Dove
progetto
autostima

unicamente me

Guida rivolta ai genitori
delle ragazze impegnate
ad acquisire sicurezza
nel loro corpo

Indice

La nostra missione 02

Questa risorsa 04

1-Imparare a volersi bene: un esempio di amore per te stessa con impatto positivo su tua figlia 05
Dai l'esempio con tecniche mirate ad eliminare autocritiche e a sentirti meglio con te stessa.

2-Discorsi sul corpo: usa la forza delle parole per sentirti bene 07
Smetti di parlare del corpo e di autocriticarti: lascia spazio a discorsi più positivi.

3-Conoscenza dei media: la percezione di bellezza di tua figlia e distorta dai media? 13
Mostra a tua figlia la verità che sta dietro alle immagini su riviste, online e sui social media.

4-La vera me stessa: attività per celebrare la bellezza interiore di tua figlia 16
Diventa creativa con questo esercizio che favorisce l'autostima.

5-Lotta al bullismo: tua figlia viene presa in giro per il suo aspetto fisico? 20
Aiuta tua figlia ad affrontare le battute fastidiose e gli atti di bullismo agiti dai pari.

6-Prese in giro a casa: quando le battute in famiglia diventano bullismo? 24
Fai attenzione alle battute bonarie: anch'esse possono far male.

7-Traduttore per genitori: come migliorare la comunicazione fra te e tua figlia 27
Questa mini-guida aiuterà tua figlia adolescente a decodificare i malintesi nella vostra prossima comunicazione.

8-Dieta equilibrata: come incoraggiare tua figlia ad avere un rapporto sano e positivo con il cibo 31
Incoraggia gli atteggiamenti positivi verso il cibo per aiutarla a seguire una dieta sana ed equilibrata.

9-Fai movimento: mostra a tua figlia i benefici dell'attività fisica 34
Incoraggiala a fare movimento e a scoprire l'importanza di sentirsi bene.

Ora dipende da te 37

Bibliografia 39

Altre risorse e fonti di ispirazione 40

La nostra mission

La mission di Dove è incoraggiare le giovani ad avere una percezione positiva del proprio aspetto fisico, in modo che possano esprimere al meglio il loro potenziale nella vita. Più della metà delle ragazze di tutto il mondo non è sicura del proprio corpo e otto su 10 evitano di svolgere diverse attività quotidiane, come ad esempio trovarsi con amici e familiari in squadre o club sportivi, poiché non amano il proprio aspetto fisico.

Autostima: l'atteggiamento che proiettiamo di noi stesse e del nostro valore.

Sicurezza nel corpo: il nostro modo di pensare e di sentirsi in relazione al nostro aspetto e come ci comportiamo di conseguenza

Questo è il motivo per cui nel 2004 abbiamo dato vita al "Progetto Autostima Dove", al fine di aiutare genitori, educatori ed insegnanti a trasmettere un messaggio positivo, in modo tale che la prossima generazione di donne cresca felice e contenta, senza il peso dell'insicurezza derivante dalle pressioni legate all'aspetto fisico.

Quest'opuscolo, scritto da esperti, è pensato per e da genitori. Da parte nostra auspichiamo che i consigli e le attività proposte nelle pagine che seguono vi saranno utili ad incoraggiare le vostre figlie a cogliere la loro unicità, facendo splendere l'autostima. Per altri articoli con storie, consigli e supporto finalizzati ad aiutare le vostre figlie a vivere al meglio visitate il sito dove.com/selfesteem.

Per le nostre figlie —
le giovani e belle donne di domani.

La nostra mission è aiutare oltre

40 milioni

di giovani in tutto il mondo con i programmi Dove finalizzati ad acquisire autostima e sicurezza nel proprio corpo.

Adeguamento per i ragazzi

Unicamente Me funziona meglio per le ragazze, ma è divertente e fa la differenza anche per i maschi. Considerato che le ragazze che vi prendono parte imparano in merito a ideali estetici e altri concetti, grazie al contesto delle loro esperienze, Unicamente Me può essere adattato a qualsiasi realtà culturale o sociale. Ciò vale anche per i ragazzi. La cosa più importante da tenere a mente è il dialogo e uno spazio sicuro, in cui tua figlia o tuo figlio possano esplorare questi argomenti.

In alternativa, considera di utilizzare il curriculum Sicuro di Me del Progetto Autostima Dove. Questo è il nostro programma scolastico, sviluppato per adattarsi a gruppi misti.

Sicuro di Me può essere scaricato gratuitamente da **dove.com/selfesteem.**

Questa risorsa

Da genitori vogliamo il meglio per le nostre figlie, in modo che diventino persone felici, sane e sicure.

Eppure talvolta è più facile a dirsi che a farsi, soprattutto durante l'adolescenza e la pre-adolescenza. Quando il corpo sta cambiando, infatti, la sicurezza in sé stessa è precaria e la transizione verso l'età adulta può essere alquanto insidiosa.

Come aiutare nostra figlia ad avere un'immagine positiva del proprio corpo e a trovare il senso di sé, quando il mondo circostante è pieno di immagini irrealistiche di ideali estetici monodimensionali, di una bellezza "perfetta" e di messaggi limitati sullo stile di vita "perfetto"? Come aiutarla a gestire le insidie dell'adolescenza, quali il bullismo correlato all'aspetto fisico? Come è possibile aiutarla a mangiare in modo sano e ad apprezzare l'attività fisica (senza sviluppare complessi legati al cibo o al proprio corpo)?

Nel creare Unicamente Me, abbiamo raccolto consigli su alcuni degli aspetti chiave che sappiamo avere un impatto sull'autostima e sulla sicurezza nel proprio corpo di ragazza e generati dalle pressioni esercitate da media, pari e cultura, fino ad arrivare a provocazioni e bullismo legati all'aspetto fisico. Abbiamo lavorato con esperti nei settori della psicologia, immagine del corpo, autostima, dei disturbi alimentari e delle rappresentazioni mediali, al fine di creare una risorsa ricca di consigli e possibili interventi.

Gli articoli e le attività di questa guida ti saranno utili per identificare problematiche riguardanti l'autostima che ritieni possano interessare tua figlia e per iniziare ad affrontarli. Ogni sezione comprende una checklist di azioni che ti aiuterà ad attuare cambiamenti positivi, oppure ad intraprendere conversazioni con tua figlia su tematiche che la possono preoccupare o su messaggi inutili che forse riceve. Dalla nostra ricerca si evince che leggendo ed intervenendo sulle problematiche presentate in questo opuscolo, avrai un considerevole impatto positivo sull'autostima di tua figlia.

Iniziamo con l'elemento di maggiore influenza al riguardo: tu. Alcuni si sorprendono nell'apprendere che, persino oggi, i genitori rimangono il modello numero 1 nella vita di nostra figlia. Tenendo a mente questa considerazione, hai una responsabilità nel dare l'esempio e imparare ad amare anche te stessa.

Gli articoli contenuti nel presente opuscolo sono disponibili anche sull'hub online del Progetto Autostima Dove, unitamente ai numerosi consigli di esperti su diversi temi che interessano le giovani ragazze, nonché video e attività da condividere con tua figlia.
dove.com/selfesteem

Come usare questa guida

La presente guida è composta da una serie di articoli che coprono diversi temi chiave sull'autostima delle ragazze. Ogni articolo inizia con un'introduzione ad un tema e il motivo per cui è importante. Successivamente, per guidarti nei cambiamenti di carattere pratico, abbiamo elaborato una checklist di azioni piena di idee intese a promuovere la sicurezza nel proprio corpo fornite da esperti in autostima. Infine, abbiamo aggiunto la sezione "Iniziamo!" per suggerirti alcuni modi di av una conversazione oggi stesso. Perché, infatti, aspe domani??

ALLORA INIZIAMO!

1-Imparare a volersi bene: un esempio di amore per te stessa con impatto positivo su tua figlia

L'autocritica è diffusa tra le adolescenti: quante volte hai dovuto dire a tua figlia di non buttarsi giù? Eppure, qualche volta anche i genitori hanno scarsa autostima e può succedere che con il vostro esempio le trasmettiate cattive abitudini, dovute al fatto che criticate voi stesse. Non vi siete mai ritrovate a guardarvi allo specchio con disapprovazione o lamentandovi del vostro aspetto? Forse non ti accorgi neppure di farlo, ma tua figlia probabilmente sì.

La sicurezza del corpo inizia volendosi bene

Secondo "Mirror, Mirror", una relazione pubblicata dal Social Issues Research Centre di Oxford, in Inghilterra, fino all'80 percento delle donne non è contenta di ciò che vede allo specchio. Preoccupante risulta essere la recente analisi sugli studi effettuati dal Centro leader a livello mondiale per la Ricerca sull'Aspetto Fisico dell'Università dell'Inghilterra Occidentale, il quale evidenzia che le madri scontente del proprio corpo hanno maggiori probabilità di avere figlie con scarsa sicurezza nel loro corpo.

