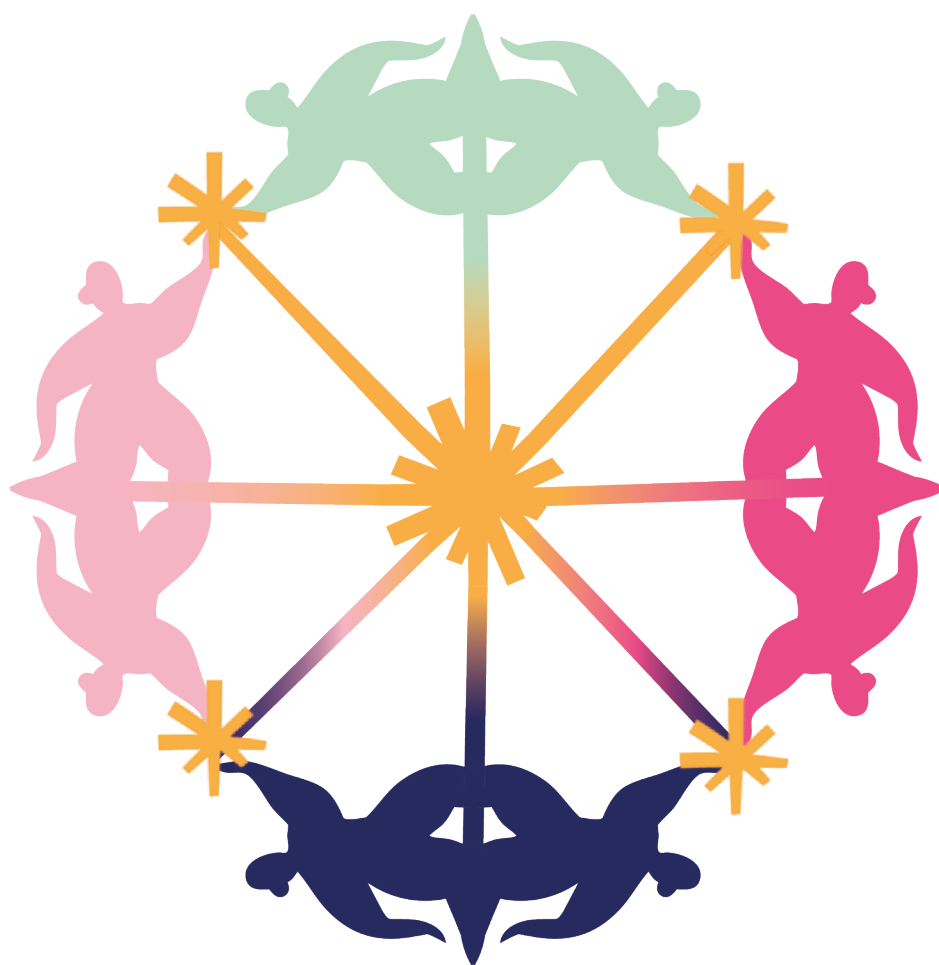


wyzwolenie ciała

mikroedukacja z młodymi ludźmi



BODY  LIBERATION



INFORMACJA REDAKCYJNA

Tytuł: Ku sobie, Wyzwolenie ciała - mikroedukacja z młodymi ludźmi

Autorki: Aga Byrczek, Kamila Lenczewska, Ieva Miltiņa

Projekt graficzny: Arabella Sansegundo Mulero

Tłumaczenie: Kamila Lenczewska

OSTRZEŻENIE

W naszej komunikacji używamy słowa “gruby” jako neutralnego terminu opisowego, bez żadnego zawstydzającego lub obraźliwego zamiaru, ani nie wydaje się ono dyskryminujące w stosunku do różnych rozmiarów ciała. Normalizując to słowo, możemy odebrać władzę tym, którzy używają go do krzywdzenia innych.

Niniejszy podręcznik omawia delikatne kwestie związane z rozmiarem ciała, wagą i zdrowiem psychicznym. Niektóre treści mogą być poruszające lub niepokojące dla niektórych czytelników. Jeśli zmagasz się z którymkolwiek z tych tematów, rozważ skorzystanie z pomocy wykwalifikowanego specjalisty.






Niniejsza publikacja została przygotowana w ramach projektu Microlearning for Body Liberation finansowanego w ramach programu Erasmus+, umowa Nr 2024-1-LV02-KA210-YOU-000247374. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autorek i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Agencji Programów Międzynarodowych dla Młodzieży na Łotwie (JSPA). Ani Unia Europejska, ani organ przyznający dofinansowanie nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Licencja Creative Commons CC BY-NC-SA



Licencja ta zezwala innym osobom na remiksowanie, adaptowanie i wykorzystywanie tej pracy w celach niekomercyjnych, o ile podadzą one informacje o użytkowniku i udzielą licencji na swoje nowe dzieła na tych samych warunkach.

Spis Treści

-  **Wprowadzenie** str. 4
O tym podręczniku str. 5
-  **Część 1:** str. 6 – 9
 - Zrozumienie ruchu wyzwolenia ciała str. 6
 - Grupy Docelowe str. 7
 - Ważna Perspektywa str. 8
 - Podgrupa Grubasów str. 9
-  **Część 2:** str. 10 – 15
 - Dlaczego praca przeciwko stygmatyzacji wagi prowadzi do wyzwolenia ciała? str. 10
 - Stereotypy i wykluczenie str. 10
 - Szkodliwe narracje i brak reprezentacji str. 12
 - Perspektywa pracy z młodzieżą str. 14
-  **Część 3:** str. 16 – 35
 - Nasza wspólna wizja: Czego chcemy i jak to osiągnąć str. 16
 - Od świadomości do działania str. 19
 - Mikrolearning w wyzwoleniu ciała str. 20
 - Wyzwolenie ciała praktyki integracyjne str. 28
 - Mikroaktywizm str. 29
 - Język włączający: Narzędzie zmiany str. 30
 - Działania NFE str. 30
-  **Słowniczek** str. 36 – 38
-  **Kontakt i informacja zwrotna** str. 39

Wprowadzenie

W ostatnich latach kształt i rozmiar ciała zyskały coraz większą uwagę jako czynniki społeczne, które znacząco wpływają na utrzymanie i dobrobyt zarówno młodych, jak i dorosłych osób. Jeśli spojrzymy w głąb siebie, większość z nas może przypomnieć sobie chwile, w których wstydziliśmy się naszych naturalnych ciał. To poczucie niewystarczalności prowadzi nas do głębszej refleksji, w której często zdajemy sobie sprawę, że te idee zostały narzucone z zewnątrz, a następnie zinternalizowane. Jak więc możemy, jako osoby pracujące z młodzieżą, aktywiści, nauczyciele i po prostu ciekawe osoby, przełamać te bariery, zrozumieć ich korzenie i stworzyć środowisko, które pozwoli innym pochylić się nad ich autentycznym ja, sprzyjając zdrowszemu doświadczeniu życiowemu?

Jako przedstawicielki Body Liberation Network uważamy, że niniejszy podręcznik jest jednym z pierwszych kroków w kierunku odpowiedzi na te pytania. Pracując nad wyzwoleniem naszych własnych ciał, podjęliśmy się zadania opracowania zasobów, które oferują wsparcie i kładą podwaliny pod bardziej inkluzywną pracę z młodzieżą - a ostatecznie znacznie bardziej inkluzywną Europę.

Zdajemy sobie sprawę ze znaczenia języka używanego w tej publikacji, dążąc do zapewnienia włączającego i niestygmatyzującego języka, który jest zgodny z naszymi wartościami. Tam, gdzie to możliwe, używamy słowa "gruby-a"



jako neutralnego deskryptora - przez wielu uznawanego za termin wzmacniający. Słowo otyłość pojawia się tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne, na przykład w odniesieniach do badań lub dyskursu medycznego, i jest zaznaczone kursywą, aby zasygnalizować jego specyficzne użycie.

Termin ten jest silnie związany ze zmedykalizowanymi narracjami o niezdrociu, które często przyczyniają się do stygmatyzacji, dyskryminacji i szkodliwych zachowań związanych z odchudzaniem. Daje również fałszywe wrażenie, że rozmiar ciała jest wyłącznie wynikiem osobistego zachowania i całkowicie pod kontrolą jednostki. Używając celowego języka, mamy nadzieję wspierać zmianę w kierunku bardziej współczującej, dokładnej i afirmującej rozmowy o ciałach.

O tym podręczniku

Jest to pierwsza część projektu finansowanego w ramach programu Erasmus+ **“Microlearning for Body Liberation”**. Został on zainspirowany interaktywnością mediów społecznościowych, rezonując z naszą ciekawością eksploracji i prowadząc do stworzenia pakietu zasobów dla wszystkich zainteresowanych pracą z wyzwoleniem ciała w Europie.

Podręcznik został zaprojektowany jako przydatne narzędzie dla tych, którzy chcą rozwijać bardziej inkluzywne praktyki pracy z młodzieżą lub dla tych, którzy chcą rozpocząć pracę nad tematami związanymi z dyskryminacją ze względu na kształt ciała i rozmiar - zarówno na poziomie indywidualnym, jak i systemowym. Podczas gdy duża część podręcznika koncentruje się na włączeniu rozmiaru i wagi, zachęcamy do podejścia do treści z punktu widzenia własnego doświadczenia - czy któryś z twoich atrybutów ciała kiedykolwiek był sprzeczny z narracjami mediów głównego nurtu lub oczekiwaniami społecznymi?

Na kolejnych stronach znajdziesz informacje i teorie wspierające nasze twierdzenia, pokazujące, dlaczego świat może być lepszym miejscem z zasadami zgodnymi z ruchem wyzwolenia ciała. Dowiesz się o koncepcji wyzwolenia ciała i o tym, jak można ją zastosować w pracy z młodzieżą poprzez mikroaktywizm, mikroedukację w przestrzeni cyfrowej i inne podejścia.

Chciałybyśmy szczególnie polecić **Słowniczek Wyzwolenia Ciała** i niektóre z zawartych w nim **metody edukacji pozaformalnej**, które powinny być szczególnie przydatne dla osób nowych w temacie. Na koniec zachęcamy do zapoznania się z naszą kolekcją mediów online opartą na temacie i pomocy społeczności w rozpowszechnianiu informacji za pośrednictwem sieci.

#BodyLiberationEU — a goal we all benefit from!

Część 1: Zrozumienie Wyzwolenia Ciała

Wybór opisowego terminu dla relacji z naszymi ciałami był zarówno trudnym, jak i transformującym zadaniem. Jako kolektyw chcieliśmy wyjść poza skupienie się wyłącznie na wadze, pomimo naszych początków w aktywizmie związanym z fatfobią. Termin ten musiał przemawiać do szerokiego grona ludzi i uznawać systemową opresję. Inne terminy, takie jak pozytywność ciała lub akceptacja ciała, wydawały się niedokładne. Miłość własna nie chroni jednostek przed doświadczaniem dyskryminacji. W tym sensie sugerowanie, że sama miłość własna może rozwiązać zmagania związane z kwestiami systemowymi, nakłada odpowiedzialność wyłącznie na jednostki. Bez odpowiednich narzędzi sama miłość do siebie może być niewłaściwym podejściem do głębszych wyzwalaczy, a nawet może zaszkodzić zdrowiu psychicznemu i dobremu samopoczuciu. Wyzwolenie Ciała głęboko rezonuje z całą koncepcją, którą staramy się przekazać.

Definiowanie Wyzwolenia Ciała

Wyzwolenie Ciała definiujemy jako wolność od społecznych i politycznych systemów ucisku, które określają pewne ciała jako bardziej wartościowe, zdrowe i pożądane niż inne. Koncepcja ta przenosi punkt ciężkości z indywidualnej odpowiedzialności na demontaż struktur systemowych, które utrwalają krzywdę. Chrissy King, autorka w tej dziedzinie, podsumowuje istotę wyzwolenia ciała:

“Wybieramy wyzwolenie ciała.

Wybieramy wolność. Wolność od obsesyjnych myśli o zmianie lub manipulowaniu sobą, aby dopasować się do społecznych standardów piękna. Wolność od obsesyjnych myśli o każdym kęsie spożywanego jedzenia. Wolność od oczekiwań - innych ludzi i naszych własnych. Wolność od odrzucenia kultury dietetycznej, toksycznej kultury fitness i systemowego ucisku, który chce utrzymać nas w stanie wojny z samym sobą. Wolność, aby czuć się komfortowo w swoim ciele we wszystkich jego iteracjach. Wolność do cieszenia się i delectowania jedzeniem oraz prawdziwej obecności w naszych doświadczeniach. Wolność do przyjęcia i pokochania osoby, którą jesteśmy. Wolność, aby zawsze pamiętać, że to ciało, w którym żyjemy, jest tylko powłoką, która pozwala nam mieć ludzkie doświadczenia. Wolność do zbadania i przetworzenia naszej własnej zinternalizowanej fatfobii. Wolność do samodzielnego podejmowania decyzji dotyczących naszego ciała, bez zewnętrznych wpływów i uwarunkowań. Wolność, by czuć się źle z powodu tego, co chcemy i pamiętać, że zasługujemy na taką samą łaskę, współczucie dla siebie i życzliwość, jaką okazujemy wszystkim innym. Wolność do odzyskania naszego czasu i naszych ciał. Wolność, by bez skrępowania zajmować tyle miejsca, ile tylko chcemy”.

— Chrissy King, The Body Liberation Project

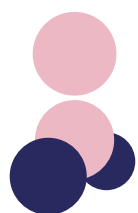
Ten cytat zachęca nas do wyobrażenia sobie świata, w którym jednostki mogą swobodnie istnieć bez ograniczeń narzuconych przez społeczne normy i oczekiwania. Choć wiele aspektów wyzwolenia ciała nie zostało jeszcze oficjalnie uznanych za formy dyskryminacji, dążenie do tego ideału przybliży nas do bardziej sprawiedliwego świata.

Grupy Docelowe

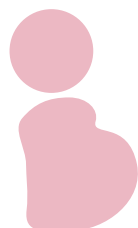
Nierealistyczne standardy urody propagowane przez przemysł kosmetyczny wpływają na wszystkich, ale konsekwencje nie są równomiernie rozłożone. Nasza praca ma na celu identyfikację i zajęcie się doświadczeniami konkretnych grup nieproporcjonalnie dotkniętych dyskryminacją ze względu na ciało:

Osoby grube: Osoby, które na podstawie pomiarów odzieży należą do kategorii wykraczających poza zwykłe rozmiary.

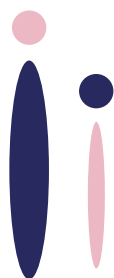
Ludzie, którzy uważają się za grubych: Osoby, które identyfikują się jako grube ze względu na standardy społeczne, ale mieszczą się w kategoriach zwykłych rozmiarów. Choć stają przed wyzwaniem, ich doświadczenia różnią się od doświadczeń osób grubych.



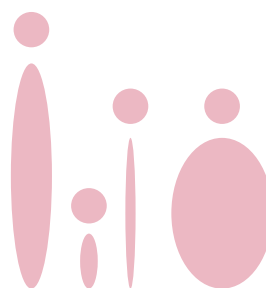
Osoby z widocznymi niepełnosprawnościami: zmagają się ze stygmatyzacją związaną z ich ciałem.



Matki po porodzie: Zmagają się z oczekiwaniami społecznymi dotyczącymi "powrotu do formy" po ciąży.



Osoby queer i transpłciowe: Osądzane za wyrażanie lub prezentację płci.



Ludzie odbiegający od przeciętnej: Osoby uważane za "zbyt wysokie", "zbyt niskie", "zbyt szczupłe" lub "zbyt grube".

Młodzież nieodpowiadająca standardom urody: Osoby postrzegane jako zbyt młode, zbyt dziecinne lub nieprzystające do oczekiwań związanych z płcią.

Lista ta nie jest wyczerpująca, ponieważ wiele osób doświadcza dyskryminacji ze względu na ciało. Ważne jest, aby nie lekceważyć takich aspektów, jak wiek, łysina, a nawet wybór odzieży - wszystkie one mogą stanowić część tożsamości danej osoby. Różnice te często oddalają jednostki od sztywno ustalonych standardów piękna, stawiając je w trudniejszej sytuacji i narażając na zastraszanie (bullying), mikroagresję i dyskryminację.

