

# Il Kit dell'Autostima

Come acquisire sicurezza nel proprio  
corpo per voi e per i giovani che fanno  
parte della vostra vita



# Sommario

## 03 Introduzione

La nostra mission è favorire canoni di bellezza reali. Volete unirvi a noi?

## 05 Apprezzare il vostro corpo per aiutare i vostri figli

Date l'esempio per aiutare i vostri figli ad amare il loro corpo.

## 07 Social media, filtri e fare il "discorso sui selfie"

Help your child navigate the online world.

## 11 Detox Your Feed: La Guida per i genitori

Parlare ai giovani di consigli tossici sui social media.

## 19 Lotta al bullismo

Sostenete i vostri figli in caso di prese in giro ed episodi di bullismo legati all'aspetto fisico.

## 25 Come migliorare la comunicazione tra voi e i vostri figli

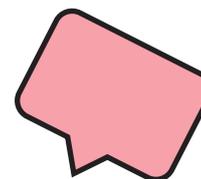
Uno strumento utile per aiutarvi ad affrontare conversazioni difficili.

## 31 Come funziona il corpo?

Scoprite i vantaggi di concentrarsi sulle sensazioni e sulle funzioni fisiche.

## 35 Celebrare l'individualità

Riflettete sulle caratteristiche uniche dei vostri figli, sulla loro ricchezza e sui loro talenti per incoraggiarli ad avere fiducia in sé stessi.



# La nostra mission è favorire canoni di bellezza reali

**Volete unirvi a noi?**



Dove ha come mission 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.

**Il Kit dell'Autostima è stato realizzato da esperti e pensato per gli adulti, come voi, che vogliono aiutare i giovani speciali che fanno parte della loro vita ad acquisire sicurezza nel loro corpo. Che siate genitori, nonni, educatori, mentori, zii o vecchi amici fidati, questo kit è pensato per voi!**

**Abbiamo la mission  
di aiutare oltre**

**250  
MILIONI**

**giovani di tutto il mondo  
con i programmi di sviluppo  
dell'autostima Dove  
l'educazione alla sicurezza  
sul proprio aspetto  
fisico**

Numerosi studi dimostrano che gli adulti sono modelli importanti per educare all'autostima nel proprio corpo, i giovani che fanno parte della loro vita. Attraverso giusti consigli, strumenti e abilità, potete avere un impatto positivo sui giovani speciali che fanno parte della vostra vita aiutandoli a sentirsi a proprio agio e ad avere sicurezza nel proprio corpo. Speriamo che gli strumenti ed i consigli presenti nel Kit dell'Autostima, possano aiutarvi in questo percorso.

Sappiamo che l'immagine che i giovani hanno del loro corpo ha un notevole impatto sulla loro salute fisica e mentale e sulle loro carriere e relazioni. Investire nell'utilizzo di questo Kit, vuol dire investire nella salute e nel benessere dei vostri figli.

Queste lezioni sono state scritte per gli adulti che cercano di aiutare bambini e adolescenti.

**Sentitevi liberi di scegliere gli articoli e le attività che meglio si adattano alla fase di sviluppo dei vostri figli.**

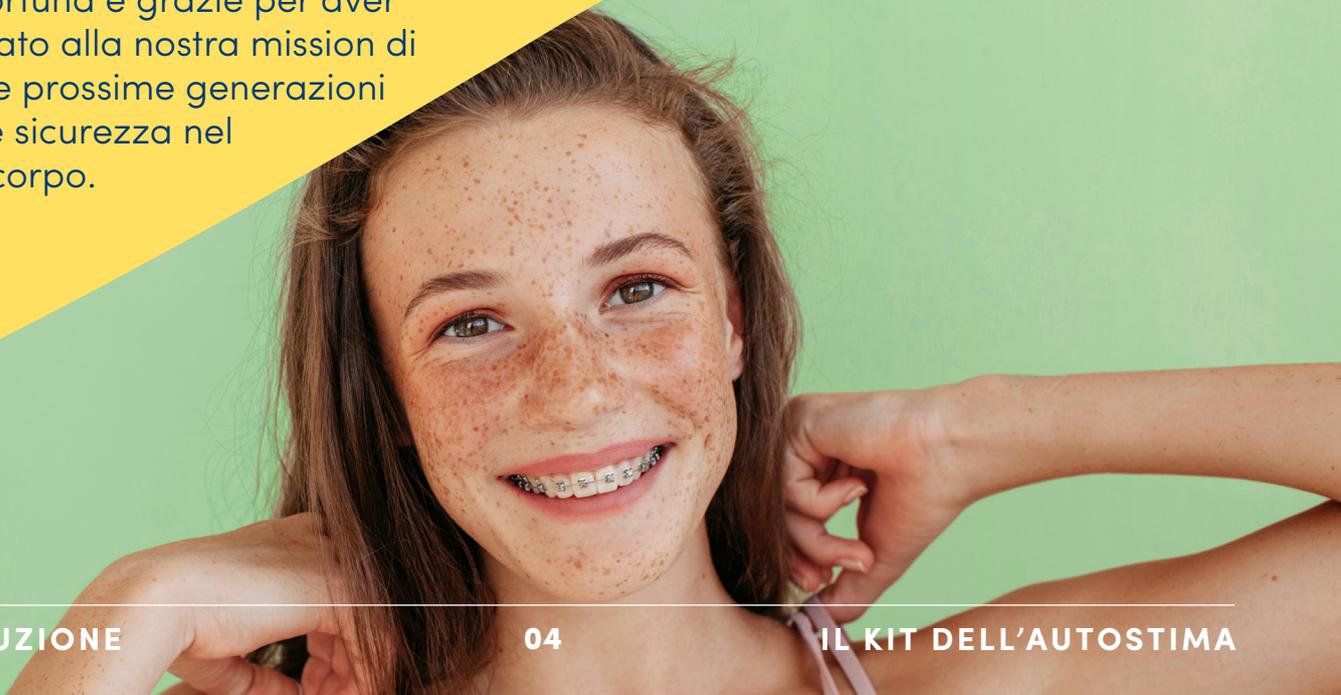
Basta ricordare di tenere la mente aperta e divertirsi lungo il tragitto! Buona fortuna e grazie per aver partecipato alla nostra mission di aiutare le prossime generazioni ad avere sicurezza nel proprio corpo.

## **Autostima**

**Il nostro giudizio generale sulla nostra autostima**

## **Sicurezza nel corpo**

**Come pensiamo e come ci sentiamo sul nostro aspetto e su ciò che può fare il nostro corpo**



# Apprezzare il vostro corpo per aiutare i vostri figli

01



**Se desiderate che i vostri figli crescano con alta autostima e sicurezza nel proprio corpo, potete partire da un'azione semplice Accettate e apprezzate voi stessi e il vostro corpo**

L'autocritica è un atteggiamento comune tra i giovani: quante volte avete esortato i vostri figli a non mortificarsi? Eppure qualche volta anche gli adulti hanno scarsa autostima e può succedere che con il vostro esempio trasmettiate cattive abitudini dovute al fatto che criticate voi stessi. Non vi siete mai ritrovati a guardarvi allo specchio con disapprovazione o lamentandovi del vostro aspetto? Forse non vi accorgete nemmeno di farlo.

## **La sicurezza nel proprio corpo inizia volendosi bene**

Dalle nostre ricerche emerge un dato preoccupante, genitori educatori e mentori che hanno scarsa autostima hanno maggiori probabilità di avere figli e studenti con scarsa sicurezza nel proprio corpo. Questo atteggiamento negativo comporta la perdita di numerosi vantaggi offerti invece da una sana autostima come: maggior benessere psico fisico, relazioni più felici ed appaganti, una maggiore sicurezza sul lavoro ed a casa. Non è facile cambiare il modo in cui guardiamo noi stessi, ma la buona notizia è che stiamo per condividere alcune tecniche su come potete promuovere una maggiore considerazione e accettazione del vostro corpo. A loro volta, i vostri figli percepiranno la vostra positività.

# Accettazione del proprio corpo

## Checklist di azioni



### **Tornate indietro nel tempo**

Guardate le vostre foto di alcuni anni fa. Nonostante allora foste insoddisfatti del vostro corpo, ora potreste scoprire che stavate benissimo. È un esercizio molto utile che vi aiuta ad accettare e ad apprezzare il vostro corpo così com'è.

### **Celebrate il vostro corpo per quello che ha vissuto.**

Ricordate che il vostro corpo vi ha fatto vivere esperienze bellissime e vi ha accompagnato fino a questo momento nella vostra vita e questo vi ha permesso di educare i vostri figli alle battaglie di ogni giorno. E' naturale che il corpo cambi con l'età ed il vostro è davvero meraviglioso. Ritagliarvi dei momenti per sentirvi grati del vostro corpo e di ciò che ha fatto per voi, può migliorare la fiducia nel vostro corpo.

### **Non confrontatevi con celebrità ed influencer**

Ricordate che le immagini degli annunci pubblicitari e sui social media spesso sono miracolosamente modificate con mezzi digitali utilizzando filtri, ritocchi e molto altro!  
È importante capire che non si tratta di immagini reali ed è ingiusto fare un confronto.

### **Riconnettetevi con il vostro corpo**

Prendetevi del tempo per riconoscere le funzioni fisiche del vostro corpo: fate alcuni esercizi di stretching leggero al collo e alla schiena, create qualcosa con le mani o fate alcuni respiri lenti e profondi per sentire la forza e la presenza del corpo.