Non è facile cambiare il modo in cui guardiamo noi stesse, ma la buona notizia è che alcune tecniche possono aiutarci a creare un rapporto migliore con il nostro corpo, e le figlie coglieranno a loro volta la nostra positività.

Se vuoi che tua figlia cresca con una buona autostima e sicurezza nel suo corpo, devi fare una cosa molto semplice: volerti bene.

Checklist di azioni per imparare a volersi bene:

Sentirsi meglio con sè stessa acquisendo sicurezza nel proprio corpo è uno dei passi più importanti per aiutare tua figlia a coltivare la sua sicurezza. Usa la scrupolosa checklist di azioni creata dalla Dott. Susie Orbach, psicoterapeuta di fama mondiale e sostenitrice delle donne, al fine di evitare l'autocritica.

☐ Torna indietro nel tempo

Guarda le tue foto di alcuni anni fa. Forse scoprirai, nonostante allora tu fossi insoddisfatta del tuo corpo, che eri bella. È un esercizio molto utile che ti aiuta ad accettare e ad apprezzare il tuo corpo così com'è.

☐ Dà fiducia al tuo corpo per tutto ciò che ha vissuto

Ricorda che il tuo corpo ha vissuto, lavorato e molto probabilmente ha dato la vita. Hai educato un figlio e vissuto o superato diverse battaglie.
E' naturale che il corpo cambi con l'età. Il tuo corpo è davvero meraviglioso.

☐ Non fare confronti con modelle o attrici

Ricorda a te stessa che le immagini su giornali, online e nei social media spesso sono miracolosamente ritoccate con mezzi digitali. Non rappresentano necessariamente immagini di donne e uomini reali.

☐ Riconnettiti con il tuo corpo

Prenditi il tempo per fare 15 secondi di stretching al collo o alla schiena. Fermati e fai alcuni esercizi di respirazione per sentire la forza del tuo corpo.

☐ Concentrati sulla positività

Discuti con tua figlia sulle cose che vi piacciono dello stile dell'altra. Sottolinea solo gli aspetti positivi e cerca di dare esempi specifici. Presta attenzione alle qualità che tua figlia ammira in te e ricordale a te stessa quando hai bisogno di uno stimolo.

INIZIAMO!

- Esplora con tua figlia quanto sia facile distorcere un'immagine con mezzi digitali e capisci perché non esiste la bellezza perfetta.
- Parla con tua figlia di come ti senti con il tuo corpo. Cerca di essere positiva: non cadere nell'abitudine di autocriticarti.
- Scegli una parola assieme a tua figlia che lei possa usare quando sei scortese o negativa verso te stessa. Aiuterà entrambe ad essere consapevoli e permetterà a tua figlia di difendere la positività del suo corpo.

2-Discorsi sul corpo: usa la forza delle parole per sentirti bene

Parlare del peso o lamentarsi dei propri capelli può sembrare un buon modo per creare un legame con tua figlia o con le amiche, ma vale la pena considerare quali altri effetti ciò possa avere. Smettila di parlare del corpo e di autocriticarti, inizia un nuovo tipo di conversazione positiva. Ti accorgerai di quanto ciò ti faccia stare meglio.

Parlare del nostro corpo è come una regola non scritta nell'amicizia femminile. Lo facciamo costantemente e in modo automatico. Sapete perfettamente di cosa stiamo parlando: "Mi sento grassa in questi jeans," "Ho messo su tanto peso" oppure "Oh mio Dio, oggi la mia pelle è proprio brutta."

Insegna a tua figlia a parlare in modo positivo del suo corpo

Se non ti butti giù in questo modo, fai parte di una minoranza. Un recente studio sulle donne che frequentano il college, pubblicato da Psychology of Women Quarterly, ha rilevato che il 93 percento mette in atto questo tipo di comportamento, parla spesso del corpo e un terzo lo fa regolarmente. Ha inoltre evidenziato che chi si lamenta del proprio peso ha

una maggiore probabilità di essere meno soddisfatta del proprio corpo, a prescindere dalla taglia effettiva.

Nelle conversazioni quotidiane parla meno del corpo

Secondo una ricerca pubblicata sull'International Journal of Eating Disorders, soltanto tre minuti di conversazione sul corpo possono far sì che le donne si sentano a disagio rispetto al loro aspetto fisico e le rendano più insoddisfatte. Fare lo sforzo di eliminare tali discorsi dovrebbe avere un impatto significativo su come ti senti.

Concentrandoti meno su peso e forma fisica durante conversazioni, saluti e complimenti, puoi rompere l'abitudine di rafforzare gli stereotipi sulla bellezza.

Attenzione ai complimenti inutili

I discorsi sul corpo non si riferiscono soltanto agli attacchi verbali rivolti al proprio corpo. Parlare del tuo aspetto fisico, anche in modo positivo, pone attenzione immeritata a certe caratteristiche fisiche. Dicendo ad un'amica che è in splendida forma e chiedendole "Hai perso peso?", dai l'impressione che il suo peso ti interessa e rafforza lo stereotipo secondo cui magro equivale a bello.

Le nostre figlie attingono al tipo di linguaggio che usiamo e alle nostre conversazioni. In definitiva può sembrare che il nostro aspetto fisico sia il criterio principale in base al quale giudichiamo e valutiamo noi stesse e gli altri. È questo il modo in cui vogliamo che le nostre figlie valutino sé stesse?

Al contrario, dobbiamo insegnare alle nostre ragazze che la bellezza non è uno stato d'animo. Se apprezziamo noi stesse, non importa cosa dicono gli altri, possiamo procedere con sicurezza.

"Le parole possono avere un fortissimo impatto sulla nostra autostima; parlare sempre in modo negativo del nostro corpo può rafforzare l'idea che esista un solo tipo di bellezza."

Jess Weiner
Esperta di immagine del corpo

Consigli per i padri

Forse non sei mai stato una ragazza, ma ciò non dovrebbe costituire una barriera al legame padre-figlia. Vuoi che tua figlia diventi una giovane donna sicura di sé, e a tal fine avrà bisogno del papà al suo fianco. Molti uomini hanno delle incertezze, persino paura di parlare alla figlia positivamente della sicurezza nel corpo o dell'aspetto fisico. Pensano Come posso essere d'aiuto? Questo non è il mio ambito.

Non preoccuparti se non hai tutte le risposte, al contrario, affina le tue abilità di ascolto e lavora con lei utilizzando un processo di problem-solving, incoraggiandola a condividere i suoi pensieri e a trovare possibili soluzioni. Guidandola ad avere fiducia nelle sue capacità, la aiuterai ad affrontare altre sfide della vita e a costruirsi la propria autostima.

Checklist di azioni relative ai discorsi sul corpo:

Alcuni suggerimenti su come tenere un tipo di conversazione diverso.

☐ Affronta la sfida di una settimana

Per una settimana prova a non parlare del tuo corpo e a non criticarti in altro modo. Di' ad amiche e familiari che cosa stai cercando di fare, così ti possono supportare e magari provano a fare altrettanto.

☐ Di' alle tue amiche che i discorsi sul corpo ti annoiano

Stai in guardia la prossima volta che ti incontri con un'amica. Se lei inizia a parlare del corpo, affronta la questione in modo diretto. Ad esempio puoi dire "Ti adoro e mi fa male sentirti parlare di te stessa in quel modo".

☐ Concentrati su discorsi divertenti

Evidenzia i benefici positivi che un diverso stile di vita può avere sul piano emotivo e della salute. Se la tua amica ha intrapreso un'attività fisica, prova a chiederle come la fa sentire, se si sente più forte o se dorme meglio, non quanti kg ha perso.

☐ Sostituisci il negativo con il positivo

Fai un inventario del corpo e per ogni aspetto negativo che incontri, pensa a sostituirlo con uno positivo.

☐ Apprezza il tuo corpo per ciò che riesce a fare

Il primo step per acquisire autostima e sicurezza in sé è amare il tuo corpo. Usalo per sentirti piena di energia: vai a fare una passeggiata e goditi l'aria fresca, fai del giardinaggio o porta i bambini a fare un giro in bici.

INIZIAMO!

- Condividi con tua figlia la checklist sulle azioni relative ai discorsi sul corpo. Se lei si sente a disagio con il suo aspetto fisico, ciò potrebbe servirle ad aumentare la sua sicurezza.
- Usa la checklist come punto di partenza per cambiare i discorsi tra te e tua figlia.
- Rassicurala sul fatto che ti può fare domande, esprimere preoccupazioni ed incertezze sul suo corpo e sull'adolescenza in generale.
- Incoraggiala a fare altrettanto con le sue amiche.

3-Conoscenza dei media: La percezione di bellezza di tua figlia è distorta dai media?

Ai nostri giorni le immagini di donne sui media sono manipolate al punto tale da far sembrare la bellezza sempre meno raggiungibile. Aiuta tua figlia a resistere all'influenza dei media e a vedere le cose come sono nella realtà.

Sei preoccupata del fatto che le aspettative di tua figlia sul proprio aspetto fisico siano irrealistiche? Non sorprende affatto! L'articolo "Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain," pubblicato da PsychologyToday, riporta che:

Le adolescenti di oggi sono bombardate da

5,000

messaggi pubblicitari al giorno.