Ważna Perspektywa

Postrzeganie ciała jest w dużej mierze kształtowane przez zmieniające się ramy.

Branża kosmetyczna czerpie z tego korzyści, sprzedając produkty i procedury - od kremów rozjaśniających skórę po przeszczepy włosów - które obiecują transformację. Przemysł ten utrwała przekonanie, że życie musi zostać wstrzymane, dopóki osoba nie stanie się szczuplejsza, ładniejsza lub w inny sposób bardziej akceptowalna.

Wyzwolenie ciała rzuca wyzwanie tej narracji. Wierzymy, że wszyscy ludzie zasługują na to, by żyć pełnią życia, w ciałach, które mają teraz. Życie nie powinno być wstrzymywane w pogoni za ideałem, który może nigdy nie zostać osiągnięty.

Jak pisze Chrissy King:

"Obsesja na punkcie jedzenia i ćwiczeń była naprawdę wyczerpująca i w końcu zdałam sobie sprawę, że jeśli czegoś nie zmienię, zawsze będę z siebie niezadowolona, niezależnie od tego, jak szczupła się stanę".

Wyzwolenie ciała polega na odzyskaniu radości i przyjęciu życia w chwili obecnej. Demontując systemowy ucisk i kwestionując normy społeczne, tworzymy przestrzeń dla wszystkich, aby mogli się rozwijać.

Pod-grupy Grubości

Kiedy mówimy o grubości, rozumiemy ją na dwa sposoby: jako mierzalny rozmiar ciała - często w oparciu o rozmiary ubrań - i jako osobiste poczucie niedopasowania do nierealistycznych standardów piękna społeczeństwa. Oba są ważne, ale sposób, w jaki ludzie doświadczają bycia grubym, może się znacznie różnić w zależności od tego, jak daleko ich ciało odbiega od tego, co jest uważane za "akceptowalne".

Na przykład osoba nosząca mniejszy rozmiar plus size może nadal być w stanie znaleźć ubrania w zwykłych sklepach i spotkać się z bardziej subtelnymi formami zawstydzenia ciała, takimi jak mówienie, że wyglądałaby świetnie, "gdyby tylko trochę schudła". Z drugiej strony osoby o większych rozmiarach często mają trudności ze znalezieniem ubrań, które w ogóle pasują, spotykają się z bezpośrednimi obelgami, a nawet doświadczają nękania w przestrzeni publicznej.

Aby lepiej zrozumieć te różnice, społeczności osób otyłych często używają terminów takich jak **small fat**, **mid-fat**, **superfat** i **infinifat**. Etykiety te pomagają podkreślić, że nie wszyscy grubi ludzie doświadczają świata w ten sam sposób - ci bliżsi chudości często mają większy dostęp i spotykają się z mniejszą krzywdą. Warto również uprzejmie przypomnieć, że dyskryminacja oparta na ciele nie dotyczy wyłącznie rozmiaru.

Aby lepiej opisać te różnice, społeczności osób otyłych używają terminów takich jak:

Drobna tkanka tłuszczowa (small fat): zazwyczaj noszą rozmiary do 18 (1X-2X); często mogą robić zakupy w niektórych sklepach głównego nurtu.

Średnio grube (Mid-fat): zwykle noszą rozmiary 20-24 (2X-3X); ograniczony dostęp do marek głównego nurtu, polegają bardziej na sprzedawcach plus-size.

Supergrube (Superfat): noszą rozmiary 26-32 (4X-5X); głównie robią zakupy online, z ograniczonym wyborem nawet w działach

Nieskończenie grube (Infinifat): rozmiar 34 i większy (6X+); napotykają ekstremalne ograniczenia w dostępie do odzieży i często wymagają odzieży szytej na miarę.

Terminy te pomagają w identyfikacji wpływu dostępności do odpowiednich rozmiarów i związanych z nimi różnymi rodzajami dyskryminacji, z którymi borykają się jednostki - gdzie sam wybór staje się przywilejem.

Część 2: Dlaczego praca przeciwko stygmatyzacji wagi prowadzi do wyzwolenia ciała?

Aby zrozumieć, dlaczego wyzwolenie ciała może być tak ważne dla świata jako cel końcowy, musimy przyjrzeć się, jakie szkody wyrządza dyskryminacja ze względu na kształt i rozmiar ciała, zawstydzanie ciała, a także stygmatyzacja wagi. Dlatego też w tej sekcji wyjaśnimy pokrótce, w jaki sposób dobre samopoczucie i wyrażanie siebie u młodych ludzi mają wpływ na ich rozwój. Podkreślimy najczęstsze kwestie związane z dostępnością i integracją, a także konsekwencje dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Wreszcie, część tej sekcji poświęcona jest dostarczeniu spostrzeżeń dotyczących pracy z młodzieżą. Należy pamiętać, że dane są charakterystyczne geograficznie, przedstawione w celu zilustrowania wzorców, a nie ściśle zdefiniowane przez statystyki w kontekście europejskim.

Szersze kwestie dotyczące włączania różnorodnych ciał można wyjaśnić szeregiem niedociągnięć systemowych. Podczas gdy praca z młodzieżą wydaje się być praktyczna, patrząc z szerszej perspektywy, konieczne jest skuteczniejsze radzenie sobie z tymi

kwestiami. Wśród aktywistów często wspominamy o takich terminach jak ucisk – długotrwałe, okrutne, niesprawiedliwe traktowanie lub sprawowanie władzy¹. Nie można zaprzeczyć, że istnieje niesprawiedliwość wobec ciał, które nie pasują do pewnych standardów społecznych – niesprawiedliwość, która często jest okrutna, nawet jeśli nie jest oficjalnie uznawana. W kontekście kształtu i rozmiaru ciała używamy również takich terminów jak ageism, lookism, sizeism, healthism i uprzedzenia dotyczące wagi (lub fatfobia). Możesz dowiedzieć się więcej o każdym z tych terminów w **Glosariuszu str. 36** jednak wszystkie one odnoszą się do powiązanych ze sobą form dyskryminacji i uprzedzeń opartych na aspektach ciała (takich jak wiek, rozmiar, wygląd, zdrowie i waga). W każdym razie, niektóre rodzaje ciał są uważane za bardziej wartościowe niż inne. W poniższych akapitach skupimy się przede wszystkim na uprzedzeniach związanych z wagą i rozmiarami, ale podczas czytania należy wziąć pod uwagę **intersekcjonalność**² – zawstydzanie ciała i dyskryminacja mogą występować w wielu podobnych i nakładających się kontekstach.

Stereotypy i wykluczenie

Rozwijają się w codziennym życiu zarówno osób z ciałami, które nie pasują do “normy”, jak i poprzez kultywowanie strachu przez osoby w “normatywnych ciałach” z powodu możliwości marginalizacji z tych powodów. Poprzez szeroko rozpowszechnione narracje i obrazy, niektóre ciała są przedstawiane jako bardziej pożądane, zdolne lub wartościowe, podczas gdy inne są piętnowane jako leniwe, niezdrowe lub **nieatrakcyjne**³. Takie stereotypy, świadomie lub nieświadomie, wzmacniają wykluczenie w edukacji, miejscu pracy i życiu społecznym. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dzieci w wieku szkolnym z otyłością są o 63% bardziej narażone na zastraszanie; 54% dorosłych z otyłością zgłasza, że doświadcza napiętnowania ze strony współpracowników, a 69% zgłasza

¹ <https://www.merriam-webster.com/dictionary/oppression>

² interconnectedness of social categories, all of which shape an individual's experiences and opportunities.

³ Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177.

napiętnowanie ze strony pracowników służby zdrowia⁴. Tymczasem jawne zastraszanie i nękanie są powszechne, ale często pomijane w dyskusjach na temat kształtu i rozmiaru ciała. W rzeczywistości uprzedzenia i stygmatyzacja dotyczące masy ciała są nadal często uważane za społecznie akceptowalne formy dyskryminacji⁵.

Bariery w opiece medycznej

Kolejnym obszarem o alarmującym poziomie dyskryminacji jest medycyna. Osoby o większej masie ciała często otrzymują niższej jakości opiekę medyczną. Ze względu na uprzedzenia dotyczące masy ciała wśród personelu medycznego, są one bardziej narażone na błędną diagnozę (w tym brak diagnozy zaburzeń odżywiania) lub otrzymanie nieodpowiedniego lub opóźnionego leczenia. Poza UE statystyki wskazują, że nawet dwie trzecie pacjentów z wyższą wagą doświadczyło stygmatyzacji ze strony **personelu medycznego**⁶.

Niezależnie od rozmiaru lub kształtu, stygmatyzacja wagi i zawstydzanie ciała stanowią zagrożenie dla zdrowia i opóźniają dostęp do profilaktycznej opieki medycznej we wszystkich grupach wiekowych. Przewidywanie, że lekarz przypisze każdą dolegliwość do wagi ciała, zmniejsza prawdopodobieństwo szukania **pomocy medycznej**⁷, obniża poziom aktywności fizycznej i zwiększa poczucie **wstydu przed ćwiczeniami w miejscach publicznych**⁸. W dłuższej perspektywie przyczynia się to również do zwiększonego ryzyka śmiertelności, zarówno poprzez związane ze stresem warunki zdrowotne wynikające ze zinternalizowanego wstydu i lęku z powodu społecznego **zawstydzania ciała**⁹, jak i poprzez opóźniony dostęp do opieki medycznej.

Wyzwania w placówkach edukacyjnych

W kontekście młodych ludzi ważne jest zbadanie wskaźników zastraszania i wykluczenia w szczególności w placówkach edukacyjnych i wśród rówieśników. Liczne badania podkreślają, że uczniowie z wyższą masą ciała doświadczają większego poziomu niesprawiedliwości. Międzynarodowe badanie wykazało również, że prześladowanie ze względu na masę ciała jest jedną z najczęstszych form **nękania w szkołach**¹⁰. Nawet przedszkolaki często kojarzą negatywne cechy i stereotypy z rówieśnikami, którzy mają **większe ciała**¹¹. Takie wnioski zostały zgłoszone przez nastolatków, ich rodziców i nauczycieli w różnych **kontekstach badawczych**¹². Podsumowując, dokuczanie i zastraszanie może prowadzić do izolacji społecznej i wpływać na **wyniki w nauce**¹³. Badania wskazują, że nastolatki z wyższą masą ciała rzadziej są wybierani jako przyjaciele i częściej doświadczają **wykluczenia**¹⁴. Taka izolacja może zniszczyć więzi społeczne i utrudnić im odniesienie sukcesu w nauce. Wielu uczniów zgłasza, że nękanie negatywnie wpływa na ich oceny i powoduje, że opuszczają zajęcia szkolne, aby uniknąć **dokuczania**¹⁵.

⁴ Światowa Organizacja Zdrowia. (2017). Uprzedzenia dotyczące masy ciała i stygmatyzacja otyłości: rozważania dla Regionu Europejskiego (No. WHO/EURO: 2017-5369-45134-64401). Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne dla Europy. ⁵ Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2003). Psychospołeczne źródła piętna otyłości: w kierunku zmiany silnego i wszechobecnego uprzedzenia. *Obesity reviews*, 4(4), 213-227. ⁶ (Puhl et al., 2021) ⁷ Tomiyama, A. J. (2014). Piętno związane z wagą jest stresujące. *Przegląd dowodów dla modelu cyklicznej otyłości/stygmatyzacji opartej na wadze. Appetite*, 82, 8-15. ⁸ Vartanian, L. R., & Novak, S. A. (2011). Zinternalizowane postawy społeczne moderują wpływ stygmatyzacji wagi na unikanie ćwiczeń. *Obesity*, 19(4), 757-762. ⁹ Sutin, A. R., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2015). Dyskryminacja ze względu na masę ciała i ryzyko śmiertelności. *Psychological science*, 26(11), 1803-1811. ¹⁰ Puhl RM, Latner JD, O'Brien K, Luedicke J, Forhan M, Danielsdottir S. Crossnational perspectives about weight based bullying in youth: nature, extent and remedies. *Pediatr Obes*. 2015;11(4):241-250 ¹¹ Spiel EC, Paxton SJ, Yager Z. Postawy dotyczące masy ciała u dzieci w wieku od 3 do 5 lat: różnice wiekowe i przekrojowe czynniki prognostyczne. *Body Image*. 2012;9(4):524-527 AND Su W, Di Santo A. Preschool children's perceptions of overweight peers. *J Early Child Res*. 2012;10(1):19-31 ¹² Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Stygmatyzacja doświadczana przez dzieci i młodzież z otyłością. *Pediatrics*, 140(6). ¹³ Quick VM, McWilliams R, Byrd Bredbenner C. Fatty, fatty, two by four: weight teasing history and disturbed eating in young adult women. *Am J Public Health*. 2013;103(3):508-515 ¹⁴ Goldfield G, Moore C, Henderson K, Buchholz A, Obeid N, Flament M. The relation between weight based teasing and psychological adjustment in adolescents. *Paediatr Child Health*. 2010;15(5):283-288 ¹⁵ Puhl RM, Leudick J. Weightbased victimization among adolescents in the school setting: emotional reactions and coping behaviors. *J Youth Adolesc*. 2012;41(1):27-40

Młodzi ludzie są szczególnie podatni na szkodliwe narracje przekazywane przez media. Takie uprzedzenia w oczach opinii publicznej są utrwalane za pomocą dwóch głównych form - obrazów i języka. Wiele programów telewizyjnych i filmów dla dzieci wzmacnia stereotypy, często przedstawiając szczupłe postacie jako miłe i popularne, podczas gdy większe postacie jako wredne, niezdrowe lub będące przedmiotem **kpin**¹⁶. Badania pokazują, że 70% najnowszych filmów dla dzieci zawiera treści stygmatyzujące ze względu na wagę, a większość z nich jest skierowana do postaci z **otyłością**¹⁷. Programy telewizyjne skierowane do młodzieży również zawierają więcej treści stygmatyzujących wagę niż te skierowane do **ogółu odbiorców**¹⁸. Ponadto reklamy firm nadmiernie promują

pewne ideały piękna, a takie obrazy są stale obecne i bardzo widoczne dla dzieci od najmłodszych lat.

Dopiero niedawno popularne media i kultura stały się bardziej otwarte na przedstawianie szerszej różnorodności ciał - w tym modelek plus-size, narracji kwestionujących normatywne ciała i ruchu pozytywnego nastawienia do ciała jako całości. Takie przedstawienia pozostają jednak wyjątkiem. Ponieważ nastolatki spędzają wiele godzin każdego dnia na konsumpcji mediów, te negatywne portrety mogą kształtować ich postrzeganie, zwiększając prawdopodobieństwo wyrażania uprzedzeń dotyczących wagi wobec rówieśników. Brak

Kwestie dostępności

Oprócz szkodliwych postaw, osoby o różnych rozmiarach i kształtach borykają się również z powszechnym brakiem dostępu do przestrzeni i przedmiotów codziennego użytku. Najczęściej jest to doświadczane przez nieodpowiedni sprzęt - taki jak rozmiar i trwałość siedzeń, aparatura medyczna i toalety - oraz ograniczone opcje odzieży, z ograniczeniami zarówno w rozmiarach, jak i dostępnych wzorach lub ogólnej dostępności. Standardowe rozwiązania nie są w stanie zaspokoić potrzeb różnych ciał, a codzienne spotkanie się z takimi namacalnymi niedociągnięciami nie tylko stwarza bariery dla uczestnictwa w życiu publicznym, ale także opóźnia rozwój poczucia przynależności.