### **Concentratevi sulla positività**

Assieme ai vostri figli, parlate di ciò che vi piace della personalità, dei risultati e dei talenti gli uni degli altri. Sottolineate soltanto gli aspetti positivi e cercate di dare esempi specifici. Prestate attenzione alle qualità che i vostri figli ammirano in voi e ricordatele a voi stessi quando avete bisogno di uno stimolo.

Scegliete una parola in codice assieme ai vostri figli che possono usare quando siete scortesi o negativi verso voi stessi. Aiuterà entrambi ad avere consapevolezza e permetterà ai vostri figli di difendere la positività del loro corpo.

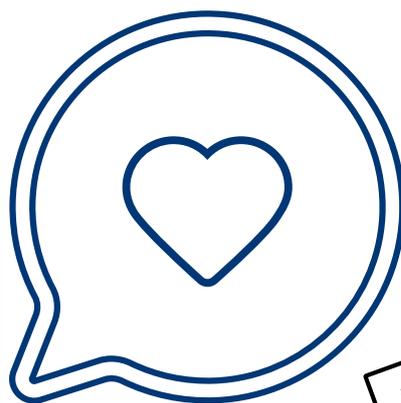
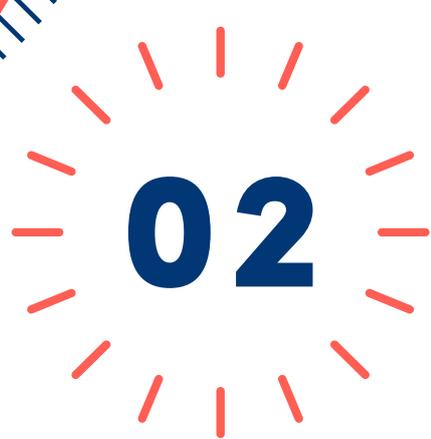
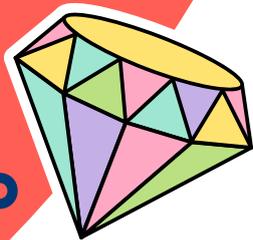
### **Appreziate voi stessi**

Ogni mattina per una settimana, mettetevi davanti a uno specchio e scrivete o annotate mentalmente cinque cose che vi piacciono del vostro aspetto e cinque cose che vi piacciono della vostra personalità.

Parlate ai vostri figli di cosa ne pensate del vostro corpo. Concentratevi sulle cose che apprezzate, enfatizzando in particolare le sue funzioni fisiche (ad esempio espressione creativa, movimento, sensazioni fisiche e le sue capacità di riposare, guarire e recuperare).

# Social media

## Filtri e il “discorso sui selfie”



Alcuni “discorsi” sono un rito di passaggio quando si cresce, come quando ci si siede a parlare di come affrontare il bullo della classe o di argomenti come il sesso, l’età del consenso e la pubertà.

Ora, con l'avvento dei social media, dei selfie e dei filtri che alterano l’aspetto fisico, è arrivato il momento giusto per fare il “discorso sui selfie” e aiutare i vostri figli a navigare nel mondo on-line.

**Iniziamo**



## In che modo influiscono i social media sul benessere?

Con oltre un terzo degli adolescenti che trascorre tre ore al giorno (o più) a scorrere i propri feed, si può dire che i social fanno ormai parte della vita dei nostri ragazzi. Possono aiutarci a rimanere in contatto con amici e familiari, a tenere traccia di ricordi, a conoscere persone provenienti da background diversi e persino a padroneggiare l'ultimo balletto in voga.

Allora, perché più tempo i giovani trascorrono sui social media, maggiore è la probabilità che abbiano una bassa autostima, scarsa sicurezza nel proprio corpo e siano di cattivo umore?

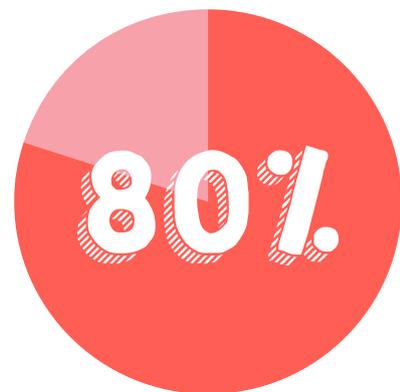
**Secondo gli scienziati è il modo (piuttosto che *il tempo*) di utilizzo dei social da parte dei ragazzi a definire l'influenza positiva o negativa che hanno nella loro vita.**

Interagire attivamente con altre persone e condividere contenuti può farci sentire connessi e migliorare il nostro umore, ma trascorrere molto tempo a scorrere le pagine passivamente può farci sentire anche soli e disconnessi. Questo tipo di attività può anche portarci a dare troppa attenzione al nostro aspetto fisico, dandoci la sensazione di non essere all'altezza se non ci uniformiamo.

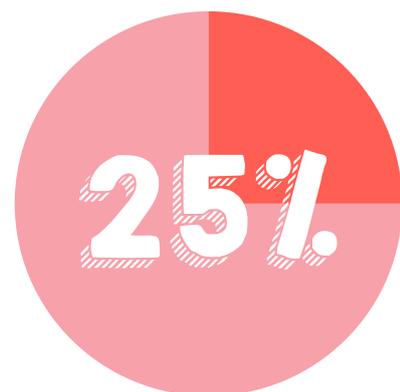
Quando si parla del rapporto tra i social media e una bassa sicurezza nel proprio corpo, cercare conferme tramite i like e i commenti, e anche fare confronti con gli altri possono avere un effetto negativo. Una delle cause principali è che molte delle foto che vediamo on-line sono alterate per via digitale e non sono rappresentative della vita reale.



degli adolescenti trascorre almeno tre ore al giorno a scorrere i feed



delle ragazze dice di confrontare il suo aspetto con le altre persone sui social media



delle ragazze pensa di non sembrare abbastanza bella senza modificare le foto

## Alterazioni digitali contro la realtà

Tendiamo a vedere soltanto i momenti migliori della vita delle persone sui social media e la maggior parte delle persone condivide unicamente le foto "più belle" di sé stesse. Se le immagini viste on-line dai vostri figli sono tutte ritoccate, modificate e filtrate in maniera professionale, possono avere un impatto negativo sulla sicurezza nel loro corpo.

Con quattro ragazze su cinque che dicono di confrontare il loro aspetto fisico con le altre persone sui social media, pubblicare il "selfie perfetto" diventa un obbligo piuttosto che un divertimento. La nostra ultima ricerca dimostra che le ragazze scattano in media fino a 14 selfie nel tentativo di trovare il "look" giusto prima sceglierne uno da pubblicare. I filtri consentono poi di alterare il nostro aspetto per imitare standard di bellezza irrealistici rimuovendo i difetti, illuminando la pelle, rendendo le ciglia più lunghe: l'elenco potrebbe continuare all'infinito.

Scattare dei selfie usando i filtri può essere un modo che i ragazzi hanno di esprimere la loro personalità e creatività. Quando però i ragazzi non sono più capaci di vedersi senza filtri questo diventa un problema. In realtà, un quarto delle ragazze pensa di non sembrare abbastanza bella senza modificare le foto. E' arrivato quindi il momento giusto per fare il "discorso sui selfie".



In media le ragazze  
si scattano fino a

14

selfie nel tentativo di  
trovare il "look" giusto  
prima sceglierne uno  
da pubblicare



# Discorso sui selfie

## Checklist di azioni



### ○ **Spiegate le alterazioni digitali**

Parlate delle tecniche e degli strumenti che vengono utilizzati dalle persone per modificare le loro foto e create un elenco assieme. Cercate il video intitolato "A Selfie" su YouTube, un cortometraggio del Dove Progetto Autostima. Nel video vengono elencati tutti i passaggi che devono essere realizzati per avere lo scatto perfetto per Insta.

### ○ **Evitate la trappola dei confronti**

Quando i vostri figli scorrono i feed, ricordate loro che stanno osservando delle immagini di altre persone ritoccate da professionisti. Discutete sul fatto che le immagini dei social media possano essere o meno un termine giusto di confronto (suggerimento: non lo sono). Se avete delle figlie adolescenti, guardate "Girls Room" all'indirizzo [Dove.com/GirlsRoom](https://www.dove.com/italy/GirlsRoom), una serie televisiva di 6 episodi che affronta i temi dei social media, dell'immagine del corpo e del confronto.

### ○ **Riportate l'aspetto "sociale" nei social media**

Parlate di come utilizzare i social media orientandosi ad utilizzarli per creare connessioni attive con le altre persone. Ricordate loro di non seguire più gli account che non li fanno sentire bene o di usare la funzione "nascondi" disponibile su Instagram.

### ○ **Affrontate il cyberbullismo**

Sviluppate un piano per affrontare il bullismo on-line. Oltre a parlarne con un adulto fidato quando ne sono testimoni, ricordate loro che molte piattaforme di social media offrono funzioni per nascondere, bloccare e segnalare il bullismo on-line.



