

# Il Kit dell'Autostima

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



Progetto  
autostima

# Sommario



03

## Introduzione

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

19

## Lotta Al Bullismo

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

05

## Apprezzare Il Vostro Corpo Per Aiutare I Vostri Figli

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

25

## Come Migliorare La Comunicazione Tra Voi E I Vostri Figli

Uno strumento utile per aiutarvi ad affrontare conversazioni difficili.

07

## Social Media, Filtri E Fare Il "Discorso Sui Selfie"

Aiutate i vostri figli a navigare nel mondo online.

31

## Come Funziona Il Corpo?

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

11

## Detox Your Feed: La Guida Per I Genitori

Parlare ai giovani di consigli tossici sui social media.

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

di giovani di tutto il mondo  
con i programmi di sviluppo  
dell'autostima Dove e  
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 aspirazioni professionali 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





# Accettate e apprezzate voi stessi e il vostro *corpo* apprezzare il vostro corpo per *aiutare* i vostri figli



Se desiderate che i vostri figli crescano con un'elevata 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 trasmettere lo stesso atteggiamento anche ai loro figli e alunni. Questo atteggiamento negativo comporta la perdita dei numerosi vantaggi offerti invece da una sana autostima come: migliore benessere psicofisico, relazioni più felici e appaganti, una maggiore sicurezza sul lavoro e a casa. Non è facile cambiare il modo in cui guardiamo noi stessi, ma ci fa piacere condividere alcune tecniche su come 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. Anche se allora non eravate soddisfatti del vostro corpo, ora invece 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 accompagnato in ogni momento della vita, che vi siete presi cura dei figli e degli altri e che avete condotto numerose battaglie. È naturale che il corpo cambi con l'età e il vostro è davvero meraviglioso. Ritagliarvi dei momenti per sentirvi grati del vostro corpo e di ciò che ha fatto per voi può migliorare il rapporto che avete con esso.

### **Non confrontatevi con celebrità e influencer**

Ricordate che le immagini nelle pubblicità e sui social media spesso sono modificate in meglio tramite l'uso di filtri, ritocchi e molto altro! È importante capire che non si tratta di immagini reali e non ha senso fare confronti.

### **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. Insieme ai vostri figli, scegliete una parola in codice che possono usare quando siete scortesì o negativi verso voi stessi. Aiuterà entrambi ad avere consapevolezza e permetterà ai vostri figli di sostenere la body positivity.

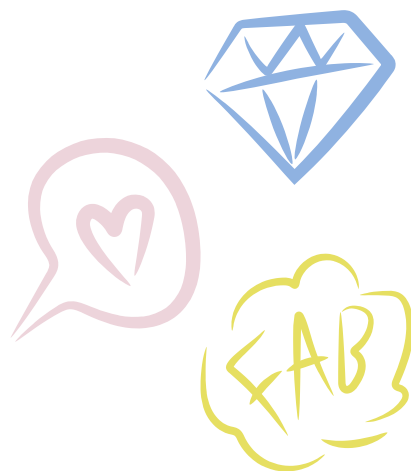
### **Appreziatevi**

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 (ad esempio espressione creativa, movimento, sensazioni fisiche e la 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 online.

*Iniziamo*



# In che modo influiscono i social media sul benessere?

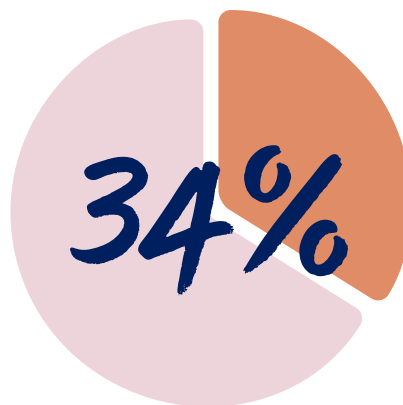
Con oltre un terzo degli adolescenti che trascorre tre ore al giorno (o più) a scorrere i propri feed, si può dire che i social fanno ormai parte della vita dei nostri ragazzi. Possono aiutarci a rimanere in contatto con amici e familiari, a tenere traccia dei nostri ricordi, a conoscere persone provenienti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

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 questi hanno sulla 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 passivamente le pagine può farci sentire anche soli e disconnessi. Questo tipo di attività può anche portarci a dare troppa attenzione al nostro aspetto fisico, facendoci sentire non all'altezza se non ci uniformiamo.

