



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

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

ИНФОРМАТИЦИОННИ 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 -

ПРЕДСТАВАТА, КОЯТО ИМАМ ЗА СЕБЕ СИ



Начинът, по който възприемате тялото си – образът на вашето тяло – е оформен от личен опит, социални очаквания и културни послания. От ранна възраст ние усвояваме идеи за това как „трябва“ да изглеждат телата, често повлияни от медиите, семейството и обществените норми. За хората с увреждания образът на тялото може да бъде оформен не само от тези външни фактори, но и от личен опит с медицински интервенции, помощни устройства или физически различия. Обществените нагласи често се фокусират върху ограниченията, а не върху индивидуалността, което затруднява възприемането на тялото като цяло, способно и достойно за оценка. Имиджът на тялото обаче не се отнася само до външния вид – това е до това как се чувствате в него си и как оценявате себе си отвъд външните възприятия.



Какво оформя образа на тялото?

- **Медии и общество** – Телата на хората с увреждания рядко са представени по разнообразен или стимулиращ начин, поради което е по-трудно да видите себе си отразени в разказите за красотата и идентичността. Когато се показва увреждане, то често е свързано с борба, а не с естествена част от човешкото разнообразие.

- **Личен опит** – Медицински лечения, операции или физически промени могат да повлияят на това как се чувствате спрямо тялото си. Реакциите на другите, независимо дали са втренчени погледи, коментари или предположения, също могат да оформят самовъзприятието, като понякога засилват чувството, че сме различни.
- **Вътрешен диалог** – Има значение как разговаряте със себе си. Фокусирането върху възприеманите недостатъци може да задълбочи несигурността, докато състраданието към себе си и признаването на стойността на тялото ви извън външния вид може да засили увереността.

Преодоляване на негативната представа за тялото

- **Променете гледната си точка** – Вашето тяло е повече от външния му вид; то държи вашите преживявания, сила и идентичност.
- **Обградете се с позитивизъм** – ангажирайте се с хора и медии, които празнуват разнообразието на тялото и предизвикват нормите за красотата.
- **Практикувайте самоприемане** – Оценявайте това, което тялото ви може да направи и се отнасяйте към него с доброта, вместо да го сравнявате с нереалистични стандарти.