

#ChangeTheCompliment

Come parlare alle bambine
per aiutarle a costruire
un'autostima solida

Un progetto Dove
in collaborazione
con Parole O_Stili



Progetto
autostima

parole
O_stili

La nostra *missione*

#ChangeTheCompliment

Da oltre vent'anni, Dove si impegna per incoraggiare i giovani ad accettare il proprio corpo ed essere fieri dell'unicità del loro aspetto fisico, per far sì che raggiungano il loro pieno potenziale nella vita.

Con questa guida, Dove e Parole O_Stili, creano uno strumento utile per aiutarci a scegliere le parole che ogni giorno rivolgiamo alle bambine, con l'obiettivo di alimentare la loro autostima.

Che siate genitori, nonni, insegnanti, allenatori, educatori, zii, amici di famiglia, questa guida è pensata per voi. Anzi, per tutti noi adulti.



parole
Ostili



Perché le parole contano

«Come sei bella», «Sei un amore», «Sembri una principessa».
Sono frasi dette con affetto, e proprio per questo importanti.

Le prime parole con cui descriviamo una bambina possono influenzare, nel tempo, il modo in cui imparerà a riconoscere il proprio valore e tutto ciò che la rende unica. Le bambine non nascono pensando che il loro valore dipenda dall'aspetto: lo **imparano anche dai complimenti che ricevono**. E quando, fin da piccole, vengono valorizzate soprattutto per come appaiono, rischiano di vedere solo una parte di ciò che sono.

Con questa guida proponiamo di ampliare lo sguardo e il linguaggio. Accanto ai complimenti sull'aspetto, impariamo a riconoscere e valorizzare anche ciò che sa fare, esprimere e realizzare. Perché sentirsi riconosciute per la pluralità delle proprie qualità aiuta a **costruire un'immagine di sé più completa, fiducia nelle proprie possibilità e un'autostima più solida**.



chiamami
bella

forte

simpatica

gentile

originale

curiosa

creativa

Cosa dicono le ricerche sulle bambine

il **73%**

delle ragazze

in Italia chiede di non essere giudicata per l'aspetto, ma per ciò che fa.

The Real State of Beauty, Dove

il **75%**

delle donne e delle ragazze

italiane dichiara di avere un'autostima media o bassa.

Dove + Edelman Intelligence

L'Italia è **penultima** in una classifica su 17 Paesi.

l'**11%**

delle donne italiane

è disposta a rinunciare a un po' di intelligenza per essere più bella.

The Real State of Beauty, Dove

vs **4%**
nel 2024

Il giudizio sull'aspetto arriva molto prima dell'adolescenza e le parole degli adulti che stanno intorno a una bambina fanno una differenza misurabile, nel bene e nel male.

Uno sguardo più ampio, un vocabolario più ricco



① Osserva

Presta attenzione a ciò che fa, non solo a come appare. **Ascolta ciò che dice**, scopri cosa immagina e **osserva come affronta nuove esperienze**. Creatività, coraggio, intelligenza, determinazione: tutto può rivelare qualcosa di lei.

② Riconosci

Dai un nome alla qualità che hai osservato. Arricchisci il vocabolario dei complimenti con parole precise. Nominarle la aiuta a prenderne consapevolezza e a costruire un'immagine di sé più completa.

③ Motiva

Spiega perché hai scelto proprio quel complimento.
Collega la qualità a qualcosa di concreto che hai visto, ascoltato o apprezzato.
Ogni dettaglio rende il tuo complimento più personale e significativo.





Cinque esempi da usare da oggi

Ecco cinque spunti pratici per fare
complimenti che aiutano a crescere.

Quando **corre, salta,**
cade, si rialza, riprova.

Prova a dirle:
«Visto che ce l'hai fatta?»

Perché:
CHIAMARLA FORTE significa
riconoscere ciò che il suo corpo
sa fare l'aiuta a sentirsi più capace
e a costruire fiducia in sé.

La consapevolezza si allena
anche con le parole giuste.



