

# ЖІНОЦТВО

Як писати про жінок, висловлюючи повагу



Софія Яцюк

**Гайд підготувала студентка 3 курсу групи ЖСК-3 в межах  
вибіркової дисципліни «Соціально-правозахисна журналістика»**

## **Зміст:**

1. Вступне слово
2. Жінки та вагітність
3. Тема жінок, які пережили насильство
4. Жінки нетипово жіночих професій
5. Жінки-військові
6. Жінки та зовнішність
7. Фінальне слово

**Київ, 2025**

**Жіноцтво** не є лише біологічною категорією, це соціально-культурний конструкт, що стикається з багатьма викликами в суспільстві.

## ТЕМА ЖІНОК І ЇХНЬОГО ВИСВІТЛЕННЯ В МЕДІА ПРОБЛЕМНА

Проблематика висвітлення глибоко вкорінена, і це впливає на всі сфери життя: від політики до кар'єри, від особистих виборів до прав людини. Ми живемо в часи змін, і у нашого покоління журналістів ще є шанс створити нову реальність, де повага до жінок буде беззаперечною нормою, аксіомою, а не вимушеним компромісом.

Крізь роки після виникнення феномену фемінізму ми стикаємося з тим, що базові теми, пов'язані з жіночим тілом, досі табузовані. Сексуальність, менструація, репродуктивне здоров'я, сексуальне насильство — усе це залишається **за межею відкритої дискусії** або ж висвітлюється так, що шкодить самим жінкам.

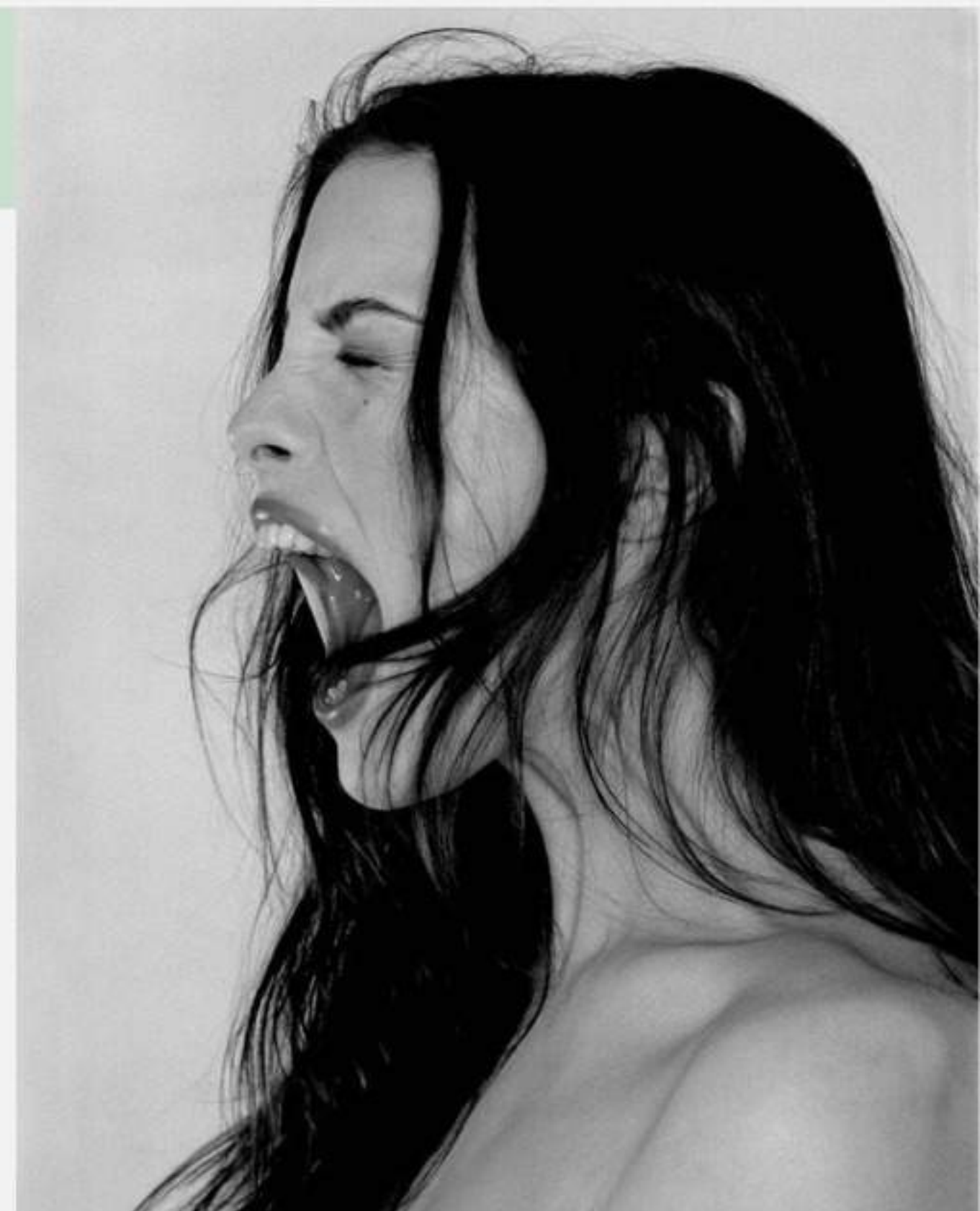
**Жінка** — це передусім людина з власними досягненнями, інтересами та особистими виборами. «Жінка-берегиня», яка має піклуватися про всіх, окрім себе. «Занадто амбітна кар'єристка», яку суспільство засуджує за «неправильний вибір» на користь професійної реалізації. «Жінка повинна бути скромною», «жіночі професії менш значущі», «жіноча логіка» — усе це гальмує рух до рівності.

