



#ToNieJa

Opowieść o tym, co kryje się za idealnym zdjęciem.

Karta 2:



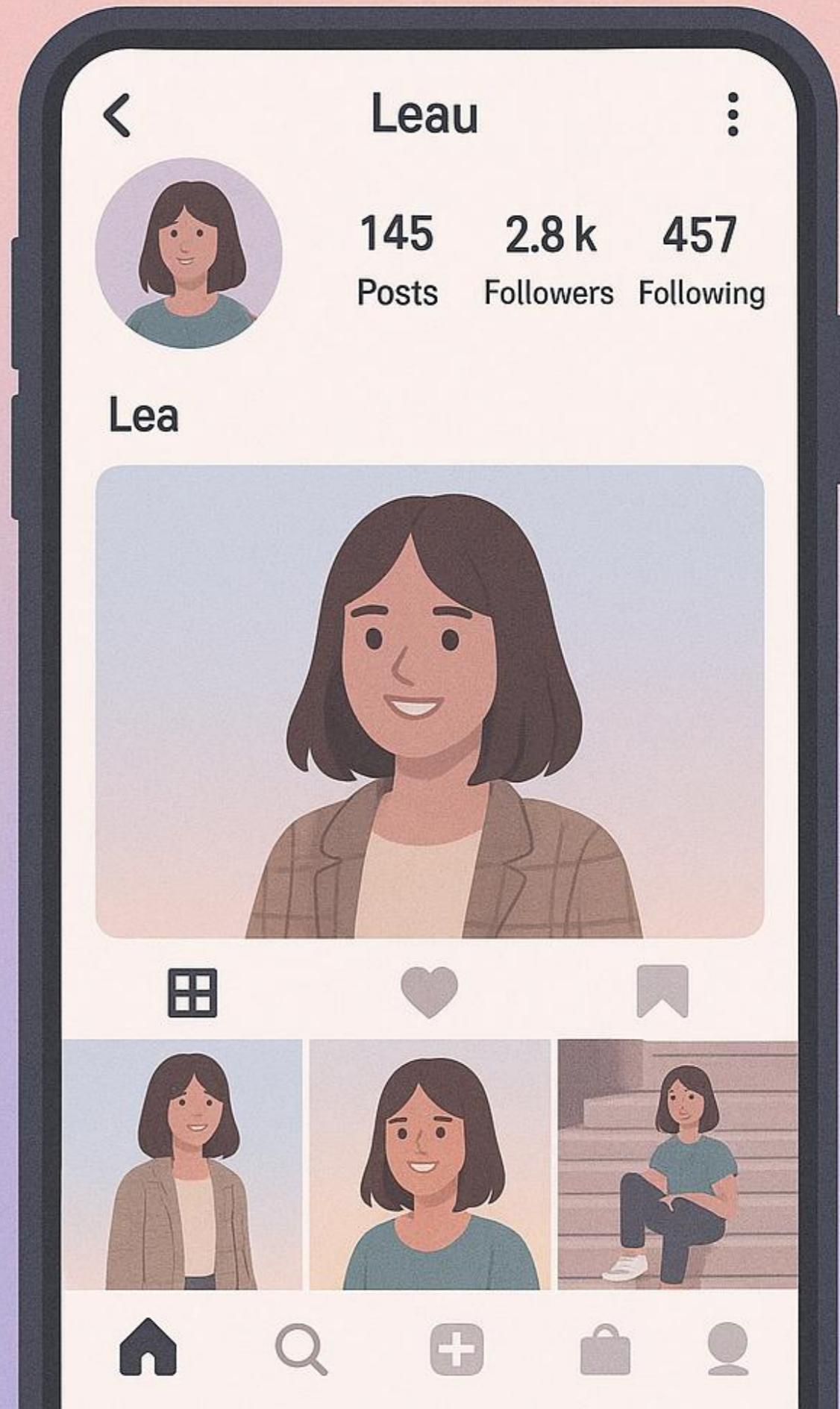
