

spójrz na



CIAŁO WYKLUCZONE – CIAŁOPOZYTYWNY PROJEKT ANTYDYSKRYMINACYJNY

Jako SPÓJRZ NA SIEBIE – pierwsza w Polsce ciałopozytywna kampania dla młodzieży – realizujemy projekt CIAŁO WYKLUCZONE polegający na facylitacji – cyklu włączających warsztatów dla klas z województwa pomorskiego. Warsztaty mają zwiększyć wiedzę z zakresu ciałopozytywności, a także wzmocnić poczucie własnej wartości wśród nastolatków, którzy z powodu wyglądu często doświadczają hejtu, zarówno w rzeczywistości, jak i w świecie wirtualnym. Projekt ma na celu dać im realne narzędzia do radzenia sobie z bodyshamingiem (czyli komentarzami nakierowanymi na ciało, które ośmieszają lub wprowadzają w stan dyskomfortu) oraz zwiększyć wiedzę w jaki sposób i gdzie szukać wsparcia, by chronić siebie oraz drugiego człowieka.

DLACZEGO POTRZEBA FACYLITACJI?

Według badań Światowej Organizacji Zdrowia z maja 2020 roku, 52% polskich dziewcząt i 31% polskich chłopców w wieku 15 lat nie akceptuje swojego ciała. Ponadto, ponad 64% dziewczyn i 75% chłopców nie ma wsparcia wśród rówieśników. Młodzi ludzie zmagający się z brakiem akceptacji swojego ciała często zostają sami z problemem.

Przemoc, także ta ze względu na wygląd, jest częstym zjawiskiem w polskich szkołach. Wskazuje się ją jako jedną z głównych przyczyn zachowań samobójczych wśród młodych ludzi. Według Komendy Głównej Policji w 2022 roku w Polsce odnotowano ponad 2000 prób samobójczych dzieci i młodzieży, z czego najwięcej z nich odnotowano w województwie pomorskim. W porównaniu do 2020 roku jest to wzrost o ponad 150%.

JAKI JEST CEL FACYLITACJI?

Cel jest prosty: chcemy pomóc nauczycielom oraz uczniom pomorskich szkół w uczynieniu ich własnych placówek najbardziej przyjaznymi, bezpiecznymi i akceptującymi, jak tylko się da.

JAK PRZEBIEGA FACYLITACJA?

Każdorazowo facylitacja przebiega w formie dnia bezpłatnych warsztatów dla grupy reprezentującej daną szkołę (min. 20 osób uczniowskich), podczas których młodzi ludzie biorą udział w zajęciach psychologicznych, prawnych oraz z zakresu ciałopozytywności.

1. **WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE:** przeprowadzane przez psychologa ze Stowarzyszenia 180 Stopni zajęcia wprowadzają młodzież w temat dobrostanu, metod dbania o własne granice i rozpoznawania dyskryminujących zachowań wokół siebie.
2. **WARSZTATY PRAWNE:** przeprowadzane przez osobę specjalizującą się w prawach ucznia oraz nauczyciela ze Stowarzyszenia Umarłe Statuty. Zajęcia przybliżają wiedzę dotyczącą dokumentów takich jak statut szkolny, tego co może on zawierać, jak go sporządzać, z kim konsultować jego postanowienia, jak sprawić, by faktycznie chronił wszystkie osoby w szkole.

SPÓJRZ NA SIEBIE - pierwsza w Polsce ciałopozytywna kampania angażująca młodzież!

spójrz na



3. WARSZTATY CIAŁOPOZYTYWNE: zajęcia realizowane przez ciałopozytywną edukatorkę ze SPÓJRZ NA SIEBIE tłumaczą czym jest ciałopozytywność, czym jest bodyshaming, uczą jak trenować akceptację wobec samych siebie i osób wokół nas, zwracają uwagę na wagę odpowiednich słów. Podczas warsztatu młodzież dostaje pakiet informacji, gdzie szukać pomocy i bezpłatnego wsparcia.

4. Finałem każdej facylitacji jest raport psychoedukacyjny dla szkoły – na bazie zebranych tego dnia uwag, wniosków, przemyśleń, dostarczamy szkole niepowtarzalny, indywidualny raport zawierający podsumowanie sugestii, wiedzy, jak i prostych rozwiązań, których wdrożenie będzie przydatne do uciałopozytywnienia funkcjonowania danej placówki.

Ważne: raport jest tworzony i przekazywany wyłącznie danej placówce.

SPÓJRZ NA SIEBIE / czym jest? jakie mamy doświadczenie?

SPÓJRZ NA SIEBIE to ciałopozytywna kampania dla młodzieży, której celem jest szerzenie idei szacunku i godnego życia dla każdej osoby, niezależnie od jej stanu zdrowia, sprawności czy wyglądu.