¹⁶ Robinson T, Callister M, Jankoski T. Portretowanie masy ciała w dziecięcych sitcomach telewizyjnych: analiza treści. *Body Image*. 2008;5(2):141-151

¹⁷ Throop EM, Skinner AC, Perrin AJ, Steiner MJ, Odulana A, Perrin EM. Podaj popcorn: Zachowania "otyłościogenne" i stygmatyzacja w filmach dla dzieci. *Obesity (Silver Spring)*. 2014;22(7):1694-1700 ¹⁸ Eisenberg ME, CarlsonMcGuire A, Gollust SE, NeumarkSztainer D. Analiza treści stygmatyzacji wagi w popularnych programach telewizyjnych dla nastolatków. *Int J Eat Disord*. 2015;48(6):759-766 ¹⁹ Po'lt, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Stygmatyzacja doświadczana przez dzieci i młodzież z otyłością. *Pediatrics*, 140(6). ²⁰ Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2013). Postrzegana dyskryminacja ze względu na wagę i otyłość. *PLoS one*, 8(7), e70048. ²¹ Ze względu na ograniczoną ilość miejsca w tym podręczniku nie będziemy omawiać tego szczegółowo, ale wielu działaczy na rzecz wyzwolenia ciała i tłuszczu szeroko ujawnia sposoby, w jakie takie narracje podsycają szkodliwe uprzedzenia i dyskryminację.

²² <https://asdah.org/haes/>

reprezentacji różnorodnych i porównywalnych typów, kształtów i rozmiarów ciała nie tylko tworzy niezdrowy obraz tego, jak wyglądają ludzkie ciała, ale także sprzyja nierealistycznym oczekiwaniom młodych ludzi wobec ich ciał.

Popadanie w fałszywą iluzję, że przypominanie osobie o cięższej pracy nad swoim ciałem pomoże jej, jest jednym z najczęstszych błędnych przekonań. W rzeczywistości takie działania często mają odwrotny skutek.

W okresie dojrzewania, otrzymanie komentarzy lub dokuczanie na temat wagi może prowadzić do przybierania na wadze i zwiększać prawdopodobieństwo nadwagi w wieku dorosłym, tworząc szkodliwy cykl, w którym przyrost masy ciała zwiększa ryzyko

dalszego dokuczania i **zastraszania**¹⁹

Co więcej, osoby uważane za mające masę ciała powyżej normy są trzykrotnie

mniej skłonne do zrzucenia nadwagi, jeśli doświadczają **stygmatyzacji wagi**²⁰.

Podążając za narracją, że niektóre ciała są lepsze od innych, informacje rozpowszechniane na temat epidemii otyłości, diet i różnych zabiegów estetycznych - od drobnych do szczególnie **inwazyjnych**²¹ — kształtują samo postrzeganie ciała, przedstawiając je jako coś, co wymaga ciągłej poprawy. Dostępnych jest stosunkowo niewiele informacji na temat koncepcji takich jak zdrowie w **każdym rozmiarze**²² neutralność ciała, które promują bardziej

Nierówność płci

Dyskryminacja ze względu na kształt i rozmiar ciała powinna być również uznawana za kwestię nierówności płci. Kobiety, szczególnie te o większych ciałach, stoją w obliczu znacznie większej presji społecznej dotyczącej wizerunku i wagi ciała w porównaniu z mężczyznami. Otyłe kobiety często doświadczają ostrzejszych uprzedzeń dotyczących wagi i są bardziej narażone na niesprawiedliwe traktowanie i dyskryminację. Na przykład, kilka badań wykazało, że kobiety w wieku studenckim o wskaźniku masy ciała (BMI) znacznie wyższym niż średnia uczestniczyły o połowę mniej razy w randkach w porównaniu do kobiet o wskaźniku BMI znacznie niższym niż średnia. W przypadku mężczyzn waga wydawała się mieć niewielki wpływ na ich perspektywy **randkowe**²³. W dużych próbach przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych, otyłe kobiety 16 razy częściej niż mężczyźni dostrzegały dyskryminację ze względu na wagę podczas procesu **zatrudniania**²⁴, a jeśli zostały zatrudnione, zarabiały mniej²⁵. To tylko kilka z wielu przykładów. Podsumowując, dyskryminacja ze względu na rozmiar i kształt musi być również traktowana jako część szerszych wysiłków na rzecz osiągnięcia równości płci.

Wpływ na zdrowie psychiczne i uczestnictwo

Wpływ wszystkiego, co zostało opisane powyżej, bez wątpienia pokazuje, że kwestie systemowe mają głęboki wpływ na jednostki. Przy tak ciągłych doświadczeniach negatywne skutki mogą być szkodliwe dla życia danej osoby. Ważną koncepcją, którą należy zrozumieć w tym kontekście, jest internalizacja - proces, w którym jednostki przyjmują i integrują społeczne wartości, normy i standardy jako własne²⁶. Doświadczając ciągłego zawstydzania ciała, dyskryminacji i uprzedzeń, człowiek stosuje takie przekonania nie tylko wobec innych ludzi, ale przede wszystkim wobec siebie. Powoduje to zły obraz siebie i ciała, niską samoocenę i inne trwałe skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Na przykład młodzi ludzie, którym się dokucza lub są zastraszeni z powodu swojej wagi, częściej doświadczają problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja, lęk, niska samoocena, zły obraz ciała i używanie substancji psychoaktywnych. Co więcej, myśli samobójcze wśród młodych ludzi, którym się dokucza z powodu ich wagi, są²⁶ razy częstsze niż wśród tych, którzy nie są nękani z tego

powodu. Piętnowanie wagi może również zaszkodzić ich nawykom żywieniowym, prowadząc do zaburzeń odżywiania, jedzenia emocjonalnego i niezdrowej **diety**²⁷. Może sprawić, że aktywność fizyczna stanie się mniej przyjemna i spowoduje, że będą unikać zajęć takich jak siłownia lub sport, ponieważ są to typowe miejsca, w których mogą spotkać się z **nękaniem**²⁸.

W sumie te powiązane ze sobą kwestie wpływają na sposób życia młodych ludzi, często uniemożliwiając im pełne uczestnictwo w życiu społecznym. Mogą powodować utratę więzi z prawdziwym "ja", ograniczać kreatywność i podważać autonomię cielesną. W rezultacie mogą stać się mniej skłonni do uczestniczenia w działaniach, w których czują, że ich ciała będą oceniane, takich jak prezentacje publiczne, wystąpienia, zajęcia zespołowe lub randki. Brak wyrażania siebie może wpływać na rozwój emocjonalny i opóźniać rozwój ważnych umiejętności społecznych. Ponieważ praca z młodzieżą jest szczególnie skoncentrowana na zwiększaniu uczestnictwa, wszystkie te aspekty są kluczowe.

²³ Lee, C. (2011). Wskaźnik masy ciała i dysfunkcja obrazu ciała jako predyktory postrzeganej przez kobiety jakości romantycznych związków.

²⁴Roehling, M. V., Roehling, P. V., & Pichler, S. (2007). Związek między masą ciała a postrzeganą dyskryminacją w zatrudnieniu związaną z masą ciała: Rola płci i rasy. *Journal of Vocational Behavior*, 71(2), 300-318. ²⁵Fikkan, J. L., & Rothblum, E. D. (2012). Czy tłuszcz jest kwestią feministyczną? Odkrywanie płciowej natury uprzedzeń dotyczących wagi. *Sex Roles*, 66, 575-592.

²⁶<https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/internalization>

²⁷Vartanian, L. R., & Porter, A. M. (2016). Stygmatyzacja wagi i zachowania żywieniowe: Przegląd literatury. *Appetite*, 102, 3-14.

²⁸Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Stygmatyzacja doświadczana przez dzieci i młodzież z otyłością. *Pediatrics*, 140(6).

PERSPEKTYWA PRACY Z MŁODZIEŻĄ

Praca z młodzieżą ma ogromny potencjał wspierania młodych ludzi w sposób, który pomaga im czuć się wartościowymi - na przykład poprzez rozwijanie umiejętności, wspieranie inspiracji i budowanie poczucia przynależności. Osoby zaangażowane w tę dziedzinę są z pasją zaangażowane w poprawę życia młodych ludzi. Jednak wciąż jest wiele do nauczenia się - i znacznie więcej do oduczenia się - zarówno systemowo, jak i indywidualnie. Przez dziesięciolecia działalności w tej dziedzinie zidentyfikowałyśmy kilka wyzwań związanych z włączaniem różnorodnych ciał.

1 Brak narzędzi metodologicznych i praktyk włączających
Mówienie i zajmowanie się kwestiami związanymi z osobistymi doświadczeniami w naszych ciałach wymaga szczególnej wrażliwości i adaptacji. Nie tylko brakuje narzędzi metodologicznych do edukacji w tych kwestiach, ale niektóre istniejące praktyki nie są również dostosowane do wszystkich ciał. Powszechnym przykładem jest to, że wiele ćwiczeń energetyzujących i przełamujących lody obejmuje kucanie, skakanie i inne ruchy, które mogą nie być możliwe lub wygodne dla wszystkich. Pracownicy młodzieżowi nie zawsze są przyzwyczajeni do brania tego pod uwagę lub sprawdzania z uczestnikami bardziej subtelnych potrzeb ich ciał.

3 Brak neutralnego dla ciała języka i postaw
Ten aspekt jest bardziej osobisty i wymaga wysiłku od osób pracujących z młodzieżą na poziomie indywidualnym. Każda osoba ma swoje własne przekonania i rozumienie świata, w którym żyjemy. W obecnym klimacie ograniczonej świadomości osoby pracujące z młodzieżą mogą czasami nieumyślnie utrzymywać stereotypy. Komentarze na temat rozmiaru, kształtu lub wagi ciała - często niezamierzone - są zbyt powszechne. Brak inkluzywnych praktyk językowych, a także wrażliwości na różne doświadczenia cielesne, może być w najlepszym przypadku nieważny, a w najgorszym szkodliwy.

2 Brak dostępności
Zwykle omawiana w kontekście niepełnosprawności, dostępność jest częstym tematem w odniesieniu do integracji. Nadal jednak wiele przestrzeni fizycznych wyklucza pewne ciała, czy to poprzez źle dopasowane lub niebezpieczne meble, czy też brak dostępnych rozwiązań, takich jak windy na wyższe piętra. Rozwiązanie tych kwestii wymaga większej świadomości i celowego projektowania, aby tworzyć miejsca pracy dla młodzieży, które są naprawdę przyjazne dla wszystkich ciał.

4 Brak wzorców do naśladowania
Jedną z najcenniejszych ról pracy z młodzieżą jest w szczególności inspirowanie i dostarczanie wzorców do naśladowania. Niestety, wiele osób zaangażowanych w pracę z młodzieżą nie jest jeszcze w stanie zaakceptować wszystkich ciał (własnych i tych wokół nich) w ich pełnym pięknie i różnorodności. Jest to stracona szansa na zakwestionowanie wielu istniejących uprzedzeń i poważna luka w pozytywnym wpływie na młodzież.

Bariery do pokonania podczas pracy z tematami związanymi z ciałami

Rozmowy na temat ciał mogą pojawiać się w wielu kontekstach, bardzo prawdopodobne, że już spotkała(e)ś się z niektórymi z nich - nie tylko w dyskusjach na temat obrazu ciała, świadomości ciała i ucieleśnienia, ale także dotyczących zastraszania i nękania, integracji ciała (grubych, queer, niepełnosprawnych itp.), umiejętności korzystania z mediów i krytycznego myślenia.

Niemniej jednak rozmowy na temat kształtu i rozmiaru ciała są często tematem tabu ze względu na dominujące piętno społeczne, chyba że ciało i jego wygląd są krytykowane lub rozważane w kontekście medycznym. Jest to również bardzo osobisty i delikatny temat, który może być pełen napięcia, szczególnie gdy samoświadomość i systemy wartości nie są jeszcze w pełni rozwinięte, jak to często ma miejsce w przypadku młodych ludzi.

Poniżej znajdziesz kilka luk i barier, które możesz napotkać w pracy z młodzieżą w zakresie wyzwolenia ciała. Te słabości powinny być brane pod uwagę przy projektowaniu ludzkich doświadczeń i opracowywaniu treści w kontekście edukacyjnym. Alternatywnie, niniejsze wytyczne mogą służyć jako punkt wyjścia do tworzenia konkretnych rozwiązań

Nasze doświadczenia w okresie dojrzewania bezpośrednio wpływają na całe nasze życie, wpływając na wszystko, od zdrowia fizycznego po poczucie przynależności i zdolność do rozwoju. Dlatego łatwo jest zrozumieć znaczenie pracy na rzecz świata, w którym każda osoba może czuć się swobodnie i swobodnie we własnym ciele - niezależnie od posiadanych cech.

Mamy nadzieję, że ten krótki wgląd pomógł Ci uświadomić sobie, dlaczego praca nad wyzwoleniem ciała jest tak ważna. Może te informacje mogą okazać się przydatne podczas wspierania swoich społeczności lub planowania przyszłych działań.

- 1. Brak świadomości na temat kwestii systemowych i istniejących narracji.** Młodzież może nie dostrzegać szerszych sił społecznych kształtujących zawstydzanie ciała/warunkowanie/politykę lub wpływu tych narracji na ich postrzeganie siebie.
- 2. Emocjonalna i fizyczna niepewność.** Nawet jeśli osoby pracujące z młodzieżą są zaangażowane w tworzenie bezpiecznych przestrzeni, młodzi ludzie nie zawsze czują się całkowicie bezpiecznie, dzieląc się pełnią siebie z powodu odrzucenia w przeszłości lub istniejących uprzedzeń społecznych. Niektóre tematy lub działania mogą wydawać się szczególnie wrażliwe i aktywować niepewność związaną z postrzeganym wyglądem i niedoskonałościami ich ciał.
- 3. Brak wiary w możliwość zmiany.** Bycie przytłoczonym przez stereotypy lub istniejące systemy może sprawić, że młodzież poczuje, że mówienie jest bezużyteczne, ponieważ nic się nie poprawi. Więc milczą.
- 4. Bycie przytłoczonym przez stereotypy lub istniejące systemy może sprawić, że młodzież poczuje, że mówienie jest bezużyteczne, ponieważ nic się nie poprawi. Więc milczą.** Bez słownictwa lub praktyki w wyrażaniu swoich pozytywnych i negatywnych doświadczeń związanych z ciałem, młodzież może mieć trudności z wyrażaniem swoich uczuć lub konfrontowaniem się z piętnem związanym z ciałem.
- 5. Trudności w kwestionowaniu dominujących poglądów społecznych.** Wypowiadanie się przeciwko większości lub przeciwstawianie się zakorzenionym narracjom może być przerażające i wymaga odwagi, której wielu może jeszcze nie mieć.
- 6. ...lub złożona kombinacja kilku z tych punktów.**

Część 3: Nasza wspólna wizja

Czego chcemy i jak to osiągnąć?

W sercu ruchu wyzwolenia ciała wierzymy w możliwość większego i bardziej sprawiedliwego świata - takiego, w którym nikt nie jest zawstydzany ani wykluczany z powodu tego, jak wygląda, porusza się lub istnieje jego/jej ciało. W tej sekcji przedstawiamy wizję, która przyświeca naszej pracy i ścieżki, które widzimy, aby ją urzeczywistnić.

Wyobrażamy sobie świat, w którym wszystkie ciała mogą żyć bez wstydu i z radością.

ŚWIAT, W KTÓRYM:

Nikt nie jest oceniany na podstawie rozmiaru ciała, kształtu, zdolności lub wyglądu.

Wszyscy są widziani, włączani i doceniani.

Ludzie mogą dorastać i starzeć się, osiągając swój pełny potencjał bez dyskryminacji.

Spółeczeństwo zapewnia równe szanse w każdym aspekcie życia - od edukacji i przestrzeni publicznej po karierę, opiekę zdrowotną i związki.

To nie jest tylko marzenie - to kierunek. Kierunek, w którym możemy podążać, krok po kroku, z intencją i troską. Aby przekształcić tę wizję w działanie, skupiamy się na trzech powiązanych ze sobą obszarach zmian:

1. Edukacja, Rzecznictwo i Promowanie Włączenia
2. Wzmacnianie, wyposażanie i inspirowanie jednostek
3. Rzucanie wyzwań i przekształcanie systemów

Aby przekształcić tę wizję w działanie, skupiamy się na **trzech** powiązanych ze sobą **obszarach zmian**:

Edukacja, Rzecznictwo i Promowanie Włączenia

- Osoby pracujące z młodzieżą i nauczyciele budują świadomość własnych uprzedzeń i opracowują narzędzia do zwalczania stygmatyzacji wagi, fatfobii i dyskryminacji ze względu na ciało.
- Praktyki włączające stają się bardziej powszechne w pracy z młodzieżą, edukacji i przestrzeni kulturowej.
- Społeczeństwo zaczyna kwestionować szkodliwe ideały piękna i mity na temat tego, co różne ciała mogą, a czego nie mogą robić.

