



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 -

Η ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ



Ο τρόπος με τον οποίο βλέπετε το σώμα σας - η εικόνα του σώματός σας - διαμορφώνεται από προσωπικές εμπειρίες, κοινωνικές προσδοκίες και πολιτισμικά μηνύματα. Από νεαρή ηλικία, απορροφούμε ιδέες για το πώς «πρέπει» να μοιάζουν τα σώματα, συχνά επηρεασμένοι από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, την οικογένεια και τα κοινωνικά πρότυπα. Για τα άτομα με αναπηρία, η εικόνα του σώματος μπορεί να διαμορφώνεται όχι μόνο από αυτούς τους εξωτερικούς παράγοντες αλλά και από προσωπικές εμπειρίες με ιατρικές παρεμβάσεις, υποστηρικτικές συσκευές ή σωματικές διαφορές. Οι κοινωνικές αντιλήψεις συχνά εστιάζουν στους περιορισμούς και όχι στην ατομικότητα, καθιστώντας δυσκολότερο να δει κανείς το σώμα του ως ολότητα, ικανότητα και άξιο εκτίμησης. Ωστόσο, η εικόνα του σώματος δεν έχει να κάνει μόνο με την εμφάνιση - έχει να κάνει με το πώς αισθάνεστε στο σώμα σας και πώς εκτιμάτε τον εαυτό σας πέρα από τις εξωγενείς αντιλήψεις.



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 αντανakλούν 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 διαμορφώνει την εικόνα του σώματος;

- **Μέσα ενημέρωσης και κοινωνία** – Τα σώματα των ατόμων με αναπηρία σπάνια αναπαρίστανται με ποικίλο ή ενδυναμωτικό τρόπο, γεγονός που δυσκολεύει την αντανάκλαση του εαυτού σας στις αφηγήσεις για την ομορφιά και την ταυτότητα. Όταν παρουσιάζεται η αναπηρία, συχνά πλαισιώνεται γύρω από τον αγώνα και όχι ως φυσικό κομμάτι της ανθρώπινης ποικιλομορφίας.



- **Προσωπικές εμπειρίες**– Ιατρικές θεραπείες, χειρουργικές επεμβάσεις ή σωματικές αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν το πώς αισθάνεστε για το σώμα σας. Οι αντιδράσεις των άλλων, είτε βλέμματα, είτε σχόλια, είτε υποθέσεις, μπορούν επίσης να διαμορφώσουν την αυτοαντίληψη, ενισχύοντας μερικές φορές το αίσθημα ότι είστε διαφορετικοί.
- **Εσωτερικός διάλογος** – Ο τρόπος με τον οποίο μιλάτε στον εαυτό σας έχει σημασία. Η εστίαση στα αντιληπτά ελαττώματα μπορεί να εντείνει την ανασφάλεια, ενώ η αυτοσυμπόνια και η αναγνώριση της αξίας του σώματός σας πέρα από την εμφάνιση μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση.

Αντιμετώπιση της αρνητικής εικόνας του σώματος

- **Αλλάξτε την οπτική σας** – Το σώμα σας είναι κάτι παραπάνω από την εξωτερική του εμφάνιση- κρύβει τις εμπειρίες, τη δύναμη και την ταυτότητά σας.
- **Περιβάλλετε τον εαυτό σας με θετικότητα** – Ασχοληθείτε με ανθρώπους και μέσα ενημέρωσης που εξυμνούν τη σωματική ποικιλομορφία και αμφισβητούν τα πρότυπα ομορφιάς.
- **Εξασκηθείτε στην αυτοαποδοχή** – Να εκτιμάτε τα όσα μπορεί να κάνει το σώμα σας και να του συμπεριφέρεστε με ευγένεια, αντί να το συγκρίνετε με μη ρεαλιστικά πρότυπα.