Queste aspettative non provengono solo da televisione e giornali, ma anche da siti web, blog, social media, video musicali, film e cellulari. Il modo in cui donne e ragazze vengono ritratte in questi messaggi, sia attraverso le immagini che le parole, ha un forte impatto sul modo in cui vedono sé stesse e i modelli cui vogliono assomigliare.

Correlazione tra immagini dei media e bassa autostima

Rinforzi costanti della cosiddetta donna perfetta presenti nei media hanno un impatto diretto sulla sicurezza delle ragazze nel loro corpo.

Inoltre, da una ricerca pubblicata nel 2012 da Girlguiding intitolata "Girls' Attitude Explore" risulta che:

66% delle ragazze

pensa che i ritratti di donne propost sui media sono il motivo per cui le ragazze si mettono a dieta.

Una ricerca sull'immagine del corpo di MediaSmarts, un'organizzazione focalizzata sulle conoscenze dei media, ha rivelato che sfogliare i giornali solo per 60 minuti abbassa l'autostima di oltre

80% delle ragazze

Nell'indagine "Pretty as a Picture" effettuata dal gruppo di esperti britannico Credos, le partecipanti sono d'accordo con l'affermazione "Vedere nella pubblicità modelle magre mi rende più consapevole del mio aspetto e insinua in me il desiderio di mettermi a dieta/ perdere peso."

La manipolazione dell'immagine cambia la nostra percezione di bellezza

La maggioranza delle immagini fotografiche di donne che noi vediamo sui media è il risultato non solo di un make-up efficace e di particolari giochi di luce nelle foto, ma anche di airbrush, ossia un'attenta manipolazione digitale delle immagini prima che siano pubblicate. L'airbrush non viene effettuato solo su macchie ed imperfezioni: gambe e collo vengono allungati, il seno viene ingrandito, la testa viene collocata su un altro corpo, i capezzoli vengono rimossi, gli zigomi affilati e così via.

Quando mettete a confronto le immagini sottoposte ad airbrush con i titoli che criticano le donne che non corrispondono a quell'immagine irrealistica, potenziata, non è difficile capire perché le ragazze aspirano a raggiungere l'aspetto irreale sottoposto all'airbrush.

Claire, mamma di Annie, 14 anni afferma: "Mia figlia legge costantemente riviste per adolescenti, dove le ragazze sono sempre perfette. Come posso rassicurare mia figlia sul suo aspetto fisico, quando si paragona a quei modelli?"

76%

of young women actually preferred either natural or lightly retouched images over heavily airbrushed ones.

Se possiamo decidere, desideriamo sembrare noi stesse

Nell'indagine Credos, è stato chiesto a delle giovani donne di confrontare quattro immagini diverse della stessa modella modificate con ausili digitali.

Quando si rende conto che le immagini dei media sono spesso manipolate e raramente rappresentano la realtà, tua figlia può iniziare a guardarle in modo critico, proteggendo la fiducia nel proprio corpo quando legge, guarda o gioca con i media. Può cominciare a rendersi conto che non vale la pena confrontare il suo aspetto con le immagini irrealistiche, false che spesso vede.

Checklist di azioni sulla conoscenza dei media:

Aiuta tua figlia a vedere al di là delle immagini di bellezza manipolate.

☐ Guarda le immagini dei media con occhio critico

Incoraggia tua figlia ad andare oltre la superficie dei media di cui fa uso. Modella il suo occhio critico e fa in modo che colga i motivi per cui paragonare sé stessa ad immagini manipolate non abbia senso.

☐ Usa una sana dose di buon umore

Guardate insieme le riviste e i programmi televisivi preferiti di tua figlia e parlate delle immagini che sembrano particolarmente irrealistiche, o che offrono una definizione limitata di bellezza. Potete persino ridere di alcune che sembrano davvero false, con conseguenti messaggi ipercritici sull'aspetto di una donna.

☐ Cogli il processo di manipolazione delle immagini

Parla con tua figlia delle persone che possono essere state coinvolte nel creare "look," da stilisti a make-up artists a fotografi.

☐ Usa esempi positivi

Trova fonti di media positive, incentrate sulla forza e sulle abilità delle donne, non solo sul loro aspetto fiisico, e condividile con tua figlia.

INIZIAMO!

- Parla con tua figlia della distorsione della bellezza. Il punto non è farla smettere di guardare TV, riviste e blog, ma di ricordarle le cose di cui avete discusso. Di tanto in tanto riprendi in modo attivo l'argomento.
- Incoraggia tua figlia a sollevare l'argomento con le amiche, oppure a proporlo come argomento di un progetto scolastico.
- Tua figlia è abbastanza sicura da scrivere al direttore della sua rivista preferita chiedendogli in merito al modo in cui la rivista manipola le immagini femminili presenti?
- Tua figlia ha un proprio blog o profilo Instagram, Pinterest o su altro social network dove può sollevare questa problematica?

4-La vera me stessa: attività per celebrare la bellezza interiore di tua figlia

Nella società odierna, è cosa comune, persino di moda, parlare in modo negativo di sé. Ciò è vero in particolare quando si critica il proprio aspetto fisico, come fosse una scorciatoia per esprimere un disagio emotivo. Qualche volta quando si sentono tristi, sole o senza energia, le ragazze lo esprimono sentendosi "grasse" o "brutte." Eppure, grasso o brutto non sono sentimenti , e parlare in questo modo mitiga il lessico emotivo delle ragazze, dando eccessiva enfasi al loro aspetto fisico.

Fa in modo che tua figlia scriva di sé, della sua famiglia e delle sue doti per dare sfogo alla sua bellezza interiore.

Tua figlia può imparare ad esprimere sicurezza in sé stessa

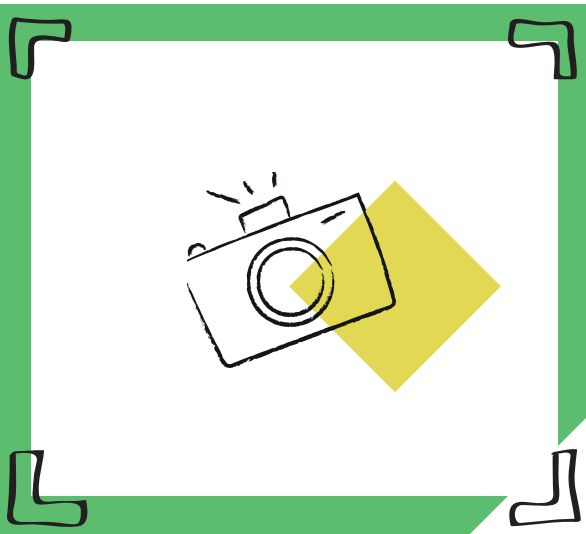
I discorsi negativi sul corpo possono infondere la sensazione che non sia gentile accettare un complimento, oppure che parlare di ciò in cui siamo brave sembri vanto o vanità. Eppure, riconoscere le nostre doti e permettere a noi stesse di valorizzare queste timportanti caratteristiche è essenziale per sviluppare una buona autostima. Ecco perché abbiamo creato un'attività chiamata la Vera Me Stessa: per aiutare tua figlia ad essere sicura dei suoi punti di forza, delle sue abilità e apprezzare quelle doti anche nelle sue amiche.

LA VERA ME STESSA
ISTRUZIONI PER L'ATTIVITÀ

Utilizza quest'attività pratica e divertente per aiutare tua figlia a dar voce a ciò che ama di sè stessa:

1. Chiedi a tua figlia di trovare una sua foto che le piace e di stamparla.
2. Usa l'esempio riportato nella pagina successiva, oppure trova un grande foglio di carta. Incolla o attacca in alto la tua foto con il nastro adesivo.
3. Leggi attentamente ciascuna delle quattro affermazioni dell'esempio e aiuta tua figlia a pensare alle risposte.
4. Assieme cercate di completare gli spazi bianchi. Se non riesce a trovare le parole, può sempre disegnare qualcosa.
5. Quando il poster La Vera Me Stessa è completo, perché non suggerirle di condividere quest'attività con le amiche, per incoraggiarle a pensare in modo positivo a tutte le cose che le rendono uniche?

La vera me stessa



Sono unica in molti modi, tra cui:

3 cose che mi piace fare:

1.

2.

3.

3 cose in cui sono brava:

1.

2.

3.

Aspetti del background e della cultura della mia famiglia di cui sono davvero orgogliosa:

Checklist di azioni per “la vera me stessa”:

☐ Incoraggia tua figlia a parlare di ciò che la rende unica

In un mondo pieno di pubblicità e stereotipi, è importante per tua figlia riconoscere che la bellezza non sta solo nel suo aspetto esteriore, ma sta anche nel modo in cui lei si sente. Incoraggiala a riconoscere e a dar voce alle cose importanti che la rendono ciò che è.