### ○ **Create contenuti realistici e diversificati**

Parlate dei modi per creare uno spazio on-line più edificante, diversificato e positivo per sé stessi e gli altri. Parlate di come sia più costruttivo trascorrere del tempo a pubblicare cose che rispecchiano i loro interessi, le attività con gli amici e le qualità personali che non hanno nulla a che fare con il loro aspetto fisico. Sfidatevi a vicenda a non applicare i filtri per un mese e osservate come vi fa sentire!

### ○ **Scoprite come identificare la pubblicità occulta**

Con l'aumentare della popolarità degli influencer dei social media, può essere difficile individuare ciò che è un annuncio pubblicitario e ciò che non lo è. Scorrete i feed dei social media dei vostri figli assieme a loro ed esercitatevi a trovare i post che mostrano contenuti sponsorizzati e quelli che non lo fanno.

### ○ **Disconnettetevi**

Incoraggiate i vostri figli a prendere dei momenti di pausa dai social media se si sentono sopraffatti o se non si stanno divertendo. Definite dei limiti sul tempo da trascorrere davanti allo schermo e fate una passeggiata, chiamate un amico o fate in modo che svolgano delle attività creative manuali, qualunque cosa desiderino fare lontano dal display.

# Detox Your Feed: La Guida per i genitori



## L'impatto dei consigli di bellezza tossici sui social media



**1 ragazza su 2 afferma che i consigli di bellezza tossici sui social media provocano una bassa autostima<sup>1</sup>**

Non ci sono dubbi: i giovani amano i social media. Il 66% delle ragazze ci trascorre più di un'ora ogni giorno della settimana.<sup>1</sup> I loro feed sui social media hanno sostituito le celebrità come fonte di ispirazione e intrattenimento. Ed è qui che cercano consigli e suggerimenti, soprattutto quando si tratta di bellezza.

Questa può essere una cosa positiva. I social media possono essere uno spazio in cui gli adolescenti possono esprimersi e costruire fiducia in se stessi. Può anche ispirarli, consentendo loro di vedere rappresentazioni della bellezza più autentiche e diverse. ✕

Ma non è sempre così. Anche se i social media stanno diventando uno spazio più inclusivo e diversificato, può accadere che promuovano consigli di bellezza tossici che possono essere dannosi per l'autostima e l'aspetto fisico di tuo figlio o tua figlia.

Nel marzo 2022, in un'indagine del Dove Progetto Autostima è stato chiesto a più di 1.000 ragazze di età compresa tra 10 e 17 anni quali sono gli standard di bellezza sui social media e i risultati sono stati scioccanti. 1 ragazza su 2 afferma che i consigli di bellezza tossici sui social media provocano una bassa autostima.<sup>1</sup> Questo deve cambiare.

Unisciti a noi nella nostra missione. Facciamo in modo che i consigli per migliorare l'autostima siano la norma sui social media. È tempo di aiutare il tuo bambino o la tua bambina a disintossicare il suo feed, in modo che possa definire la bellezza secondo la sua opinione.



# Cosa è un consiglio di bellezza tossico?



I consigli di bellezza tossici normalizzano gli standard di bellezza non realistici, promuovono pratiche di bellezza potenzialmente dannose (come la chirurgia estetica) e suggeriscono che la chiave dell'autostima e del successo è la "perfezione" fisica.

Ecco alcuni esempi di tendenze di bellezza tossiche sui social media:

## #Fitspiration

#Fitspiration, noto anche come #Fitspo, implica che un corpo "ideale" può essere raggiunto seguendo la dieta e i consigli sugli esercizi di un account o acquistando prodotti e servizi che stanno pubblicizzando. I post #Fitspo promuovono definizioni ristrette di bellezza ed allenamenti come un modo per raggiungere questi ideali.

I post di #Fitspo spesso sessualizzano e oggettizzano i corpi delle donne (ad esempio, ingrandimento di corpi o parti del corpo con particolare attenzione all'abbigliamento e pose plastiche) e incoraggiano gli spettatori a porre maggiore enfasi sull'aspetto del loro corpo, non su cosa può fare o come si sente. All'inizio del 2022, oltre 74 milioni di post su Instagram sono stati taggati con #Fitspo.

## #Thinspiration

Conosciuto anche come #Thinspo, #Thinspiration mostra spesso immagini di corpi estremamente magri, citazioni che scoraggiano a mangiare e consigli su come mantenere e nascondere comportamenti alimentari disordinati. Mentre molte piattaforme di social media hanno tentato di limitare l'accesso a questo tipo di consigli rimuovendo l'hashtag #Thinspo dalle loro funzioni di ricerca e vietando gli account tossici, i giovani possono ancora trovare un modo per aggirare queste restrizioni cambiando hashtag e nomi utente.

La ricerca dimostra come appena

**10 minuti**

di esposizione ai post #Fitspo e #Thinspo portano a una peggioramento della fiducia nel corpo, dell'autostima e dell'umore negli utenti dei social media.

## Procedure cosmetiche e chirurgiche

Alcuni account, inclusi i famosi chirurghi estetici, pubblicano consigli che normalizzano e riducono al minimo il dolore associato a procedure cosmetiche e chirurgiche come riempitivi, Botox, "sollevamenti di glutei", aumento del seno e "interventi al naso".

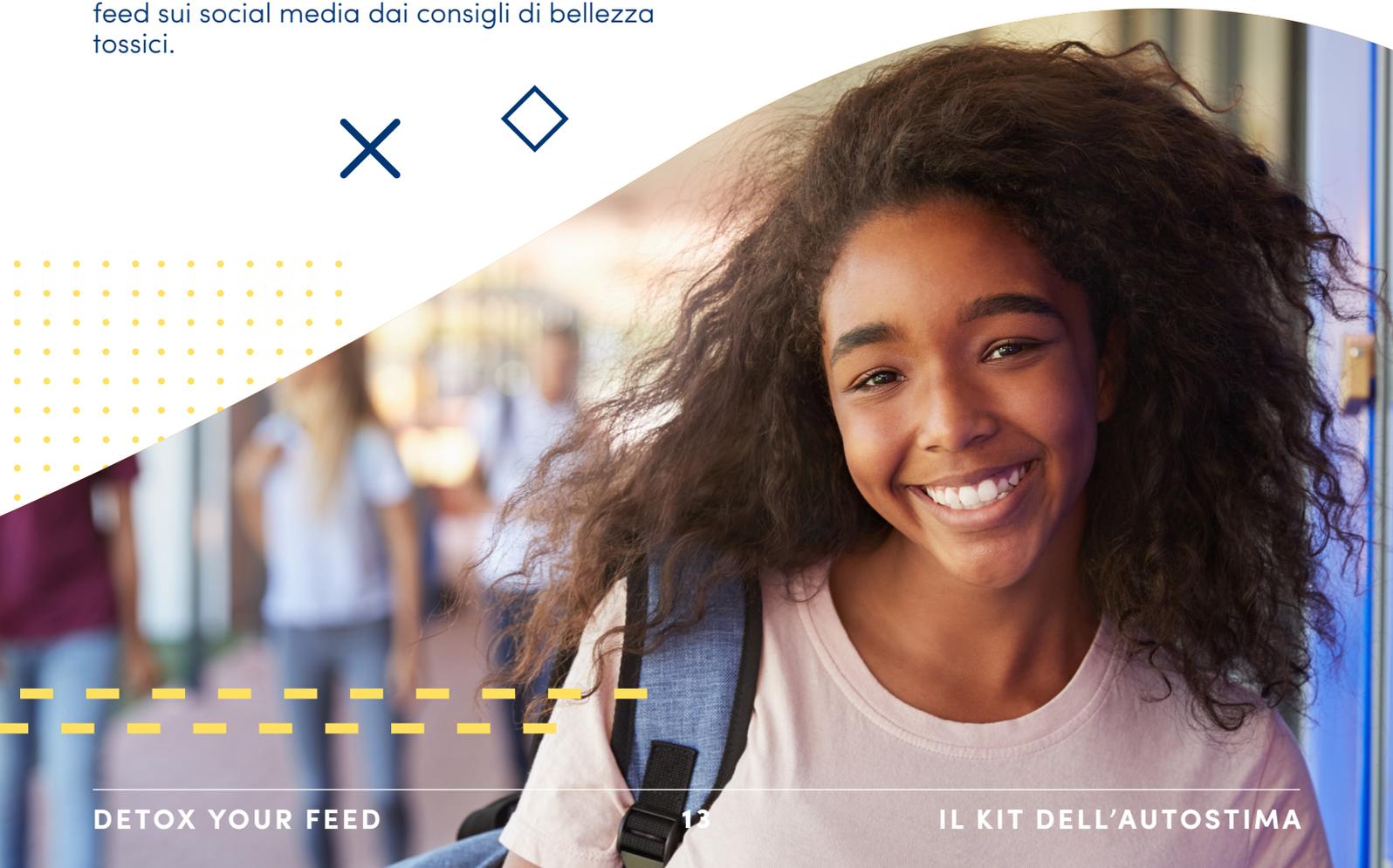
Questo consiglio implica che le procedure cosmetiche sono una soluzione per raggiungere il corpo "ideale", ma trascura quante di queste procedure vengono eseguite in settori non regolamentati e possono comportare rischi significativi per la salute.

Gli studi dimostrano che l'esposizione a questo tipo di consulenza può aumentare la probabilità che le ragazze desiderino sottoporsi a queste procedure. Gli studi suggeriscono anche che la visualizzazione dei post di #Fitspo e #Thinspo non porta a cambiamenti comportamentali salutari.

