Yüz Farkındalığı ve Empati Kartları

Yüz farklılığı olan bireylerin günlük hayatta karşılaştığı mikro saldırılara karşı doğru iletişim dilini geliştirmek amacıyla hazırlanmış 20 özgün empati ve farkındalık senaryosu.

Kart #01

MERAK VE BAKIŞLAR

"Sokağa çıkarken insanların sürekli bakışlarına maruz kalmak beni yoruyor. Çocuklar baktığında ailelerin hemen çocukların gözlerini kapatması ya da uzaklaştırması beni nasıl hissettiriyor olabilir?"



ACIMA VE MERHAMET DİLİ

"Tanımadığım biri yanıma gelip 'Çok üzüldüm, Allah yardımcın olsun' dediğinde, hayatımın sürekli bir trajedi olarak görülmesi bana nasıl yansır?"



MEDYA VE TEMSİL

"Filmlerde ve dizilerde yüz farklılığı olan karakterlerin hep kötü, korkutucu veya mağdur olarak gösterilmesi hakkımdaki ön yargıları nasıl pekiştirir?"



İŞ YAŞAMI VE PROFESYONELLİK

"İş görüşmesinde mülakatı yapan kişinin yüzümün görünümüne odaklanıp becerilerim yerine sürekli sağlık durumumu sorması profesyonelliğimi nasıl gölgeler?"



SOSYAL ORTAMLAR

"Bir kafede otururken yan masadakilerin fısıldaşarak benim hakkımda konuşması ve bana meraklı gözlerle bakması sosyal alanları benim için nasıl güvenli olmaktan çıkarır?"

MERAKLI SORULAR

"Yeni tanıştığım birinin daha adımı sormadan 'Yüzüne ne oldu? Kaza mı geçirdin?' diye sorması kişisel sınırların ihlali olarak bana nasıl hissettirir?"

EĞİTİM VE OKUL HAYATI

"Okulda akranlarımın dış görünüşümle ilgili alaycı lakaplar takması ve öğretmenlerin bu duruma 'Çocuktur yapar' diyerek sessiz kalması beni nasıl yalnızlaştırır?"



İYİ NİYETLİ MİKRO SÖYLEMLER

"Birisi bana 'Ne kadar cesursun, dışarı çıkabiliyorsun' dediğinde, normal bir yaşam sürmemin olağanüstü bir cesaret gösterisi olarak algılanması bana ne düşündürür?"



DİJİTAL DÜNYA VE SOSYAL MEDYA

"Paylaştığım sıradan bir fotoğrafın altına gelen 'Geçmiş olsun' yorumları veya estetik önerileri, kimliğimin sadece yüzüme indirgendiğini bana nasıl hatırlatır?"

İLETİŞİM KURMA BİÇİMİ

"İnsanların benimle konuşurken göz teması kurmaktan kaçınmaları ya da yanımdaki kişiye 'Ona söyler misin?' diye hitap etmeleri birey olarak yok sayıldığımı nasıl hissettirir?"



SOKAK VE ALIŞVERİŞ

"Mağazada alışveriş yaparken tezgahtarın diğer müşterilere gösterdiği samimi ve doğal ilgiyi bana göstermeyip hemen uzaklaşması bana nasıl bir mesaj verir?"



SAĞLIK VE DOKTOR YAKLAŞIMI

"Doktorun diğer tıbbi şikayetlerimi dinlemek yerine sürekli yüzümün durumuyla ilgili estetik operasyon seçeneklerinden bahsetmesi neye odaklanılmadığını gösterir?"



TOPLU TAŞIMA

"Otobüste yanım boş olmasına rağmen kimsenin yanıma oturmak istememesi ya da yer açtığımda tedirgin kalkması beni toplumdan nasıl izole eder?"

İLHAM KAYNAĞI OLMA İNDİRGEMESİ

"Sadece sıradan bir işi başardığımda bile 'Senin yerinde olsaydım evden çıkmazdım, büyük ilham kaynağısın' denmesi beni nasıl bir kalıba sokar?"



ARKADAŞLIK VE ÇEVRE

"Yeni bir ortama girdiğimde arkadaşlarımın beni tanıtırken dış görünüşümden önce kişiliğimi ve başarılarımı övmek yerine korumacı bir tiple yaklaşması neyi eksiltir?"



KARİYER VE GÖRÜNÜRLÜK

"Şirket içi sunumlar yaparken veya müşteri ilişkilerinde 'Yüz yüze pozisyonlarda zorlanırsın' varsayımıyla yeteneklerimden bağımsız arka plana itilmem ne hissettirir?"



EBEVEYNLİK VE ÇOCUKLAR

"Çocuğumun okulunda diğer velilerin benimle ilgili çocuklarına yanlış açıklamalar yapması ve çocukların oyun gruplarından bizi dışlaması nasıl bir haksızlıktır?"



FOTOĞRAF VE ÖZEL ALAN

"Sokakta yürürken izin almadan fotoğrafımın çekilmesi ya da 'Çok ilginç bir yüzün var, bir kare çekebilir miyim' denmesi insan haklarını nasıl ihlal eder?"



FLÖRT VE İLİŞKİLER

"Romantik ilişkilerde 'Sen çok iyi birisin ama dışarıdan nasıl görünürüz bilemiyorum' cümlesiyle reddedilmek öz değerimi nasıl sarsar?"



GÜNDELİK DİL VE ŞAKALAR

"Günlük konuşmalarda veya esprilerde fiziksel görünüş veya yüz şekilleri üzerinden yapılan benzetmelerin ne kadar incitici olduğunun fark edilmemesi neyi gösterir?"