**У НАС Є ШАНС ЗМІНИТИ ПРАВИЛА ГРИ**

Ми можемо створювати такі матеріали, які не об'єктивізують жінок, а підкреслюють їхню індивідуальність і професійні досягнення. Ми можемо дати жінкам голос і допомогти зруйнувати скляну стелю. Повагу до жінок варто зробити не просто правилом хорошого тону, а основою журналістської етики. І тоді ми житимемо у світі, де жінок більше не будуть оцінювати за довжиною спідниці чи кількістю дітей, а за їхніми знаннями, навичками та прагненням змінювати цей світ.

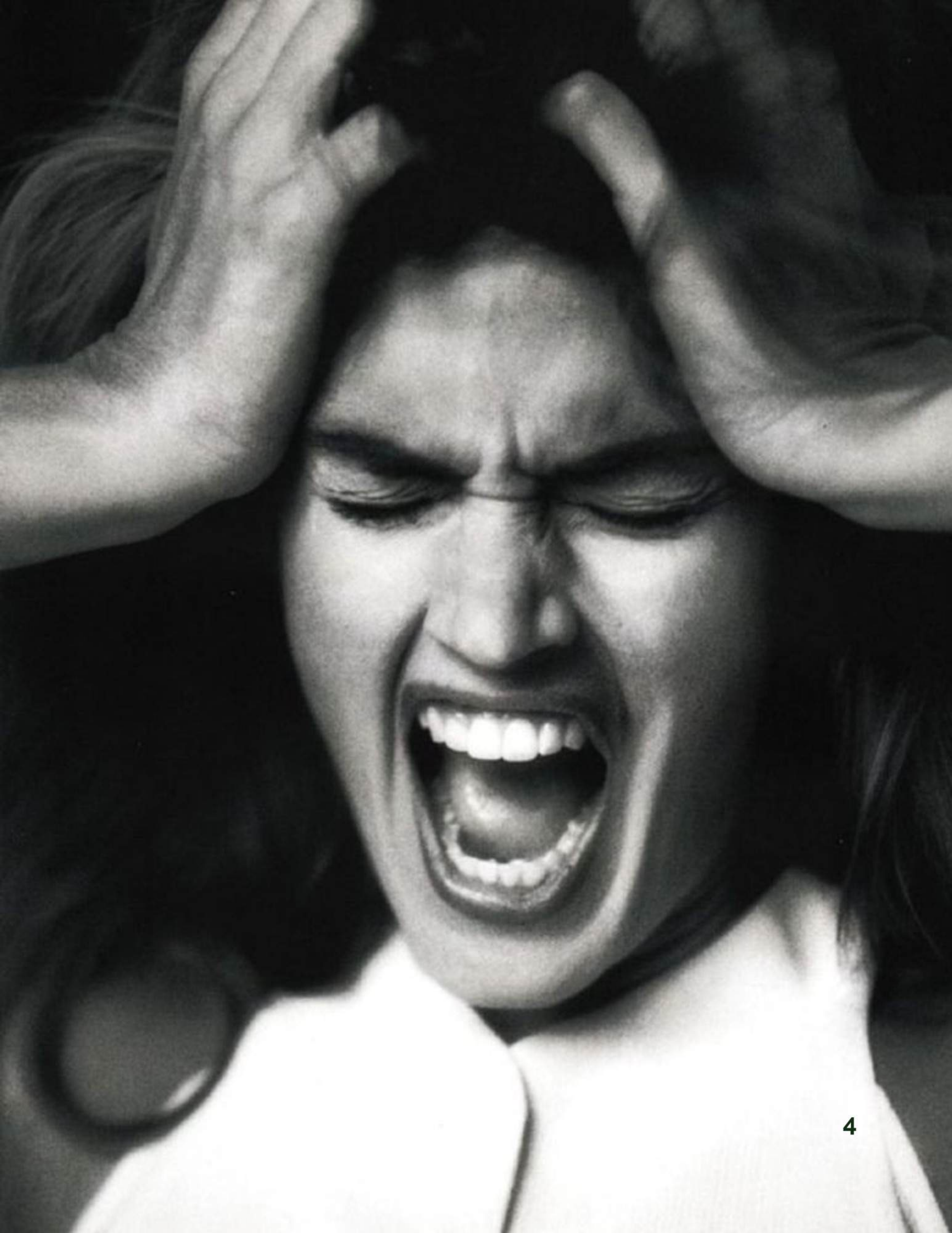
## ОТЖЕ, ЩОБ ЩО?