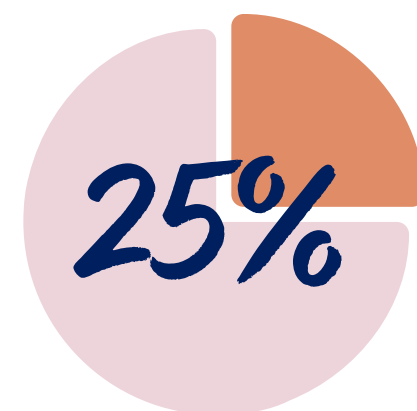
Quando si parla del rapporto tra i social media e una scarsa sicurezza nel proprio corpo, cercare conferme tramite i like e i commenti, e anche fare confronti con gli altri possono avere un effetto negativo. Una delle cause principali è che molte delle foto che vediamo online sono modificate al computer 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 proprio aspetto con le altre persone sui social media



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

# Alterazioni digitali vs. realtà



Sui social tendiamo a vedere soltanto i momenti migliori della vita delle persone e la maggior parte di loro condivide solo le foto più belle di sé. Se le immagini che i vostri figli vedono online sono tutte accuratamente ritoccate, modificate e filtrate, questo può avere un impatto negativo su quanto si sentano sicuri del proprio 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. dimostra che le ragazze scattano in media fino a 14 selfie nel tentativo di trovare il “look” giusto prima di 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, allungando le ciglia e molto altro ancora.

Scattare dei selfie usando i filtri può essere per i ragazzi un modo di esprimere la loro personalità e creatività. Quando però si abituano a uniformarsi agli standard estetici della società o quando non sono più capaci di vedersi senza filtri, potremmo trovarci davanti a un problema. In effetti, una ragazza su quattro pensa di non sembrare abbastanza bella senza modificare le foto. È arrivato quindi il momento giusto per fare il “discorso sui selfie”.



# Discorso sui selfie

## checklist di azioni



### Spiegate le alterazioni digitali

Parlate delle tecniche e degli strumenti che vengono utilizzati dalle persone per modificare le foto e create insieme un elenco. Cercate il video intitolato "A Selfie" su YouTube, un cortometraggio di Dove Progetto Autostima. Nel video vengono elencati tutti i passaggi da seguire per ottenere lo scatto perfetto per Instagram.

### Evitate la trappola dei confronti

Quando i vostri figli scorrono i feed, ricordate loro che stanno osservando delle immagini di altre persone accuratamente ritoccate. Chiedetevi se 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/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 in maniera più consapevole per entrare in contatto e interagire con 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 online. Oltre a parlarne con un adulto fidato quando assistono



a episodi di bullismo, ricordate loro che molte piattaforme social offrono funzionalità per nascondere, bloccare e segnalare il bullismo online.

### Create contenuti realistici e diversificati

Parlate dei modi per creare uno spazio online più edificante, diversificato e positivo per se stessi e gli altri. Parlate di come sia più costruttivo trascorrere del tempo a pubblicare contenuti che rispecchiano i loro interessi, attività con gli amici e qualità personali che non hanno nulla a che fare con l'aspetto fisico. Mettetevi alla prova rinunciando all'uso dei filtri per un mese per scoprire come vi sentirete!