Ecco perché è così importante per noi agire ora e aiutare i giovani a disintossicare i loro feed sui social media dai consigli di bellezza tossici.

## Consigli di bellezza tossici: definizioni rapide

- + Consigli di bellezza tossici: Account e post sui social media che normalizzano standard di bellezza non realistici e promuovono pratiche di bellezza potenzialmente dannose
- + #Fitspo: Una tendenza che dice ai giovani che il corpo perfetto può essere raggiunto con programmi dietetici e prodotti come integratori dietetici
- + #Thinspo: Una tendenza che spesso mostra immagini di corpi estremamente magri o condivide citazioni che scoraggiano il mangiare
- + Procedure cosmetiche e chirurgiche: Queste possono essere spesso non regolamentate, costose e potenzialmente pericolose. Ad esempio riempitivi fai-da-te, Botox, gluteoplastica (noto anche come "sollevamento dei glutei"), aumento del seno e rinoplastica (noto anche come "interventi al naso")



# Disintossica il loro feed in 4 passaggi

Aiuta il tuo bambino o bambina a disintossicare il suo feed.

## Passo 1: Preparare.

4 ragazze su 5 vorrebbero che i loro genitori parlassero con loro su come gestire i consigli di bellezza tossici online.<sup>1</sup> Quindi, il primo passo per aiutare tuo figlio o tua figlia a disintossicare il suo feed è fare i conti con i social media.

Inizia trascorrendo del tempo su piattaforme di social media popolari come TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, Snapchat e Twitch.

Acquisisci familiarità con queste piattaforme e controlla le funzioni di sicurezza che consentono agli utenti di bloccare, segnalare e smettere di seguire account tossici.

Segui gli account con cui tuo figlio interagisce di più e discuti quali tipi di post e video gli piacciono e perché.

## Passo 2: Conversare.

Vogliamo avviare le conversazioni che aiuteranno tuo figlio o tua figlia ad identificare i consigli di bellezza tossici e a pensare in modo più critico a come possono disintossicare i loro feed.

Ricorda: si tratta di effettuare regolarmente il check-in e rendere i social media uno spazio sicuro e positivo insieme, non di controllare gli account di tuo figlio.

Fai sapere loro che hai letto alcune statistiche interessanti e che ti piacerebbe sentire anche il loro parere. Puoi anche mostrare loro gli account che hai seguito di recente e chiedere loro cosa pensano dei loro post.



# Ricorda a tuo figlio di non paragonare la sua bellezza a nessun altro

**Il 56% delle ragazze afferma di non essere all'altezza degli standard di bellezza proiettati sui social media.<sup>ii</sup>**



## **Ecco alcuni suggerimenti utili per la conversazione:**

Confrontarsi con gli altri sui social media può essere problematico in quanto i post possono essere distorti digitalmente, prodotti professionalmente e lontani dalla vita reale. Questo è noto come "la trappola del confronto". E ci possono cadere anche gli adulti.

Quando tuo figlio o tua figlia ad scorre il suo feed, discuti se alcuni dei suoi account preferiti sono un giusto confronto con la sua stessa vita. Evidenzia l'uso diffuso della distorsione e dei filtri digitali, per non parlare del fatto che alcuni account assumono professionisti per produrre i loro post.

Chiedi loro di considerare se questi account hanno le qualifiche per essere fonti attendibili su argomenti come alimentazione, esercizio fisico e standard di bellezza.

Ricorda a tuo figlio che anche le celebrità possono essere vittime di scarsa autostima, insicurezza, insulti online e lotte con il benessere mentale.

E incoraggiali a ricordare che ciò che vedono nel loro feed non è altro che un'accurata selezione che mette in risalto i momenti migliori di qualcuno: raramente è la vita reale.

Se sono adolescenti, puoi anche invitarli a guardare Girls Room, la nostra serie di sei episodi per giovani che esplora la trappola del confronto, i social media e l'autostima. O il nostro cortometraggio A Selfie, che mostra alcune delle tecniche utilizzate per distorcere digitalmente i post sui social media.

**Clicca qui per i  
film Girl's Room**

# Trova esempi insieme

## #Ad

### Istruzioni per l'attività



Inizia trovando esempi online. Cerca #BeautyHack su TikTok o Instagram. Oppure scorri i tuoi feed insieme per trovare gli annunci degli account che già segui. Scoprirai presto che molti post sui social media sono annunci a pagamento e talvolta non consigli autentici.



#### Quando trovi un annuncio, ecco sei domande che puoi porre a tuo figlio:

- + Cosa viene venduto in questo post?
- + La persona fornisce consigli autentici o pubblica post su questo prodotto perché viene pagata per farlo?
- + Perché pensi che questa azienda abbia pagato questa persona per pubblicare questa immagine? È perché sono esperti? O è perché hanno un grande seguito?
- + Il post fa promesse irrealistiche su cosa accadrà se acquisti questo prodotto?
- + È giusto confrontare il tuo aspetto con la persona in questo post? Oppure hanno usato filtri, app di editing, illuminazione speciale o distorsione digitale?
- + Nel tempo, che impatto potrebbe avere questo consiglio sulle idee dei giovani sulla bellezza e l'autostima?

# Passo 3: Disintossicare

## Istruzioni per l'attività



- + Trascorri 10 minuti scorrendo insieme i tuoi feed, pensando a come ti fanno sentire determinati post.
- + Discuti quali account ti fanno sentire sollevato e ispirato. E quali hanno un impatto negativo sulla tua autostima o fiducia nel corpo.
- + Successivamente, mostra a tuo figlio come bloccare o segnalare consigli di bellezza tossici (se non lo sanno già).
- + Ora, promettetevi di disintossicare i feed insieme smettendo di seguire o nascondendo i post che vi fanno venire delle insicurezze.
- + Se si sentono bene a non vedere questi post per una settimana, incoraggiali a smettere di seguire quegli account per sempre.
- + Il nostro rapporto ha rilevato che il 72% delle ragazze si sentiva meglio dopo aver smesso di seguire i consigli di bellezza tossici, quindi disintossicare i tuoi feed è una pratica che vale la pena seguire.



# Segui la positività

Ora che avete entrambi disintossicato i vostri feed, è tempo di seguire modelli di ruolo davvero positivi che educano, ispirano, accendono gioia e creatività e ti fanno sentire potenziato e sollevato.

Per dare ai reciproci feed uno spazio di positività, imposta promemoria sul calendario o prendi nota nei tuoi diari per fare una “messa a punto” una volta al mese senza seguire consigli di bellezza tossici.

Ricorda: I social media sono progettati per fornire contenuti agli utenti in base a ciò con cui interagiscono di più. Ciò significa che i post che piacciono ai tuoi figli e gli account che seguono determinano i contenuti che vedranno in futuro. Lo stesso vale anche per gli adulti.

## Passo 4: Ripetere.

Per incoraggiare nuove abitudini e stimolare il cambiamento, chiedi a tuo figlio di condividere ciò che ha imparato con gli hashtag #DetoxYourFeed e #BellezzaSenzaFiltri, in modo che possa potenziare ed accrescere i messaggi positivi anche tra i suoi amici e follower.

E non dimenticare di parlare con altri genitori, tutori e mentori per diffondere la consapevolezza sugli standard di bellezza tossici e consigli sui social media.

Con il tuo aiuto, possiamo rafforzare la fiducia in se stessi e nel proprio corpo di 250 milioni di giovani in tutto il mondo.

Ecco alcuni account autentici, non filtrati e inclusivi che amiamo che promuovono una visione positiva della bellezza:

- + @tanyacompass
- + @hulisanravele
- + @itsmekellieb
- + @meganjaynecrabbe
- + @scarrednotscared
- + @megboggs
- + @emmadabiri

Potresti anche incoraggiare tuo figlio a seguire account che lo ispirano a sviluppare le proprie capacità creative o ad avviare un nuovo hobby.

# Lotta al bullismo

I vostri figli vengono presi in giro per il loro aspetto fisico?



**Dalle battute offensive agli episodi di bullismo grave, aiutate i vostri figli a superare queste montagne russe emotive.**

Raramente i bulli sono originali con i loro insulti. Quali erano le prese in giro o le battute più comuni di quando eravate giovani? “Quattr’occhi”, “faccia di lentiggini” o “ciccione/a”.

Probabilmente la maggior parte dei nomignoli che ricordiamo da bambini sono collegati all’aspetto fisico. Purtroppo non è cambiato granché per i nostri figli. Una delle esperienze di bullismo più comuni per gli studenti di oggi è legata all’aspetto fisico. I bulli si concentrano su caratteristiche fisiche quali corporatura, colore della pelle, acconciatura dei capelli, altezza, caratteristiche insolite della pelle, del viso (ad esempio cicatrici e voglie) e dello stile personale, che potrebbe differire dalle ultime tendenze.

In primo luogo, dobbiamo capire cosa s’intende per “bullismo”. Ragazzi e ragazze, litigano, si prendono in giro e si fanno degli 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”. Può accadere on-line e nella vita reale.



## Capite perché i bulli si concentrano sull'aspetto fisico

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

## Aiutate i vostri figli a gestire il bullismo

Forse vi state tormentando chiedendovi quale sia il modo migliore di parlare ai vostri figli, temendo che si chiudano ancora di più. La Watson sostiene che è meglio affrontare la questione con onestà. Il suo consiglio è il seguente: “Non dovete iniziare menzionando il bullismo, provate invece con una frase del tipo: *Sono preoccupato per te. Penso che tu sia infelice*”.

