



حرّة أكون أنا

استحداث عالمٍ خالٍ من القلق والتفرقة
المرتبطين بالمظهر الخارجي.



برنامج "حرّة لأكون أنا"، والذي أعدّه نخبة رائدة من خبراء الثقة الجسدية، بالشراكة مع مشروع دوف لتقدير الذات، قد دعم بالفعل أكثر من 6.5 مليون شخص من الشباب في تحسين ثقتهم الجسدية وتقدير الذات منذ عام 2013، ومن المتوقع أن يؤثر على 3 ملايين شخص آخر بحلول عام 2026. وقد أظهرت نتائج تقييم المرحلة الثانية من "حرّة لأكون أنا" أن:

85%

أفادوا أنهم راضون بشكل أفضل عن أنفسهم وعن أجسادهم.

80%

أفادوا أنهم راضون بشكل أفضل عن أنفسهم وعن أجسادهم.

يؤمنون أن باستطاعتهم اتخاذ إجراء من أجل استحداث عالمٍ تكثُر فيه الثقة الجسدية.

76%

ما هو برنامج "حرّة لأكون أنا؟"

"حرّة لأكون أنا" هو برنامج تعليمي يعزّز الثقة الجسدية ويروّج لعالمٍ خالٍ من القلق المرتبط بالمظهر الخارجي. فمن خلال الأنشطة ذات الصلة والمسلية وإلمتاحة للجميع والتي تكون بقيادة المتعلم، يتعلم الشباب أن الثقة الجسدية وتقدير ذات ينبغي أن تكون من أجسادهم وتحدي الأفكار النمطية عن الجمال والمناصرة من أجل الصورة الجسدية الصحية بين أصدقائهم ومجتمعاتهم.



ما سبب أهمية هذا العمل؟



الثقة الجسدية المنخفضة ليست فقط مشكلة صحية عامة، ولكنها أيضًا مشكلة متعلقة بالمساواة من حيث النوع الاجتماعي والتكافؤ الاجتماعي. حوالي 80% من الفتيات يتجنبن الأنشطة الحياتية المهمة لشعورهن بعدم الرضا عن مظهرهن الخارجي (تقرير دوف العالمي عن جمال الفتيات وثقتهن، 2017).

وقد وجدت الأبحاث الحديثة أن الزيادة في عدم الرضا الجسدي يكون مرتبط بجودة حياة أكثر فقرًا وبضيق نفسي، مع احتمالية أكبر لوجود أعراض الاكتئاب ومخاطر سلوكيات الطعام غير الصحية واضطرابات الأكل. وعلى العكس، ارتبط الرضا والتقدير الجسدي برفاه عام أفضل وسلوكيات غذائية غير صحية أقل (مؤسسة الصحة الذهنية، 2019).



من يستطيع المشاركة؟



أي مجموعة من المرشدات/فتيات الكشافة (فتيات فقط وفتيان وفتيات معًا)، من 7 إلى 10 سنوات، ومن 11 إلى 14 سنة، ومن 15 سنة فأكثر.

كيف نستطيع المشاركة في "حرة لأكون أنا"؟

الحصول على تدريب المدربات في "حرة لأكون أنا" ثم التقدّم للحصول على تمويل لتقديم برنامج "حرة لأكون أنا" وإجراءات بشأن الثقة الجسدية."

اكتشفي المزيد عن "حرة لأكون أنا" وإجراءات بشأن الثقة الجسدية!"

<https://free-being-me.com/> 
freebeingme@waggs.org 