☐ Fai sempre complimenti a tua figlia

Parla con tua figlia di ciò che la interessa e di ciò in cui è brava. Falle complimenti che non riguardino il suo aspetto fisico, in modo che lei impari ad apprezzare risultati conseguiti e tratti di personalità, al di là del suo aspetto esteriore.

☐ Usa dei buoni esempi

Usa il giusto lessico emotivo per esprimere come ti senti: ad esempio, “Mi sento stanca” o “mi sento stressata,” e non “mi sento fuori forma”. Induci tua figlia ad esprimersi in modo più preciso, se la senti descrivere le emozioni in questi termini.

INIZIAMO!

- Parla con tua figlia dell’attività la “vera me stessa”. Come si sentiva all’inizio? Era difficile pensare a risposte per quelle affermazioni? Come si è sentita quando ha finito l’attività? C’è stato un cambiamento nel modo in cui ha percepito se stessa? Saprebbe spiegartelo?

- Incoraggia tua figlia a condividere l’attività con le amiche.

5-Lotta al bullismo: tua figlia viene presa in giro per il suo aspetto fisico?

Dalle prese in giro al bullismo vero e proprio, come aiutare tua figlia a muoversi nel campo minato delle emozioni.

Raramente i bulli sono originali con i loro insulti. Quali erano le prese in giro o le battute più comuni di quando eri giovane? Quattr'occhi, faccia di lentiggini, o grassottella. Probabilmente la maggior parte dei nomi che ricordiamo da bambini sono collegati all'aspetto fisico. Purtroppo, non è cambiato granché per le nostre figlie. Uno studio condotto dal governo britannico ha rilevato che oggi l'esperienza di bullismo più diffusa tra gli studenti è legata all'aspetto fisico. Nelle scuole elementari, i bulli si concentrano sulle caratteristiche fisiche, quali i capelli rossi, l'essere troppo alti o troppo bassi, troppo grassi o troppo magri. Nella scuola superiore altri sono gli aspetti sotto attacco: circonferenza, pelle, taglio di capelli o stile personale non conforme alle ultime tendenze.

Innanzi tutto dobbiamo capire cosa s'intende per "bullismo". Ragazzi e ragazze non sono d'accordo, litigano, si prendono in giro, si fanno gli scherzi. Il bullismo è un'altra cosa. Il sito web del governo statunitense StopBullying lo definisce come

"un comportamento indesiderato, aggressivo, che implica uno squilibrio di potere reale o percepito. Il bullismo implica azioni quali minacce, dicerie, attacchi fisici o verbali contro qualcuno, l'esclusione intenzionale di qualcuno dal gruppo."

Capire perché i bulli si concentrano sull'aspetto fisico

"Questa è una fase in cui i giovani scoprono chi sono e sperimentano come esprimere se stessi. L'aspetto esteriore costituisce una buona parte del processo," spiega Liz Watson, esperta di bullismo nel Regno Unito e consulente per adolescenti e genitori in materia. "Gli adolescenti esplorano la propria identità attraverso il loro aspetto esteriore e imparano quali sono le reazioni della società al riguardo".

Aiuta tua figlia ad affrontare il bullismo

Forse ti stai tormentando chiedendoti quale sia il modo migliore di parlare a tua figlia, temendo che lei si chiuda ancora di più. La Watson sostiene che è meglio affrontare la questione con onestà. Il suo consiglio è il seguente: "Non devi iniziare menzionando il bullismo," "Prova invece con una frase del tipo *"Sono preoccupata per te. Penso che tu sia infelice."*

Oppure puoi avviare una conversazione in modo più neutro, facendo domande sulla giornata, compresi i momenti per lei piacevoli e quelli difficili. Ad esempio: *Qual è stata una cosa positiva che ti è successa oggi? È successo nulla di negativo? Ti sei seduta con le tue amiche a pranzo? Com'è andato il viaggio in autobus?*

Queste domande possono indurla ad aprirsi. Magari falle sapere che non si troverà nei guai e che tu sarai lì per aiutarla, ma metti in chiaro che lo puoi fare solo se sai cosa sta succedendo. Se lei insiste nel dire che non sta succedendo nulla, non forzarla. Rimani vigile e attenta ai segnali menzionati in precedenza.

Devi essere al suo fianco

Affrontare il bullismo richiede tempo, quindi cerca di essere paziente e capire cosa sta passando tua figlia. Mostrale che ci sei per aiutarla, e rassicurala del fatto che non deve cambiare il suo aspetto, perché assieme potete trovare un modo per gestire la situazione.

QUALI SONO I SEGNALI DEL BULLISMO?

Gli esperti raccomandano di stare attenti ai seguenti indicatori di bullismo:

- **Cambiamento del comportamento e dello stato emotivo:** all'improvviso la ragazza è più chiusa o aggressiva.
- **Segnali fisici:** ferite inspiegabili, quali tagli e lividi, o vestiti rovinati.
- **Evita la scuola:** trova scuse e si finge malata.
- **Mancanza di interesse:** specialmente per le cose che normalmente apprezza.

Altri segnali cui prestare attenzione che potrebbero indicare che è vittima di bullismo, specificatamente in relazione all'aspetto fisico.

- **Cambiamento nel modo in cui si veste o uno stile più estremo:** ad esempio, si rifiuta di portare gli occhiali o si taglia i capelli.
- **Cerca di coprirsi:** indossa vestiti ampi che nascondono il corpo.

Ovviamente, molti di questi segnali possono essere normali nell'adolescenza, il che rende difficile dire con certezza come stanno le cose, a meno che tua figlia non si apra.

Checklist di azioni per la lotta al bullismo:

☐ Mostra a tua figlia che non è sola

Parlale della tua esperienza di adolescente. Forse venivi presa in giro per una particolare caratteristica, ma ora capisci che ciò ti rende speciale.

☐ Lavorate assieme

Aiutala a trovare una strategia per gestire i bulli, ma assicurati che lei sia d'accordo su tutte le fasi del piano.

☐ Rassicurala

Dille che non c'è nulla di male nel suo aspetto fisico e che tu apprezzi ciò che la rende unica.

☐ Dai spiegazioni

Aiutala a capire i motivi per cui le persone bullizzano gli altri. In alcuni casi i bulli si sentono incoraggiati dall'anonimato dei social media. È importante anche ricordarle che va bene staccare e allontanarsi da situazioni sgradevoli online. In altri casi i bulli possono avere problemi a casa, o altri fattori che li spingono ad essere aggressivi. Se tua figlia si concentra su commenti negativi specifici, aiutala a crearsi affermazioni interiori che riducano l'impatto negativo di quei commenti. Aiutala a cogliere quanto la vita felice in famiglia contribuisca alla sua sicurezza e ad avere empatia per altri che non sono così fortunati.

☐ Riconosci le sue emozioni

Riconosci i sentimenti di tua figlia. Se sente di essere minacciata da prese in giro, gesti o comportamenti agiti da altri, ha ragione, indipendentemente da ciò che può sembrare dall'esterno. Non dirle che non sta accadendo, o che dovrebbe ignorare la situazione. Ascoltala e credi alla sua storia.

☐ Metti in atto un cambiamento

Se le azioni di bullismo sono messe in atto da persone della sua cerchia di amici, incoraggiala a trovare un nuovo gruppo.

☐ Individua le circostanze

Scopri dove e quando avvengono gli atti di bullismo. Se lei viene colpita in alcuni orari o luoghi, fa in modo che lo riconosca e lo eviti, oppure chiedi agli amici di accompagnarla in quegli orari.

☐ Fa in modo che ne parli ad un insegnante

Se succede a scuola e non sembra essere una situazione che lei possa risolvere da sola, aiutala a trovare il coraggio di parlarne con un adulto della scuola. È meglio parlare prima con un insegnante della classe e poi, se necessario, muovere altri passi.

☐ Parla direttamente tu con la scuola

Se non è disposta a parlare da sola con un insegnante, considera l'opportunità di parlare tu stessa con l'insegnante. La maggior parte delle scuole ha una strategia anti-bullismo e sa come affrontare la situazione. Ma assicurati che tua figlia sappia con chi intendi parlare e cosa intendi fare, in modo che non si senta tradita.

☐ Valuta se e quando essere coinvolta

Forse è meglio se tua figlia gestisce la situazione autonomamente, con un valido supporto esterno da parte tua.

☐ Dalle forza

Vi sono molte ragioni per cui le persone bullizzano: forse sono state vittime di bullismo a loro volta, oppure hanno scarsa autostima. In genere, il modo migliore di procedere è cercare di capire la situazione del bullo. Ci vuole molto coraggio, ma il successo rafforza tantissimo l'autostima. Un'esperienza negativa può trasformarsi in una forza incredibile.

☐ Fa in modo che si riprenda

Cerca consigli su siti web anti-bullismo accreditati, i quali offrono ai giovani il supporto di altri coetanei, oppure counselor che possono aiutare tua figlia a migliorare il suo stato d'animo e a pensare a strategie utili a gestire la situazione.

INIZIAMO!