Quando la sua mente
immagina e le sue mani
disegnano, costruiscono,
modellano.

Prova a dirle:

«Che cosa originale hai creato!»

Perché:

CHIAMARLA CREATIVA significa
riconoscere la sua creatività,
dare valore all'originalità
del suo pensiero e a tutto
ciò che sa trasformare in realtà.



Quando osserva,
collega, sperimenta,
racconta.

Prova a dirle:

«Non ci avevo pensato.
Hai trovato un'ottima soluzione!»

Perché:

CHIAMARLA INTELLIGENTE significa
riconoscere i tanti modi in cui comprende
il mondo, trova soluzioni e dà forma
alle proprie idee.



Quando **esprime**
sé stessa, difende
le proprie idee
e si fa sentire.

Prova a dirle:

«Hai fatto bene a esprimere
quello che pensi.»

Perché:

CHIAMARLA ROCKSTAR significa
riconoscere la sua determinazione
e dire chiaramente che avere una voce
e usarla è un valore, non un problema.



Quando **racconta**
una storia buffa o fa
un'osservazione brillante.

Prova a dirle:

«Questa era divertente!»

Perché:

CHIAMARLA SIMPATICA significa
riconoscere la sua vivacità e il modo
personale in cui si esprime
e si relaziona agli altri.





Lessico familiare

Le parole da tenere a portata di mano.

Nessuna sull'aspetto. Tutte sulle qualità che rendono una bambina unica.



Prova a usarne una alla settimana. Alla fine dell'anno saranno cinquantadue le occasioni in più in cui una bambina avrà sentito nominare una qualità che la riguarda al di là del suo aspetto.

Verso un linguaggio diverso

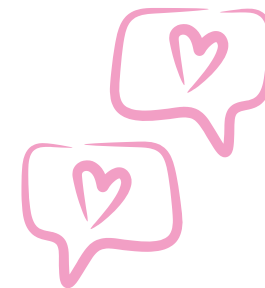
Cambiare abitudini di linguaggio non si fa in un giorno.

Ti proponiamo un esercizio semplice, da provare per tre settimane.

Ogni giorno, un piccolo cambiamento

Scegli un momento della giornata in cui rivolgi abitualmente un complimento sull'aspetto: la mattina prima di scuola, la sera prima di dormire, quando la vedi uscire di casa.

Prova a sostituire il complimento sull'aspetto con uno di quelli del capitolo precedente. Non tutti. Solo uno, in un momento preciso.



Osserva cosa succede

Nota la reazione della bambina. Nota cosa succede a te mentre lo dici. Nota se cambia qualcosa nel modo in cui ti risponde e nel modo in cui torna a raccontarsi. Non serve tenere un diario: basta accorgersene.

Aggiungi, non sostituire

Non smettere di dirle che è bella. **Assicurati solo che «bella» non sia l'unica cosa che le dici.** La regola pratica è semplice: per ogni complimento sull'aspetto, aggiungine uno su qualcos'altro.

Una collaborazione che guarda lontano



Progetto
autostima

parole
Ostili

Dove Progetto Autostima

Il più grande programma al mondo
di educazione all'autostima.

In vent'anni ha raggiunto oltre **160 mln
di giovani in 150 Paesi**, con l'obiettivo
di educarne 250 milioni entro il 2030.

In Italia il progetto ha già coinvolto
90.000 classi per un totale di **oltre
2 mln di studenti**. Tutti i materiali
sono gratuiti, sviluppati con esperti
di immagine corporea e validati
scientificamente.

doveprogettoautostima.it

Parole O-Stili

Parole O_Stili è un'associazione nata nel 2016
che promuove un uso più consapevole e
responsabile delle parole, online e offline.

Attraverso il **Manifesto della comunicazione
non ostile**, progetti educativi e iniziative
di sensibilizzazione, lavora con scuole,
aziende e istituzioni per diffondere una
cultura della comunicazione fondata sul
rispetto e sulla responsabilità individuale.

paroleostili.it

Ora tocca a te!
Cambia il modo in
cui parli alle bambine.