Oppure potete iniziare una conversazione in modo più neutro facendo domande sulla giornata, compresi i momenti piacevoli e difficili. Ad esempio: *Qual è stata una cosa positiva che ti è successa oggi? È successo qualcosa di negativo? Hai pranzato con gli amici? Com'è andato il tragitto in autobus?*

Queste domande potrebbero indurli ad aprirsi. Magari spiegate loro anche che non finiranno nei guai e che sarete lì ad aiutarli, ma che avete bisogno di sapere cosa sta succedendo. Se insistono nel dire che non sta accadendo nulla, non forzateli. Basta rimanere all'erta ai segnali indicati in precedenza.

## Siate al loro fianco

Affrontare il bullismo richiede tempo, quindi cercate di essere pazienti e capire cosa stanno passando i vostri figli. Dimostrate di esserci per sostenerli e rassicurateli del fatto che non devono cambiare il loro aspetto per essere felici perché assieme potete trovare un modo per gestire la situazione.

## Quali sono i segnali del bullismo?

- + **Cambiamento del comportamento o dello stato emotivo**  
All'improvviso sono diventati più chiusi o aggressivi del solito?
- + **Segnali fisici**  
Ferite inspiegabili, quali tagli ed ematomi o vestiti rovinati.
- + **Non vanno a scuola**  
Trovano scuse e si fingono malati.
- + **Mancanza di interesse**  
Specialmente per le cose che normalmente apprezzano.

Ci sono anche altri segnali a cui prestare attenzione che potrebbero indicare che sono vittime di bullismo, specificatamente in relazione all'aspetto fisico.

- + **Cambiamento nel modo in cui si vestono o uno stile più estremo**  
Ad esempio, si rifiutano di portare gli occhiali o si truccano molto.
- + **Cercano di coprirsi**  
Ad esempio indossando abiti ampi che nascondono la forma del corpo o portando i capelli sul viso per nascondere la pelle.

Ovviamente, alcuni di questi segnali possono essere normali nell'adolescenza, il che rende ancora più importante creare un dialogo aperto con loro su questi temi.



# Lotta al bullismo

## Checklist di azioni



### ○ **Dimostrate ai vostri figli che non sono soli**

Parlate con loro della vostra esperienza durante l'adolescenza. Forse vi hanno preso in giro per una caratteristica Specifica? Dimostrate che nel tempo siete riusciti a diventare consapevoli che proprio quella caratteristica ha contribuito a rendervi speciali.

### ○ **Lavorate assieme**

Aiutateli a trovare una strategia per affrontare i bulli, ma assicuratevi che siano d'accordo su tutti i punti del piano.

### ○ **Rassicurateli**

Spiegate loro che non c'è nulla di male nel loro aspetto fisico e che apprezzate ciò che li rende unici.

### ○ **Incoraggiateli**

Sono molte le ragioni alla base del bullismo: Può essere praticato da persone che hanno vissuto in prima persona atti di bullismo o avere una bassa autostima. Capire la situazione di un bullo e, alla fine, affrontarlo di solito è il modo migliore di procedere. Ci vuole coraggio, ma riuscirci può davvero rafforzare l'autostima, trasformando un'esperienza negativa in un'autoaffermazione vera e propria.

### ○ **Date spiegazioni**

Aiutateli a capire perché le persone compiono atti di bullismo. In alcuni casi i bulli si sentono incoraggiati dall'anonimato dei social media. È importante anche ricordare ai vostri figli che va bene disconnettersi e allontanarsi da situazioni sgradevoli on-line. In altri casi i bulli possono avere problemi a casa, o altri fattori che li spingono a essere aggressivi. Se i vostri figli si concentrano su commenti negativi specifici da parte dei bulli, aiutateli a creare affermazioni personali che riducano l'effetto negativo di quei commenti (ad esempio, "sono una persona buona e merito di essere trattata con gentilezza"). Aiutateli a cogliere quanto la vita felice in famiglia contribuisca alla loro sicurezza e ad avere empatia per altri che non sono così fortunati.



### ○ **Mettete in atto un cambiamento**

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

### ○ **Riconoscete le loro emozioni**

Riconoscete i sentimenti dei vostri figli. Se si sentono di essere minacciati da prese in giro, gesti o altri atti di bullismo, non consigliate loro di ignorare ciò che sta succedendo. Ascoltateli e credete alla loro storia.

### ○ **Individuate i modelli e bloccateli o segnalateli sui social media**

Scoprite dove e quando avvengono gli episodi di bullismo. Se avvengono in determinati momenti o luoghi (ad esempio a scuola, su un'app), fate in modo che i vostri figli li riconoscano e li evitino, oppure chiedete agli amici di accompagnarli in tali occasioni. Ricordate loro di utilizzare le funzioni di blocco e segnalazione presenti sulle app.

### ○ **Fate in modo che ne parlino con un adulto fidato**

Se avvengono a scuola o riguardano il cyberbullismo di studenti, aiutateli ad avere il coraggio di parlare con un adulto della scuola. È meglio parlare prima con un insegnante della classe e poi, se necessario, attivarsi in altro modo.

### ○ **Parlate direttamente voi con la scuola**

Se non sono disposti a parlare da soli con un insegnante, considerate la possibilità di farlo voi. La maggior parte delle scuole ha una strategia anti-bullismo e sa come affrontare la situazione. Assicuratevi che i vostri figli sappiano esattamente cosa intendete fare, in modo che non si sentano traditi.

### ○ **Valutate se e quando intervenire**

È meglio far gestire queste situazioni ai ragazzi ma assicurategli il vostro supporto.

### ○ **Cercate supporto**

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

# Battute in famiglia

## Quando diventano bullismo?

**Scherzi e prese in giro sono comuni nella maggior parte delle relazioni familiari strette, ma quando si tocca un nervo scoperto, ciò può contribuire alla scarsa autostima.**

Quando i vostri figli diventano adolescenti, ovviamente saranno anche più sensibili ai commenti sul loro aspetto e i familiari potrebbero non rendersi conto dell'effetto delle loro parole.

Naturalmente, le discussioni accese e le prese in giro bonarie fanno parte della vita familiare. Possono aiutare i figli a sviluppare ed esplorare le loro opinioni, a diventare resilienti di fronte alle critiche, che sono parte della vita quotidiana. Tuttavia, vale la pena pensare due volte a ciò che rafforza il carattere e a ciò che riduce la sicurezza.



## Vi ricorda qualcosa?

Uno studio recente pubblicato nel *Journal of Adolescent Health* stima che fino alla metà degli adolescenti viene presa in giro per il suo aspetto fisico da parte dei familiari.

**Anche gli scherzi giocosi sull'aspetto fisico da parte delle persone care possono avere un impatto profondo sui giovani, danneggiando la loro sicurezza nel lungo periodo.**

## Le parole divertenti possono fare molto male

"I bambini che vengono criticati o presi in giro dai membri della famiglia per il loro aspetto fisico hanno maggiori probabilità di finire con il tenere sotto controllo il proprio peso in modo non sano, di essere insoddisfatti del loro corpo, di confrontarsi con gli amici, di essere ossessionati dal loro aspetto, di avere una bassa autostima e di essere soggetti a maggiori episodi di depressione rispetto ai bambini che non vengono presi in giro", afferma la Professoressa Phillippa Diedrichs, psicologa ricercatrice ed esperta di immagine del corpo.

D'altra parte, le relazioni familiari di che incoraggiano le qualità dei più giovani hanno un effetto positivo sull'immagine del corpo e sulla soddisfazione del proprio corpo. Qual è quindi il modo migliore per gestire la situazione?

## Mettetevi dalla parte dei vostri figli e ponetevi dei limiti

Pensate attentamente quali sono tra le battute innocue e le prese in giro che, per quanto non intenzionali, possono danneggiare la sicurezza dei vostri figli nel loro 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 i vostri figli possano usare quando vengono presi 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 sentono i vostri figli di fronte a queste prese in giro.

E' importante riconoscere possano far male le prese in giro sull'aspetto fisico, scoraggiandole attivamente e aiutando i vostri figli a sviluppare delle tecniche per gestire tali situazioni, Con queste attenzioni farete qualcosa in più per proteggere i vostri figli.

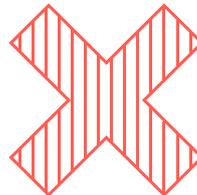
## Evitate di dire



"La tua pelle è peggiorata ultimamente?"



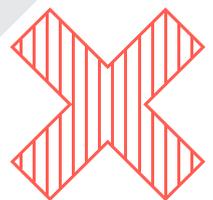
"Devi andare in palestra per iniziare a sembrare un uomo".



"Non troverai mai nessuno con cui uscire con dei capelli così!"



"Oh, quella pancetta è così carina".



# Battute in famiglia

## Checklist di azioni



### **Attenzione ai commenti offensivi**

State in guardia durante le riunioni familiari e prestate attenzione a eventuali commenti o conversazioni circa il peso, la forma fisica, il colore della pelle, l'acconciatura o l'aspetto che risultino negativi o che possano mettere i vostri figli in imbarazzo o a disagio.