- Tieni aperto il dialogo con tua figlia, in modo che possa parlare di quanto le sta accadendo. Non conosce altre ragazze che hanno vissuto la stessa esperienza? Come l'hanno affrontata?
- Qualsiasi siano le cause del bullismo, ricordati di rassicurarla sul fatto che nulla di ciò che accade è colpa sua e che tu ci sei per darle pieno supporto.
- Aiutala a capire che in alcuni casi aspetti oggetto di attacchi da parte del bullo possono riflettere le sue insicurezze. È importante per tua figlia ricordare che molti suoi pari, persino un bullo, possono avere dubbi su di sé e ripeterle che lei non è sola.
- Sarebbe utile parlare in un forum online con altre persone che stanno vivendo una situazione analoga alla sua?

6-Prese in giro a casa: quando le battute in famiglia diventano bullismo?

“Ma quella tipa non è ingrassata?”

“Presto diventerai più grossa di tua mamma!”

“Oh, quella pancetta è così carina.”

“Non pensi che dovresti iniziare a stare attenta a ciò che mangi?”

Scherzi e prese in giro a tavola sono frequenti nei rapporti familiari più stretti, ma quando si tocca un nervo scoperto, ciò può contribuire alla scarsa autostima.

Quando tua figlia diventa adolescente, ovviamente è anche più sensibile ai commenti sul suo aspetto, e i membri della famiglia forse non si rendono conto dell’impatto che le loro parole possono avere. Naturalmente, le discussioni accese e le prese in giro bonarie fanno parte della vita familiare. Possono aiutare le ragazze a sviluppare ed esplorare le loro opinioni, a diventare resilienti di fronte alle critiche, che sono parte della vita quotidiana. Tuttavia, vale la pena di pensare due volte a ciò che costruisce il carattere e a ciò che riduce la sicurezza.

Questa descrizione ti risulta familiare? Anche le prese in giro divertenti da parte delle persone care riguardanti l’aspetto esteriore possono avere un impatto profondo sulle ragazze e compromettere a lungo andare la loro sicurezza.

Le parole divertenti possono fare molto male

"Le ragazze che sono state criticate, o prese in giro da membri della famiglia per il loro aspetto fisico hanno maggiori probabilità di finire con il tenere sotto controllo il proprio peso, mangiare in modo non sano, essere insoddisfatte del proprio corpo, confrontarsi con le amiche, essere ossessionate dall'aspetto fisico, avere scarsa autostima ed essere più depresse rispetto alle ragazze che non vengono prese in giro" è quanto affermato dalla Dottoressa Philippa Diedrichs, psicologa ricercatrice ed esperta di immagine del corpo.

Al contrario, rapporti familiari caratterizzati da supporto e calore producono nei figli un effetto positivo sull'immagine del corpo e sulla soddisfazione per il corpo stesso. Quindi qual è il modo migliore per gestire la situazione?

Mettiti dalla parte di tua figlia e poniti un limite

Pensa attentamente a dove tracciare una linea di demarcazione tra le batture innocue e le prese in giro, che, per quanto non intenzionali, possono danneggiare la sicurezza che tua figlia ha nel proprio fisico. Intervenire può contribuire a fare in modo che tutto questo non diventi un problema familiare.

Il primo passo è trovare delle strategie proattive che tua figlia possa usare quando viene presa in giro in famiglia. Ciò può voler dire semplicemente ignorare commenti inutili, o qualcosa di più evidente, come ad esempio affrontare la persona che fa le osservazioni, facendole capire come si sente tua figlia di fronte a queste prese in giro.

Suki, mamma di Mai, 12 anni, ha scelto di adottare un approccio molto semplice, quando i familiari hanno iniziato a prendere in giro la ragazza perché era troppo magra e dicendole di mangiare di più. "Li ho rassicurati sul fatto che lei mangia, ma che quella è la sua taglia e che prenderla in giro non sarebbe stato d'aiuto", afferma Suki. "Ho parlato quindi con Mai, dicendole che non avrebbe dovuto prendere quei commenti troppo sul serio. L'ho rassicurata che ciò che conta è che lei si senta felice e in salute."

Riconoscendo quanto possano far male le prese in giro sull'aspetto fisico, scoraggiandole attivamente e aiutando tua figlia a sviluppare delle tecniche per gestire tali situazioni, avrai fatto un altro importante passo avanti nel promuovere e proteggere la sicurezza nel suo corpo.

"Le ragazze sono state criticate o prese in giro dai membri della famiglia per il loro aspetto fisico hanno maggiori probabilità di finire con il tenere sotto controllo il proprio peso e mangiare in modo non sano..."

Dr. Phillippa Diedrichs
Esperta di immagine del corpo

Checklist delle azioni per le prese in giro in famiglia:

Ecco una checklist di buon senso che ti aiuta a tenere sotto controllo i comici in famiglia, evitando che tua figlia si senta presa di mira.

☐ Attenta ai commenti offensivi

Stai in guardia durante le riunioni familiari e presta attenzione a commenti o discorsi negativi su peso, forma fisica, diete o aspetto esteriore, o altri discorsi che possono mettere in imbarazzo o a disagio tua figlia.

☐ Intervieni per cambiare argomento

Cerca di dirottare la conversazione in altra direzione, senza provocare troppo scompiglio; se necessario, puoi parlarne con gli interessati in un secondo momento; parla con tua figlia e falle sapere che quel tipo di commenti non vanno bene. Dille che è splendida così com'è e che tu ci sei se vuole parlare.

☐ Parla in privato

Se qualcuno in famiglia continua a punzecchiare tua figlia (o qualcun altro di fronte a tua figlia) sul suo corpo o sul suo aspetto in generale, valuta se parlare con quella persona in privato. Non essere troppo emotiva, o polemica, usa un linguaggio neutro. Talvolta dovrai ricorrere ad un approccio sottile, ma ci potranno essere comunque momenti in cui la situazione richiede un approccio più diretto. L'approccio sarà diverso a seconda che si affronti un adulto o un bambino.

☐ Spiega la situazione

Sottolinea l'importanza di evitare discorsi sull'aspetto fisico e di enfatizzarlo troppo, oppure chiedi ai membri della famiglia di non fare alcun commento sul corpo o sull'aspetto di tua figlia.

INIZIAMO!

- Quali sono stati i commenti rivolti da parte di membri della famiglia che l'hanno fatta stare male? C'è qualcosa a cui lei è particolarmente sensibile? Usa ciò che hai imparato per impostare la conversazione con altri membri della famiglia.
- Incoraggia tua figlia a parlare con le amiche. Di solito le esperienze condivise fanno sì che i commenti divertenti risultino meno personali e offensivi.
- Tua figlia ha il coraggio di parlare al resto della famiglia di come le loro parole la facciano sentire?

7-Traduttore per genitori: come migliorare la comunicazione fra te e tua figlia

Uno strumento di traduzione da condividere con tua figlia per contribuire alla comunicazione ed evitare malintesi.

Tu e tua figlia litigate su ogni piccola cosa? Comunicare dovrebbe essere facile, ma comunicare in modo sbagliato è persino più semplice. Tu fai un semplice commento su ciò che indossa tua figlia e lei se ne va arrabbiata, sbattendo la porta. Le chiedi che cosa ha mangiato per pranzo e lei pensa che tu la stia attaccando sulla dieta.

Molto probabilmente stai solo cercando di dimostrarle quanto ti preoccupi della sua felicità e del suo benessere, mentre le sue reazioni inducono a credere che tu stia parlando un'altra lingua. Ecco perché abbiamo creato il traduttore per genitori "Che è... ?!" appositamente per tua figlia, per aiutarla a capire cosa stai cercando di fare.

Danne una copia a tua figlia. La aiuterà a capire che tu non intendi offenderla quando parli delle sue amiche, di dieta o di vita sociale, e può anche migliorare la comunicazione tra voi due.

Che è ?!

Ciò che i genitori **REALMENTE** intendono con quelle parole fastidiose.

I genitori dicono:

“Oh, vorrei che non ti mettessi così tanto trucco.“

Per te ciò significa:

“Non sei grande abbastanza per truccarti così tanto. Non voglio che tu piaccia ai ragazzi.“

Cosa possono significare quelle parole:

“Sei bella così come sei. Mettersi molto trucco induce le persone a credere che tu sia più grande e io non voglio che tu sia pressata per crescere troppo in fretta”.

C’è molta pressione per sembrare donne adulte e truccarsi. È divertente provare look differenti, ma la tua famiglia non vuole che tu senta la pressione di amici e media per sembrare troppo grande in fretta.

I genitori dicono:

“ANCORA al telefono? Sei sempre al telefono, a messaggiare con amici che hai appena visto.“

Per te ciò significa:

“Non penso che le tue amicizie siano importanti.“

Cosa possono significare quelle parole:

“Sei stata con i tuoi amici tutto il giorno. Prendersi tempo per sé e per la propria famiglia è altrettanto importante.“

Probabilmente ai tuoi genitori non dà fastidio il fatto che tu trascorra del tempo con gli amici, se trovi tempo anche per la tua famiglia. Sono davvero interessati a ciò che ti accade, quindi perché non raccontare loro gli episodi salienti della giornata?

