. Należy na ten temat spojrzeć w sposób szczególny z perspektywy osoby wykluczającej. Dlaczego więc wykluczamy ludzi?

W różych środowiskach, grupach i społecznościach jesteśmy przyzwyczajeni do pewnych norm i zasad, które pozostają niezmienne, trwałe. Naturalnym odruchem jest więc niechęć do osób które nie spełniają lub wykraczają poza normy społeczne. Jesteśmy przywyczajeni do popularnego "oceniania po okładce", a wykluczanie społeczne właśnie od tego się zaczyna. Błędna ocena wiąże się z brakiem akceptacji, a co za tym idzie z brakiem tolerancji. Często w sposób nieświadomy, przez podświadome preferencje jesteśmy w stanie wykluczać. Nieświadome działania są jednak czasem odbierane przez drugą osobę jako celowe zachowanie. Musimy pamiętać że wykluczenie występuje w relacjach społecznych, a relacje społeczne to dwustronny kontakt, a każda ze stron może dobierać dany gest czy kwestię w inny sposób.

## FORMY WYKLUCZEŃ SPOŁECZNYCH

Formami bądź objawami wykluczenia społecznego mogą być stygmatyzacja, dyskryminacja czy zakorzenione społecznie stereotypy. Pojawiają się zarówno u osób dorosłych jak i dzieci i młodzieży.

Bullying i mobbing, zdrada, czy też ignorancja

Zachowania te można dzielić na dwie grupy zachowań wobec osoby wykluczanej"

Ignorowanie, wykluczanie jednostki

Jawna agresja wobec osoby (mówimy wprost że nie chcemy się z nią zadawać)

Dużym problemem wykluczenia jest fakt mnogości w swoim występowaniu. Pojawiać się może w wielu środowiskach naraz. Dom, praca czy szkoła to tylko niektóre z nich. Każde kolejne środowisko, w którym doznaje wykluczenia pogarsza stan osoby, która będzie się borykać z coraz większymi problemami.

PERSPEKTYWA Człowiek jako istota społeczna

w momencie wykluczenia stara się odnaleźć, pokazuje to w próbach zmienienia samego OSOBY siebie i łączyz dwoma możliwościami odczuć:

## WYKLUCZANEJ

Smutek, złość, agresja

Apatia, obojętność emocjonalna (izolując się do emocji osoba pokrzywdzona może nie odczuwać już bólu)

Odczucia pokrzywdzonego mogą doprowadzić do wykształcenia się dwóch typów zachowań:

Zachowanie aspołeczne - osoba będzie agresywna i niebezpieczna dla otoczenia, starając się odreagować za swoje krzywdy może próbować wykluczać innych. Będzie też się starać zwrócić na siebie uwagę, nie zawsze w dobry sposób, aby być może odwrócić swoje wykluczenie.

Zachowanie depresyjne - osoba wykluczona może "brać to wszystko do siebie" i bardzo często tak właśnie się dzieje. Czując się źle, zaczyna szukać w sobie winy za swoje cierpienie. Spada więc poziom samooceny a osoba często zaczyna czuć się samotnie i przez to izolować się od innych. Przez to nawet jeśli nie była samotna to przez swoje odczucia i reagowanie na nie może sama się odizolować i naprawdę być samotna.

W obydwóch sytuacjach może spaść poziom odczuwanej empatii u osoby pokrzywdzonej przez co nie będzie ona reagować na cierpienie innych. Poza tym spadek też zaliczany jest w kwestiach rozumowania logicznego i samokontroli.

## PERSPEKTYWA WYKLUCZAJĄCEGO

Przyczyną wykluczania może być chęć zaspokojenia w sobie jakiejś potrzeby niezaspokojonej. Może to też być reakcja na własne wykluczenie. Inną przyczyną wykluczania z perspektywy wykluczającego jest reakcja na ocenę drugiego człowieka, często powierzchowną i niesłuszną. Dochodzi przez to do dehumanizacji, nieświadomie nie widzimy w nim człowieka a skoro tak to

"wykluczanie go nie jest niczym złym".

### WYKLUCZENIE SPOŁECZNE A UBÓSTWO

Często zdarza się, że osoby wykluczone społecznie jednocześnie żyją w ubóstwie. Jeśli nie stać Cię na podstawowe rzeczy, takie jak jedzenie, ubranie lub mieszkanie, nie masz możliwości poruszania się transportem publicznym w razie potrzeby lub nie masz dostępu do opieki zdrowotnej, gdy jesteś chory lub ranny, prawdopodobnie nie będziesz też brać udział w wielu obszarach społeczeństwa. Faktem jest też, że mniejszości etniczne są zazwyczaj w gorszej sytuacji ekonomicznej niż ogół społeczeństwa. Mniejszości etniczne mają większe trudności z dostępem do dobrze płatnej pracy, dobrych szkół, lepszego standardu mieszkań lub dobrze zaopatrzonych i obsadzonych wykwalifikowanym personelem placówek opieki zdrowotnej. Tak więc dyskryminacja, zarówno bezpośrednia, jak i pośrednia, pogłębia ubóstwo mniejszości etnicznych częściej niż innych grup.

CO ROBIĆ?