### **Intervenite per cambiare argomento**

Cercate di dirottare la conversazione altrove senza polemiche (se necessario, potete parlarne con gli interessati in un secondo momento); parlate con i vostri figli e spiegate che quei tipi di commenti non vanno bene. Dite loro che sono splendidi così come sono e che ci sarete sempre per loro se vogliono parlarne.

### **Parlatene in privato**

Se qualcuno della famiglia continua a punzecchiare i vostri figli (o qualcun altro di fronte a loro) sul loro corpo o sull'aspetto in generale, valutate se parlare con quella persona in privato. Non siate eccessivamente emotivi o aggressivi, e usate un linguaggio neutro. Talvolta dovrete ricorrere a un approccio discreto, 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.



### **Spiegate la situazione**

Sottolineate l'importanza di evitare discorsi sull'aspetto fisico e di enfatizzarlo troppo, oppure chiedete ai membri della famiglia di non fare alcun commento sul corpo o sull'aspetto dei vostri figli.

### **Come rompere il ghiaccio**

Quali sono alcuni commenti che i familiari hanno fatto sui vostri figli che li hanno realmente infastiditi? Esistono degli argomenti sui quali sono particolarmente sensibili?

Utilizzate le informazioni raccolte per indirizzare la conversazione con gli altri familiari.

I vostri figli hanno il coraggio di parlare al resto della famiglia su come si sentono rispetto a tali parole?

# Come migliorare la comunicazione

## Tra voi e i vostri figli



+



## Discorsi sul corpo

Come le parole possono plasmare la sicurezza nel proprio corpo.

Parlare del peso o lamentarsi dei propri capelli può sembrare un buon modo per creare un legame con le altre persone, ma vale la pena considerare quali altri effetti possa avere.

Smettetela di parlare del corpo e di autocriticarvi, iniziate un nuovo tipo di conversazione positiva. Vi accorgete di quanto vi faccia stare meglio.

Iniziamo



Parlare del nostro corpo è come una regola non scritta in alcune amicizie e famiglie. Lo facciamo costantemente e in modo automatico, di persona e sui social media. Sapete perfettamente di cosa stiamo parlando:

*“Oh mio Dio, oggi la mia pelle è proprio brutta” oppure “Wow, sei in forma. Hai perso peso?”*

**93%**

**parla del proprio corpo**

### **Insegnate ai vostri figli a parlare in modo positivo del loro corpo**

Se non siete soliti giudicarvi in questo modo in questo modo, fate parte di una minoranza. Uno studio pubblicato da *Psychology of Women Quarterly* ha rilevato che il 93% delle donne mette in atto questo tipo di comportamento, fa spesso discorsi sul corpo e uno studio pubblicato da *Psychology of Men and Masculinity* ha dimostrato che anche gli uomini lo fanno regolarmente.

Le persone che fanno discorsi sul corpo, indipendentemente dalla loro corporatura o dal loro aspetto reale, sono più propense ad avere una bassa sicurezza nel proprio corpo.

**Le parole possono avere un impatto fortissimo sulla nostra autostima; parlare sempre in modo negativo del nostro corpo può rafforzare l'idea che esista un solo tipo di bellezza. È questo il modello che dobbiamo infrangere se vogliamo che i nostri figli crescano sicuri dei corpi che hanno.**

Jess Weiner  
Esperta di immagine del corpo



## Nelle conversazioni quotidiane parlate meno del corpo

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 questi discorsi dovrebbe avere un impatto significativo su come vi sentite.

**Concentrandosi meno su elementi quali il peso, la corporatura e l'aspetto fisico nelle conversazioni, nei saluti e nei complimenti, così come nei commenti on-line, si può vincere l'abitudine di rafforzare gli stereotipi di bellezza.**

## Attenzione ai complimenti inutili

I discorsi sul corpo non si riferiscono soltanto agli attacchi verbali rivolti al proprio corpo. Parlare del vostro aspetto fisico, anche in modo positivo, può rafforzare standard di bellezza non realistici. Dicendo a un amico che è in splendida forma chiedendo "Hai perso peso?" date l'impressione che vi importi del suo peso, rafforzando lo stereotipo secondo cui magro equivale a bello.

I nostri figli 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 stessi e gli altri. È questo il modo in cui vogliamo che i nostri figli valutino loro stessi?

Dobbiamo insegnarlo ai nostri figli

# La bellezza è uno stato d'animo

Se diamo valore a noi stessi, non importa ciò che dice il mondo: possiamo camminare a testa alta.

# Discorsi sul corpo

## Checklist di azioni



### **Dite ai vostri amici che i discorsi sul corpo vi annoiano**

State in guardia la prossima volta che incontrate amici o che guardate i loro post sui social media. Se iniziano a parlare del corpo, affrontate la questione in maniera diretta. Ad esempio, potete dire *“Ci tengo a te e mi fa male sentirti parlare di te stesso in quel modo.”*

### **Affrontate la sfida di una settimana**

Per una settimana provate a non parlare del vostro corpo e a non criticarvi in altro modo. Dite ad amici e parenti cosa state cercando di fare, in modo che possano supportarvi e addirittura provare a fare altrettanto. Ricordatevi di farlo di persona e sui social media!

### **Prestate attenzione ai discorsi sul corpo sui social media**

La sezione dei commenti dei post sui social media, in particolare dei selfie e di altre foto, è un luogo ideale per i discorsi sul corpo. Esercitatevi a evitare qualsiasi discorso sul fisico occupandovi di commentare il luogo, ciò che i vostri amici e familiari stanno facendo nelle loro foto o come vi rende felici vedere le loro foto, invece dell'aspetto fisico delle altre persone.



### **Sostituite il negativo con il positivo**

Fate un inventario del vostro corpo e per ogni aspetto negativo trovato, e pensate a sostituirlo con uno positivo che mostri gratitudine verso di lui. Ad esempio, *“Sono realmente grato/a che le mie mani mi permettano di creare opere d'arte”* oppure *“Sono realmente grato/a che la mia pancia sia un posto morbido sul quale puoi appoggiare la testa quando ti leggo le storie”.*

**Condividete la Checklist di azioni relative ai discorsi sul corpo con i vostri figli e incoraggiateli a fare lo stesso con i loro amici.**

# Cosa vuoi dire?

Uno strumento di traduzione da condividere con i vostri figli per facilitare la comunicazione ed evitare incomprensioni.



Voi e i vostri figli litigate su ogni piccola cosa? Comunicare dovrebbe essere facile, ma non lo è, semplice è invece comunicare in modo sbagliato è persino più semplice. Provate a realizzare un commento su ciò che indossano i vostri figli e loro se ne andranno arrabbiati, sbattendo la porta. Chiedete loro cosa hanno mangiato per pranzo e loro penseranno che li stiate attaccando sulle loro abitudini alimentari e nutrizionali.

Probabilmente state soltanto cercando di dimostrare quanto vi preoccupate, ma le loro reazioni vi fanno capire che non state parlando la stessa lingua. Ecco perché abbiamo creato il Traduttore per genitori *Che è...?!* che aiuterà in particolar modo i vostri figli a capire cosa state realmente cercando di dire.

Fate uno screenshot di queste discussioni e datene una copia ai vostri figli. Li aiuterà a capire che non intendete offenderli quando parlate di argomenti quali i loro amici, l'alimentazione, l'aspetto fisico o la vita sociale, con la possibilità di migliorare molto la comunicazione tra di voi.

Fate un patto con i vostri figli: datevi dei feedback reciproci quando uno di voi dice qualcosa che viene compresa diversamente rispetto il suo significato reale. Una comunicazione aperta e onesta come questa crea rapporti di fiducia, rafforzandoli a lungo termine.

# Cosa vuoi dire?

Che cosa vogliono dire **REALMENTE** i vostri genitori quando dicono quelle cose fastidiose.



## I genitori dicono

Non stai uscendo vestito/a così, vero?

## Voi potreste capire

Cosa ti sei messo/a? Sei ridicolo/a.

## Cosa possono significare quelle parole

Sembri così cresciuto/a e questo mi preoccupa a volte.

## I genitori dicono

Cos'hai mangiato oggi a pranzo?

## Voi potreste capire

Scommetto che hai saltato di nuovo il pranzo, come al solito.

## 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 salutarci facciano bene al corpo e alla mente. E se vi sentite bene, sarete al top e felici al massimo.

## I genitori dicono

Sei di NUOVO al telefono? Sei sempre al telefono a messaggiare con gli amici che hai appena visto.

## Voi potreste capire

Non credo che le tue amicizie siano importanti.

## Cosa possono significare quelle parole

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

Probabilmente i vostri genitori sono d'accordo che passiate del tempo con gli amici, a condizione che trascorriate del tempo anche con la famiglia. Si interessano veramente a ciò che state facendo, quindi perché non parlare con loro dei momenti salienti della vostra giornata?

## I genitori dicono

Oh, esci di nuovo con loro?

## Voi potreste capire

Odio i tuoi amici e non mi fido di loro. Sono una cattiva compagna.

## Cosa possono significare quelle parole

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

Quando siete con un buon gruppo di amici, siete più felici e sicuri di voi stessi quindi è naturale che i genitori mostrino preoccupazione quando sono convinti che stiate frequentando persone che potrebbero farvi sentire inadeguati.