### Scoprite come identificare la pubblicità occulta

Con l'aumento della popolarità degli influencer sui social media, può essere difficile capire cosa è pubblicità e cosa no. Scorrete i feed dei social media dei vostri figli insieme a loro ed esercitatevi a trovare i post che mostrano contenuti sponsorizzati e quelli che non lo fanno.

### Disconnettetevi

Incoraggiate i vostri figli a prendersi dei momenti di pausa dai social media se si sentono sopraffatti o hanno perso interesse. Definite dei limiti sul tempo da trascorrere davanti allo schermo e invogliateli a fare una passeggiata, chiamare un amico, svolgere attività creative manuali o qualunque altra cosa lontano dallo schermo.



# Detox your Feed: La Guida per i genitori

L'impatto dei consigli di bellezza tossici sui social media



## Una ragazza su due afferma che i consigli di bellezza tossici sui social media sono causa di scarsa autostima

Non ci sono dubbi: i giovani amano i social media. Il 66% delle ragazze ci trascorre più di un'ora ogni giorno della settimana. I 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. Possono essere anche fonte di ispirazione, quando mostrano rappresentazioni della bellezza più autentiche e varie.

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 potenzialmente dannosi per l'autostima e l'immagine del proprio corpo.

Nel marzo 2022, un'indagine di Dove Progetto Autostima ha 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 sconvolgenti. Una ragazza su due afferma che i consigli di bellezza tossici sui social media sono causa di scarsa autostima. Tutto 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 arrivato il momento di aiutare ragazzi e ragazze a disintossicare il proprio feed, in modo che ognuno possa definire la bellezza secondo i propri termini.

# Cos'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 sia la "perfezione" fisica.

Ecco alcuni esempi di trend di bellezza tossici sui social media:



#fitspiration

#Fitspiration, noto anche come #Fitspo, suggerisce che è possibile ottenere un corpo "ideale" seguendo la dieta e i consigli sull'esercizio fisico di un account o acquistando prodotti e servizi da esso pubblicizzati. I post #Fitspo promuovono definizioni ristrette di bellezza e inseriscono l'esercizio fisico tra i modi per raggiungere questi ideali.

I post di #Fitspo spesso sessualizzano e oggettivizzano 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 mostravano l'hashtag #Fitspo.



#thinspiration

Conosciuto anche come #Thinspo, #Thinspiration mostra spesso immagini di corpi estremamente magri, citazioni che scoraggiano 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 un peggioramento della fiducia nel corpo, dell'autostima e dell'umore negli utenti dei social media.

# Procedure cosmetiche e chirurgiche



Alcuni account, inclusi famosi chirurghi estetici, pubblicano consigli che normalizzano e riducono al minimo il dolore associato a procedure cosmetiche e chirurgiche come filler, Botox, lifting ai glutei, aumento del seno e interventi al naso.

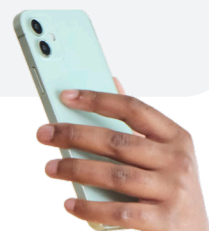
Questi consigli suggeriscono che le procedure cosmetiche sono una soluzione per ottenere il corpo "ideale", ma trascurano di dire quante di queste procedure vengono eseguite in settori non regolamentati e possono comportare rischi significativi per la salute.

Gli studi dimostrano che l'esposizione a questo tipo di consigli può aumentare la probabilità che le ragazze desiderino sottoporsi a queste procedure. Gli studi suggeriscono anche che la visualizzazione dei post #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 è possibile ottenere un corpo perfetto con programmi dietetici e prodotti come integratori dietetici
- ✧ #Thinspo: una tendenza che spesso mostra immagini di corpi estremamente magri o condivide citazioni che invogliano a non mangiare
- ✧ Procedure cosmetiche e chirurgiche: possono essere spesso non regolamentate, costose e potenzialmente pericolose. Ad esempio filler fai-da-te, Botox, gluteoplastica (noto anche come "lifting ai glutei"), aumento del seno e rinoplastica (ovvero interventi al naso)



il kit  
dell'autostima



# Disintossica il loro feed in 4 passaggi



Aiuta tuo figlio o tua figlia 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. Quindi, il primo passo per aiutare tuo figlio o tua figlia a disintossicare il suo feed è fare i conti con i social media.