1

Wzmacnianie, wyposażanie i inspirowanie jednostek

- Osoby o różnych typach sylwetki są wspierane w budowaniu pewności siebie i samoakceptacji.
- Odzież dopasowana do różnych ciał jest dostępna i powszechna.
- Możliwości towarzyskie i romantyczne nie są ograniczone przez wygląd lub rozmiar ciała.

2

3

Rzucanie wyzwań i przekształcanie systemów

- Demontujemy systemy, które traktują niektóre ciała jako bardziej wartościowe niż inne.
- Dyskryminacja w mediach, opiece zdrowotnej, zatrudnieniu i edukacji jest aktywnie zwalczana.
- Reprezentacja wszystkich ciał jest traktowana priorytetowo, zapewniając widoczność, szacunek i przynależność.
- Miasta, społeczności i usługi są dostępne i przyjazne dla wszystkich.



Sprawiedliwego traktowania—we wszystkich obszarach życia, dla wszystkich ciał.

We Wszystkim, Co Robimy, Dążymy Do

Walidacji przeżywanych doświadczeń—aby ludzie czuli się słyszani, widziani i szanowani.

Razem nie tylko wyobrażamy sobie zmiany - my je tworzymy. Budujemy świat, w którym wszystkie ciała są **szanowane, włączane i** mogą istnieć **bez wstydu, przeprosin i ograniczeń.**

Przełamywanie barier społecznych—zwłaszcza tych, które uniemożliwiają ludziom pełne uczestnictwo ze względu na ich wygląd lub sposób poruszania się.

● od świadomości do działania

Zrozumienie korzeni i wpływu stygmatyzacji wagi i dyskryminacji opartej na ciele to tylko jedna część podróży w kierunku wyzwolenia ciała. Świadomość jest niezbędna; jednak to, co robimy z tą świadomością, zaczyna zmieniać systemy i zmieniać życie. Ten rozdział poświęcony jest badaniu tego, jak te działania mogłyby wyglądać.

Co ważne, wiemy, że droga do wyzwolenia ciała nie jest liniowa. Nie ma jednego uniwersalnego podejścia, a wiele rozwiązań musi być dostosowanych do różnych kultur, języków i osobistych doświadczeń. Wreszcie, zapewniamy zestaw niezmiennych zasad, ukształtowanych jako komplet narzędzi

zbudowany z pomysłów i metod gotowych do wdrożenia ich w praktyce. Do wypróbowania, przetestowania i rozwijania.

Zaczynamy od wprowadzenia **mikrolearningu** - innowacyjnego i przyjaznego dla młodzieży sposobu podnoszenia świadomości i wspierania uczenia się w małych, strawnych formatach. Następnie zbadamy **praktyki włączające** i sposób, w jaki można je osadzić w pracy z młodzieżą, aby wspierać osoby o różnych typach ciała. Następnie przedstawiamy koncepcję **mikroaktywizmu**, pokazując, jak małe akty oporu i rzecznictwa mogą budować zbiorowy impet. Kontynuujemy rozdział poświęcony **inkluzywnemu językowi**, pomagając Tobie stać się bardziej celowym w używaniu słów jako potężnych narzędzi zmiany. Na koniec oferujemy zestaw **pozaformalnych działań edukacyjnych**, które zachęcają do głębszej refleksji, ucieleśnienia i dialogu na temat wyzwolenia ciała.

Ten rozdział jest naszym wkładem w budowanie świata, w którym wszystkie ciała są mile widziane, afirmowane i wolne. Przejdźmy od świadomości do działania - krok po kroku, słowo po słowie i ciało po ciele.

Mikrolearning w wyzwoleniu ciała

Czym jest mikronauczanie/ mikroedukacja?

Microlearning odnosi się do krótkich, skoncentrowanych fragmentów informacji zaprojektowanych w celu osiągnięcia określonego wyniku uczenia się.

Kluczowe aspekty mikrolearningu:

- Odbywa się głównie online.
- Dostosowane do współczesnych uczniów i ich oczekiwań.
- Samodzielne tempo i łatwy dostęp w dowolnym momencie.
- Zaprojektowany, aby osiągnąć określony wynik lub cel nauki.
- Krótkie - czas trwania nie jest jasno określony i zależy od celu nauki, ale zazwyczaj treści mikrolearningowe zajmują uczniowi od 1 do 10 minut.
- Zaprojektowany, aby zapobiec przeciążeniu poznawczemu.
- Wysoce wizualny i uproszczony.
- Zoptymalizowany pod kątem urządzeń mobilnych, aby zaspokoić potrzeby uczenia się w ruchu.

Metodologia mikrolearningu powstała w świecie korporacyjnym i zaczęła wchodzić do głównego nurtu w 2000 roku. Organizacje dostrzegły potencjał tego podejścia do zwiększenia retencji wiedzy i zaangażowania w korporacyjne programy szkoleniowe. Odpowiada ona na powszechne potrzeby dzisiejszych osób uczących się, które mają krótszy czas uwagi niż kiedykolwiek wcześniej, poprzez dostarczanie odpowiednich, łatwo dostępnych treści w spójnym i angażującym formacie.

Jednym z kluczowych aspektów metodologii jest konsumpcja treści, która plasuje ją pomiędzy edukacją nieformalną a formalną lub pozaformalną. Dostawca usług edukacyjnych tworzy treści z określonymi celami i jasnymi efektami uczenia się, które są charakterystyczne dla edukacji formalnej i pozaformalnej. Z drugiej strony, treści mogą być konsumowane losowo, a nauka może być "przypadkowa", co charakteryzuje edukację nieformalną.

Przykłady mikroedukacji:

- Krótkie filmy wideo
- Infografiki i ilustracje
- Kwestionariusze
- Interaktywne samouczki
- Zasoby interaktywne
- Mini-kursy online
- Działania związane z grywalizacją
- Listy kontrolne
- Podcasty
- Quizy i gry

Mikroedukacja oparta na działaniu (ten przykład mikroedukacji zachęca uczniów do refleksji i aktywnego zaangażowania się w treść poprzez tworzenie własnego planu rozwoju umiejętności zamiast biernego przyswajania informacji).

Dlaczego mikrokształcenie w pracy z młodzieżą?



1

Być tam, gdzie są młodzi ludzie.

Młodzi ludzie spędzają znaczną część swojego czasu na platformach mediów społecznościowych i korzystając z urządzeń mobilnych. Microlearning pozwala osobom pracującym z młodzieżą spotkać się z nimi w ich cyfrowej przestrzeni, wykorzystując platformy takie jak Instagram, TikTok czy YouTube do skutecznego dostarczania treści edukacyjnych.

2

Dostosowanie do współczesnych potrzeb edukacyjnych.

Współcześni uczniowie preferują krótkie, angażujące treści, które pasują do ich szybkiego tempa życia. Microlearning jest zgodny z tymi preferencjami, zapewniając krótkie, skuteczne lekcje, które są łatwe do przyswojenia i utrzymania, dzięki czemu edukacja jest odpowiednia dla dzisiejszej młodzieży.

3

Aby nauka była dostępna i elastyczna.

Treści mikroedukacyjne są przyjazne dla urządzeń mobilnych i dostępne w dowolnym miejscu i czasie. Ta elastyczność zapewnia, że młodzi ludzie mogą angażować się w materiały edukacyjne w dogodnym dla siebie czasie, przełamując bariery, takie jak lokalizacja, czas lub ograniczenia urządzenia.

4

Zwiększanie zainteresowania i świadomości.

Często młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy, że brakuje im wiedzy lub umiejętności w pewnych obszarach - jest to znane jako nieświadoma niekompetencja, pierwszy etap modelu Czterech Etapów Kompetencji. Aby zacząć rozwijać daną kompetencję, należy najpierw podnieść świadomość na jej temat. Na przykład, młoda osoba nie może rozwinąć umiejętności uczestniczenia w programie mobilności edukacyjnej, jeśli nie wie, że takie możliwości istnieją. Microlearning jest skutecznym narzędziem do podnoszenia świadomości, zwłaszcza w kwestiach społecznych i tematach takich jak wyzwolenie ciała.

5

Aby nauka była bardziej efektywna

Microlearning zapobiega przeciążeniu poznawczemu, koncentrując się na jednej koncepcji lub umiejętności na raz. To ustrukturyzowane podejście sprawia, że nauka jest bardziej efektywna, pomagając młodym ludziom lepiej zapamiętywać informacje i stosować je w rzeczywistych kontekstach.

6

Zgodność z mobilnością edukacyjną

Praca z młodzieżą często wiąże się z mobilnością, taką jak programy wymiany, warsztaty lub działania informacyjne. Microlearning wspiera to poprzez oferowanie przenośnych i adaptowalnych treści, do których młodzi ludzie mogą uzyskać dostęp w podróży, zapewniając ciągłość ich nauki.

Cztery poziomy kompetencji

Nieświadoma

KOMPETENCJA

Wykonywanie umiejętności staje się automatyczne



Świadoma

KOMPETENCJA

Potrafisz wykorzystać tę umiejętność, ale tylko



Świadoma

NIEKOMPETENCJA

Jesteś świadomy/a umiejętności, ale nie jesteś jeszcze biegły/a



Nieświadoma

NIEKOMPETENCJA

Nie jesteś świadomy/a umiejętności i braku biegłości"



Metodologia Mikrolearningu

Body Liberation

Microlearning to wszechstronne podejście edukacyjne, które może i powinno być dostosowane do konkretnego kontekstu, celów i grup docelowych, którym służy. Tak jak nie używalibyśmy tych samych metod do wdrażania nowego pracownika, co do podnoszenia świadomości na temat zawstydzania ciała, tak mikrolearning w kontekście wyzwolenia ciała musi być zaprojektowany z zamiarem i celem.

Metodologia Body Liberation zapewnia ustrukturyzowane ramy do lepszego planowania działań edukacyjnych i wyboru odpowiednich narzędzi. lepiej planować działania edukacyjne i wybierać odpowiednie narzędzia do osiągnięcia konkretnych celów z zarówno **z młodymi ludźmi**, jak i **osobami pracującymi z młodzieżą**. Ważne jest,

aby pamiętać, że ta metodologia nie jest uniwersalnym rozwiązaniem, które odpowiada na wszystkie wyzwania, przed którymi stoją młodzi ludzie w relacji z wizerunkiem ciała. Jest to raczej podstawowe narzędzie, które może znacząco przyczynić się do szerszego celu, jakim jest promowanie wyzwolenia ciała i kwestionowanie szkodliwych norm społecznych dotyczących rozmiaru i kształtu ciała.

Nasza metodologia jest zorganizowana wokół **CELÓW**, z których każdy odpowiada konkretnemu zamiarowi. Dla każdej funkcji określiliśmy grupę docelową, odpowiednie narzędzia i dodatkowe komentarze, aby zapewnić, że podejście jest zarówno skuteczne, jak i możliwe do dostosowania.

Grupy docelowe tego projektu są następujące:

1 **Osoby pracujące z młodzieżą i nauczyciele**
–w tym organizacje, które reprezentują, osoby pracujące głównie w dziedzinie integracji, zdrowia psychicznego, wizerunku ciała i akceptacji, nawet jeśli ich role wykraczają poza te tematy.

2 **Młodzież Europy**
– wszyscy młodzi ludzie w wieku od 13 do 30 lat, skupiający się przede wszystkim na podnoszeniu świadomości na temat wyzwolenia ciała i znaczenia walki z zawstydzaniem ciała.

CEL 1: Zwiększenie świadomości na temat potrzeby zajęcia się tematem **wyzwolenia ciała**

Grupa docelowa: Osoby pracujące z młodzieżą i młodzi

Proponowane Cele:

- Rozpoznanie, kto cierpi z powodu przemocy estetycznej i zawstydzania ciała.
- Identyfikacja wyzwań stojących przed młodymi ludźmi w związku z wizerunkiem ciała.
- Poznanie kluczowych terminów związanych z wyzwoleniem ciała i stygmatyzacją wagi.
- Stać się bardziej świadomym/świadomą wpływu piętnowania wagi na młodych ludzi.
- Zrozumienie konsekwencji zawstydzania ciała, dyskryminacji ze względu na rozmiar i kształt ciała.
- Zrozumienie zasad wyzwolenia ciała jako potencjalnego rozwiązania.
- Zrozumienie koncepcji wyzwolenia ciała.
- Poznaj język inkluzywny i wykorzystuj go w dążeniu do wyzwolenia ciała.

Proponowane narzędzia mikrolearningowe:

1 Krótkie Filmy Wideo:
1-2 minutowe filmy wprowadzające kluczowe pojęcia, takie jak "Czym jest wyzwolenie ciała?", "Czym jest przemoc estetyczna?" i "Wpływ stygmatyzacji wagi". **Dlaczego?** Te filmy są szybkie w odbiorze, przyciągają wzrok i można je udostępniać w mediach społecznościowych, dzięki czemu idealnie nadają się do dotarcia do szerokiego grona odbiorców.

Cel: Stworzenie podstaw zrozumienia na temat wyzwolenia ciała i zawstydzania ciała.

2 Wizualizacje i Infografiki:
Uderzające wizualnie infografiki, które wyjaśniają statystyki zawstydzania ciała, skutki stygmatyzacji wagi lub definicje kluczowych terminów. **Dlaczego?** Infografiki to świetny sposób na destylację złożonych pojęć w strawne, atrakcyjne wizualnie treści, które można łatwo udostępniać lub wyświetlać w środowisku młodzieżowym.

Cel: Zwiększenie świadomości na temat zawstydzania ciała, stygmatyzacji wagi i znaczenia wyzwolenia ciała.

3 Listy Kontrolne:
Proste, praktyczne listy kontrolne, takie jak "Oznaki zawstydzania ciała" lub "Jak używać inkluzywnego języka". **Dlaczego?** Łatwe do naśladowania i natychmiastowe zastosowanie. Narzędzia te zachęcają do aktywnego uczestnictwa i autorefleksji.

Cel: Pomóc użytkownikom w rozpoznawaniu i zmianie szkodliwych zachowań.

4 Wyzwania w Mediach Społecznościowych:
Zorganizuj wyzwanie "Tydzień Świadomości Wyzwolenia Ciała", w którym uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami lub działaniami związanymi z tematami dotyczącymi ciała. **Dlaczego?** Angażuje młodzież w zabawny, aktywnie uczestniczący sposób, zachęcając ich do refleksji i dzielenia się swoimi doświadczeniami.

Cel: Wspieranie poczucia wspólnoty i podnoszenie świadomości na temat zasad wyzwolenia ciała.

5 Quizy i Ankiety:
Tworzenie krótkich, interaktywnych quizów (np. "Ile wiesz o zawstydzaniu ciała?" lub "Sprawdź, co wiesz o zawstydzaniu ciała?"). "shaming?" lub "Sprawdź swoją wiedzę na temat wyzwolenia ciała"), które pozwolą użytkownikom ocenić ich zrozumienie. **Dlaczego?** Quizy sprawiają, że nauka jest bardziej interaktywna i mogą pomóc w ocenie zrozumienia. Ankiety mogą być również wykorzystywane do zbierania opinii odbiorców.

Cel: Pogłębienie zrozumienia poprzez aktywne zapamiętywanie i samoocenę.

Komentarz: Celem jest dostarczanie angażujących, krótkich treści, które przyciągają uwagę i wzbudzają ciekawość. Ponieważ uczniowie często nie są zaznajomieni z tematem, treść powinna być angażująca i łatwa do przetworzenia, wykorzystując interaktywne elementy, aby utrzymać ich zainteresowanie.