# Come funziona il corpo?

×



+

+



**Sentitevi meglio  
concentrandovi sui sentimenti  
e su ciò che può fare il nostro  
corpo.**

Il modo in cui parliamo ai giovani del loro corpo può avere un impatto reale sul loro modo di pensare e percepirsi.

Parlare del modo in cui funziona il nostro corpo e cosa ci permette di fare, piuttosto che del suo aspetto, può contribuire a migliorare l'autostima e l'immagine di sé. Questo li aiuterà a sviluppare sentimenti positivi sul loro corpo e a tamponare l'impatto negativo che possono avere i media o i loro coetanei.

Inoltre, bisognerebbe concentrarsi sul modo in cui il corpo renda la vita così speciale e diversa, i vostri figli impareranno a dare valore alle qualità personali di sé stessi e degli altri.

**Iniziamo**



## Perché è importante che parli con i miei figli di ciò che può fare il loro corpo?

L'infanzia è una fase cruciale nello sviluppo di atteggiamenti e comportamenti sani verso il nostro corpo. La ricerca dimostra che i bambini di tre anni comprendono già il legame che "magro è bello e grasso è brutto", e i bambini di età inferiore ai 10 anni sviluppano atteggiamenti negativi verso differenze visibili come le cicatrici sul volto.

## Le conversazioni sul corpo, sulla sua forma e corporatura, sul colore della pelle, sulla capigliatura e sulle caratteristiche del viso, tendono a venire fuori in molti modi diversi quando si parla con i bambini.

Ma state tranquilli, la ricerca dimostra che parlare dell'immagine del corpo ai bambini non è dannoso se comunichiamo in modo appropriato.

## In che modo devo parlare con i miei figli del loro corpo?

Il modo migliore è parlare di ciò il corpo può fare piuttosto che del suo aspetto fisico, compresi i nostri sensi, le attività creative e intellettuali, così come il movimento. Fare questo il prima possibile e spesso può aiutare a sviluppare l'autostima dei bambini e a ridurre il rischio di sviluppare problemi di immagine del corpo man mano che crescono.

Lo scopo è di far sì che apprezzino il fatto che il loro corpo è prezioso ed è qualcosa di cui essere grati e rispettosi, non solo per il suo aspetto. Se i vostri figli imparano a riferirsi al loro corpo partendo dalle loro emozioni (come si sente e che cosa può fare), e non soltanto al suo aspetto esterno, saranno più propensi ad apprezzare e a prendersene cura durante l'infanzia e oltre.

Alla fine della giornata, io e mia figlia di cinque anni parliamo spesso della cosa preferita che abbiamo fatto con il nostro corpo quel giorno.

dott. ssa Stephanie Damiano  
Esperta di immagine del corpo

La dott.ssa Stephanie Damiano, esperta di immagine del corpo e madre di due figli, afferma: "Cerco di parlare con i miei figli di quanto sia sorprendente il nostro corpo per tutte le cose che può fare. Potremmo chiedere 'mi dici una cosa che il tuo corpo ti ha aiutato a fare oggi?'"

Potete anche plasmare l'idea parlando ai vostri figli di ciò che potete fare grazie al vostro corpo.

La dott.ssa Dott. Zali Yager, esperta di immagine del corpo e madre di tre figli, aggiunge "i miei bambini trovano sempre il momento meno adatto per sollevarmi la camicia e chiedere perché la mia pancia si muove come la gelatina. È il momento ideale per esprimere apprezzamento per le funzionalità fisiche del proprio corpo. Ma è d'aiuto prepararsi delle risposte in anticipo, perché non viene naturale a tutti!

Dire frasi del tipo: 'Grazie alla mia pancia morbida, puoi accoccolarti su di me e abbracciarmi' oppure 'le mie gambe forti mi consentono di abbassarmi a raccogliere tutti i giocattoli che hai lasciato sul pavimento' può mostrare accettazione del vostro corpo, aiutando i vostri figli a sviluppare gli stessi atteggiamenti".

## Questo significa che non posso fare apprezzamenti sull'aspetto fisico dei miei figli?

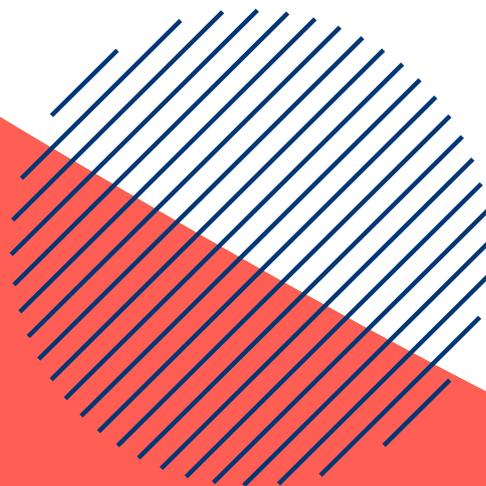
I complimenti che si fanno ai propri figli sulla loro bellezza è una cosa molto naturale per la maggior parte dei genitori, e va bene, ma vanno bilanciati con apprezzamenti su altre qualità e talenti.

Mentre molte persone sono convinte che fare complimenti ai loro figli sul loro aspetto aumenterà la loro autostima ma farlo in maniera eccessiva può potenzialmente rinforzare standard e ideali di bellezza irrealistici, e può trasmettere il messaggio che l'aspetto rappresenti una delle loro qualità più importanti. Si tratta di un messaggio ampiamente diffuso nei media, nei libri e dai coetanei, quindi concentrarsi su altri meriti può aiutare a creare equilibrio.

## Idee per parlare con i figli di ciò che il loro corpo è in grado di fare piuttosto che del suo aspetto

Vale la pena celebrare e apprezzare il corpo di tutti, indipendentemente dalla sua abilità o dal suo aspetto. Ad esempio, potete incoraggiare i vostri figli a essere grati per:

- + Come i **sensi** permettano loro di assaggiare dolci deliziosi, leggere il loro nuovo libro e ascoltare la loro musica preferita.
- + Come gli **apparati e le funzioni fisiche** permettano loro di dormire in modo da recuperare le energie e creare nuovi ricordi, digerire il cibo per produrre energia e respirare! E quanto è intelligente la loro pelle che crea sempre nuove cellule in modo da rigenerarsi!
- + Potete anche concentrarvi sulle loro **qualità e abilità** specifiche a livello fisico, come la creatività e la comunicazione: grazie alle mani possono disegnare, le corde vocali consentono loro di cantare e ridere con gli amici, le braccia di abbracciare e il cervello di leggere e inventare storie divertenti.



# Funzionalità fisiche

## Checklist di azioni



### ○ **Create opportunità per apprezzare il corpo**

Date l'opportunità ai vostri figli di apprezzare il loro corpo per ciò che può fare piuttosto che per il suo aspetto fisico. Concentratevi sulle qualità che rendono i vostri figli diversi da voi e dalle altre persone, spiegando che ognuno ha abilità e qualità uniche, il che rende gli esseri umani così interessanti.

Incoraggiate i vostri figli a realizzare affermazioni positive, definendoli i loro super poteri. Potreste anche dire loro di annotare affermazioni positive da ripetere a sé stessi, a cominciare da "lo sono...", ad esempio "Sono gentile, amorevole e divertente!" oppure "Sono eccezionale, audace e forte!", o avere un rituale prima di coricarsi dedicando un momento per esprimere ciò di cui siamo grati ai nostri corpi per quel giorno.

### ○ **Evitate di fare complimenti sul loro aspetto**

Se altre persone commentano l'aspetto dei vostri figli, potete provare a riformulare il messaggio nella vostra risposta. Potreste dire "Ci sono cose più interessanti di cui potremmo parlare invece che del nostro aspetto fisico. Sapevate che [...] e recentemente ho imparato a [...] insieme, e [...] è stato/a bravissimo/a!". In questo modo, state incoraggiando non solo i vostri figli, ma anche chi li circonda a concentrarsi su cose diverse dall'aspetto, in un modo delicato.



### ○ **Non concentratevi sul loro peso**

Potrebbe sembrare importante parlare con i vostri figli circa il loro peso per motivi di salute, tuttavia esistono delle prove che le critiche sul peso o incoraggiare la perdita di peso nei giovani possa essere realmente dannoso, conducendo a un'insoddisfazione del proprio corpo a lungo termine, così come disturbi alimentari e aumento di peso. Non è necessario parlare del peso durante una discussione sulla salute, ci si può concentrare su comportamenti sani. Un comportamento sano deve essere proposto come divertente e collettivo per tutta la famiglia, ad esempio passeggiate nella natura tutti assieme o mangiare una gamma più colorata e variegata di alimenti.

### ○ **Riformulate la conversazione**

Se i vostri figli parlano del loro corpo, ad esempio dicendo che sono troppo grassi/bassi/di carnagione scura/brutti, tentate di non dare una risposta automatica per rassicurarli del contrario. Questo trasmetterebbe il messaggio che alcuni aspetti sono intrinsecamente "negativi", implicando che sia necessario cambiare il proprio aspetto (ad esempio, perdendo peso). Al contrario, concentratevi sulle qualità che rendono meravigliosi i vostri figli e dite loro che, ad esempio, il grasso non è una cosa negativa perché in effetti è essenziale per mantenere il calore del corpo e immagazzinare l'energia che ci serve per vivere.