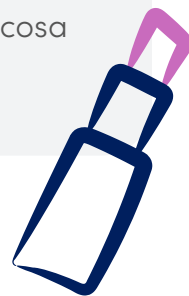
Inizia trascorrendo del tempo su piattaforme di social media come TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, Snapchat e Twitch.

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 o tua figlia interagisce di più e discuti quali tipi di post e video gli o le piacciono e perché.

Ricorda: si tratta di avere un dialogo costante e rendere i social media uno spazio sicuro e positivo insieme, non di controllare gli account dei tuoi figli.

Fai sapere loro che hai letto alcune statistiche interessanti (come quelle di Dove Progetto Autostima e di Social Media Report) 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.

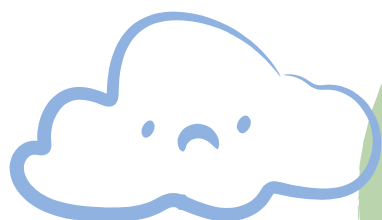


## Passo 2: Conversare.

Vogliamo dare inizio a conversazioni che aiuteranno tuo figlio o tua figlia a identificare i consigli di bellezza tossici e a pensare in modo più critico a come disintossicare il proprio feed.



Ricorda a tuo figlio o tua figlia **di non paragonare** il suo aspetto fisico con quello degli altri



56%

delle ragazze afferma di non essere all'altezza degli standard di bellezza proiettati sui social media.



### Ecco alcuni suggerimenti utili per la conversazione:

Confrontarsi con gli altri sui social media può essere problematico in quanto i post possono venire distorti digitalmente, prodotti ad arte ed essere tutt'altro che realistici. In questi casi si parla di "trappola del confronto". E ci possono cadere anche gli adulti.

Quando tuo figlio o tua figlia scorre il suo feed, discuti se alcuni dei suoi account preferiti rappresentano una giusta pietra di paragone con la sua vita. Evidenzia l'uso diffuso della distorsione e dei filtri digitali, nonché 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 ai tuoi figli che anche le celebrità possono soffrire di scarsa autostima, insicurezza, essere vittime di troll online e avere problemi di benessere mentale. E ricorda loro 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*

Trovate esempi *insieme*.

# #Ad

## istruzioni per l'attività

Inizia trovando esempi online. Cerca #BeautyHack su TikTok o Instagram. Oppure scorrete i vostri feed insieme per trovare gli annunci degli account che già seguite. 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 o a tua figlia:**

- ✧ Cosa viene venduto in questo post?
- ✧ Is the person giving authentic advice or posting about this product because they're being paid to do it?
- ✧ Perché pensi che questa azienda abbia pagato questa persona per pubblicare questa immagine? È perché si tratta di un'esperta? O perché ha 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 ha usato filtri, app di editing, illuminazione speciale o distorsione digitale?
- ✧ Nel tempo, che impatto potrebbe avere questo consiglio sulle idee dei giovani in fatto di bellezza e autostima?



# Passo 3: Disintossicare

## istruzioni per l'attività

- ✧ Trascorrete 10 minuti scorrendo insieme i vostri feed, pensando a come vi fanno sentire determinati post.
- ✧ Discutete di quali account vi fanno sentire motivati e ispirati. E quali hanno un impatto negativo sulla vostra autostima o sicurezza del vostro corpo.
- ✧ Successivamente, mostra a tuo figlio o figlia 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 non vedere questi post per una settimana li fa sentire bene, incoraggiarli a smettere di seguire quegli account per sempre.
- ✧ Il nostro studio ha rilevato che il 72% delle ragazze si sentiva meglio dopo aver smesso di seguire i consigli di bellezza tossici i, quindi disintossicare i vostri feed è una pratica che vale la pena seguire.