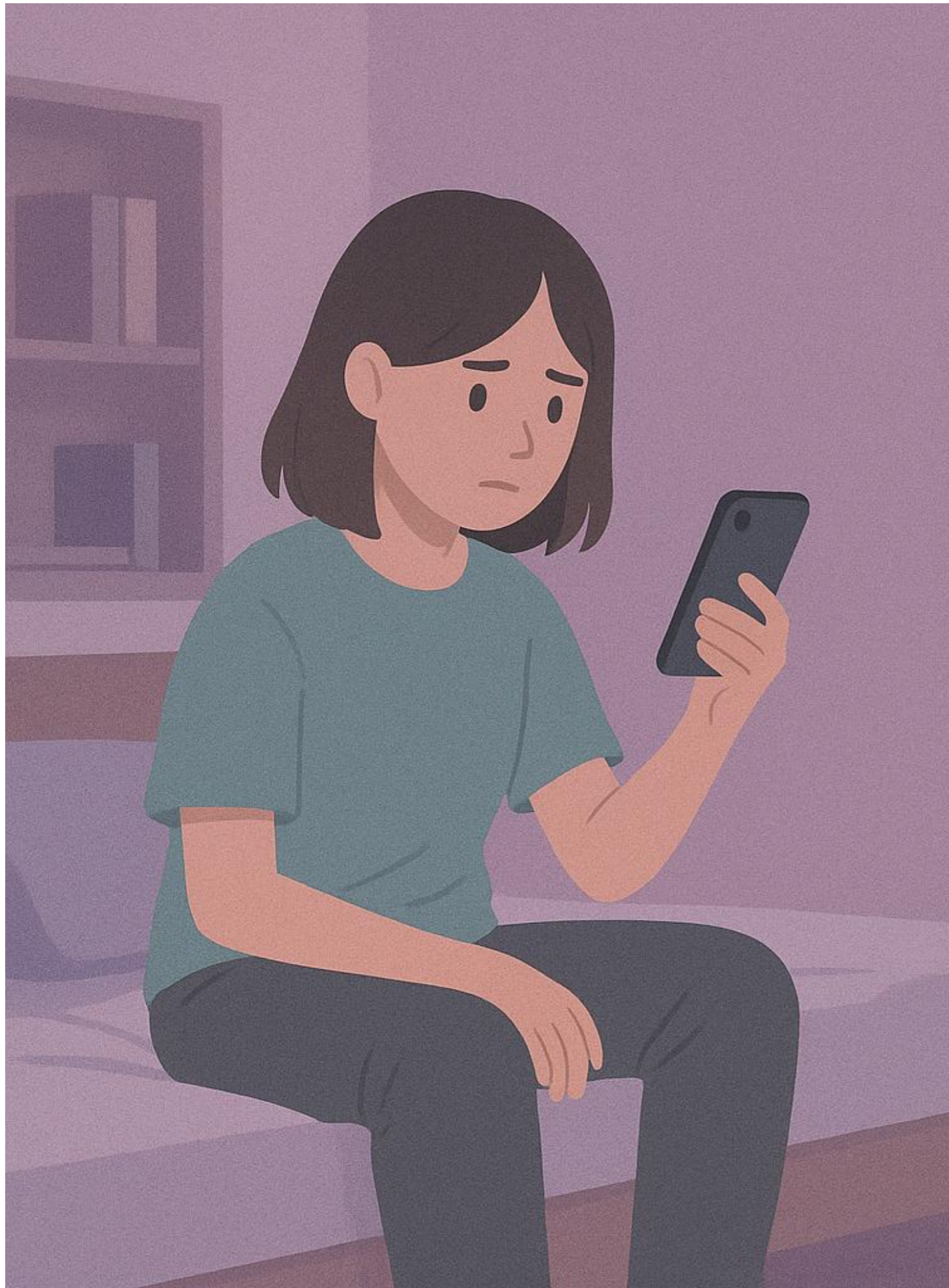
Poznajcie Lenę. Ma 14 lat, chodzi do 8 klasy.