Che è ?!

Ciò che i genitori **REALMENTE** intendono con quelle parole fastidiose.

I genitori dicono:

“Cos‘hai mangiato oggi a pranzo?“

Per te ciò significa:

“Suppongo che tu abbia saltato il pranzo, come al solito.“

Che cosa possono significare quelle parole:

”È importante prendersi cura di sé, e io voglio assicurarmi che tu mangi in modo corretto.”

I genitori ritengono che dei pasti salutari facciano bene al tuo corpo e alla tua mente. E se tu ti senti bene, sarai al top e ti sentirai felice.

I genitori dicono:

“Non starai uscendo vestita in quel modo, vero?“

Per te ciò significa:

“Come sei vestita? Sembri sciatta.“

Che cosa possono significare quelle parole:

“Sembri così grande che talvolta mi preoccupa.”

I genitori dicono:

“Oh, esci di nuovo?“

Per te ciò significa:

“Odio la tua amica e non mi fido di lei. Ti influenza negativamente.“

Che cosa possono significare quelle parole:

“Sei stata con I tuoi amici tutto il giorno. Prendersi tempo per sé e per la propria famiglia è altrettanto importante.”

Quando sei con un buon gruppo di amici ti senti felice e sicura, perciò è naturale per i genitori mostrare preoccupazione quando frequenti persone che ti possono far sentire a disagio con te stessa.

Checklist di azioni sul traduttore per genitori:

☐ Parla con tua figlia

Chiedile di pensare al modo in cui voi due parlate. Non interpretate mai in modo sbagliato ciò che l'altra vuole effettivamente dire?

☐ Approfondisci

Dopo che lei ha letto il traduttore per genitori Che è ?! dalle spazio per affrontare l'argomento da sola, comunicandoti le situazioni che la infastidiscono e quale diverso approccio potresti adottare.

☐ Crea una corazza

Cerca di non offenderti se ti confessa che considera i tuoi commenti davvero irritanti. Al contrario, sfrutta quest'opportunità per chiederle il motivo e come vorrebbe che tu affrontassi queste situazioni in futuro.

☐ Continua a parlare

La prossima volta che lei si arrabbia, cerca di spiegare il vero significato delle tue parole e fai riferimento al traduttore per genitori Che è ?! quale promemoria dei modi in cui le incomprensioni sfuggono di mano.

INIZIAMO!

- Condividi il traduttore per genitori Che è ?! con tua figlia e chiedile che cosa ne pensa. Come l'hanno fatta sentire quei commenti? Riesce a capire che quanto le persone affermano e ciò che intendono possono essere interpretati in modo diverso??
- Ci saranno momenti in cui tua figlia interpreta male ciò che le dici, ma mostrandole che non intendi ferirla o farla stare male, getti le basi per affrontare situazioni difficili in modo diverso, qualora si dovessero ripresentare.
- Fai un patto con tua figlia, affinché entrambe vi diate un riscontro reciproco, quando una di voi dice qualche cosa che arriva in modo diverso da ciò che si intendeva effettivamente esprimere. Con il passare del tempo una comunicazione aperta e onesta costruisce fiducia e rafforza il rapporto.
- Incoraggia tua figlia a condividere con le amiche il traduttore per genitori Che è ?! e a parlarne con loro.

8-Dieta equilibrata: come incoraggiare tua figlia ad avere un rapporto sano e positivo con il cibo

Aiuta tua figlia a gustare il cibo e a rompere la cattiva abitudine delle diete adolescenziali.

Tutti abbiamo delle giornate in cui sentiamo di aver mangiato cose sbagliate, ma queste cose sono davvero cibi così “cattivi” che non dovremmo mai mangiare?

“L’aspetto più importante quando si parla di dieta è mangiare in modo equilibrato tutti i cibi,” spiega la Dott.ssa Susie Orbach, esperta in disordini alimentari e famosa psicoterapeuta britannica. “Limitarsi ad etichettare alcuni cibi come “buoni” e altri come “cattivi” non aiuta, ma crea troppe regole che dettano il nostro rapporto con il cibo, favorendo un’alimentazione disordinata. Di solito è anche sbagliato.

I cibi a basso contenuto di grassi possono essere appesantiti con zuccheri e altre farciture per renderli saporiti, quando una versione normale e più grassa di questi cibi sarebbe migliore sul piano nutrizionale.”

Comprendere le diete di ragazze e adolescenti

Per le adolescenti è frequente che le insicurezze emergano attraverso il cibo. La maggior parte di loro ad un certo punto si mette a dieta, spesso credendo che dovrebbero limitare in qualche modo l’alimentazione.

Quando crescono, molte ragazze hanno paura del cibo e iniziano a trattarlo come un nemico. Non sorprende che a quel punto il cibo assuma delle qualità quasi magiche, tanto che alcuni cibi diventano magnetici. E’ di vitale importanza comprendere quanto prima il modo in cui esse debbano nutrire la loro mente e il corpo con alimenti nutrienti.

Frequente è il caso di ragazze che passano dalla dieta alle abbuffate, poiché, avendo limitato alcuni cibi, l’appetito oscilla drasticamente. Se tua figlia lo fa, cerca di spiegarle che questo comportamento potrebbe ritorcersi contro di lei, e come conseguenza rischia di mettere su più peso.

Rompi l’abitudine del cibo cattivo

“Seguire delle diete ipocaloriche può rallentare il metabolismo e rendere più difficile mantenere il peso forma. Inoltre, non c’è nulla di più desiderato del cibo vietato”, afferma Orbach, Concedersi ogni tipo di cibo e abbandonare l’idea di cibo buono contro cibo cattivo facilita scelte vincenti.

Ecco il messaggio che una madre, Barbara, ha utilizzato con la figlia Hannah, quando ha iniziato a parlare di dieta. “Le ho spiegato che seguire una dieta sana non significa ridurre il cibo” afferma. “Credo sia importante fare in modo che il cibo spazzatura e ricco di zuccheri non sembri più buono di quello che è vietandolo. Dando a mia figlia maggiore controllo e parlando semplicemente di cibo, sono riuscita a migliorare la sua dieta.”

Considera il rapporto tra cibo e umore

Fa capire a tua figlia che seguire una dieta non ha ricadute solo sul peso. Una buona alimentazione migliora il corpo esternamente (pelle e capelli, ad esempio), ma secondo un articolo pubblicato su The British Journal of Psychiatry, può migliorare anche il corpo internamente, aumentando i livelli di energia. L'articolo riferiva, inoltre, che mangiare molti cibi raffinati aumenta la probabilità di depressione, mentre coloro che mangiano più cibi integrali hanno minori probabilità di essere depressi.

Dai l'esempio

Incoraggia tua figlia a prendere consapevolezza dell'importanza di mangiare in modo equilibrato, modificando le tue abitudini alimentari e il tuo atteggiamento verso il cibo. Se tua figlia vede che apprezzi una dieta sana e bilanciata, e può notare anche i risultati positivi sul tuo aspetto e su come ti senti, è più probabile che lei adotti lo stesso approccio nell'alimentazione.

Checklist di azioni per una dieta equilibrata:

Usa questa checklist di azioni per aiutare tua figlia , e te stessa, a dimenticare i cibi cattivi, iniziando ad apprezzare i vantaggi che una dieta equilibrata ha sulla salute.

☐ Coinvolgi tua figlia nel cibo che mangia

Cucina il più possibile a casa e incoraggia tua figlia ad aiutarti a fare la spesa o a preparare i pasti. Questo le farà conoscere meglio i vari ingredienti e perché siano essenziali per il pasto nel suo insieme.

☐ Fa in modo che in famiglia mangiare sia un'attività vissuta senza sensi di colpa

Assicurati che la tua dieta sia sana ed equilibrata, che non vi siano restrizioni su alcun tipo sul cibo, a meno che non ci sia un buon motivo, come ad esempio un'allergia. Mostra a tua figlia che si possono mangiare tutti i cibi senza sentirsi in colpa e come tu riesca a gustarti cibi diversi a seconda della fame.

☐ Di' ad alta voce ciò che pensi

Quando percepisci di aver mangiato qualcosa che non va bene, esprimi ad alta voce i tuoi pensieri. Ad esempio: *Oh, pensavo di desiderare quel cibo, ma non mi fa bene. Credo che ne volessi solo un po'.*

☐ Abbandona la mania delle diete

Le diete spesso si basano sulla restrizione di alcuni alimenti, il che significa che non assumi elementi nutritivi essenziali. Ti ritroverai a desiderare i cibi che hai cercato di eliminare, quando li mangi ti sentirai in colpa e li ingurgiterai in fretta senza neanche gustarli.

INIZIAMO!

- Usa la checklist di azioni per avviare una conversazione e capire quali cibi sono cattivi e quali cibi sono buoni per tua figlia. Che cosa l'ha indotta a decidere che quei cibi sono cattivi??
- Incoraggiala a parlare con le amiche dell'argomento. Che cosa ha imparato da loro sentendole parlare di cibo?
- Tua figlia sarebbe sufficientemente sicura per chiedere all'insegnante di scienze o di motoria di parlare di quest'argomento?