CEL 2: Rozwój praktyk włączających w kierunku **wszystkich rozmiarów i typów ciała**

Grupa docelowa: Osoby pracujące z młodzieżą

Proponowane Cele:

- Zdobyć wiedzy i umiejętności w zakresie dyskryminacji ze względu na rozmiar i kształt ciała, zawstydzania i mowy nienawiści wśród młodych ludzi.
- Poznanie najlepszych praktyk mających na celu przeciwdziałanie zawstydzaniu i promowanie inkluzji.
- Odkrycie przykładów inkluzywnych praktyk i narzędzi do inicjowania dyskusji.
- Zrozumienie roli wyzwolenia ciała w pracy z młodzieżą i włączaniu społecznym.
- Dowiedzieć się, gdzie znaleźć dodatkowe zasoby i interesariuszy zajmujących się tą kwestią.

Proponowane narzędzia mikrolearningowe:

1 Krótkie Wykłady Video:
-7-minutowe filmy wideo od ekspertów lub doświadczonych osób pracujących z młodzieżą, omawiające tematy takie jak "Jak radzić sobie z zawstydzaniem ciała w grupach młodzieżowych" lub "Język włączający w praktyce". **Dlaczego?** Zapewnia bardziej szczegółowy wgląd, jednocześnie utrzymując zaangażowanie ucznia w krótszych formatach.

Cel: Wyposażenie osób pracujących z młodzieżą w konkretną wiedzę i strategie sprzyjające włączeniu społecznemu.

3 Listy Kontrolne:
Lista kontrolna dla osób pracujących z młodzieżą, taka jak "Zajęcia integracyjne dla grup młodzieżowych" lub "Kroki do wdrożenia wyzwolenia ciała w Twoim programie edukacyjnym". **Dlaczego?** Oferuje praktyczne wskazówki, których osoby pracujące z młodzieżą mogą przestrzegać krok po kroku.

Cel: Wspieranie konkretnych działań na rzecz bardziej włączających praktyk w pracy z młodzieżą.

5 Interaktywne seminaria online lub sesje pytań i odpowiedzi na żywo: Organizuj webinary na żywo z ekspertami lub doświadczonymi pracownikami młodzieżowymi, podczas których mogą oni zadawać pytania i omawiać wyzwania. **Dlaczego?** Interaktywne sesje zapewniają naukę w czasie rzeczywistym i wymianę peer-to-peer.

Cel: Pogłębienie zrozumienia i ułatwienie dzielenia się najlepszymi praktykami.

2 Wizualizacje i Infografiki:
Infografiki z kluczowymi zasadami wyzwolenia ciała w pracy z młodzieżą, takie jak "Kroki radzenia sobie z zawstydzaniem ciała w ustawieniach grupowych" lub "Promowanie inkluzywności ciała". **Dlaczego?** Wizualizacje upraszczają złożone tematy, czyniąc je dostępnymi i wykonalnymi.

Cel: Zapewnienie jasnych wytycznych dla praktycznych działań.

4 Micro-MOOC (Masowy Otwarty Kurs Online):
Seria krótkich modułów (każdy około 5-10 minut), które prowadzą osoby pracujące z młodzieżą przez takie tematy, jak zawstydzanie ciała, praktyki włączające i praktyczne kroki w tworzeniu wspierających środowisk. **Dlaczego?** Ustrukturyzowana nauka z możliwością rozwiązywania quizów, interakcji i głębszego zaangażowania.

Cel: Oferowanie dogłębnej nauki z praktycznymi narzędziami i zasobami do wdrożenia.

6 Baza zasobów:
Stworzenie cyfrowego centrum zasobów z artykułami, filmami, przewodnikami i narzędziami, które pomogą osobom pracującym z młodzieżą kontynuować edukację w zakresie wyzwolenia ciała. **Dlaczego?** Punkt kompleksowej obsługi umożliwiający ciągłe uczenie się i dostęp do odpowiednich narzędzi i zasobów.

Cel: Zapewnienie osobom pracującym z młodzieżą łatwego dostępu do materiałów wspierających ich praktykę.

Komentarz: Dla osób pracujących z młodzieżą narzędzia powinny być interaktywne, pouczające i wspierać uczenie się zorientowane na działanie. Celem jest nie tylko podniesienie świadomości, ale także wyposażenie ich w praktyczne, możliwe do wdrożenia strategie, które mogą natychmiast wykorzystać.

CEL 3: Zainicjowanie dyskusji na temat stygmatyzacji ze względu na wagę i dyskryminacji ze względu na rozmiar lub kształt ciała w europejskiej pracy z młodzieżą.

Grupa docelowa: Osoby pracujące z młodzieżą

Proponowane Cele:

- Zrozumienie kontrowersji wokół tematu i sposobów radzenia sobie z nimi.
- Zwiększenie motywacji wśród osób pracujących z młodzieżą do zaangażowania się w temat wyzwolenia ciała.
- Tworzenie społeczności osób zainteresowanych tematem.
- Zainicjowanie procesu odstygmatyzowania słowa "gruby/gruba/grube" i zaprezentowanie wymiernych korzyści dla osób pokrzywdzonych przez zawstydzanie ciała
- Zwrócenie uwagi na dyskryminację ze względu na rozmiar i kształt ciała w Europejskiej Agencji Pracy z Młodzieżą.

Proponowane narzędzia mikrolearningowe:

1 Krótkie filmy wideo:
1-2 minutowe filmy wideo podkreślające kontrowersje związane z dyskryminacją ze względu na rozmiar ciała, takie jak odstygmatyzowanie słowa "gruby" lub odnoszenie się do żartów związanych z wagą w przestrzeni młodzieżowej. **Dlaczego?** Szybka i przyciągająca uwagę treść, która podkreśla znaczenie tematu.

Cel: Wzbudzenie ciekawości i motywacji do głębszego zaangażowania się w temat.

3 Listy kontrolne:
Lista kontrolna dla osób pracujących z młodzieżą z działaniami takimi jak "Jak rozpocząć rozmowy na tematy związane z ideą wyzwolenia ciała" lub "Jak ułatwić dyskusje na temat stygmatyzacji wagi". **Dlaczego?** Zapewnia konkretne kroki, które osoby pracujące z młodzieżą mogą podjąć, aby zainicjować te ważne dyskusje.

Cel: Umożliwienie osobom pracującym z młodzieżą rozpoczęcia rozmów, które mogą być trudne, ale są niezbędne do zmiany.

5 Interaktywne ankiety i sondaże:
Wykorzystaj ankiety i sondaże, aby zapytać osoby pracujące z młodzieżą i młodych ludzi o ich doświadczenia związane z zawstydzaniem ciała i stygmatyzacją wagi. Dane mogą być udostępniane anonimowo w celu wspierania dyskusji. **Dlaczego?** Sondaże i ankiety pozwalają uczniom uświadomić sobie, na czym stoją w porównaniu z innymi, co może pokazać znaczenie tej kwestii.

Cel: Zbieranie spostrzeżeń przy jednoczesnym zachęcaniu do refleksji i uczestnictwa.

2 Wizualizacje i infografiki:
Stwórz serię wizualizacji na temat korzyści płynących z wyzwolenia ciała i znaczenia zajęcia się stygmatyzacją wagi w pracy z młodzieżą, takich jak "Dlaczego musimy odstygmatyzować słowo "gruby"" lub "Wpływ dyskryminacji ze względu na wagę na zdrowie psychiczne młodzieży". **Dlaczego?** Atrakcyjna wizualnie treść, która wspiera argumenty i ułatwia ich zrozumienie i omówienie.

Cel: Podnoszenie świadomości i kwestionowanie szkodliwych stereotypów.

4 Seria podcastów:
Seria podcastów, która bada tematy takie jak stygmatyzacja wagi, polityka wizerunku ciała i prawdziwe historie osób dotkniętych zawstydzaniem ciała. **Dlaczego?** Podcasty dają możliwość zagłębienia się w złożone tematy i wysłuchania wielu perspektyw.

Cel: Zapewnienie dogłębnej analizy kontrowersji i zapewnienie praktycznych rozwiązań.

6 Fora dyskusyjne online lub grupy w mediach społecznościowych:
Stwórz przestrzeń (np. na platformie takiej jak Instagram, Facebook lub innym narzędziu do budowania społeczności), w której osoby pracujące z młodzieżą i młodzi ludzie mogą dzielić się pomysłami, wyzwaniem i zasobami dotyczącymi wyzwolenia ciała. **Dlaczego?** Budowanie społeczności poprzez otwarty dialog pomaga normalizować dyskusję i budować wspólne działania.

Cel: Zbudowanie społeczności praktyków, która umożliwi wzajemne wsparcie i dzielenie się zasobami.

Komentarz: Na tym etapie celem jest rozpoczęcie i podtrzymywanie wartościowych rozmów. Należy wykorzystywać zarówno narzędzia wiralowe, jak i oparte na wiedzy, aby zachować równowagę między wzbudzaniem zainteresowania a dostarczaniem treści o większej głębi.

Lista kontrolna

najlepszych praktyk w zakresie **mikrolearningu** w ruchu

wyzwolenia ciała

TWORZENIE TREŚCI, KTÓRE PASUJĄ DO RÓŻNYCH STYLÓW UCZENIA SIĘ

Dostosuj się do różnych stylów uczenia się, włączając różne media, takie jak filmy, infografiki, teksty i elementy interaktywne. Zapewnij to, że każdy ma możliwość skutecznego zaangażowania się w materiał.

PRZYPOMINANIE O INKLUZYWNOŚCI (I REPREZENTATYWNOŚCI) TREŚCI

Upewnij się, że wszystkie treści reprezentują szeroki zakres tożsamości i doświadczeń. Unikaj stereotypów i zapewnij reprezentację różnych ciał, umiejętności i perspektyw.

UŻYWAJ DOBRZYCH TYTUŁÓW DLA SEO (optymalizacja pod kątem wyszukiwarek internetowych), ALE UNIKAJ CLICKBAITU

Twórz angażujące i jasne tytuły, które dokładnie oddają treść, aby poprawić widoczność w wyszukiwarkach. Unikaj wprowadzających w błąd lub przesadzonych sformułowań.

STWÓRZ SPOŁECZNE ŚRODOWISKO UCZENIA SIĘ I BUDUJ SPOŁECZNOŚĆ WOKÓŁ TEMATU

Zachęcaj do interakcji między uczniami, włączając przestrzeń społeczną, zajęcia grupowe i możliwości wsparcia rówieśniczego. Stwórz bezpieczną przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami i wspólnej nauki.

ZAWSZE PODAWAJ LINKI DO DODATKOWYCH ZASOBÓW DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ KONTYNUOWAĆ NAUKĘ

Udostępniaj linki do artykułów, książek, filmów lub wywiadów z ekspertami dla uczestników, którzy chcą pogłębić swoje zrozumienie. Podkreślaj godne zaufania, istotne zasoby i zasoby sieci Body Liberation Network.

TWORZENIE WYSOKIEJ JAKOŚCI TREŚCI, KTÓRE MOŻNA UDOSTĘPNIAC

Korzystaj z profesjonalnych narzędzi i wysokiej jakości materiałów wizualnych, dźwiękowych i projektowych, aby tworzyć treści, które użytkownicy chętnie udostępniają. Pomaga to zwiększyć zasięg i wpływ przekazu.

Wyzwolenie Ciała

Praktyki Integracyjne

Aby wspierać wyzwolenie ciała, praktyki włączające sprzyjają środowiskom, w których każdy czuje się szanowany, doceniany, doświadcza poczucia przynależności i jest uprawniony do pełnego zaangażowania. Opierając się na spostrzeżeniach z Inclusion Toolbox, praktyki te mogą wspierać zrozumienie, zmniejszając stygmatyzację i promować akceptację różnych typów ciała, rozmiarów, zdolności i tożsamości. W mikroedukacji praktyki te stają się szczególnie skuteczne, oferując małe, spójne działania, które stopniowo budują kulturę inkluzywności.

1. Akceptacja Różnorodności We Wszystkich Formach

Praktyki włączające zaczynają się od uznania różnorodności. Oznacza to aktywne potwierdzanie, że ciała wszystkich typów, rozmiarów i zdolności mają wartość. Mikroedukacja ukierunkowana na integrację może wykorzystywać różnorodną reprezentację w obrazach, przykładach i studiach przypadków, aby zaprezentować różne typy ciała, kwestionując wąskie standardy wyglądu.

Na przykład wykorzystanie prawdziwych historii i wizualizacji przedstawiających różne rozmiary ciała, zdolności fizyczne i wiek może sprawić, że treści edukacyjne będą bardziej zrozumiałe i znaczące dla szerokiego grona odbiorców.

Moduły mikrolearningowe mogą koncentrować się na obalaniu mitów dotyczących "idealnych" ciał, badaniu, w jaki sposób standardy społeczne wpływają na zdrowie psychiczne i postrzeganie siebie, a także pokazywaniu piękna w wyjątkowości. Takie podejście wspiera fundament, na którym uczniowie rozumieją, że wszystkie ciała, w tym te, które mogą nie pasować do społecznych "norm", zasługują na szacunek i integrację.

2. Tworzenie dostępnych środowisk edukacyjnych

Dostępność jest niezbędna dla inkluzywnych praktyk wyzwolenia ciała. Wszystkie materiały powinny być zaprojektowane z myślą o różnych potrzebach, przy użyciu formatów, które zapewniają, że nauka jest dostępna dla wszystkich. Na przykład zapewnienie napisów na filmach, używanie tekstu kompatybilnego z czytnikami ekranu oraz oferowanie zarówno wizualnych, jak i słuchowych opcji uczenia się może sprawić, że treści będą dostępne dla wszystkich, w tym dla osób z niepełnosprawnością fizyczną lub sensoryczną.

Ponadto, inkluzywna mikroedukacja powinien uwzględniać tempo i możliwość dostosowania treści, umożliwiając uczniom angażowanie się we własnym tempie i powracanie do materiału w razie potrzeby. Taka dostępność nie tylko zapewnia szersze uczestnictwo, ale także komunikuje, że nauka powinna uwzględniać potrzeby wszystkich, wzmacniając przesłanie, że wszystkie ciała mają wartość i potencjał.

3. Promowanie kultury przynależności.

Wyzwolenie ciała zależy od stworzenia silnego poczucia przynależności dla wszystkich osób. Mikrolearning może to kultywować, zachęcając do empatii i autorefleksji, pomagając uczącym się zrozumieć, w jaki sposób ukształtowało się ich postrzeganie ciała i jak mogą przyczynić się do bardziej integracyjnego społeczeństwa. Włączenie ćwiczeń, takich jak autorefleksja w dzienniku,

Wnioski

Integracyjne praktyki w zakresie wyzwolenia ciała umożliwiają jednostkom kwestionowanie uprzedzeń opartych na ciele, wspieranie szacunku i promowanie akceptacji. Włączając te praktyki do modułów mikrolearningowych, możemy kultywować niewielkie, ale znaczące zmiany w sposobie myślenia i zachowaniu. Przyjmując różnorodność, zapewniając dostępność, wspierając poczucie przynależności, używając pełnego szacunku języka i zajmując się uprzedzeniami, kładziemy podwaliny pod bardziej integracyjne społeczeństwo - takie, w którym każdy jest uznawany, szanowany i może się rozwijać. <https://rm.coe.int/inclusion-toolbox-final/1680a9173e>

dyskusje lub uczenie się oparte na scenariuszach może pomóc osobom rozpoznać własne uprzedzenia, zbadać korzenie tych postaw i zbadać zachowania sprzyjające włączeniu społecznemu.

W praktyce może to obejmować krótkie, refleksyjne działania, które zachęcają uczniów do zastanowienia się, w jaki sposób mogą afirmować różnorodne ciała w swoich codziennych interakcjach. Zapewniając ustrukturyzowane, refleksyjne odpowiedzi, mikroedukacja może stworzyć bezpieczną przestrzeń dla uczniów do identyfikowania i kwestionowania szkodliwych przekonań, jednocześnie celebrując różnorodność i promując akceptację.