щоб жінку сприймали передусім як людину;  
щоб теми жіночого здоров'я не табувалися;  
щоб заголовки були не сексистськими;  
щоб жінку не об'єктивізували;  
щоб руйнувати сексистські стереотипи;  
**щоб повага до жінки була базою.**



### **Стереотипи про жінок міцно вкорінені у нашій культурі.**

«Жінка-берегиня», яка має піклуватися про всіх, крім себе, або «занадто амбітна жінка», яку суспільство вважає агресивною, якщо вона прагне кар'єрного успіху. «Жінка повинна бути скромною», «жіночі професії менш значущі», «жіноча логіка» — усе це гальмує рух до рівності. Особливо небезпечними є медійні практики, що підтримують ці стереотипи: жінок згадують через їхній сімейний статус, підкреслюють зовнішність замість досягнень, засуджують за вибір. Заголовки на кшталт «Померла дружина оscarоносного актора Ім'я Прізвище» яскраво демонструють, як часто жінку позбавляють власної суб'єктності.



# ТЕМА ВАГІТНОСТІ

## ЩОБ ЩО?

Щоб не зводити вагітність до суто біологічного стану.

Щоб уникнути узагальнень та стереотипів, як-от «кожна жінка повинна відчувати радість материнства» чи «вагітність – це головне призначення жінки».

Щоб суспільство позбулося патерналістського підходу до вагітних, коли їм постійно нав'язують поради без їхньої згоди.

Щоб якісно говорити про баланс між особистим життям, кар'єрою та материнством без стигматизації вибору жінки.

Щоб тема вагітності висвітлювалася не лише у «рожево-ідеалізованому» або навпаки «драматичному» ключі, а реалістично, з урахуванням усіх викликів.

Щоб зменшити тиск на жінок при працевлаштуванні та кар'єрі, викоринити дискримінацію через потенційну вагітність.

КОЛИ МИ РОЗПОВІДАЄМО  
ПРО ВАГІТНІСТЬ — МИ  
ФОРМУЄМО СУСПІЛЬНЕ  
УЯВЛЕННЯ ПРО ЖІНОК.

ПИШЕМО ТАК,  
ЩОБ КОЖНА ПОЧУВАЛАСЯ  
НЕ ЗАСУДЖЕНОЮ, А ПОЧУТОЮ.





## ЧИЇ ГОЛОСИ?

**Вагітні жінки з різним досвідом** — запланована вагітність, незапланована, пізня вагітність тощо.

**Експерти, представники громадських організацій.**

**Медики** — гінекологи, акушери, психологи, які можуть пояснити аспекти фізичного та ментального здоров'я).

**Юристи** — щодо прав вагітних жінок на роботі, у сфері медицини, соціального захисту.

**Партнери жінок** — їхній досвід важливий, але не повинен замінювати голос жінки.

## ЯКЕ МІСЦЕ ЖУРНАЛІСТА?

**Бути посередником** між суспільством і жінками, а не диктувати їм, як сприймати свою вагітність.

**Формувати суспільний дискурс без стереотипів** — не обов'язково всі жінки мріють про вагітність, і не кожна вагітна жінка почувається щасливою 24/7.

**Поважати право на приватність** — вагітність не є відкритою темою для сторонніх, і не кожна жінка хоче ділитися своїм досвідом.

**Не нав'язувати «норму»** — кожна вагітність унікальна, і жінки можуть мати різний досвід, навіть якщо суспільство очікує від них стандартних реакцій.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ:

Використовувати чутливу лексику, не підкріплювати стереотипи.

Писати про жінку, а не про її стан – вагітність не повинна знеособлювати жінку.

Балансувати між позитивом і викликами – висвітлювати і радості, і труднощі, не впадаючи в крайнощі.

Включати реальні історії та досвід різних жінок, щоб показати вагітність у всьому її розмаїтті.

Говорити про права вагітних – доступ до медицини, працевлаштування, захист від дискримінації.

Не «моралізувати» – не писати, що жінка «повинна» щось відчувати чи робити під час вагітності.

## ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ:

**Різні перебіги вагітності** — є бажані та небажані вагітності, легкі та складні випадки, медичні ускладнення, втрата вагітності. Саме через це мова висвітлення має бути нейтральною, варто уникати драматизації або зайвої «медичної» риторики. Важливо звертати увагу на психічний стан жінки. Наприклад, післяпологову депресію, тривожність, психологічні виклики теж мають бути частиною дискурсу.

**Політичні обставини** — важливо висвітлювати міжнародний контекст: які країни обмежують доступ до абортів і які наслідки це має для жінок. Показувати голоси жінок, які стикаються з обмеженням прав на репродуктивний вибір. Аналізувати, як політика впливає на можливість жінки обирати, що робити з власним тілом.

**Сурогатне материнство.** Ця тема вимагає якісного висвітлення для руйнації стереотипів, пов'язаних з нею.

Ми, як журналісти, говоримо про етичні питання: права жінки, фінансовий аспект, досвід сурогатних матерів.

Уникаємо стигматизації, а сенсаційні заголовки на кшталт «жінка продала свою дитину» залишаємо гонзо-журналістам. Окрім цього, виконуємо адвокаційну роль — говоримо про такі аспекти: які права сурогатних матерів, які механізми захисту передбачені в Україні та за кордоном.

**Тема перерваної вагітності.** Головне — це пам'ятати, що жінка має право на вибір, і ми не повинні оцінювати її рішення. Важливо враховувати різні обставини: аборт за медичними показаннями, небажаний аборт, аборт вагітності, яка настала після зґвалтування тощо. Не підсилюємо (можливі) травми жінки різкою риторикою (замість «жінка змушена зробити страшний вибір» краще писати «жінка прийняла рішення відповідно до своїх обставин»). Звертаємо увагу на різні аспекти — медичний, правовий, соціальний.

**Народження дітей у одностатевих шлюбах часто стає приводом для політичних суперечок.** Наша роль — показувати реальні історії сімей і не використовувати стереотипи. Діти в таких сім'ях теж ростуть щасливими. Утім, важливо аналізувати правовий аспект: можливість усиновлення, визнання батьківства. Україна на шляху до Європейського Союзу пом'якшує свою політику стосовно представників ЛГБТК+ спільноти. Тому медійники мають бути рушієм прогресу та виносити в суспільний дискурс тему дітей, яких виховують одностатеві пари.



# ТЕМА ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЬСТВО

## ЩОБ ЩО?

Щоб уникнути стигматизації жінок, які пережили насильство, і змінити суспільний дискурс із «жертви» на «та, що впоралась».

Щоб зруйнувати феномен віктимблеймінгу (звинувачення жертви) та романтизацію насильства.

Щоб суспільство усвідомило масштаби проблеми та важливість розвитку механізмів допомоги постраждалим.

Щоб жінки, які пережили насильство, не боялися говорити про свій досвід та звертатися по допомогу.

Щоб змінилася риторика: насильство – це не особиста трагедія, а суспільна проблема, яка вимагає системного вирішення.



## ЧИЇ ГОЛОСИ?

**Жінки, які пережили насильство** — тільки за їхньої згоди та з повагою до їхнього досвіду.

**Психологи, соціальні працівники** — коментарі про вплив насильства та шляхи психологічної підтримки.

**Юристи, представники правозахисних організацій** — аналіз правових механізмів захисту.

**Поліція та соціальні служби** — офіційні дані, статистика, роз'яснення щодо захисту жінок.

**Представники кризових центрів, шелтерів та ГО** — які є ресурси для допомоги постраждалим.

## ЯКЕ МІСЦЕ ЖУРНАЛІСТА?

**Бути адвокатом змін** — не просто описувати проблему, а просувати рішення.

**Висвітлювати історії з повагою та без тиску** – якщо жінка не хоче публічно розповідати свою історію, це треба прийняти.

**Бути підтримкою та опорою** — часто жінки, які пережили насильство, закриваються та не бажають ділитися особистим. Нам треба боротися з цим, розвиваючи і формуючи образ журналіста, основний намір якого — це допомогти впоратися з такою кризовою ситуацією.

**Руйнувати стереотипи** — «жертва сама винна», «а в що вона була одягнена?». Журналісти, треба визнати, мають прямий вплив на формування суспільної думки. Ми маємо ресурси, вагомість, щоб викорінити стигми, пов'язані з темою насильства над жінками. На їх місце мають прийти розуміння, емпатія та допомога в зціленні.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

**Не поширювати матеріали, які можуть зашкодити** — наприклад, показувати обличчя чи називати імена без дозволу жінки. Особливо в той час, коли насильник ще не поніс покарання.

**Застосовувати принципи журналістики зцілення.**

**Використовувати нейтральну лексику** — не «жертва», а «жінка, яка пережила насильство».

**Надавати корисну інформацію та інструменти самодопомоги, дотримуватися принципів журналістики рішень** — контакти кризових центрів, гарячих ліній, центрів психологічної допомоги.