9-Fai attività fisica: mostra a tua figlia i benefici dell'attività fisica

I benefici di uno stile di vita attivo vanno al di là del piano fisico. Scopri i dati scientifici sul legame positivo esistente tra attività fisica e immagine del corpo e trasmetti a tua figlia la voglia di fare esercizio fisico.

Può essere difficile arrivare in palestra o infilarsi le scarpe da ginnastica, ma secondo il Servizio Sanitario Nazionale Britannico tra i benefici dell'attività fisica figura anche aumento di autostima, miglioramento dell'umore e della qualità del sonno e maggiori livelli di energia, nonché un minor rischio di stress.

Questo vale anche per tua figlia. Lei non deve essere il capitano di una squadra o una prima ballerina per godere dei benefici di uno stile di vita attivo; deve semplicemente trovare un'attività che le piaccia e che le faccia fare movimento.

Se fa regolare esercizio fisico, probabilmente si sentirà meglio con sé stessa e con il suo corpo, a prescindere dal fatto che l'attività cambi la sua forma fisica.

Correlazione tra attività fisica e immagine del corpo

Le ricerche evidenziano che l'attività fisica e sportiva è associata ad una migliore immagine del corpo rispetto alle attività non sportive. Inoltre, la sicurezza positiva nel proprio corpo comporta che gli individui si sentano meglio, essendo fisicamente attivi, il che migliora sia il corpo che la mente.

Se tua figlia vede che tu sei attiva e si rende conto degli effetti positivi che l'esercizio fisico ha su di te, sarà più probabile che lei consideri l'attività fisica come qualcosa di positivo che anche lei può fare.

Martine, madre di Lucy, 15 anni, afferma che il suo stile di vita è incentrato sul sentirsi sana e in forma e che quell'attitudine ha contagiato Lucy. "Mia figlia concorda sul fatto che l'esercizio fisico e il sentirsi bene sono di gran lunga più importanti che morire di fame e avere una taglia zero," afferma.

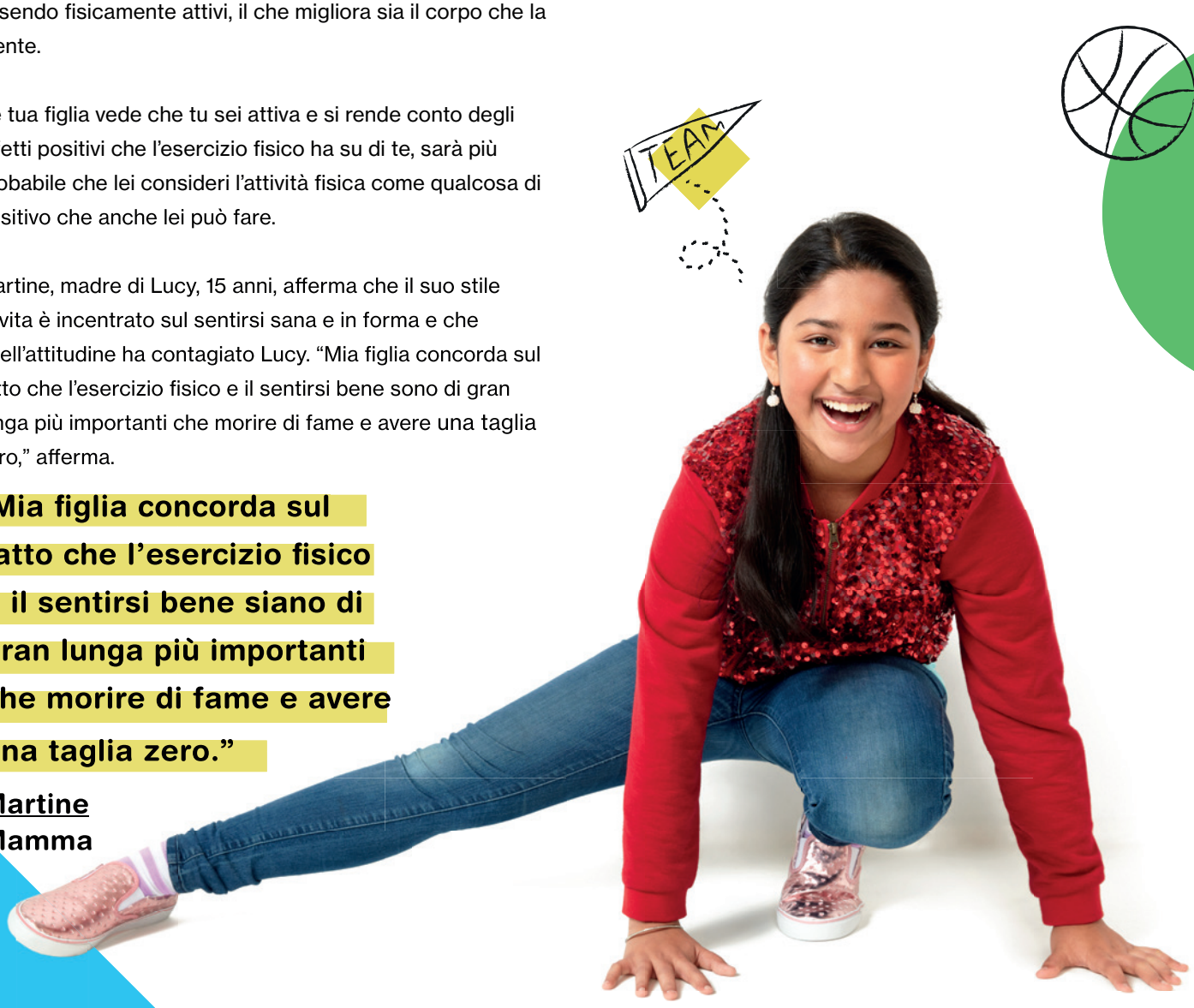
"Mia figlia concorda sul fatto che l'esercizio fisico e il sentirsi bene siano di gran lunga più importanti che morire di fame e avere una taglia zero."

Martine
Mamma

L'adolescenza è il momento per nuove attività

Gli esperti riconoscono che, diventate adolescenti, le ragazze spesso rifiutano l'attività fisica che amavano fare in precedenza. Ma questo è anche il periodo in cui l'autostima di tua figlia rischia di essere precaria e i benefici dell'attività fisica potrebbero davvero potenziare la sicurezza nel corpo. Questo è il momento di esplorare nuovi modi per stare in forma. Trova qualcosa che tua figlia voglia fare e descrivine i benefici.

"Abbiamo cercato insieme varie lezioni di attività fisica e abbiamo parlato di quanto bene faccia sentirsi in forma", afferma Martine. "Adesso Lucy ama frequentare regolarmente le lezioni con la sua amica e di recente ha corso una gara di 10 km."



Checklist di azioni per l'attività fisica:

Incoraggia tua figlia a provare diverse attività in modo da aiutarla a trovare qualcosa che le piaccia davvero.

☐ Supporta tua figlia nella scelta delle attività adatte agli adolescenti

Fintanto che le piace, lasciati trasportare.

☐ Provate assieme nuove attività

Trovare un terreno comune su un'attività fisica può essere un buon modo per trascorrere assieme più tempo di qualità.

☐ Fa che diventi un'attività di socializzazione

Entrare a far parte di una squadra o seguire delle lezioni con gli amici significa anche socializzare, facendo attività fisica, il che di solito è più divertente. E se lei si diverte facendo esercizio fisico, maggiori saranno le probabilità che non molli il colpo.

☐ Si tratta di uno stato mentale

Parla con tua figlia dei punti di forza che devono avere gli atleti di successo, compresi tenacia sul piano mentale, perfezionamento di particolari gruppi di muscoli, autodisciplina, determinazione e abilità di leadership. Non sono punti di forza solo fisici!

☐ Mostrale che i corpi degli atleti sono diversi

La forma del corpo degli atleti varia a seconda di ciò che il fisico deve fare per eccellere in un dato sport. Questo è un fattore importante, più che l'aspetto fisico degli atleti.

☐ Fa in modo che tua figlia si concentri sul suo stato d'animo, più che sull'aspetto fisico

Se inizia a criticare il suo corpo, aiutala ad avere una visione equilibrata incentrata su salute e prestazioni generali. Non aiuta affatto aspirare ad avere il corpo "perfetto" di un atleta.

INIZIAMO!

- Avvia una conversazione con tua figlia su come si sente quando fa esercizio fisico.
- Fare attività fisica può essere sia un sano esercizio mentale che fisico. Parla con tua figlia di ciò che accade nella sua mente quando fa esercizio fisico.
- Ricorda che potrebbe sentirsi scoraggiata o sconfitta se diventa troppo competitiva con sé stessa, quindi rammentale che fare attività fisica dovrebbe sempre essere un divertimento.
- Tua figlia avrebbe il coraggio di scrivere ad atleti che lei ammira per chiedere loro come si sentono quando fanno attività fisica?