4. Edukacja w zakresie niedyskryminującego języka i zachowań

Język kształtuje postrzeganie i wpływa na postawy. Włączając mikrouczenie się powinno edukować uczniów w zakresie używania niedyskryminującego, pełnego szacunku języka i zachowań podczas omawiania ciała. Ucząc inkluzywnej terminologii i zachęcając do pełnego szacunku dialogu, możemy pomóc uczniom stać się bardziej świadomymi tego, jak słowa wpływają na innych. Moduły mogą koncentrować się na typowych błędach językowych, poprawkach pełnych szacunku i przykładach słownictwa włączającego, które przyczyniają się do kultury szanującej różnorodność cielesną.

Ponadto uczniowie mogą angażować się w scenariusze, w których ćwiczą komunikację włączającą. Dzięki tym ćwiczeniom uczniowie zdobywają umiejętności przemyślanego reagowania na zawstydzające lub dyskryminujące komentarze, wspierając środowiska promujące wyzwolenie ciała.

5. Radzenie sobie z ukrytymi uprzedzeniami i stereotypami

Ukryte uprzedzenia często wzmacniają wykluczające postawy wobec pewnych typów ciała, rozmiarów lub zdolności. Mikrolearning oferuje przystępny, stopniowy sposób radzenia sobie z tymi uprzedzeniami, pomagając uczniom stać się bardziej świadomymi swoich nieświadomych założeń. Krótkie oceny, refleksyjne odpowiedzi i ćwiczenia sytuacyjne mogą zwiększyć świadomość osobistych uprzedzeń związanych z ciałem i poprowadzić uczniów do zastąpienia tych uprzedzeń zrozumieniem i akceptacją.

Uczniowie mogą uczestniczyć w zajęciach, w których identyfikują i kwestionują powszechne stereotypy, takie jak założenia dotyczące zdrowia oparte na rozmiarze lub możliwościach opartych na wyglądzie. Ta świadomość może prowadzić do bardziej empatycznych zachowań i silniejszego zaangażowania w pozytywne dla ciała, integracyjne interakcje.

Mikroaktywizm

W dziedzinie wyzwolenia ciała i często nazywamy siebie aktywist(k)ami. Dzieje się tak dlatego, że nasza praca to nie tylko praca z młodzieżą czy edukacja - to stawianie oporu i kwestionowanie istniejących norm i praktyk. I co ważne - pomaganie w tym innym. Podczas gdy w UE praca z młodzieżą często koncentruje się na lokalnych i międzynarodowych działaniach mających na celu stworzenie bardziej włączającego społeczeństwa, ta część podręcznika rzuca światło na inny rodzaj aktywizmu. **Nie potrzebujesz tytułu ani wielkiego planu, aby zacząć opowiadać się za światem, w którym każdy jest ceniony i ma swobodę autentycznego istnienia!** W tym miejscu pojawia się mikroaktywizm. Są to małe, znaczące działania podejmowane przez jedną lub dwie osoby. Jest on dostępny, spontaniczny i skuteczny, ponieważ nie wymaga dużych zasobów i może być wykonywany nawet przez tych, którzy nie uważają się za szczególnie aktywnych lub przekonujących.

Oto 9 sposobów na praktykowanie mikroaktywizmu już teraz:

1. Dowiedz się o dyskryminacji ze względu na kształt i rozmiar ciała:

Temat ten jest nowy i wymaga obalenia wielu mitów. Zacznij od zdobycia wiedzy na temat niesprawiedliwości związanej z rozmiarem i kształtem ciała w społeczeństwie. Jeśli nie masz pewności, od czego zacząć, zapoznaj się z naszym [glosariuszem](#) ai stamtąd roznij swoj wiedzę. Przeglądaj treści w preferowanych formatach - książki, artykuły, filmy lub inne. Zastanów się krytycznie nad tym, w jaki sposób normy społeczne, polityka i praktyki podtrzymują systemy dyskryminacji i marginalizują niektóre typy ciał. Im więcej się nauczysz, tym łatwiej będzie ci rozpoznać i zakwestionować te niesprawiedliwości.

2. Aktywne słuchanie osób marginalizowanych: Oprócz uczenia się ze źródeł wtórnych, ucz się od ludzi wokół ciebie. Uzyskanie osobistego wglądu w przeżyte doświadczenia jest jednym z najcenniejszych sposobów zrozumienia wpływu dyskryminacji ze względu na kształt i rozmiar ciała. Otwarte i bezstronne rozmowy na ten temat są rzadkością, dlatego aktywnie szukaj okazji do podniesienia swojej świadomości. Sam(a) zadawaj pytania i daj ludziom o różnych kształtach i rozmiarach przestrzeń do dzielenia się swoimi doświadczeniami. Miej oczy i uszy otwarte - a jeszcze bardziej umysł i serce - na rzeczywistość, która może stanowić wyzwanie dla wielu przekonań głównego nurtu. Dotyczy to zarówno życia prywatnego, jak i pracy z młodzieżą.

3. Radykalna samoakceptacja: W kulturze, która czerpie zyski z niezadowolenia z ciała, bycie zadowolonym - a nawet szczęśliwym - w swoim ciele jest aktem oporu. Zaczyna się od zbadania swoich przekonań i relacji z ciałem. Zmiana następuje, gdy rozpoznajesz i odrzucasz zewnętrzne wyobrażenia, decydując się istnieć takim, jakim jesteś. Może to obejmować ponowne przemyślenie standardów urody, oczekiwań społecznych i wyobrażeń o tym, co jest uważane za "akceptowalne". Stamtąd pracujesz nad radykalną samoakceptacją.

W jaki sposób pomaga to innym? Żyjąc autentycznie i bez skrępowania, pokazujesz innym piękno różnorodności ciała. Zwłaszcza w przypadku młodych ludzi ta reprezentacja kształtuje ich rozumienie tego, co jest "normalne" i "akceptowalne". Jeśli żyjesz w zmarginalizowanym ciele, twój przykład staje się jeszcze potężniejszy, oferując inną perspektywę i modelując wyzwolenie ciała dla innych.

4. Wspieraj zmarginalizowane głosy w mediach społecznościowych: Większość działań odbywa się na poziomie oddolnym, na długo przed osiągnięciem powszechnego konsensusu w sprawie dyskryminacji ze względu na kształt i rozmiar ciała. W naszym codziennym życiu jest to widoczne w pracy aktywistów i twórców treści w mediach społecznościowych. Edukują oni społeczeństwo i wywołują szeroki zakres rozmów na temat różnorodności ciała, zapewniając jednocześnie widoczność i reprezentację zmarginalizowanych ciał.

Jako użytkownik mediów społecznościowych masz znaczną moc, którą możesz wykorzystać jako narzędzie do codziennego aktywizmu. Śledząc i angażując się w treści tych twórców,

pomagasz zwiększyć ich widoczność. Dodatkowo, udostępniając ich treści na swoich kanałach, nie tylko zwiększasz ich zasięg, ale także podnosisz świadomość w swoich sieciach.

5. Używaj języka jako formy aktywizmu: W tym podręczniku znajdziesz bardziej szczegółowy rozdział na temat **języka włączającego**, który możesz zastosować zarówno indywidualnie, jak i w swojej pracy. Poza byciem uważnym, możesz także celowo używać języka jako narzędzia aktywizmu. Na przykład używanie słowa "gruby" jako neutralnego deskryptora przyczynia się do stworzenia świata, w którym słowo to nie może być wykorzystywane do krzywdzenia innych. Jest to sposób na odzyskanie władzy - ale ważne jest, aby być wrażliwym na to, gdzie i jak się go używa.

6. Wsparcie dla etycznych firm i organizacji: Zdecyduj się wspierać firmy, marki i organizacje, które są zgodne z wartościami wyzwolenia ciała. Może to obejmować firmy, które oferują integracyjne rozmiary, opowiadają się za różnorodnością lub wyraźnie odrzucają dyskryminację ze względu na rozmiar i kształt ciała. Zapewnienie wsparcia finansowego i głosowego etycznym i małym firmom należącym do osób z marginalizowanych grup wysyła silny sygnał i wspiera ich źródła utrzymania. Jednocześnie ich sukces przyczynia się do szerszego sukcesu samej sprawy.

7. Popieraj, stań w obronie lub po prostu bądź sojusznikiem: Wykorzystaj swój głos i przywileje, aby bronić tych, którzy są marginalizowani. W pracy z młodzieżą może to oznaczać podejmowanie działań mających na celu uczynienie przestrzeni bardziej inkluzywnymi dla młodych ludzi. Na poziomie osobistym takie rzecznictwo może być tak proste, jak przekierowanie rozmowy, wypowiedzenie się przeciwko zawstydzeniu ciała i innym krzywdzącym komentarzom lub sprawdzenie przyjaciela, który doświadczył dyskryminacji. Samo pokazanie, że niesprawiedliwość nie pozostaje niezauważona, może być jednym z najpotężniejszych sposobów na zmianę czyjegoś życia.

8. Zorganizuj grupę wsparcia: Grupy wsparcia są potężnym sposobem na budowanie społeczności i solidarności, pomagając uczestnikom czuć się widzianymi i docenianymi. Takie grupy tworzą wolne od osądów przestrzenie, które oferują wsparcie emocjonalne i umożliwiają jednostkom wspólne poruszanie się i przeciwstawianie się niesprawiedliwości związanej z kształtem i rozmiarem ciała. Zwykle spotkanie z podobnie myślącymi przyjaciółmi, którzy dzielą podobne zmagania, lub ułatwienie otwartej grupy wsparcia dla młodych ludzi, może być prostym, ale głęboko satysfakcjonującym krokiem w kierunku zmiany.

9. Rozszerz swoją pracę na rzecz integracji, dodając różnorodność ciała jako temat: Niezwykle łatwo jest zwiększyć rolę pracy z młodzieżą w zajmowaniu się dyskryminacją ze względu na kształt i rozmiar ciała - zwłaszcza jeśli już pracujesz nad tematami integracji z młodymi ludźmi lub innymi odbiorcami. Od teraz za każdym razem, gdy tworzysz materiały edukacyjne, organizujesz wydarzenie lub piszesz projekt, po prostu pamiętaj o uwzględnieniu kształtu i rozmiaru ciała jako uzasadnionej podstawy dyskryminacji. Włączając ten temat jako rozszerzenie istniejących praktyk, możesz wnieść niewielki, ale konsekwentny wkład w szerszą i bardziej włączającą pracę z młodzieżą.

Język włączający

Narzędzie zmiany

Język jest jednym z najpotężniejszych narzędzi, których używamy na co dzień. Kształtuje **postrzeganie**, buduje **narracje** i albo wzmacnia, albo podważa **normy społeczne**. W pracy z młodzieżą i przestrzeniach aktywistycznych ważne jest, aby zastanowić się, czy słowa, które wybieramy, są naprawdę włączające. W języku inkluzywnym nie chodzi o perfekcję - chodzi o **intencję, wpływ** i zaangażowanie w **naucę**.

Jak więc upewnić się, że nasz język promuje włączenie i unika stereotypów? Zacznij od pytania: Czy używam **języka wrażliwego na płeć**? Czy jestem świadomy **tożsamości i doświadczeń** ludzi? Czy nieumyślnie wzmacniam **mikroagresję** lub przestarzałe idee?

Język inkluzywny szanuje **samoidentyfikację** i koncentruje się na głosach osób, o których mówimy lub z którymi rozmawiamy. Na przykład używanie **neutralnych płciowo terminów**, takich jak "rodzice" zamiast "matka/ojciec" tworzy przestrzeń dla różnorodnych struktur rodzinnych. Podobnie, w odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami lub innych **marginalizowanych grup**, często preferowany jest **język odnoszący się do osoby** ("osoba niepełnosprawna") - chociaż niektóre społeczności, takie jak działacze na rzecz osób otyłych, mogą wymagać **języka odnoszący się do tożsamości** ("osoba otyła") jako oświadczenia politycznego. Kluczem

jest przeprowadzenie badań i podążanie za wskazówkami osób, na które ma to bezpośredni wpływ.

Wpływ ma większe znaczenie niż **intencje**. Nawet subtelne zwroty, takie jak "normalni ludzie" lub "zdrowe ciała" mogą wzmacniać wykluczenie. Zamiast tego wybierz jasne, opisowe alternatywy, takie jak "osoby bez niepełnosprawności" lub "osoby o różnych typach ciała".

Kolejna ważna uwaga: **kontekst** ma znaczenie. Słowa takie jak "gruby" mają różne znaczenie w różnych okolicznościach. Chociaż może być krzywdzące, gdy jest używane nieostrożnie, jest to również słowo odzyskiwane przez aktywistów, aby rzucić wyzwanie fatfobii i promować wyzwolenie ciała. Używanie słowa "gruby" jako neutralnego deskryptora, gdy jest to właściwe, może podnieść świadomość i pomóc w normalizacji różnych rozmiarów ciała - o ile jest to robione z ostrożnością i szacunkiem.

Ostatecznie język inkluzywny dotyczy **odpowiedzialności, dostępności** i ciągłej **edukacji**. Nie ma jednej właściwej odpowiedzi dla każdej sytuacji lub języka, ale im bardziej krytycznie myślimy o słowach, których używamy, tym więcej przestrzeni tworzymy dla głosów, które zbyt często były uciszane. Język, gdy jest używany z zamiarem, może być potężnym narzędziem zmiany społecznej.

Działania NFE

Jako część naszego zestawu narzędzi do wyzwolenia ciała, edukacja pozaformalna (NFE) oferuje potężne, oparte na doświadczeniu metody łączenia się z młodymi ludźmi na głębszym poziomie, dzięki czemu szczególnie dobrze nadaje się do delikatnych i osobistych tematów, takich jak obraz ciała i integracja.

Ta sekcja przedstawia zestaw praktycznych, gotowych do użycia ćwiczeń, które pomagają osobom uczestniczącym odkrywać ich relacje z własnym ciałem, kwestionować normy społeczne oraz wspierać empatię i krytyczne myślenie.

Każde ćwiczenie zawiera wskazówki krok po kroku, potrzebne materiały i zachęty do refleksji, dzięki czemu można je łatwo wdrożyć i dostosować. Zachęcamy do korzystania z tych narzędzi w swojej pracy - dodając swoją kreatywność i wrażliwość, aby upewnić się, że odpowiadają one konkretnym potrzebom grupy.

Metody te zostały już przetestowane w środowiskach pracy z młodzieżą, ale czekamy na Wasze opinie i doświadczenia. Jeśli z nich skorzystasz, daj nam znać, jak poszło - chcielibyśmy uczyć się z Twojej praktyki i wspólnie się doskonalić.

Tytuł: Rzeka

Ćwiczenie pomagające uczestni(cz)kom zastanowić się nad ich relacją z własnym ciałem.

Miejsce i materiały:

- **Biały papier A4 dla wszystkich osób uczestniczących**
- **Kolory do rysowania/malowania**
- **Spokojna muzyka w tle**
- **Miejsce do pracy indywidualnej i w małych grupach**

Opis narzędzia:

W tym ćwiczeniu uczestnicy narysują rzekę, która reprezentuje historię ich życia w odniesieniu do ich ciał.

Krok 1: Przedstaw ćwiczenie i wyjaśnij zadanie stworzenia osobistego rysunku. Podkreśl, że powinni być ze sobą jak najbardziej szczerzy; to zadanie jest dla nich, a później podzielą się tylko tym, z czym czują się komfortowo. Możesz pokazać przykład tego, jak może wyglądać rzeka.

Krok 2: Poproś uczestników, aby znaleźli wygodne miejsce i jeśli chcą, zamknęli oczy i wzięli trzy głębokie oddechy. Następnie postępuj zgodnie z tekstem wizualizacji zawartym w Załączniku 1.

Krok 3: Daj uczestnikom 20 minut na stworzenie swoich rzek. Możesz puścić muzykę w tle, aby wesprzeć refleksję i proces twórczy.

Krok 4: Podziel uczestników na trzyosobowe grupy i poproś, aby podzielili się swoimi rzekami, opisując, jak wyglądają i co odkryli na temat swoich relacji z ciałem. Przeznacz na to 20 minut.

Krok 5: Poproś uczestników, aby zebrali się w kręgu plenarnym i omówili, w jaki sposób ćwiczenie wpłynęło na nich.

