**SPÓJRZ NA SIEBIE z innej perspektywy**

**SPÓJRZ NA SIEBIE to pierwsza w Polsce ciałopozytywna 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% chłopaków 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% nastolatek 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. - *Przeszłyśmy 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 uzbierać 10% wartości projektu, czyli 2,5 tys. zł.* ***Z tego względu utworzyłyśmy konto na zrzutce, gdzie można dorzucić się do naszej inicjatywy****”.*

[https://zrzutka.pl/spojrz-na-siebie](http://projektpr.biuroprasowe.pl/word/?hash=220cc2ba085948b6a82a3cfb9bf80ce9&id=145446&typ=eprabout:blank)

[www.facebook.com/SPÓJRZ-NA-SIEBIE-118394173410721](http://projektpr.biuroprasowe.pl/word/?hash=220cc2ba085948b6a82a3cfb9bf80ce9&id=145446&typ=eprabout:blank)

Kontakt dla mediów:

Marysia Pyrek

kontakt@spojrznasiebie.pl

tel. 514 771 313