**Розкривати соціальні та правові аспекти** — як працюють закони, які є прогалини у захисті жінок. Крім цього, залучати експертів: юристів, психологів, правозахисників, щоб пояснювати сутність проблеми, аргументувати шляхи вирішення.

**Фокусуватися на виході з ситуації, а не на трагедії** — показувати, як жінки отримують допомогу, як вони виходять із кризової ситуації.

**Уникати сенсаційних і шокуючих заголовків, адже вони можуть ретравматизувати** — «Чоловік побив дружину до півсмерті» → краще «Що робити, якщо ви стали свідком домашнього насильства?». Саме через це не можна деталізувати сцени насильства — не писати описів побиття або зґвалтування, які можуть бути травматичними для аудиторії.

**Жінка не винна!** — натомість, треба пояснювати, чому суспільство виправдовує насильників.

**Не об'єктивізувати насильство** — не подавати насильство як розважальну чи «скандальну» тему.

**Використовувати активну риторику** — не «вона стала жертвою насильства», а «чоловік зґвалтував».

## ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ:

**Психологічне насильство.** Важливо висвітлювати не лише фізичне, але й психологічне насильство (маніпуляції, контроль, ізоляція, газлайтинг). Спиратися на журналістику рішень — давати експертні коментарі про те, як розпізнати та вийти з токсичних стосунків. Пояснювати, що емоційне насильство може бути не менш руйнівним, ніж фізичне.

**Домашнє насильство від партнера.** Показувати, що домашнє насильство не має соціальних, освітніх чи економічних обмежень – воно трапляється у всіх верствах суспільства. Окрім цього, важливо пояснювати цикл насильства: напруга → агресія → вибачення → «медовий місяць» → повторення. Це ймовірно допоможе запобігти його повторенню в майбутньому або дасть шанс вирватися з нього.

**Говорити про механізми виходу із ситуації:** юридичні кроки, підтримка кризових центрів, фінансова незалежність.

**Історії жінок, які впоралися.** Важливо розповідати історії тих, хто зміг вирватися з насильницьких стосунків, щоб мотивувати інших жінок. У медіапросторі ми маємо висвітлювати не лише трагедії, але й успішний досвід виходу з ситуації, щоб мотивувати інших жінок говорити про свою ситуацію. Саме для цього акцентуємо увагу на ресурсах, які допомогли цим жінкам – правозахисні організації, групи підтримки, кризові центри.

**Політичний контекст та правові аспекти.** Роль журналіста не в останню чергу адвокаційна. Ми аналізуємо, як працюють закони про запобігання домашньому насильству, а ще можемо висвітлювати міжнародні приклади ефективної боротьби з насильством. Таким чином корисні світові практики можуть застосувати в Україні в майбутньому і навпаки — ми не повторимо помилок інших країн.

## ПРИКЛАДИ НЕКОРЕКТНИХ ЗАГОЛОВКІВ:

 ТСН

### Зґвалтовану Оксану Макар звинувачують у легковажності

Психологи наполягають, що жертва зґвалтування завжди права.

 Бабель

### Десятки чоловіків із французького села Мазан роками ґвалтували непритомну Жизель Пеліко. Коли їх викрили, Жизель вирішила зробити справу публічною і стала...

Літню французьку Жизель Пеліко багато років ґвалтували десятки чоловіків із села Мазан і околиць. Справа про це стала найрезонанснішою у...

 BBC

### "Сама спровокувала". У Казахстані ексміністра судять за вбивство дружини у ресторані

У суді Астани розглядають справу проти ексміністра економіки Куандика Бішимбаєва. За версією слідства, колишній чиновник із особливою...

 Українська правда

### Пригостив алкоголем і запросив додому: жителя Київщини затримали за зґвалтування 15-річної дівчини

Насильство над підліткою чоловік вчинив у себе вдома. Дівчину він покликав до себе після того, як пригостив її алкоголем у місцевому...

 The Village Україна

### Кожні 10 хвилин у світі вбивають жінку – ООН

Загалом за 2023 рік чоловіки навмисно вбили 85 тисяч жінок — The Village Україна.

 Факти ICTV

### Я просто втекла: Трінчер розповіла про стосунки з аб'юзером

Співачка Анна Трінчер розповіла про стосунки з аб'юзером і як їх вдалося завершити. Детальніше про те, що Трінчер стала жертвою аб'юзера...

# ЖІНКИ НЕТИПОВО ЖІНОЧИХ ПРОФЕСІЙ

## ЩОБ ЩО?

Щоб змінити суспільне уявлення про «чоловічі» та «жіночі» професії і показати, що жінки можуть працювати в будь-якій сфері.

Щоб подолати дискримінацію за статевою ознакою, яка обмежує кар'єрний ріст жінок та їхній доступ до певних професій.