Pytania do podsumowania:

- Jak się czułeś podczas tego ćwiczenia?
- W jaki sposób wykorzystałeś metaforę rzeki, aby zastanowić się nad swoją relacją z ciałem?
- Czy było coś zaskakującego w twojej osobistej refleksji?
- Czy odkryłeś coś interesującego na temat swojej relacji z ciałem?
- Czy zauważyłeś jakieś podobieństwa lub różnice między rzekami w swoich małych grupach?
- Jakie wnioski chciałbyś wyciągnąć z tego ćwiczenia?

Wskazówki dla osób prowadzących ćwiczenie:

Przydatne jest posiadanie przykładu rzeki do pokazania uczestnikom.

Załącznik 1: Wizualizacja

- Zaczniemy od najwcześniejszych wspomnień dotyczących świadomości własnego ciała.
- Jakie jest Twoje najwcześniejsze wspomnienie przekonania, że bycie szczuplejszym - lub czymś innym - jest lepsze?
- Co myślałaś o swoim ciele, stylu i ubraniach w okresie nastoletnim? Jakie zewnętrzne komunikaty otrzymywałaś na temat tego, jak powinno wyglądać twoje ciało?
- Czy kiedykolwiek próbowałaś ukryć swoje ciało w jakikolwiek sposób? Jak to robiłaś? Którą część ciała próbowałaś ukryć i w jakim otoczeniu - na przykład w relacjach intymnych, na plaży lub w innym miejscu?
- Jak czujesz się ze swoim ciałem teraz, jako osoba dorosła? Czy kiedykolwiek odczuwałaś wstyd, gdy ktoś wskazywał na tak zwane "wady" lub "defekty" twojego ciała?
- Co twoje ciało umożliwiło ci w życiu? Jakie są ważne osiągnięcia twojego ciała?
- Jaka jest twoja relacja z ciałem dzisiaj?
- Jakie przekonania nadal nosisz ze sobą? A które przekonania potrzebujesz lub chcesz przyjąć?

*To ćwiczenie jest adaptacją ćwiczenia o nazwie "Rzeka uczenia się" z Podręcznika dla facylitatorów Uczenie się w praktyce.
Zaadaptowane przez Body Liberation Collective*

Tytuł: **Gdzie się znajdujesz?**

Ćwiczenie ułatwiające dyskusję i zrozumienie różnych punktów widzenia dotyczących trudnych aspektów wyzwolenia ciała.

Miejsce i materiały:

- Duża przestrzeń z napisami **ZGADZAM SIĘ** i **NIE ZGADZAM SIĘ** umieszczonymi po przeciwnych stronach pokoju.
- Najlepiej kilka krzeseł, na których uczestnicy będą mogli usiąść, jeśli dyskusja potrwa dłużej.
- Projektor do wyświetlania stwierdzeń.

Opis narzędzia:

Krok 1: Wyjaśnij uczestnikom, że wezmą udział w dyskusji, podczas której zostanie im pokazane oświadczenie. Będą mieli minutę, aby prywatnie zastanowić się, czy się z nim zgadzają, czy nie a następnie odpowiednio ustawić się w sali.

Krok 2: Przedstaw oświadczenie i poproś uczestników o zastanowienie się i wybranie swojego stanowiska. Wyjaśnij, że mogą zmienić stronę w dowolnym momencie, jeśli ponownie rozważą swój pogląd. Następnie poproś uczestników o wyjaśnienie, dlaczego zajęli określone stanowisko. Ułatw dyskusję, zachęcając do wymiany poglądów z szacunkiem.

Krok 3: Przeprowadź tyle rund, na ile pozwoli czas i ile uznasz za konieczne do przeprowadzenia konstruktywnej dyskusji.

Krok 4: Podsumowanie. Zaproś uczestników do zebrania się w kręgu plenarnym i zastanowienia się nad doświadczeniem.

Pytania do podsumowania:

- Czy były jakieś stwierdzenia, na które ludzie nie mogli odpowiedzieć - albo dlatego, że trudno było sformułować opinię, albo dlatego, że stwierdzenie było źle sformułowane?
- Dlaczego ludzie zmieniali swoje stanowisko w trakcie dyskusji?
- Czy ludzie byli zaskoczeni zakresem niezgody w tych kwestiach?
- Czy to ważne, że nie zgadzamy się na ten temat?
- Czy uważasz, że istnieją "dobre" i "złe" odpowiedzi na te stwierdzenia, czy jest to wyłącznie kwestia osobistej opinii?
- Jakie główne wnioski wyciągniesz z tego ćwiczenia?

Wskazówki dla osób prowadzących ćwiczenie:

Niektórzy uczestnicy mogą bardzo szybko zająć pozycję, co może wpłynąć na innych. Aby tego uniknąć, zaleca się najpierw wyświetlić oświadczenie, następnie dać uczestnikom minutę na zastanowienie się, a dopiero potem zaprosić ich do przejścia na wybraną stronę po wyraźnym sygnale.

Załącznik 1: Stwierdzenia

- Lepiej być grubym niż mieć amputowane nogi.
- W niektórych branżach dopuszczalne jest niezatrudnianie grubych osób.
- Bycie grubym zależy wyłącznie od siły woli danej osoby.
- Nie ma pracy, której nie może wykonywać osoba otyła.
- Diety odchudzające nie działają.
- Osoby otyłe powinny schudnąć ze względu na swoje zdrowie.
- Jeśli moje dziecko jest zbyt grube, pomogę mu schudnąć, aby zapobiec znęcaniu się nad nim.
- Nie umawianie się z grubą osobą z powodu osobistych preferencji jest dyskryminacją.

Jest to adaptacja ćwiczenia "Na czym stoisz" z [COMPASS - Manual for Human Rights Education with Young People](#). Zaadaptowane przez [Body Liberation Collective](#).

Tytuł: **Zrób krok naprzód**

To ćwiczenie ma na celu wzbudzenie empatii wśród uczestników wobec osób doświadczających różnego stopnia ucisku z perspektywy intersekcjonalnej poprzez ucieleśnienie i odgrywanie ról.

Miejsce i materiały:

- **Otwarta przestrzeń bez barier, pozwalająca na swobodny ruch.**
- **Karty ról.**

Opis narzędzia:

Krok 1: Uczestnicy otrzymują karty ról do przeczytania na osobności. **Karty ról zawierają:**

- Dobrze wyglądająca gruba kobieta. W dzieciństwie była prześladowana z powodu swojej wagi. Była gruba. Jest gruba.
- Odnosząca sukcesy gruba aktywistka podnosząca świadomość.
- Średniego wzrostu nastolatka, której matka powiedziała, że musi przejść na dietę, aby schudnąć.
- Bezrobotna transpłciowa kobieta z Bliskiego Wschodu mieszkająca w Europie.
- Romska nastolatka z pięciorgiem rodzeństwa mieszkająca w Bułgarii.
- Dwudziestokilkuletnia influencerka modowa z zespołem Downa.
- Niebinarna osoba z Europy Wschodniej w średnim wieku korzystająca z wózka inwalidzkiego.
- Córka ambasadora USA w Niemczech. Wysoka, blondynka i ładna.
- Odnoszący sukcesy młody biznesmen posiadający jacht na Riwierze Francuskiej.
- Czarnoskóra imigrantka świadcząca usługi seksualne mieszkająca we Włoszech. W ciąży.
- Czarnoskóra francuska niezależna artystka wizualna mieszkająca w Paryżu.
- Butch* lesbijska tatuażystka mieszkająca w Turcji. (***Butch** odnosi się do lesbijki, która wykazuje męską tożsamość lub prezentację płci).
- Niewidoma nastolatka ze spektrum autyzmu.

Krok 2: Uczestnicy proszeni są o wygodne położenie się lub usadowienie z zamkniętymi oczami, podczas gdy prowadzący prowadzi ich przez wizualizację (dla wzmocnienia atmosfery można użyć muzyki medytacyjnej). **Wizualizacja prowadzona:**

- Pomyśl o dniu swoich narodzin. Kto wtedy był przy Tobie? Jak wyglądało to miejsce? Czy był to szpital, dom, czy może inne miejsce? Czy Twoje narodziny były szczęśliwym momentem?
- Pomyśl o swoim wczesnym dzieciństwie. Czy czułaś/czuleś się wystarczająco kochana/kochany? Czy otrzymywałaś/otrzymywałeś wystarczająco czułości? Czy miałaś/miałeś zapewnione dobre odżywianie?
- Pomyśl o swoim późnym dzieciństwie lub wczesnych latach nastoletnich. Czy chodziłaś/chodziłeś do szkoły? Czy podejmowałaś/podejmowałeś pracę? Jak wyglądały te miejsca? Czy byłaś/byłeś popularna/popularny, nieśmiała/nieśmiały, a może spotykała Cię przemoc ze strony innych? Czy często czułaś/czuleś się samotna/samotny?
- Pomyśl o swoim pierwszym zakochaniu. Czy było to szczęśliwe czy smutne doświadczenie? Czy mogłaś/mogłeś o tym rozmawiać z rodziną i przyjaciółmi? Czy mogłaś/mogłeś otworzyć się przed osobą, którą kochałaś/kochałeś?
- Pomyśl o swoich późnych nastoletnich latach. Jak wyobrażałaś/wyobrażałeś sobie swoją przyszłość? Czy wydawała Ci się ekscytująca, czy raczej budziła lęk? Pomyśl o swoim pierwszym doświadczeniu seksualnym. Jak je przeżyłaś/przeżyłeś? Jak Cię ono zmieniło?
- Pomyśl o swojej karierze. Czy to był Twój wybór? Czy dawała Ci satysfakcję emocjonalną i finansową? Czy czułaś/czuleś, że odnosisz sukces?
- Pomyśl o swoim domu i życiu rodzinnym. Czy zdecydowałaś/zdecydowałeś się na założenie rodziny? Czy czułaś/czuleś, że Twój dom jest stabilny i bezpieczny?
- Pomyśl o swoich starszych latach. Czy dożyłaś/dożyłeś starości? Wyobraź sobie swoje siwe włosy i pomarszczoną skórę. Kto był wtedy przy Tobie? Czy miałaś/miałeś wsparcie? Czy dostęp do opieki zdrowotnej był dla Ciebie łatwy?
- Pomyśl o swojej śmierci. Gdzie do niej doszło? Kto wtedy był obok? Czy było to doświadczenie smutne czy spokojne? Wyobraź sobie swój pogrzeb — ile osób się na nim pojawiło?

Spacer przywilejów:

Uczestniczki i uczestnicy proszeni są o ustawienie się w szeregu obok siebie. Zrób jeden krok do przodu tylko wtedy, gdy odpowiedź na dane stwierdzenie jest twierdząca, podczas gdy moderator lub moderatorka odczytuje następujące stwierdzenia:

- Czuję się bezpiecznie w przestrzeni publicznej.
- Wyobrażam sobie, że na moim pogrzebie wiele osób będzie płakać.
- Moi rodzice mnie kochają.
- Nigdy nie byłam/byłem ofiarą zastraszania.
- Nigdy nie doświadczyłam/doświadczyłem molestowania seksualnego.
- Prowadzę sensowne życie.
- Osoby, które lubię, zazwyczaj odwzajemniają moją sympatię.
- Czuję się atrakcyjnie.
- Wyobrażam sobie, że znajdę miłość i założę rodzinę.
- Mogę otrzymać przyzwoitą pracę.
- Miejsca, w których lubię przebywać, są dostosowane do moich potrzeb.
- Jeśli zachoruję, zawsze znajdzie się ktoś, kto się mną zaopiekuje.
- Nie muszę martwić się o swoje finanse.
- Mam bliskie przyjaźnie, w których mogę dzielić się wszystkim.
- Nie potrzebuję terapii, a jeśli kiedykolwiek będę jej potrzebować, będzie mnie na nią stać.
- Nie obawiam się policji.

Pytania podsumowujące:

- Rozejrzyj się i zobacz, gdzie stoją inne osoby.
- Jakie to uczucie znajdować się daleko z przodu lub daleko z tyłu?
- Czy były momenty, w których nie wiedziałaś/nie wiedziałeś, jak odpowiedzieć? Na jaką odpowiedź ostatecznie się zdecydowałaś/zdecydowałeś?
- Czy dowiedziałaś/dowiedziałeś się czegoś nowego o doświadczeniach swojej postaci z karty ról lub o doświadczeniach innych osób?

Wskazówki dla osób prowadzących ćwiczenie:

Oddychaj głęboko podczas wizualizacji, używaj łagodnego głosu i rób długie przerwy między pytaniami, aby umożliwić tworzenie obrazów.

To ćwiczenie jest adaptacją ćwiczenia o nazwie "Zrób krok naprzód" z Kompasu: Podręcznik do edukacji o prawach człowieka. Zaadaptowane przez Body Liberation Collective.

Tytuł: Aktywność ruchu ucieleśnionego

Trening fizyczny oparty na praktyce teatralnej.

Przestrzeń i materiały:

- Otwarta przestrzeń bez barier, pozwalająca na swobodny ruch.

Opis narzędzia:

Krok 1: Rozgrzewka

Użyj dowolnej rozgrzewki, z którą czujesz się komfortowo. Przykłady obejmują ruch wywołany oddechem, rozciąganie, zginanie i świadome poruszanie mięśniami od palców stóp po szyję. Zachęcaj do wzdychania i uwalniania napięcia.

Krok 2: Główna aktywność

Uczestnicy są proszeni o chodzenie losowo po przestrzeni z otwartymi oczami i rozszerzoną świadomością. Poinstruuuj ich, aby unikali chodzenia w kółko i przełamywali znajome wzorce ruchowe. Poproś ich o wypełnienie przestrzeni, upewniając się, że nie ma dużych pustych obszarów.

Początkowo uczestnicy powinni unikać patrzenia na siebie nawzajem. Po kilku minutach poproś ich o nawiązanie kontaktu wzrokowego bez mimiki twarzy. Stopniowo zachęcaj ich do reagowania, gdy ich oczy się spotkają - uśmiech, skinienie głową - kontynuując chodzenie.

Następnie, nadal się poruszając, poprowadź ich do zsynchronizowania tempa za pomocą instrukcji osoby moderującej:

- 1 oznacza najwolniejsze tempo,
- 10 oznacza najszybsze tempo.

Facylitator powinien wywoływać liczby, aby zachęcić uczestników do nagłych zmian tempa i zachęcić uczestników, którzy nie są zsynchronizowani, do poszerzenia swojej świadomości i dostosowania się do rytmu grupy.

Gdy grupa porusza się w synchronizacji, rozpoczyna się kolejny etap. Poproś uczestników, aby naśladowali zarówno ruch, jak i emocje grupy, poruszając się intuicyjnie. Mogą również wydawać dźwięki i naśladować dźwięki innych.

Gdy prowadzący uzna, że uczestnicy zrozumieli ćwiczenie, delikatnie dotyka jedną osobę w ramię - ta osoba staje się liderem, którego ruchy i dźwięki naśladuje grupa. Gdy ta osoba skończy, dotyka ramienia innej, przekazując przywództwo dalej. Kontynuuj, aż wszyscy w pokoju będą mieli szansę przewodzić.

Krok 3: Podsumowanie

Sprowadź uczestników z powrotem do kręgu i poprowadź ćwiczenie oddechowe na ochłonięcie. Poprowadź krótką dyskusję:

- Jak wszyscy czuli się podczas ćwiczenia?
- Co zauważyli w swoich ruchach lub emocjach?

Wskazówki dla facylitatorów:

- Na początku należy wyrazić zgodę na dotykanie się ramionami.
- Prowadzący powinien upewnić się, że widzi wszystkich w przestrzeni i zachęcać uczestników do uwolnienia się od narzuconych nawyków ruchowych.
- Zachęcaj do zabawy - bycie zwariowanym powinno być mile widziane i celebrowane!

Słowniczek (<https://bodyliberation.eu/glossary/>)

Wyzwolenie ciała (Body liberation) – wolność od społecznych i politycznych systemów ucisku, które określają pewne ciała jako bardziej wartościowe, zdrowe i pożądane bardziej niż inne.

Wyzwolenie osób grubych (Fat liberation) – ruch, który rzuca wyzwanie fatfobii i promuje autonomię cielesną osób grubych.

