



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

Информационните таблетики предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- МОЕТО ТЯЛО -

ИДЕАЛ ЗА КРАСОТА - БОДИШЕЙМИНГ



Стандартите за красота често са тесни и нереалистични, което кара много хора да се чувстват така, сякаш телата им не се вписват. Социалните медии и рекламите насърчават „идеален“ тип тяло, който изключва много хора, особено хората с увреждания. Когато се разглеждат уврежданията, те често са представени през призмата на преодоляването на предизвикателствата, а не през призмата на приемането на различните тела такива, каквито са. Тази липса на видимост може да доведе до чувство на изключване и съмнение в себе си. Красотата обаче не се състои в това да се вписваш в някакъв стандарт - тя е свързана с индивидуалността, увереността и себеизразяването. Всяко тяло е уникално и заслужава уважение, признание и признателност.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)



Какво е бодишейминг (срам от тялото)?

Бодишеймингът се случва, когато някой е критикуван, съден или подиграван заради външния си вид. Може да идва от:

- **Общество** – Медиите и рекламите често популяризират един тип тяло като „идеално“, пренебрегвайки разнообразието.
- **Други хора** – Приятели, семейство или непознати може да направят отрицателни коментари, дори и да не осъзнават вредата, която причиняват.
- **Себе си** – Вътрешните стандарти за красота могат да ви накарат да съдите строго собственото си тяло.

Въздействието на бодишейминга

Когато ви кажат, че тялото ви е „неправилно“ или „не е красиво“ може да понижи самочувствието, да причини безпокойство и да създаде бариери пред себеприемането. Това може също така да накара хората да се чувстват невидими, тъй като увреждането често остава извън разговорите за красота.

Оспорване на стандартите за красота

- **Представянето има значение** – Виждането на различни тела в медиите помага за противопоставянето на вредните идеали за красота.
- **Предефиниране на красотата** – Красотата не е съвършенство; става въпрос за индивидуалност, увереност и как се чувствате в собствената си кожа.
- **Самоприемане** – Вашето тяло е ценно, силно и достойно за уважение, независимо от това как изглежда в сравнение със социалните норми.

Красотата не е универсална. Време е да отпразнуваме всички тела – включително и вашето.