Ora dipende da te

Speriamo che questa risorsa sia stata utile e importante per te e per tua figlia in questo periodo della sua vita.

Condividi con lei attività e consigli e tieni a mente le checklist di azioni utili ad avviare delle conversazioni e a continuare a trasmettere messaggi positivi sull'immagine del corpo.

Cosa più importante, continua a parlare con tua figlia di ciò che pensa e di come si sente. In questo modo infonderai fiducia e la aiuterai a capire che tu la rispetti e la ami come individuo maturo e unico.

E ricorda che, nonostante le preoccupazioni, questo è un periodo estremamente emozionante e gratificante per te come genitore che osserva la propria bambina diventare una giovane donna sicura e indipendente, che sta prendendo il largo per una vita felice e realizzata. Tu sei una parte fondamentale di quel processo, quindi goditelo!

Per maggiori informazioni e supporto, visita il sito dove.com/selfesteem.

Bibliografia

Imparare a volersi bene: un esempio di amore per te stessa con un impatto positivo su tua figlia
Mirror, mirror – Centro di ricerca su problematiche sociali
Centro di ricerca su aspetto fisico dell'Università dell'Inghilterra Occidentale, Bristol

Discorsi sul corpo: usa la forza delle parole per sentirti bene
Trimestrale di Psicologia Femminile
Bollettino internazionale sui disturbi alimentari
Settimana senza discorsi sul grasso

La percezione di bellezza di tua figlia è distorta dai media?
"Pubblicità ovunque: la gara che ti prende la testa"- Psicologia oggi
"Immagine del corpo" – MediaSmarts
"Esplorare gli atteggiamenti delle ragazze .... Il ruolo delle modelle" – Girlguiding
"Bella come una foto" - Credos

Bullismo: tua figlia viene bullizzata per il suo aspetto fisico?
Nessuno spazio per il bullismo
Ufficio statale britannico per le norme in materia di Istruzione, Servizi all'infanzia e Abilità
StopBullying

Come incoraggiare tua figlia ad apprezzare una dieta sana ed equilibrata
Susie Orbach e l'alimentazione – Dott.ssa Susie Orbach
"Modelli alimentari e sintomi depressivi di mezza età" – Bollettino britannico di Psichiatria
"La tua dieta potrebbe provocare la depressione" – relazione Rodale News su uno studio pubblicato nel *Bollettino britannico di psichiatria*

Mostra a tua figlia i benefici dell'attività fisica
"Benefici dell'esercizio fisico"- NHS Choices
Campagna per la sicurezza nel proprio corpo: Report dei progressi 2013 – Governo Britannico
Cambiare gioco, per le ragazze – Fondazione Sport e Fitness femminile

A tutela della privacy abbiamo cambiato i nomi delle persone protagoniste delle storie raccontate in queste pagine. Le storie narrate sono, però, assolutamente vere.

Altre risorse e fonti di ispirazione

Film - per tua figlia

Ribelle
(2012) (US: BA) – La principessa di Scozia Merida decide di sfidare la madre quando le viene detto di rinunciare al tiro con l'arco e a cavalcare, e che dovrà sposarsi per contribuire ad unificare i clan limitrofi. Gli eventi che si susseguono non corrispondoo ai piani e Merida deve trovare il modo di sistemare le cose.

Inside Out
(2015) (US: BA) – Dopo essere stata sradicata da casa, quando il padre inizia un nuovo lavoro, Riley si sforza di adeguarsi alla sua nuova vita a San Francisco.
Le sue emozioni, gioia, paura, rabbia, disgusto e tristezza, cercano di aiutarla ad affrontare gli alti e bassi dell'adolescenza.

Documentari - per te

America the Beautiful
(2007) (Versione abbreviata, US: BA-13) – Affrontando l'ossessione americana della bellezza, questo film non è altro che la cronaca di una modella dodicenne che entra nel mondo della moda. Il documentario tratta anche temi quali la chirurgia plastica, l'adorazione delle celebrities, l'airbrush nella pubblicità e l'insicurezza umana.

America the Beautiful 2: The Thin Commandments
(2011) (US: NC) – Il team del documentario del 2007 America the Beautiful parla di dieta, obesità e disturbi alimentari negli USA. Il film prende in esame la nostra ossessione per il cibo e le manie delle diete, e raccoglie anche le opinioni di esperti medici nel settore.

Beauty Mark
(2008) (US: NC) – Questo documentario dà uno sguardo allarmante, esasperante e talvolta divertente alle forze che modellano la nostra percezione di bellezza. Diane Israel, psicoterapeuta ed ex triatleta di livello mondiale, racconta la storia intervistando altri campioni, culturisti, modelle e adolescenti di città sulle esperienze riguardanti l'immagine del corpo.

Miss Representation
(2011) (US: NC) – L'attrice ed attivista Jennifer Siebel Newsom dirige questo documentario che svela i motivi per cui nel mondo c'è una netta mancanza di donne nelle posizioni di potere. Il film prende in esame come i media giochino un ruolo fondamentale sul dibattito riguardante le opinioni sociali rispetto a come le donne dovrebbero apparire e come ciò, a sua volta, produca effetti sull'autostima e la sicurezza in sé stesse delle giovani ragazze di tutto il mondo.

Libri - per tua figlia

Ask Elizabeth
(2011) di Elizabeth Berkley – L'attrice, famosa per il ruolo di Jessie Spano in Bayside School, è anche la creatrice del workshop per sole ragazze Ask Elizabeth, trasformato in un libro che prende in esame tutti gli aspetti difficili della crescita. In parte album fatto di ritagli, comprensivo di consigli ed esperienze condivisi da adolescenti veri, in parte risorsa di autoaiuto offerta da un gruppo di esperti, Ask Elizabeth dà consigli alle adolescenti in materia di sesso, alimentazione, immagine del corpo, rapporti personali e fitness.

All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype...and Celebrating Real Beauty
(2006) di Audrey D. Brashich – Il testo approfondisce ed evidenzia gli effetti che la cultura pop e dei media hanno sul gioco perdente delle ragazze che si confrontano tra di loro e cercano di imitare immagini corporee irrealistiche e molto diffuse. Brashich pone l'accento sul fatto che le ragazze possono liberarsi da questi canoni di bellezza definiti per imparare a volersi bene così come sono.

Body Drama: Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers
(2007) di Nancy Amanda Redd – La scrittrice ed ex concorrente di Miss America considera le problematiche legate al corpo, le quali creano troppo imbarazzo nelle ragazze per parlarne con genitori o medici. Nascondere l'acne, il peso e altri problemi che possono distruggere l'autostima di una ragazza: il libro presenta immagini non ritoccate di donne di tutte le forme e di tutte le taglie, evidenziando che non esiste la "normalità" e che dobbiamo accogliere e celebrare i diversi tipi di corpo.

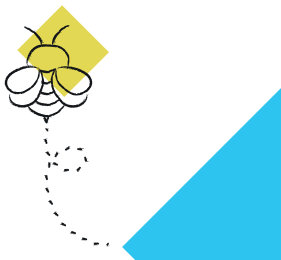
Libri - per te

Survival of the Prettiest: The Science of Beauty
(1999) Dr Nancy Etcoff, Direttore del Programma di Estetica e Benessere, Dipartimento di Psichiatria, Harvard; Perché gli uomini preferiscono le bionde? Perché le donne mettono il rossetto di color rosso? Perché gli uomini fanno di tutto per avere il torace a forma di V? Che cos'è la bellezza?

Bodies
(2009) di Susie Orbach – Circa 30 anni dalla pubblicazione di Fat Is a Feminist Issue (Il grasso è un problema femminista), Orbach obietta che il modo in cui le donne vedono il loro corpo è diventato lo specchio di come vedono se stesse. Questo solleva molte domande su come si è arrivati fino a qui.

Skin Deep
(2004) di Catherine Barry – Romanzo su una giovane donna, la quale crede che se solo fosse bella e sexy, troverebbe la felicità cui aspira disperatamente. E' davvero possibile raggiungere la felicità andando sotto i ferri?

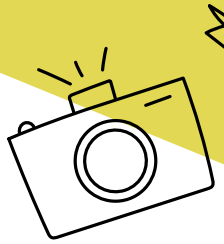
Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now
(2006) di Jessica Weiner – Una guida che passo per passo guida a decodificare il "linguaggio del grasso" e ad amare il proprio corpo qui ed ora. Cambiando i pensieri, le parole e le azioni, si può apprezzare maggiormente il proprio corpo.



I nostri partner

World Association of Girl Guides & Girl Scouts
Associazione Mondiale di Ragazze Guide e Scout
Dove collabora con quest'associazione dedicata a ragazze e giovani donne per contribuire a creare la visione condivisa di un mondo libero dall'ansia correlata all'aspetto fisico. Assieme abbiamo creato Free Being Me, un programma nuovissimo per l'acquisizione dell'autostima rivolto alle ragazze di tutto il mondo. Per ulteriori informazioni visita il sito **free-being-me.com**.

Appunti



Dove
progetto
autostima