Na pewno każdy z nas, nie raz, nie dwa czuł się wykluczony. Najpewniej były to jakieś drobne rzeczy i zdarzenia, o których już dawno zapomnieliśmy, ale wywołały w nas wiele negatywnych odczuć. Takim przykładem wykluczenia może być ignorowanie przez bliskie osoby albo nawet (przecież tak mało znaczące) wyjście do kina, na które nie zostałeś zaproszony. To bardzo nieznaczące wykluczenia, które zdarzają się każdemu i nie wpływają na nas aż tak bardzo, jak inne, które mogą się przytrafić wielu grupom społecznym. Każdy z nas na pewno zna osobę (kolegę/koleżankę, osobę niepełnosprawną, osobę z różnymi problemami), która jest wykluczana przez otaczających ją ludzi (znajomych, rodzinę, kolegów z klasy lub pracy). Być może sami ją wykluczamy? Jednak wiedząc już, jak wielkie negatywne skutki niesie ze sobą wykluczenie…wartoby powiedzieć: co należy zrobić widząc takie zjawisko, jak wykluczenie społeczne?

Bądź świadomy

Zastanów się gdzie i dlaczego wyklucza się drugą osobę? Co można z tym zrobić? Jak poprawić z nią relacje?

A jeśli to ja czuję się wykluczony - Dlaczego tak może być? Czy może nie powinienem czegoś w sobie zmienić?

Wyciągnij pomocną dłoń

U osoby wykluczonej poziom odczuwania pozytywnych emocji jest większy (to znaczy, że małe rzeczy mogą sprawić jej radość), dlatego ważne jest by okazać jej wsparcie.

Pomoc nawet jednej osoby, może być decydującą dla losów wykluczonych. Pierwszy osoba która zaakceptuje wykluczonego jest NAJWAŻNIEJSZA i może diametralnie zmienić jego spojrzenie na świat.

Zacznij działać!

Jeśli widzisz, że jakaś grupa społeczna jest wykluczana zastanów się i dowiedz ,,Dlaczego?". Może trzeba zerknąć z ich perspektywy na świat i po prostu zaakceptować ich inność? Podziel się tym z innymi, zorganizuj spotkanie, wytłumacz…może właśnie ty odmienisz tych kilku ludzi, którzy zrozumieją, że każdy z nas potrzebuje równości i akceptacji.

Pamiętaj!

Ocenianie po okładce nie jest nigdy dobrym wyjściem. Każdy powinienem dać szansę drugiemu człowiekowi, spróbować go zrozumieć a nie wykluczać od razu.

ROLA RODZINY

Rodzina ma podstawowe i decydujące znaczenie w życiu każdej istoty ludzkiej. Zdrowa, pełna i zjednoczona stanowi nie tylko punkt odniesienia, ale także znaczącą podporę dla jej członków. Pozwala im stawać się silnymi, stabilnymi, dojrzałymi, przygotowanymi do zmierzenia się z trudnościami życia ludźmi, również z wykluczeniem społecznym. Wewnętrzna świadomość, że to, co dobre, pochodzi od rodziny i z rodziny, sprawia że często to rodzina staje się bezpieczną przestrzenią zdala od wykluczeń.

Często zapomina się, że istnienie człowieka charakteryzuje się rozwojem, lata biegną i nie można ich zawrócić, aby rozpocząć wszystko od nowa. Dzieci potrzebują uczucia, stabilności, bezpieczeństwa. Miejsca, w którym będą mogły wzrastać i dojrzewać, ale ponad wszystko czuć się bezpiecznie. Rola rodziny w zapobieganiu i radzeniu sobie z wykluczeniami społecznymi jest więc ogromna.

JAK PAŃSTWO POMAGA W OGRANICZANIU WYKLUCZEŃ?

W państwie działa to na swój sposób – poprzez zwiększanie świadomości ludzi na temat zjawiska i akcji mających na celu zwiększenie empatii, do działań mających na celu zmniejszenie różnic w społeczeństwie. Pomagać w tym mają programy socjalne i opieka pracowników socjalnych, czego efekty są różne, zależnie od systemu, w którym działa dane społeczeństwo i ludzi, którzy są jego częścią.

BÓL FIZYCZY A PSYCHICZNY

Przeprowadzone badania i eksperymenty psychologiczne pokazują że ból wynikający z odrzucenia przez innych porusza w mózgu te same ośrodki co ból fizyczny. Dlatego jeśli ktoś mówi "boli mnie to co mówisz/jak mnie traktujesz", to rzeczywiście odczuwa ból z tym związany.

BRAK AKCEPTACJI WYKLUCZENIEM?

Często pomijanym, w myśleniu o wykluczeniach, aspektem jest brak akceptacji dotyczący różnicy zdań i opinii. Nasza niezgodność z drugą osobą nie powinna skutkować odcinaniem się od niej.

O PROJEKCIE REMEMBER

"Projekt Remember" jest projektem realizowanym w formie kampanii społeczno-edukacyjnej. Naszym mottem jest hasło: *"Kto nie pamięta historii skazany jest na jej ponowne przeżycie"* Zgodnie z nim staramy się edukować o problemie wykluczenia społecznego kiedyś i dziś. Nasze działania to wystawiany spektakl oraz ta wystawa traktująca o współczesnych wykluczeniach społecznych. Oprócz tego prowadzimy aktywne kampanie w mediach społecznościowych.

WYKLUCZENIE ISTNIAŁO W STAROŻYTNOŚCI?

Tak, problem wykluczenia społecznego istnieje nie od dziś. Już w starożytnej Grecji formą wykluczenia społecznego był tak zwany Ostracyzm. Była to praktyka polityczna, rodzaj tajnego głosowania podczas którego wolni obywatele typowali osoby podejrzane o dążenie do [tyranii](https://pl.wikipedia.org/wiki/Tyran) i zasługujące na wygnanie z miasta na 10 lat. Ta praktyka w sprawny sposób działała między innymi w Atenach czy Efezie i Milecie