Щоб розкрити проблему «скляної стелі» — невидимих бар'єрів, які перешкоджають жінкам просуватися кар'єрними сходами.

Щоб розвінчати стереотипи про професійну компетентність жінок, які працюють у сферах, зайнятих переважно чоловіками.

Щоб зробити роботу жінок у нетипових професіях видимою, сприяти позитивним змінам у суспільстві та економіці.



## ЧИЇ ГОЛОСИ?

**Жінки, які працюють у професіях, в яких переважають кількісно чоловіки** — наука, техніка, будівництво, ІТ, військова справа, авіація, судноплавство тощо.

**Дослідники та соціологи** — аналіз тенденцій щодо гендерної рівності в різних сферах праці.

**HR-експерти та кар'єрні консультанти** — коментарі про бар'єри, з якими стикаються жінки, та шляхи їх подолання.

**Юристи та представники правозахисних організацій** — щодо дискримінації на робочому місці, гендерного розриву в оплаті праці.

**Представники компаній, які впроваджують гендерну рівність** — успішні кейси щодо подолання стереотипів і підтримки жінок.

**Психологи.**

## ЯКЕ МІСЦЕ ЖУРНАЛІСТА?

**Підкреслювати компетентність жінок** – зосереджувати увагу на їхніх навичках і досягненнях, а не на тому, що вони жінки в «чоловічій» професії.

**Руйнувати стереотипи** – показувати, що жінки можуть бути успішними у будь-якій сфері, а гендерні ролі на ринку праці – це соціальний конструкт.

**Використовувати фемінітиви.**

**Говорити про системні проблеми** — висвітлювати не лише особисті історії, а й законодавчі аспекти, рівень дискримінації, статистику.

**Не підкреслювати гендер там, де це неважливо** – акцент має бути на професіоналізмі, а не на статі. Чудовий інструмент — це інтерсекційність. Ми можемо залучати жінок-експерток у інші матеріали.

**Не протиставляти чоловіків і жінок** — важливо говорити про рівні можливості, а не про боротьбу статей.

**Використовувати правильну лексику** — уникати фраз «слабка стать», «жіночі професії».

**Розкривати тему «скляної стелі»** — пояснювати, чому жінки рідше займають керівні посади, попри однакову кваліфікацію.

**Говорити про розрив у заробітних платах** — показувати, що жінки часто отримують менше за ту саму роботу, і аналізувати причини цього.

**Висвітлювати випадки дискримінації та сексизму** — як їх розпізнати, які є механізми захисту.

**Пояснювати правові аспекти** — як законодавство регулює рівність можливостей та які є проблеми у його реалізації.

**Залучати чоловіків до дискусії** — рівність стосується всіх, і підтримка з боку чоловіків важлива для змін.

**Говорити про поєднання кар'єри та особистого життя** — як суспільні очікування щодо жінок впливають на їхні можливості кар'єрного зростання.



## ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ:

**Не лише складнощі, а й успіхи** – щоб показати жінок як професіоналок, а не жертв системи. Ми маємо підтримувати зусилля щодо залучення жінок у STEM (наука, технології, інженерія, математика), військову справу, авіацію тощо. Розповідати про міжнародні практики підтримки жінок у таких сферах.

**Феномен «скляної стелі».** Жінки частіше стикаються з труднощами під час кар'єрного зростання — важливо розкривати цю проблему та шукати рішення. Важливо говорити про механізми боротьби зі скляною стелею: менторство, жіночі лідерські програми, корпоративні ініціативи.

**Показувати історії жінок, які змогли досягти успіху, долаючи гендерні бар'єри.**

**Гендерна дискримінація на роботі.** Жінки стикаються з упередженнями під час співбесід (наприклад, питання про сімейний статус і материнство). Гендерний розрив у заробітній платі досі залишається проблемою — важливо пояснювати його причини та можливі шляхи вирішення.

**Історії жінок, які подолали дискримінацію.** Важливо розповідати історії успішних жінок у бізнесі, політиці, технологіях, військовій сфері тощо. Таким чином ми мотивуємо долати перешкоди, які існують через гендерні упередження.



# ЖІНКИ-ВІЙСЬКОВІ

## ЩОБ ЩО?

Щоб жінки-військовослужбовиці були представлені у медіа як рівноправні захисниці, а не як виключення із правил.

Щоб уникати романтизації або приниження їхнього внеску в Збройні сили України.

Щоб змінити риторику, яка редукує жінок до допоміжних ролей («медикиня», «зв'язківниця») і показати розмаїття їхніх функцій, зокрема на бойових позиціях.

Щоб висвітлення теми жінок у війську сприяло гендерній рівності та реформам у сфері забезпечення, правового захисту та соціальних гарантій»

Щоб уникати використання некоректної термінології, наприклад, "наші хлопці", коли йдеться про всіх військовослужбовців.