W szkole - cicha.

W domu - zamknięta w swoim pokoju.

Ale w sieci... to zupełnie ktoś inny.





Lea



145

Posts

2.8 k

Followers

457

Following

Lea



Karta 3:



"Zrobione, nie było łatwo," - pisze pod zdjęciem.
Tak naprawdę robiła je godzinami,
z dziesiątek wybrała jedno.
Filtr, wygładzenie, edycja.





Karta 4:



Lajki lecą! Serduszka,
komentarze: "wow", "ale śliczna", "idealna".

Lena patrzy... ale nie czuje nic.
Tylko pustkę.

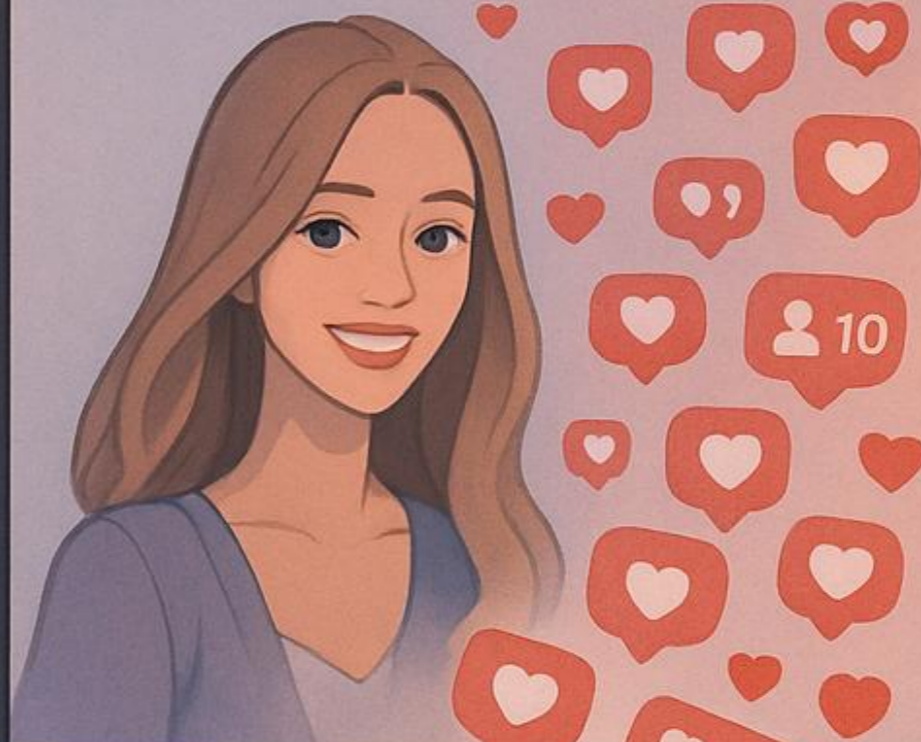




21.09



Lena



10

Wow
Ale słiczna
Idealna



Karta 5:



Lena sprawdza każdy post. Co kilka minut.

Szuka potwierdzenia, że jest coś warta.

Ale nawet setki lajków nie wypełniają tej dziury w sercu





Karta 6:



W klasie nikt nie wie, że to ona.

Nikt nie podejdzie.

Nikt nie zapyta.

"Może nie jestem wystarczająca..." - myśli.





Karta 7:



W domu mama mówi: "Znowu siedzisz w telefonie?"

Lena wzdycha.

Nie wie, jak powiedzieć, że w środku jest całkiem kimś innym.





Karta 8:



Tego wieczoru Lena nie może zasnąć.

Przewraca się z boku na bok.

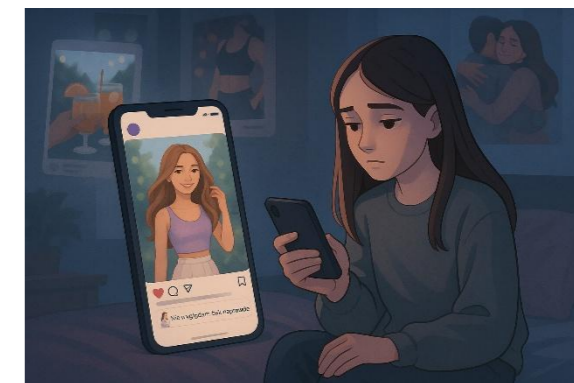
W głowie tylko jedno:

"Czy gdyby znali prawdziwą mnie...
też by mnie polubili?"





Karta 9:



Następnego dnia przegląda zdjęcia innych.
Idealne życie, idealna figura, idealne relacje.

A potem... komentarz:

"Nie wyglądam tak naprawdę."





Nie wyglądam tak naprawdę

Karta 10:



Coś w niej pęka.

"Ja też tak mam," - pisze.

I po raz pierwszy wrzuca zdjęcie bez filtra.

Zwykłe, prawdziwe.

#ToJa





1:41



#ToJa

Karta 11:



Komentarze inne niż zwykle: "Dzięki za odwagę",
"Też tak mam", "Jesteś super taka, jaka jesteś".

Lena się uśmiecha.

Po raz pierwszy szczerze.





Instagram



Thanks for the courage.

Same here 😊

You're amazing just as you are ❤️

Karta 12:



W szkole podchodzi do niej Ola. "Fajne to, co napisałaś."
Rozmawiają. Lena czuje, że pierwszy raz ktoś ją widzi.

Nie jej filtr.

Ja.





Karta 13:



Zaczyna się coś zmieniać.

Lena częściej mówi to, co myśli.

Uczy się lubić swoje niedoskonałości.