Aktywizm osób grubych (ruch akceptacji osób grubych, Fat activism) – ruch społeczny, którego celem jest rzucenie wyzwania stygmatyzacji i dyskryminacji osób grubych. Promuje akceptację ciała, miłość do siebie i prawo do zdrowego i satysfakcjonującego życia niezależnie od rozmiaru ciała. Grube aktywistki i aktywiści pracują nad zmianą norm społecznych, kwestionują szkodliwe standardy piękna i opowiadają się za polityką chroniącą prawa osób grubych.

Obraz ciała – złożona koncepcja, która obejmuje myśli, uczucia i postrzeganie własnego ciała przez daną osobę. Wpływa na niego wiele czynników, w tym genetyka, osobiste doświadczenia, normy kulturowe i obrazy medialne.

Włączanie różnych rozmiarów ciała (Size Inclusivity) – praktyka projektowania, produkowania i promowania produktów, usług oraz przedstawień, które odpowiadają na potrzeby osób o szerokim zakresie rozmiarów ciała, uznając, że nie istnieje jedno uniwersalne rozwiązanie. Podejście to kwestionuje normy branżowe, które często wykluczają osoby o większych rozmiarach, i wspiera tworzenie bardziej różnorodnego i włączającego rynku.

Włączanie różnorodności ciał (Body Inclusivity) – praktyka obejmowania i celebrowania różnorodności ludzkich ciał, z uznaniem, że każde ciało zasługuje na szacunek, godność i reprezentację. Kwestionuje szkodliwe standardy piękna i promuje kulturę akceptacji ciała oraz troski o nie.

Pozytywność ciała a neutralność ciała (Body Positivity vs. Neutrality) – Pozytywność ciała dąży do bezwarunkowej miłości i doceniania wszystkich typów sylwetek, podczas gdy neutralność ciała promuje stan nieoceniającej akceptacji, przesuwając punkt ciężkości z wyglądu na funkcjonalność i możliwości ciała. W kontekście wyzwolenia ciała, neutralność ciała jawi się jako podejście bardziej trwałe i dostępne, ponieważ uznaje złożoność obrazu własnego ciała oraz trudności związane z koniecznością nieustannego kochania swojego wyglądu. Usuwając presję, by zawsze zachwycać się lub celebrować każdy aspekt swojego ciała, neutralność pozwala na bardziej realistyczną i pełną współczucia relację z własną cielesnością. Dodatkowo, w ramach aktywizmu na rzecz osób o większej masie ciała, pozytywność ciała bywa krytykowana za bezrefleksyjne celebrowanie wyglądu, skupianie się bardziej na prezencji niż zdrowiu, ekskluzywność, a zwłaszcza za nieetyczne wykorzystywanie tego terminu przez firmy.

Osoby w rozmiarach standardowych (Straight-sized People) – osoby mieszczące się w standardowej rozmiarówce odzieżowej, zazwyczaj w zakresie 0–14 dla odzieży damskiej oraz S–XXL dla odzieży męskiej. Termin często stosowany w branży modowej do odróżnienia tych rozmiarów od odzieży w kategorii “plus size”.

Intersekcjonalność (Intersectionality) – w kontekście wyzwolenia ciała i aktywizmu na rzecz osób grubych, odnosi się do tego, jak opresja związana z rozmiarem ciała przecina się z innymi formami opresji, takimi jak rasizm, seksizm czy klasizm, prowadząc do nakładających się doświadczeń dyskryminacji i marginalizacji. Aktywiści i aktywistki na rzecz osób o większej masie ciała opowiadają się za podejściem holistycznym, które uwzględnia unikalne wyzwania, z jakimi mierzą się różnorodne osoby w większych ciałach w obrębie przecinających się tożsamości.

Jedzenie intuicyjne (Intuitive Eating) – oparte na badaniach podejście do uważnego jedzenia, które zachęca do słuchania naturalnych sygnałów ciała dotyczących głodu i sytości, poziomu energii oraz innych potrzeb, zamiast kierowania się sztywnymi zasadami dietetycznymi. Wspiera pozytywną relację z jedzeniem i zdrowy obraz ciała, często stanowiąc przeciwwagę dla kultury diet.

PODEJMOWANE WYZWANIA

Opresja ciała (Body-based oppression) – obejmuje systematyczną marginalizację i dyskryminację osób na podstawie ich cech fizycznych, w tym masy ciała, wzrostu, koloru skóry, niepełnosprawności fizycznej i innych zmian cielesnych.

Opresja ze względu na masę ciała (Fat Oppression, weight-based oppression) – systematyczna marginalizacja i dyskryminacja osób ze względu na ich masę ciała. Przejawia się w różnych formach, w tym w uprzedzeniach, stereotypach i dyskryminacji w zatrudnieniu, opiece zdrowotnej i innych dziedzinach życia.

Fatfobia (określana również jako uprzedzenie do wagi lub stygmatyzacja wagi, Fatfobia, anti-fat, fatmisia, weight bias, weight stigma) – tuprzedzenie, niechęć lub dyskryminacja grubych osób (lub postrzeganych jako grube). Objawia się na różne sposoby, w tym negatywnymi stereotypami, niechcianymi komentarzami na temat wagi i brakiem reprezentacji w mediach.

Zinternalizowana fatfobia – akt wchłaniania i stosowania społecznych przekonań na temat wagi i rozmiaru ciała do wewnętrznego "ja". Występuje, gdy osoby internalizują negatywne stereotypy i komunikaty dotyczące bycia grubym/grubą, co prowadzi do nienawiści do siebie, wstydu i negatywnego obrazu ciała.

Uprzedzenia dotyczące wagi (Weight bias) – uprzedzenie lub negatywne nastawienie do ludzi na podstawie ich wagi. Często opiera się na założeniu, że osoby z nadwagą są leniwe, niezdrowe lub brakuje im samokontroli. Uprzedzenia dotyczące wagi mogą znacząco wpływać na życie ludzi, prowadząc do dyskryminacji w zakresie zatrudnienia, edukacji i opieki zdrowotnej.

Zawstydzanie ciała (Body shaming) – akt krytykowania lub wygłaszania negatywnych komentarzy na temat czyjegoś ciała, kształtu lub rozmiaru. Może to być werbalne, niewerbalne lub pisemne. Zawstydzanie ciała może mieć ogromny wpływ na i ogólnego samopoczucia i stoi w bezpośredniej sprzeczności z zasadami wyzwolenia ciała.

Zawstydzanie grubości (Fat shaming) – obraźliwe komentarze na temat czyjejs wagi lub rozmiaru ciała

Ableizm – uprzedzenia i dyskryminacja osób z niepełnosprawnościami. Obejmuje założenia i postawy, że osoby te są mniej zdolne lub mniej wartościowe. W kontekście wyzwolenia ciała obejmuje również stereotyp, że osoby grube są mniej sprawne, a zatem mniej wartościowe.

Healthism – system przekonań, który stawia osobistą odpowiedzialność za zdrowie ponad wszystko inne. Często promuje wąskie spojrzenie na “zdrowe zachowanie” i może prowadzić do osądzania lub dyskryminacji tych, którzy się do niego nie dostosowują. W wyzwoleniu ciała odnosi się do założenia, że grubi ludzie są z natury niezdrowi i dlatego mniej na to zasługują.

Lookism – dyskryminujące traktowanie oparte na wyglądzie fizycznym, szczególnie gdy ktoś jest postrzegany jako odbiegający od konwencjonalnych standardów piękna.

Sizeism (dyskryminacja ze względu na kształt i rozmiar ciała) – uprzedzenia lub niesprawiedliwe traktowanie ze względu na kształt lub rozmiar ciała. Obejmuje to negatywne komentarze, brak dostępu do towarów lub usług, dyskryminację w zatrudnieniu i niedostępne przestrzenie. Jeśli jest skierowana konkretnie do osób otyłych, jest określana jako dyskryminacja ze względu na tłuszcz.

Przemoc estetyczna (Aesthetic violence) – samookaleczanie spowodowane zinternalizowanymi standardami piękna, często wyrażane poprzez ekstremalne diety, operacje plastyczne lub zaburzone zachowania w dążeniu do idealnego wyglądu.

Przemoc związana z wyglądem (Appearance-related violence) – zastraszanie lub nękanie oparte na wyglądzie fizycznym. Obejmuje to obelgi słowne, negatywne komentarze lub akty fizyczne, takie jak plucie lub ciągnięcie za włosy, wymierzone w czyjś wygląd.

Body policing – egzekwowanie lub promowanie norm społecznych dotyczących tego, jak ludzie powinni wyglądać lub zachowywać się. Może to przyczynić się do negatywnego wizerunku ciała, zaburzeń odżywiania i innych form krzywdy.

Kultura diety – wszechobecny system przekonań, który utożsamia szczupłość ze zdrowiem i wartością. Prowadzi to do samokrytyki, zaburzeń odżywiania i negatywnego wizerunku ciała. Wyzwolenie ciała rzuca wyzwanie tym normom i promuje akceptację, współczucie i prawo do istnienia we wszystkich ciałach.

Przywilej szczupłości (Thin privilege) – niezasłużone korzyści wynikające z posiadania ciała zgodnego ze społecznymi standardami szczupłości. Obejmuje to akceptację społeczną, łatwiejszy dostęp do odzieży i mniejsze prawdopodobieństwo dyskryminacji w opiece zdrowotnej, zatrudnieniu lub przestrzeni publicznej.

KONTAKT I INFORMACJA ZWROTNA

Zawsze chętnie dowiemy się, w jaki sposób ten podręcznik jest używany, jaki ma wpływ i jak może się rozwijać. Niezależnie od tego, czy wdrożyłaś/eś jedno z działań, podzieliła/eś się nim ze swoim zespołem, czy po prostu masz jakieś refleksje z niego wynikające - czekamy na Twoje przemyślenia. Jeśli korzystasz z jakiegokolwiek części tej publikacji, daj nam znać, jak poszło! Twoja opinia pomoże nam ulepszyć przyszłe zasoby i nadal wspierać włączającą pracę z młodzieżą w całej Europie.

Email: mail@bodyliberation.eu

Website: www.bodyliberation.eu

Oznacz swoją pracę tagiem: #BodyLiberationEU

Niniejsza publikacja została opracowana przez trzy organizacje w ramach Body Liberation Network:

Flourish NGO, DAFI, and CIM Horyzonty.

Wspólnie angażujemy się w zwalczanie stygmatyzacji wagi i tworzenie bardziej inkluzywnych, pełnych współczucia przestrzeni dla wszystkich ciał.

Ten podręcznik jest wezwaniem do działania dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i aktywistów, którzy chcą rzucić wyzwanie opresji ciała i budować przestrzenie, w których wszystkie ciała są cenione, widziane i wolne. Zakorzeniony w ruchu wyzwoleniu ciała (**Body Liberation**), oferuje narzędzia, praktyki i pomysły, aby stawić czoła fatfobii, stygmatyzacji wagi i dyskryminacji ze względu na wygląd - zaczynając od pracy z młodzieżą.

Wierzymy, że wszystkie ciała są wartościowe.

Wierzymy w integrację, równość, autonomię i sprawiedliwość.

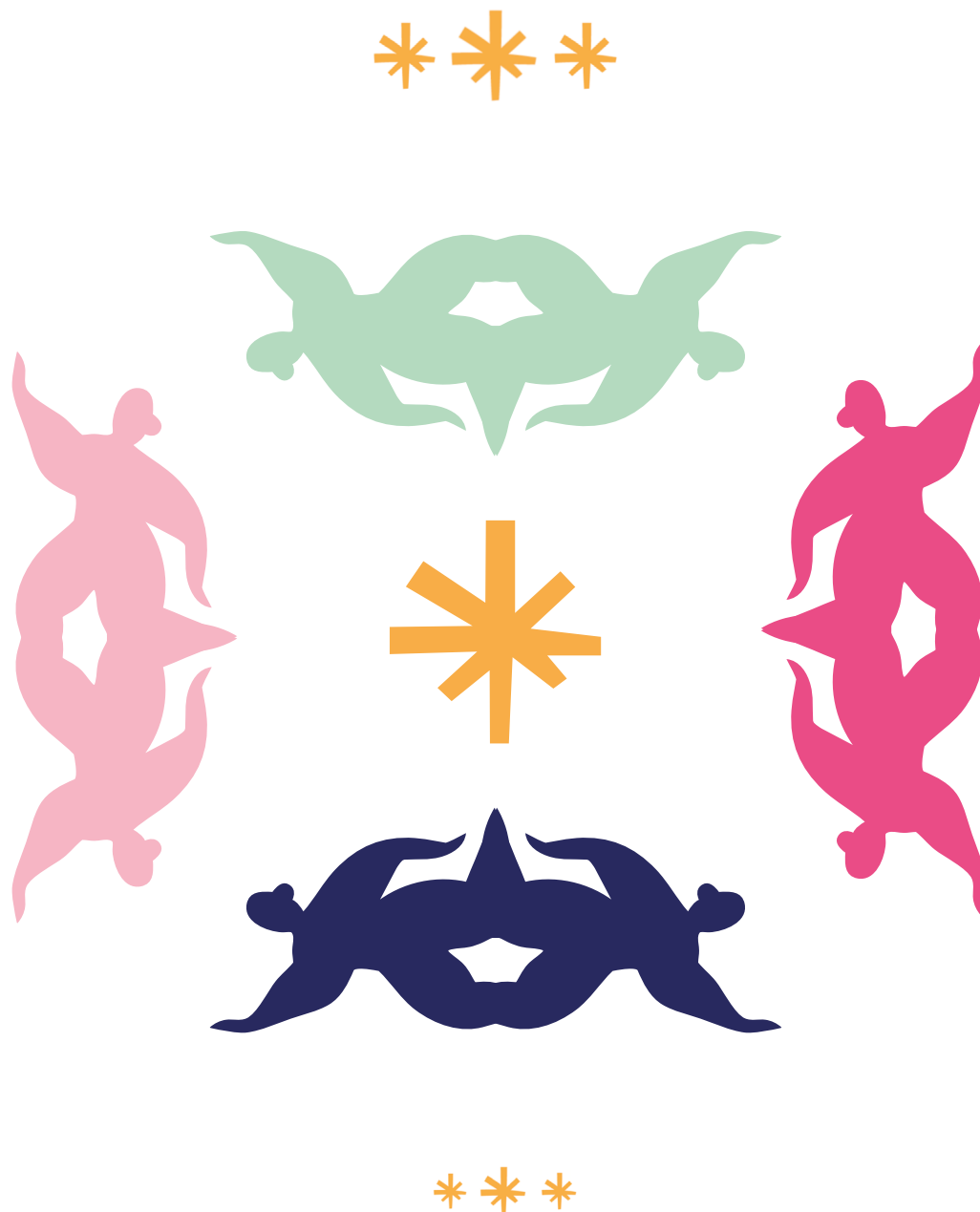
www.bodyliberation.eu

mail@bodyliberation.eu

Niniejsza publikacja została stworzona przez **Flourish NGO, DAFI, and CIM Horyzonty** w ramach projektu Body Liberation Network in Europe i MICROLEARNING for Body Liberation współfinansowanego przez Komisję Europejską.

Reprezentujemy ruch, który rzuca wyzwanie systemom, które zawstydzają, wykluczają i kontrolują nasze ciała. Za pomocą tego podręcznika chcemy umieścić dyskryminację ze względu na kształt i rozmiar ciała w centrum Europejskiej Agencji Pracy dla Młodzieży.

WIERZYM, ŻE WSZYSTKIE CIAŁA SĄ WARTOŚCIOWE.
WIERZYM W INTEGRACJĘ, RÓWNOŚĆ,
AUTONOMIĘ I SPRAWIEDLIWOŚĆ.



WSZYSTKIE CIAŁA MAJĄ PRAWO DO ISTNIENIA.
WSZYSTKIE CIAŁA SĄ POLITYCZNE.
WSZYSTKIE CIAŁA ZASŁUGUJĄ NA WYZWOLENIE.

To nie jest ostatnie słowo—to punkt wyjścia.
Zapraszamy do lektury, refleksji,
działania i organizowania się.