# Segui la *positività*.

Ora che avete entrambi disintossicato i vostri feed, è il momento di seguire modelli di ruolo davvero positivi che istruiscano, ispirino, suscitino gioia e creatività e vi facciano sentire forti e motivati.

Per rendere i reciproci feed uno spazio di positività, imposta promemoria sul calendario o prendi nota in agenda per fare una "messa a punto" una volta al mese smettendo di 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. Questo 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 o tua figlia di condividere ciò che ha imparato con gli hashtag #DetoxYourFeed e #BellezzaSenzaFiltri, in modo da far sentire forti e motivati anche i suoi amici e follower.

E non dimenticare di parlare con altri genitori, tutori e mentori per diffondere la consapevolezza sugli standard e consigli di bellezza tossici 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, senza filtri e inclusivi che amiamo che promuovono una visione positiva della bellezza:

@tanyacompass

@hulisanravele

@itsmekellieb

@meganjaynecrabbe

@scarrednotscared

@megboggs

@emmadabiri

Potresti anche incoraggiare i tuoi figli a seguire account che li ispirano a sviluppare le proprie capacità creative o a iniziare 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 potrebbero non conformarsi alle 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 in amicizia. 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 online 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 se 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. 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 insieme 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, specificamente in relazione all'aspetto fisico.

### ✧ **Cambiamento nel modo di vestire 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 stabilire 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 insieme

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

### Rassicuratevi

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 hanno 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 riuscirei 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 online. 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 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 dinamiche ripetute e bloccate o segnalate 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 tra studenti, aiutateli a trovare 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?

Battutine e prese in giro da parte di persone appartenenti alla cerchia familiare sono abbastanza comuni, ma se toccano un nervo scoperto possono contribuire ad abbassare l'autostima.

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.

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.





## 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 fare confronti con gli amici, di essere ossessionati dal loro aspetto, di avere una bassa autostima e di essere più soggetti a episodi di depressione rispetto ai bambini che non vengono presi in giro”, afferma la Professoressa Philippa Diedrichs, psicologa ricercatrice ed esperta di immagine del corpo.

D'altra parte, le relazioni familiari che incoraggiano le qualità dei più giovani hanno un effetto positivo sull'immagine del corpo e sulla soddisfazione del proprio corpo.

## 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.

È importante riconoscere quanto 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*

*“Devi andare in palestra per iniziare a sembrare un uomo.”*

*“La tua pelle è peggiorata ultimamente?”*

*“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

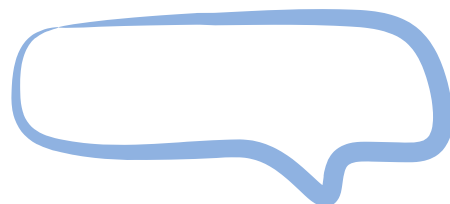
- ✧ Quali sono alcuni commenti che i familiari hanno fatto sui vostri figli che li hanno realmente infastiditi? Esistono degli argomenti sui quali sono particolarmente sensibili?
- ✧ Utilizzate le informazioni raccolte per indirizzare la conversazione con gli altri familiari
- ✧ I vostri figli hanno 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, e iniziate un nuovo tipo di conversazione positiva. Vi accorgete di quanto vi faccia stare meglio.

**iniziamo**

il kit  
dell'autostima





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”***

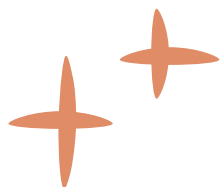
***oppure “Wow, sei in forma. Hai perso peso?”***



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

Se non siete soliti giudicarvi 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, denominato “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 poca 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 abbattere 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 e più insoddisfatte rispetto al loro aspetto fisico. 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 online, 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 e chiedendo se ha 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

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



### **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".





# Cosa vuoi dire?

Un traduttore da condividere con i vostri figli per favorire la comunicazione ed evitare malintesi.