Bazując na idei równouprawnienia wszystkich ciał, inicjatywa zaprasza młodych ludzi do działań artystycznych, które wspierają dzielenie się własnymi doświadczeniami, a także uczą patrzenia na siebie oraz osoby wokół z czułością i troską, w tym do ciałopozytywnych sesji zdjęciowych czy realizacji ciałopozytywnych projektów teatralnych, takich jak półkolonia CIAŁOMOC (2022). W ramach kampanii nastolatki korzystają z bezpłatnych konsultacji psychologicznych oraz dowiadują się o ciałopozytywności podczas realizowanych w całej Polsce prelekcji w szkołach (blisko 70, które odbyły się do tej pory).

Jako SPÓJRZ NA SIEBIE zrealizowałyśmy projekt CIAŁOPOZYTYWNA KOALICJA, pilotaż projektu CIAŁO WYKLUCZONE, którego dotyczy ww. facylitacja. Działanie, które odbyło się w X oraz XV LO w Gdańsku, opierało się na szeregu prelekcji, warsztatów, a także moderowaniu wymiany między uczniami a dyrekcją po to, by szkoły te stały się miejscem przyjaźniejszym, spełniającym lepiej potrzeby młodych ludzi. W ramach CIAŁOPOZYTYWNEJ KOALICJI udało się przeprowadzić prelekcje typu TedTalks dla ponad 1 000 gdańskich nastolatków, które pozwoliły młodzieży zapoznać się z podstawowymi kwestiami związanymi z ciałopozytywnością, a także były bodźcem do rozpoczęcia dyskusji na temat potrzeb i zmian, które można byłoby wprowadzić w placówce. Każda z osób uczniowskich miała szansę zabrania głosu i podzielenia się swoim pomysłem bądź trudnością z jaką przyszło jej się zmierzyć, poprzez wrzucenie do skrzynki anonimowej karteczki. Wszystkie w ten sposób zebrane wypowiedzi zostały przeczytane, a najczęściej pojawiające się potrzeby zostały przedstawione samorządowi szkolnemu. Podczas kilkugodzinnego warsztatu samorząd szkolny analizował zebrane głosy i wspólnie debatował nad rozwiązaniami, które można byłoby wprowadzić do szkoły. Następnie podczas spotkania z dyrekcją, opartego na szacunku i zrozumieniu, zaproponowane pomysły były poddawane dyskusjom do momentu wypracowania konkretnych rozwiązań.

SPÓJRZ NA SIEBIE - pierwsza w Polsce ciałopozytywna kampania angażująca młodzież!

[instagram.com/spojrznasiebie](https://www.instagram.com/spojrznasiebie)

zapisy@spojrznasiebie.pl

tel. 5 14 771 313

spójrz na



Na bazie zebranych wówczas potrzeb powstał poradnik dla osób pracujących z młodzieżą:

<https://spojrznasiebie.pl/poradnik/>

PARTNERZY PROJEKTU

Stowarzyszenie 180 Stopni – działa od 6 lat w gdańskim Nowym Porcie jako organizacja, która jako jedyna prowadzi lokalnie długofalowe projekty animacji społecznej i partycypacji. Ich stałe projekty, takie jak świetlica socjoterapeutyczna Youth Point, 2 projekty typu "place making" (Zielona Laguna/Wspólna Przestrzeń, Akcja!Rewitalizacja), cechuje praca środowiskowa.

Działalność Stowarzyszenia zbudowana jest na partnerstwach oraz koalicjach i przyczyniła się do wykształcenia ich pozycji rzeczniczkiej wśród np. mieszkańców wobec Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie czy Gdańskich Nieruchomości oraz Urzędu Miasta i Biura Rozwoju Gdańska. Stowarzyszenie, w ramach którego działają suicydolożki, psychotraumatolożki i psycholożki, poza działaniami animacyjnymi prowadzi też psychoterapeutyczne usługi na rzecz młodzieży.

Stowarzyszenie Umarłych Statutów – pierwsza i największa w Polsce organizacja bezpośrednio broniąca interesów uczniów. Misją Stowarzyszenia jest edukacja w zakresie praw ucznia oraz monitorowanie stanu szkolnictwa. Członkowie organizacji aktywnie udzielają się zarówno w mediach (poradniki, artykuły o zmianach w systemie edukacji), jak i przestrzeni publicznej (warsztaty dla młodzieży).

CZAS TRWANIA I MIEJSCE WARSZTATÓW

Warsztaty trwają jeden dzień, organizujemy je w piątki w godz. 9.00-14.30 w Waszej szkole lub w Europejskim Centrum Solidarności (dotyczy grup z Trójmiasta).

Warsztaty są bezpłatne! Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

Projekt został objęty Patronatem Honorowym Prezydenta Miasta Gdańska.

Kampania SPÓJRZ NA SIEBIE realizowana jest przez Fundację Fala Nowej Kultury.

ZAPISY:

Weronika Fiorek

Email: zapisy@spojrznasiebie.pl

Telefon: 733 502 784 | 514 771 313

SPÓJRZ NA SIEBIE - pierwsza w Polsce ciałopozytywna kampania angażująca młodzież!

[instagram.com/spojrznasiebie](https://www.instagram.com/spojrznasiebie)

zapisy@spojrznasiebie.pl

tel. 5 14 771 313