## ЧИЇ ГОЛОСИ?

**Жінки-військовослужбовиці** – представниці різних родів військ (піхота, артилерія, медики, інструкторки, командирки).

**Ветеранки війни** – досвід, проблеми адаптації, виклики, з якими вони стикаються після повернення з фронту.

**Правозахисники** – оцінка рівності прав чоловіків і жінок у війську.

**Військове керівництво** – як відбувається інтеграція жінок у структуру армії.

**Соціологи, дослідники** – статистика про жінок у військових професіях, досвід інших країн.

**Представники Міноборони та законодавці** – зміни в нормативній базі щодо служби жінок у війську.

## ЯКЕ МІСЦЕ ЖУРНАЛІСТА?

Розповідати історії жінок не через призму їхньої статі, а через їхній професіоналізм.

Висвітлювати проблеми забезпечення жінок у війську (форма, амуніція, доступ до санітарних умов).

Уникати сексуалізації образу жінки-військової.

Коректно використовувати військові звання та терміни (не «дівчина-снайпер», а «снайперка», не «жінка-командир», а «командирка»).

Відмовитися від емоційно забарвлених описів, які підкреслюють стать, а не роль у війську («слабка стать на передовій», «тендітна захисниця»).

Розповідати про системні зміни, які сприяють гендерній рівності в армії.

## ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ:

**Говорити про жінок-військових як про професіоналок.**

Показувати їхню реальну роботу, а не тільки «жіночі» ролі у війську.

Використовувати правильну термінологію – «військовослужбовиця», «командирка», «бойова медикня».

Розповідати про доступність уніформи, бронежилетів та побутових умов для жінок.

**Не використовувати патерналістський тон** – «наші дівчатка», «берегині в окопах».

Аналізувати рівність можливостей жінок і чоловіків у кар'єрному просуванні в армії.

Говорити про правовий та соціальний захист жінок після демобілізації.

Підтримувати гендерно-інклюзивну мову в матеріалах про армію.



# ЖІНКИ І ЗОВНІШНІСТЬ



## ♡ ЩОБ ЩО?

Щоб звільнити жінок від тиску стандартів краси, які нав'язують визначення їхньої цінності за зовнішністю.

Щоб відмовитися від нормалізації розладів харчової поведінки (РХП) як «жіночої норми» чи етапу дорослішання.

Щоб медіа перестали закріплювати шкідливі уявлення про «ідеальне» тіло й перестали диктувати, як жінка має виглядати, аби бути «гідною».

Щоб журналісти підходили до теми зовнішності з повагою до психічного здоров'я, досвіду РХП, дизморфофобії та тілесного насильства.

Щоб бодіпозитив перестав бути маркетинговим гаслом і став реальним кроком до прийняття різноманітності тіл.



## ЧИЙ ГОЛОСИ?

**Жінки з досвідом РХП або тілесної дизморфії** – через інтерв'ю або анонімні свідчення.

**Психологи, психотерапевти** – коментарі щодо впливу критики зовнішності, дієт-культури, інтернету на ментальне здоров'я.

**Медики та дієтологи** – наукове роз'яснення, чим є РХП, які їх наслідки, і чому вагітність/вік/тіло не мають бути об'єктом оцінки.

**Активістки бодіпозитиву та боді-нейтральності** – для балансу поглядів та пояснення еволюції руху.

**Феміністські ініціативи** – про політичність контролю над тілом жінки.



## ЯКЕ МІСЦЕ ЖУРНАЛІСТА?

Говорити про зовнішність лише тоді, коли це справді має значення для теми.

Не формувати нові стандарти замість старих – бодіпозитив не означає зобов'язання любити себе завжди, а боді-нейтральність дозволяє ставитися до тіла без оцінок.

Не писати про «боротьбу з зайвою вагою», «відновлення краси після пологів» – ці формулювання шкідливі.

Замість того, щоб коментувати вагу або вік, краще зосередитися на діях, знаннях, досягненнях героїні. Зберігати людиноцентризм.

Використовувати обережність у підборі фото до матеріалу – не посилювати стигматизацію тіл.

Формувати нове суспільне розуміння краси як багатовимірної та неуніверсальної категорії.

Пропагувати здорове ставлення до тіла як частини цілісного здоров'я – ментального, фізичного та соціального.

Пояснювати аудиторії, що турбота про себе не має виглядати однаково для всіх – вона не завжди про дієти та спортзал.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

**Не зводити зміну форми тіла до сенсації або кризи** — кожна зміна зовнішності повинна мати право на приватність та повагу.

**Критично осмислювати заголовки** на кшталт «вражаюча трансформація» чи «нарешті схудла» — вони підтримують культ успіху через зовнішність.

**Розглядати РХП як результат системного тиску, а не як індивідуальну слабкість** — давати слово фахівцям і тим, хто пройшов лікування.