Voi e i vostri figli litigate su ogni piccola cosa? Comunicare dovrebbe essere facile, ma non lo è. Le incomprensioni sono sempre in agguato. Voi fate un semplice commento su ciò che indossano i vostri figli, e loro se ne vanno arrabbiati, sbattendo la porta. Chiedete loro cosa hanno mangiato per pranzo e loro pensano che li stiate attaccando sulle loro abitudini alimentari e nutrizionali.

Probabilmente state soltanto cercando di dimostrare quanto tenete a loro, ma le loro reazioni vi fanno capire che non parlate la stessa lingua. Ecco perché abbiamo creato il Traduttore per genitori Cosa vuoi dire? 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 salutarici 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 compagnia.

## **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.

I genitori ritengono che dei pasti salutarici facciano bene al corpo e alla mente. E se vi sentite bene, sarete al top e felici al massimo.

# 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, concentrandosi sul modo in cui il corpo rende la vita così speciale e diversa, i vostri figli impareranno a dare valore alle qualità personali di se 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 la ricerca dimostra anche 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 dare l'esempio parlando ai vostri figli di ciò che potete fare grazie al vostro corpo.

La dott.ssa 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?

Alla maggior parte dei genitori viene naturale fare complimenti ai propri figli sulla loro bellezza, e va bene, ma bisogna cercare di bilanciarli con apprezzamenti su altre qualità e talenti.

Molte persone sono convinte che fare complimenti ai figli sull'aspetto fisico aumenterà la loro autostima. Farlo in maniera eccessiva, però, 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 un 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**

{1} 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, ed è questo a rendere gli esseri umani così interessanti.

Potreste anche dire loro di annotare affermazioni positive da ripetere a se stessi, a cominciare da "Io 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 al nostro corpo 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 con gentilezza non solo i vostri figli, ma anche chi li circonda a concentrarsi su cose diverse dall'aspetto.



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

Potrebbe sembrare importante parlare con i vostri figli del loro peso per motivi di salute, tuttavia è dimostrato che fare critiche sul peso o invitare a perdere peso può essere realmente dannoso per i giovani, e conduce a insoddisfazione del proprio corpo a lungo termine, disturbi alimentari e aumento di peso. Non è necessario parlare del peso durante una discussione sulla salute, ci si può concentrare piuttosto 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 di essere troppo grassi/bassi/scuri di carnagione/brutti, resistete all'impulso di 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 sulle loro caratteristiche uniche, sulla loro ricchezza e sui loro talenti per incoraggiarli ad avere fiducia in se 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 dicendo di sentirsi "grassi" o "brutti". Ma grasso e brutto non sono sentimenti, e parlare in questo modo impoverisce il loro lessico emotivo e pone un'enfasi eccessiva sull'aspetto fisico.

Riconoscere gli attributi e i talenti che ci rendono unici, e dare valore a queste caratteristiche, 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.
- ✧ Sedervi insieme con i rispettivi diari alla mano e usateli per annotare le risposte a questi suggerimenti. Poi, se vi sentite entrambi a vostro agio, scambiatevi i diari e riflettete sulle rispettive 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 pubblicatelo 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:

[www.dove.com/selfesteem](http://www.dove.com/selfesteem)



# Tocca a voi



Ci auguriamo che il Kit dell'Autostima 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, perché 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)

**Tutti i talenti di questo toolkit hanno completato un workshop di Dove Progetto Autostima**



# Bibliografia

## 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. Statista. <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.eclim.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

## Detox Your Feed: La Guida per i genitori

i Source: Dove Self-Esteem and Social Media Report (April 2022).

ii Dove Toxic Influencer Research (2022).

## 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? Accessed from: <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 Dysmorphic 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.

il kit  
dell'autostima

# Ringraziamenti

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

Prof.ssa Phillippa 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.



Progetto  
autostima