



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ -

ΠΡΟΤΥΠΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ - BODYSHAMING



Τα πρότυπα ομορφιάς είναι συχνά αυστηρά και μη ρεαλιστικά, κάνοντας πολλούς ανθρώπους να αισθάνονται ότι το σώμα τους δεν χωράει σε αυτά τα πρότυπα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι διαφημίσεις προωθούν έναν «ιδανικό» τύπο σώματος που εξαιρεί πολλά άτομα, ιδίως τα άτομα με αναπηρία. Όταν η αναπηρία αντιπροσωπεύεται, είναι συχνά μέσα από ένα φακό που αφορά την υπέρβαση των προκλήσεων αντί να ασπάζεται τα διαφορετικά σώματα όπως είναι. Αυτή η έλλειψη προβολής μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα αποκλεισμού και αυτοαμφισβήτησης. Ωστόσο, η ομορφιά δεν έχει να κάνει με την προσαρμογή σε ένα πρότυπο - έχει να κάνει με την ατομικότητα, την αυτοπεποίθηση και την αυτοέκφραση. Κάθε σώμα είναι μοναδικό και αξίζει σεβασμό, αναγνώριση και εκτίμηση.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Τι είναι το body shaming?

Το body shaming συμβαίνει όταν κάποιος επικρίνεται, κρίνεται ή χλευάζεται εξαιτίας της σωματικής του εμφάνισης. Μπορεί να προέρχεται από:

- **την κοινωνία** – Τα μέσα ενημέρωσης και οι διαφημίσεις προβάλλουν συχνά έναν τύπο σώματος ως «ιδανικό», αγνοώντας την ποικιλομορφία.
- **άλλα άτομα** – Οι φίλοι, οι συγγενείς ή οι άγνωστοι μπορεί να κάνουν αρνητικά σχόλια, ακόμη και αν δεν συνειδητοποιούν τη ζημιά που προκαλούν.
- **τον εαυτό σας** – Τα εσωτερικευμένα πρότυπα ομορφιάς μπορεί να σας ωθήσουν να κατακρίνετε έντονα το σώμα σας.

Ο αντίκτυπος του body shaming

Το να σας λένε ότι το σώμα σας είναι «λάθος» ή «δεν είναι όμορφο» μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμησή σας, να προκαλέσει άγχος και να δημιουργήσει εμπόδια στην αυτοαποδοχή. Μπορεί επίσης να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται αόρατοι, καθώς η αναπηρία συχνά παραλείπεται από τις συζητήσεις περί ομορφιάς.

Αμφισβήτηση των προτύπων ομορφιάς

- **Η εκπροσώπηση έχει σημασία** – Η προβολή διαφορετικών σωμάτων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης συμβάλλει στην αμφισβήτηση των βλαβερών ιδεωδών ομορφιάς.
- **Επαναπροσδιορισμός της ομορφιάς** – Η ομορφιά δεν έχει να κάνει με την τελειότητα- έχει να κάνει με την ατομικότητα, την αυτοπεποίθηση και το πώς αισθάνεστε μέσα στο σώμα σας.
- **Αυτοαποδοχή** – Το σώμα σας είναι πολύτιμο, δυνατό και άξιο σεβασμού, ανεξάρτητα από το πώς φαίνεται σε σύγκριση με τα κοινωνικά πρότυπα.

Η ομορφιά δεν είναι το ίδιο για όλους. Ήρθε η ώρα να αποθεώσουμε όλα τα σώματα, συμπεριλαμβανομένου και του δικού σας.