Nie musi być perfekcyjna, żeby być wystarczająca.





Karta 14: Zakończenie

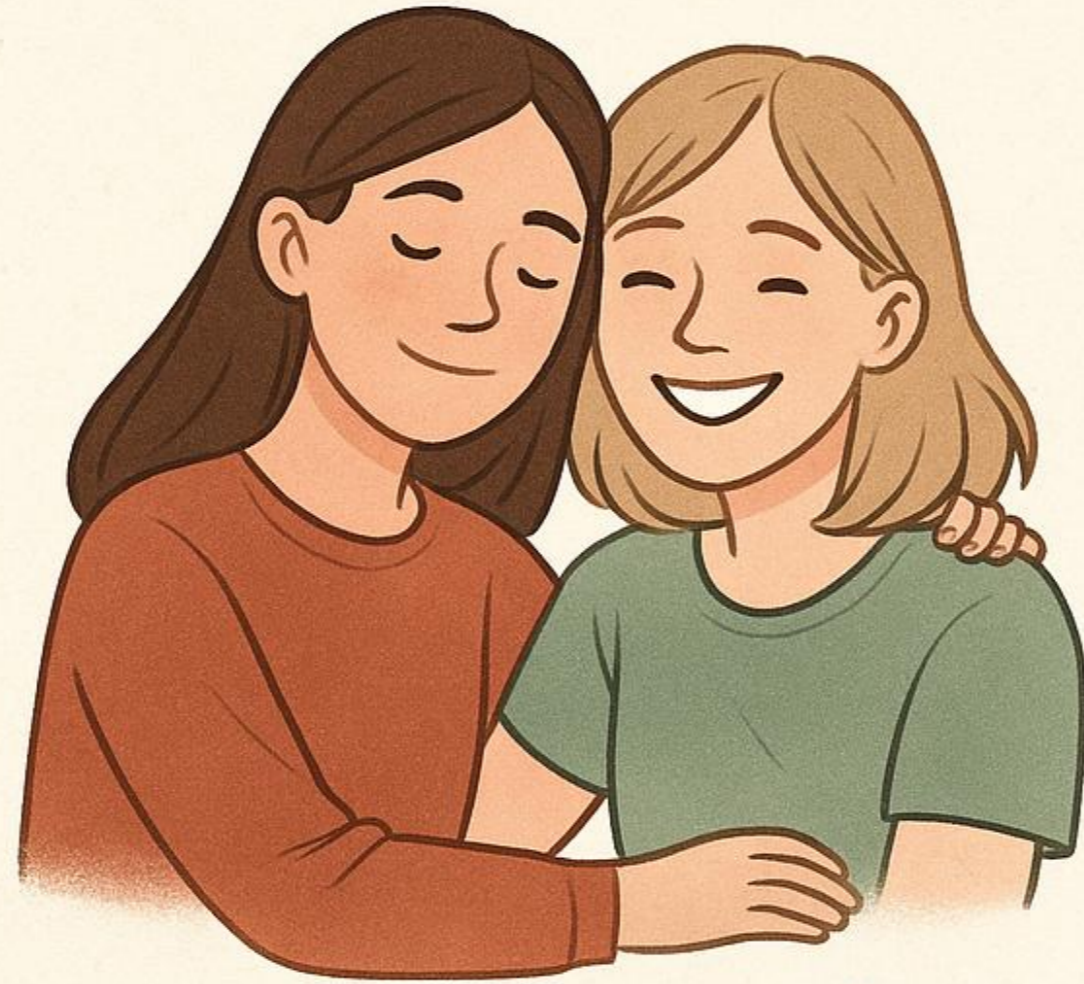


Nie musisz być filtrem, żeby być sobą.
Czasem jedno prawdziwe zdjęcie znaczy więcej niż setki idealnych.

Pamiętaj:

#ToJa > #ToNieJa





#Toja
♥

Karta 1: Strona tytułowa



Tytuł: #ToNieJa

Opowieść o tym, co kryje się za idealnym zdjęciem.

Teatrzyk Kamishibai „#ToNieJa” został wygenerowany przy wsparciu sztucznej inteligencji przez Justynę Gajewską w ramach kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”.

Powstał jako część działań edukacyjnych na rzecz wspierania zdrowej samooceny i bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych przez młodzież.

Opowieść porusza temat fałszywego obrazu siebie w sieci, porównywania się z innymi i presji bycia idealnym.

Jej przesłanie brzmi: nie musisz być filtrem, żeby być sobą — autentyczność ma prawdziwą wartość.

