

## **SPÓJRZ NA SIEBIE z innej perspektywy**

**SPÓJRZ NA SIEBIE** to pierwsza w Polsce ciepłopozytywna kampania dla młodzieży. Co druga 15latka i co trzeci 15latek w naszym kraju nienawidzi własnego ciała. Tak wynika z najnowszego raportu Światowej Organizacji Zdrowia, z maja 2020 roku. Z tego względu powstaje kampania, która poprzez cykl warsztatów, prelekcji oraz konsultacji psychologicznych dokona realnej zmiany w myśleniu nastolatków.

*- Zbyt dużo razy słyszałam „nienawidzę swojego ciała”, „jestem za gruby”, albo „mam za małe piersi” – mówi Aleksandra Musielak, psycholożka. – Brak samoakceptacji to nie tylko chęć zmiany własnego wyglądu i dopasowywanie się do panującego kanonu piękna. To często obniżone poczucie własnej wartości, przypisywanie sobie negatywnych cech i unikanie kontaktów z ludźmi. **A to zachowania, które mogą doprowadzić do stanów depresyjnych i aktów autoagresji.** Z tym jako osoba pracująca z młodymi ludźmi chcę walczyć.*

Aby wspomóc młodzież w walce z brakiem akceptacji, pomysłodawczynie kampanii postanowiły **zorganizować** młodym ludziom **szereg prelekcji w szkołach, zapewnić bezpłatną pomoc psychologiczną**, a przede wszystkim **przeprowadzić cykl bezpłatnych zajęć kreatywnych**, które pokażą nastolatkom jak pokochać siebie. Dzięki angażującej i interaktywnej formule warsztatów oraz konsultacji z psycholożką, młodzież nauczy się jak radzić sobie z hejtem, pozna ćwiczenia podnoszące poczucie własnej wartości, dowie się jak patrzeć na siebie z miłością, szacunkiem, akceptacją.

*- Przerażają nas wyniki raportu opublikowanego przez WHO – tłumaczy Natalia Królak, edukatorka kulturalna. - Wynika z niego, że **52% dziewczyn i 31% chłopców w wieku 15 lat uważa swoje ciało za zbyt grube. Mało tego, ponad 64% dziewczyn i aż 75% chłopców nie czuje wsparcia ze strony znajomych.** Podobnie wygląda sytuacja ze wsparciem ze strony nauczycieli: **tylko 21% nastolatków i 31% chłopców odczuwa ich doping.***

Projekt powstał jako odpowiedź na raport, ale też codzienne sytuacje, z którymi pomysłodawczynie spotykają się w pracy z młodzieżą. Aleksandra Musielak od lat pracuje jako psycholożka, jest również wicedyrektorką szkoły podstawowej oraz wiceprezeską Stowarzyszenia Educational Challenge. Marysia Pyrek i Natalia Królak tworzą Fundację Fala Nowej Kultury, która zajmuje się organizowaniem wydarzeń kulturalnych dla nastolatków. Razem niejednokrotnie tworzyły już artystyczno–psychologiczne projekty dla młodzieży, również osób doświadczających kryzysów psychicznych, po pobytach w szpitalu psychiatrycznym czy próbach samobójczych.

**- Zachęcamy do tworzenia ciałopozytywnej społeczności i wspierania naszych działań**  
– zapowiada Marysia Pyrek, specjalistka ds. PR. - *Przeszliśmy do drugiego etapu konkursu grantowego Funduszu Inicjowania Rozwoju, gdzie mamy szansę uzyskać 25 tys. zł na realizację naszego projektu. Aby dostać się do kolejnego, musimy zbierać 10% wartości projektu, czyli 2,5 tys. zł. **Z tego względu utworzyliśmy konto na zrzutce, gdzie można dorzucić się do naszej inicjatywy***.

<https://zrzutka.pl/spojrz-na-siebie>

[www.facebook.com/SPÓJRZ-NA-SIEBIE-118394173410721](http://www.facebook.com/SPÓJRZ-NA-SIEBIE-118394173410721)

Kontakt dla mediów:  
Marysia Pyrek  
kontakt@spojrznasiebie.pl  
tel. 514 771 313