**Показувати тілесне розмаїття у всій складності** — включаючи вік, стан здоров'я, історії транслюдей, людей з інвалідністю.

**Не лише демонструвати різні типи тіл, а й говорити про те, чому певні тіла стають менш прийнятними у медіа** — піднімати питання привілеїв.

**Обирати лексику, що не оцінює** — зовнішність не потребує епітетів, якщо вона не є темою матеріалу.

**Уникати редукції пластичних операцій до моди або провалу** — розглядати їх у контексті тиску, самоідентичності та доступу.

**Пояснювати, що самоприйняття** — не марафон позитиву, а складний і індивідуальний процес.

**Висвітлювати бодіпозитив як форму політичного спротиву, а не лише естетичного жесту.**

**Говорити про алгоритми, рекламу, інфлюенсерів** — як саме формується уявлення про «ідеальне тіло» і чому воно шкідливе.

## ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ:

### Розлади харчової поведінки (РХП) та дизморфобія

**РХП** – це не «небажання їсти», а серйозні психічні захворювання. До них належать анорексія, булімія, орторексія, компульсивне переїдання.

**Дизморфобія** – це патологічна зацікавленість уявним або перебільшеному недолікові зовнішності, яка часто веде до РХП або надмірної кількості пластичних втручань.

Журналістам важливо уникати тригерної мови (на кшталт «важила лише 35 кг») та не створювати контенту, що може спровокувати розлади в читачів.

Варто надавати контакти гарячих ліній, фахівців, центрів психотерапії. Не обмежувати тему підлітками: РХП трапляються в будь-якому віці, і часто пов'язані з системним тиском на жінок.

ТСН

Схудла на 4 кілограми: Тіна Кароль у стильних луках від українських брендів похизувалася стрункою фігурою у новому кліпі

Тіна Кароль презентувала новий кліп на іронічну пісню «Балкони», у якому вона продемонструвала струнку фігуру у стильних аутфітах від...



### Бодіпозитив vs боді-нейтральність

**Бодіпозитив** з'явився як політичний рух чорношкірих жінок, що боролися з дискримінацією за вагою та зовнішністю.

Сучасна версія часто комерціалізована – маркетинг замінює активізм, використовуючи гасла без глибини.

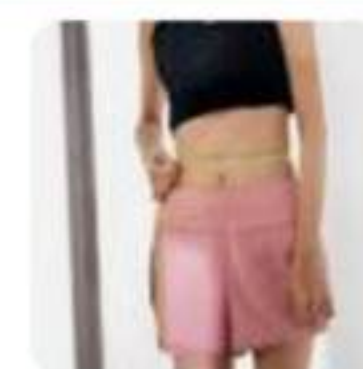
**Боді-нейтральність** дозволяє людині не будувати свою ідентичність навколо зовнішності – тіло просто є, і цього достатньо.

Варто показувати спектр досвідів – від тих, хто бореться за видимість, до тих, хто прагне нейтральності й спокою.

РБК-Україна

Медсестра схудла на 36 кг та назвала 10 звичок, які їй в цьому допомогли: все дуже просто

Американка Еллі Янсzen схудла на 36 кілограмів та поділилась звичками, які радить дотримуватись кожній жінці після 30 років для підтримки...



## ФІНАЛЬНЕ СЛОВО

Ця збірка — не просто інструкція для коректного висвітлення жіночих тем у медіа. Це спроба дати шанс новому способу мислення, через який ми говоримо про жінок: як ми формуємо образ, чий голос даємо, що вважаємо «нормою» та чи маємо давати їй місце для існування. Усі ці гайди об'єднує одна мета: повага до жінки як до повноцінного суб'єкта, носійки досвіду, а не лише соціальних ролей, емоцій, тіла чи трагічного бекграунду.

У висвітленні вагітності, професій, зовнішності, насильства, військової служби ми щоразу стикаємось із системними упередженнями, які здаються «нейтральними», бо звичні. Але журналістика — це саме той інструмент, який здатен перевизначити звичне, змінити акценти й відкривати нове у знайомому. Медіа мають силу або посилювати дисбаланс і насильство, або ламати ці патерни — голосом, кадром, вибором теми.

Творімо мову, яка не травмує; перспективу, яка включає різні досвіди; журналістику, що служить не кліку, гучним заголовкам і суспільним «стандартам», а етичній зміні. Я не пропоную ідеальної моделі — я відкриваю простір для іншої розмови. Для розмови, в якій жінки будуть не «особливою» темою, а рівноправними учасницями медійного поля.

Наша мета, як медійників та медійниць — не просто інформувати. Наша мета — це зробити повагу, точність, інклюзивність і чутливість базовими стандартами професії. Бо з поваги починається якісна журналістика. І якісне суспільство.