# Celebrare l'individualità

## Sei una persona unica



**Portate i vostri figli a riflettere sui loro Caratteristiche uniche sulla loro ricchezza e sui loro talenti per sbloccarli ad avere fiducia in sé stessi.**

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. A volte quando si sentono tristi, soli o senza energia, i giovani lo esprimono sentendosi "grassi" o "brutti". Ma grasso e brutto non sono sentimenti, e parlare in questo modo mitiga il loro lessico emotivo, dando eccessiva enfasi all'aspetto fisico.

Riconoscere Caratteristiche uniche e talenti, e permetterci di valutarli è importante per sviluppare un'autostima positiva.



# Celebrare l'individualità

## Istruzioni per l'attività



Utilizzate questa attività pratica e divertente per riuscire a riflettere su ciò che vi piace di voi stessi e fare in modo che lo facciano anche i vostri figli. Utilizzate i suggerimenti riportati di seguito in modo da rendere l'attività costruttiva e divertente. Ad esempio, potreste:

- + Confrontarvi sull'argomento mentre tornate a casa da scuola o durante la cena.
- + Sedetevi assieme portando con voi il vostro diario, se vi sentite entrambi a vostro agio, scambiatevi i diari e riflettete sulle vostre risposte.
- + Create un disegno con le vostre riflessioni e spiegate l'opera d'arte che avete creato, poi attaccatela sul frigorifero o sulle pareti.
- + Scattate foto di oggetti, persone e luoghi che rappresentano le vostre risposte e create un album fotografico condiviso o pubblicatele sui social media.



Fate uno screenshot della pagina seguente, incoraggiate i vostri figli a compilarla, quindi condividetela sui social media taggando @dove



**Sono una persona unica per molti motivi, tra cui**

--

**Tre cose che mi piace fare:**

--	--	--

**Tre cose che so fare bene:**

--	--	--

**Amo il mio corpo perché mi permette di**

--

**Aspetti del background e della cultura della mia famiglia di cui sono davvero orgoglioso/a:**

--

# Tocca a voi

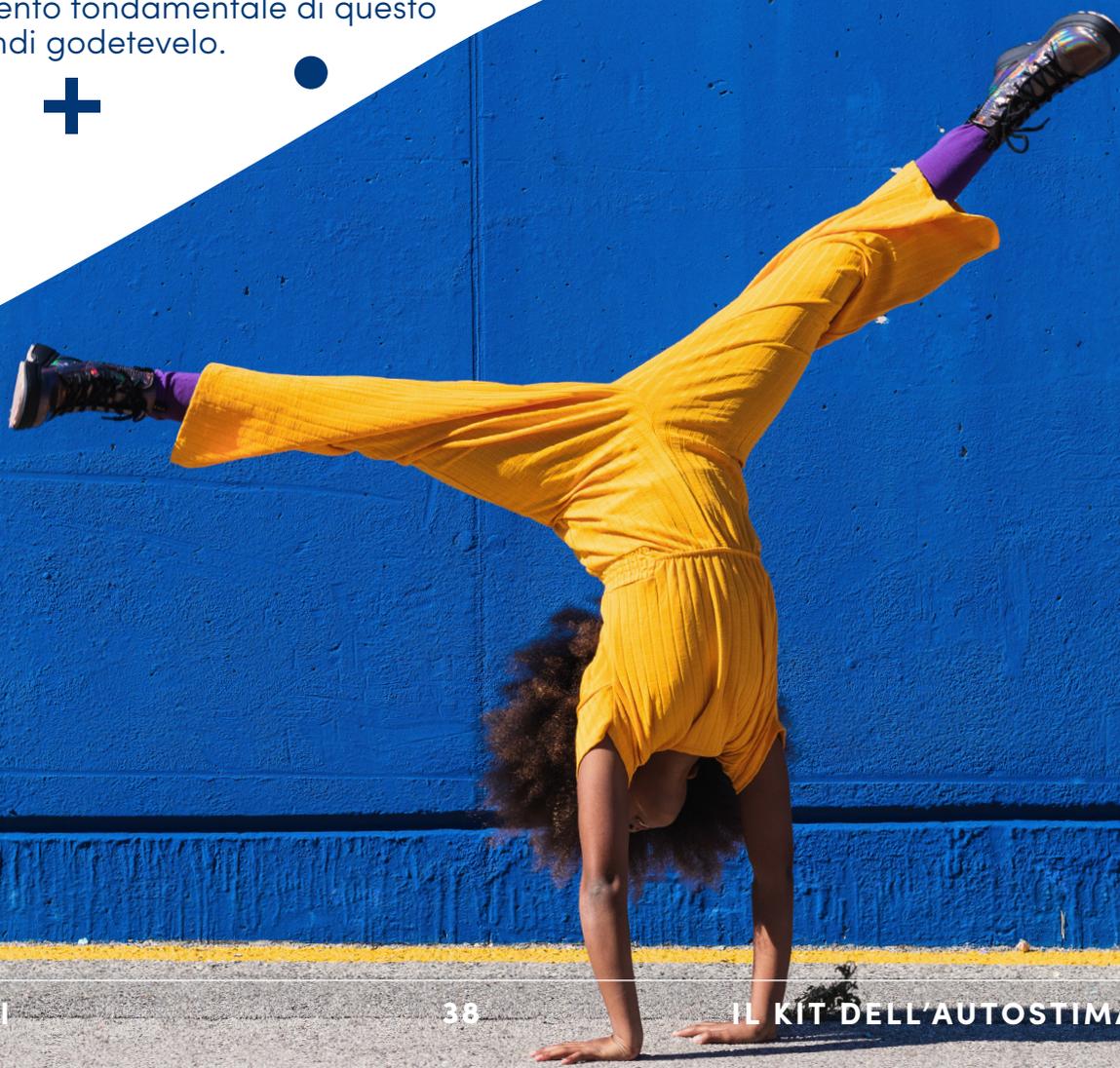
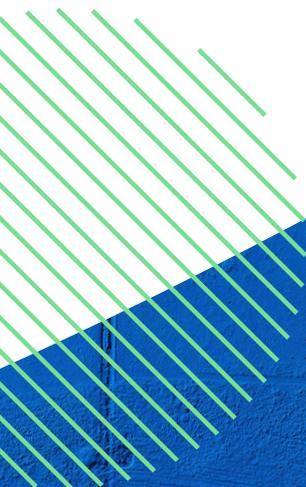
Ci auguriamo che sia stato utile a voi e ai giovani speciali che fanno parte della vostra vita.

Condividete le attività e i consigli con loro, e tenete a mente le nostre checklist di azioni come guida per iniziare le conversazioni e continuare a trasmettere messaggi positivi sull'immagine del corpo. Cosa più importante, continuate a confrontarvi con i vostri figli su cosa pensano e come si sentono. In questo modo incoraggerete rapporti di fiducia e li aiuterete a capire che li rispettate e li amate per le persone uniche e speciali che sono.

E ricordate: preoccupazioni occasionali a parte, questo deve essere un momento della vita estremamente emozionante e gratificante per voi, state osservando i vostri figli che crescono per diventare giovani adulti sicuri e indipendenti che intraprendono una vita felice e appagante. Siete un elemento fondamentale di questo processo, quindi godetevelo.

## Vi serve altro?

Disponiamo di un'ampia gamma di risorse, tra cui video, attività, casi esemplari e consulenza professionale, disponibili all'indirizzo [dove.com/selfesteem](https://dove.com/selfesteem)



## Abbiamo una mission, volete unirvi a noi?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother–Daughter Body Image and Well–Being Intervention. *Health Psychology, 35*, 996–1006. doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 48*, 157–169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image, 8*, 101–109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image, 6*, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

## Apprezzare il vostro corpo per aiutare i vostri figli

Becker, C.B., Diedrichs, P.C., Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders, 1:6*. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles, 81*, 385–397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. *Psychology of Men & Masculinity, 15*, 68–77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, 41*, 114–129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. "I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review, 17:137–151*. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women". *Psychology of Women Quarterly, 35*, 18–28. doi: 10.1177/0361684310384107

## Social media, filtri e il "discorso sui selfie"

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open, 9*, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017–2025. *Statistica*. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine, 6*, 59–68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders, 50*, 80–83. doi: 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100–110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences, 117*, 81–90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'–objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behaviour, 79*, 68–74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image, 13*, 38–45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

## Lotta al bullismo

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034*

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Dal sito web: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dymorphic Concerns. *Frontiers in Psychology, 10*, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image, 29*, 65–73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence, 27*, 718–735. doi: 10.1111/jora.12310

## Come funziona il corpo?

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body image, 9(4)*, 524–527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? *Stigma and Health*.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders, 48(8)*, 1166–1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image, 18*, 86–95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. *Body Image, 34*, 59–66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. *Child Development, 88(6)*, 1799–1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1–3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development, 84(5)*, 1526–1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive medicine, 93*, 135–146.

# Ringraziamenti



I seguenti esperti del Centro per la ricerca sull'aspetto fisico dell'Università dell'Inghilterra Occidentale hanno contribuito agli articoli presenti nel Kit per la sicurezza:

Prof.ssa Philippa Diedrichs  
Sharon Haywood  
Dott.ssa Nadia Craddock  
Georgina Pegram  
Kirsty Garbett

Ringraziamo inoltre il Comitato consultivo globale del Progetto Autostima Dove 2013-2016 per il suo contributo.

