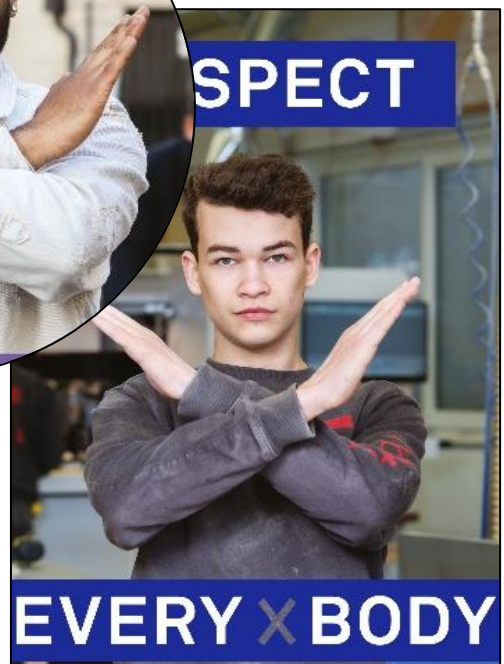


# Respect every-body

Manuale per allenatori3 sportivi3



"Respect every-body - Manuale per allenatori sportivi", Bolzano 2025, 1° edizione  
Editore: Forum Prevenzione, Via Talvera 4, 39100 Bolzano, [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)  
Design e idea: Lungomare, Via Rafenstein 12, 39100 Bolzano, <https://www.lungomare.org/it/>  
Redazione: Evi Ploner, Melanie Kücking, Maria Reiterer

**Il manuale è di proprietà del Forum Prevenzione e può essere utilizzato solo per scopi interni e non può essere ceduto a terzi.**

## Indice dei contenuti

La base della campagna.....	3
Il corpo.....	3
Commenti sul corpo .....	3
Il ruolo dell3 allenator3 sportiv3.....	5
Valori e disvalori nello sport.....	5
Atmosfera .....	6
Atteggiamento.....	7
Lə adultə come modello .....	8
Separare la persona dal comportamento .....	8
Contesto teorico.....	9
Funzioni dei commenti.....	9
Effetti dei commenti.....	9
Possibili conseguenze.....	10
Contatti e servizi utili.....	13
Elenco delle fonti.....	14
Letteratura utile.....	14

La campagna Respect every-body deve essere intesa **esclusivamente come una misura preventiva!**  
Non deve essere concepita come un piano d'intervento per conflitti e/o problemi già consolidati.

---

### Nota sull'uso del linguaggio inclusivo:

Vogliamo adottare un linguaggio sensibile al genere, per questo utilizziamo lo schwa che dà visibilità a tutti i generi. Lo schwa corto (ə) viene usato per la forma singolare (es. "amicə"), mentre lo schwa lungo (ɜ) viene usato per la forma plurale (es. "amicɜ").

## La base della campagna

### Il corpo

Tutti noi abbiamo un corpo in cui a volte ci sentiamo più e altre volte meno a nostro agio. Questa sensazione può dipendere dalla giornata, dal nostro umore o da come altri parlano del nostro corpo. Bisogna ricordare che il proprio corpo svolge molte funzioni importanti. Essere belli però, non è una di quelle funzioni. Nell'ambito dello sport molte volte ci viene suggerito che il nostro corpo è trasformabile, ma questo non è sempre vero. I limiti della trasformabilità variano da persona a persona, e da caratteristiche corporee specifiche di un individuo.

Con la campagna Respect every-body non vogliamo modificare i corpi, ma vogliamo cambiare le aspettative verso il proprio corpo. Può darsi che il nostro corpo non ci piaccia, ma dobbiamo convivere comunque e cercare di starci bene assieme. E questo può essere difficile se altre persone ci commentano o portano l'attenzione su certe caratteristiche fisiche, che magari già non ci piacciono. In particolare, nello sport il corpo è spesso al centro dell'attenzione, ragione per cui è importante utilizzare un linguaggio sensibile che permette all'atleta di concentrarsi sullo sport e non sul proprio aspetto fisico.

### Commenti sul corpo

Un commento sul corpo è rivolto alle caratteristiche visibili di un corpo. Può essere espresso verbalmente, ma anche non verbalmente. Gli sguardi o i gesti denigratori possono offendere tanto quanto delle parole pronunciate. I commenti non si riferiscono solo a caratteristiche come le dimensioni o il peso del corpo; i commenti possono anche esprimere discriminazione in relazione all'identità di genere, alla disabilità, al colore della pelle e all'età, per esempio. È importante riconoscere e accettare la diversità corporea, perché ogni corpo è unico e prezioso.

Commentare i movimenti e la struttura del corpo fa parte del lavoro dell'allenatore sportivo. Pertanto, è importante distinguere tra istruzione tecnica e commento sul corpo: mentre l'istruzione tecnica descrive un movimento o una postura di un atleta rilevante per la disciplina, il commento sul corpo descrive il corpo stesso o parti del corpo. In quest'ultimo caso, è necessario mostrare sensibilità nel modo di esprimere il pensiero.

<b>Istruzione tecnica</b>	<b>Commento sul corpo</b>
Necessaria	Non necessario
Riferita al movimento o alla postura	Riferito al corpo stesso
Descrittiva	Giudicante
"Estendi il braccio"	"Che braccio mollo"
"Attiva l'addome"	"Si vede la pancetta"
"L'attivazione delle tue gambe va bene così."	"Che quadricipiti muscolosi!"
"Attiva il pavimento pelvico e gli addominali per approfondire la flessione in avanti"	"Nella flessione in avanti, ti ostacola il tuo grasso"

**Una questione di consenso:** i commenti solitamente non sono graditi e rappresentano informazioni aggiuntive non necessarie alla situazione. In altre parole, un commento sul corpo di solito viene fatto senza essere richiesto - e già solo per questo motivo risulta spesso offensivo e lesivo. Se, invece, una persona chiede esplicitamente un parere sincero, non solo è preparata a una valutazione esterna, ma ha anche acconsentito. Nello sport gli atleti acconsentono a istruzioni tecniche per migliorare la loro performance. Come spiegato in precedenza, è importante usare un linguaggio chiaro e sensibile, in cui l'istruzione si riferisca all'azione e non alla persona o al suo corpo.

Si ricorda che tutti siamo inclini ad essere influenzati da pensieri che seguono certi ideali di bellezza. Gli schemi di come un corpo “dovrebbe presentarsi” resteranno nelle nostre menti. Anche nel futuro ci capiterà di fare dei commenti sul corpo – perché siamo abituati a farlo. Non dobbiamo punirci per aver fatto un errore, ma possiamo tematizzarlo, incentivare il discorso sulla tematica e/o scusarci se la nostra esternazione fosse risultata offensiva.

I contenuti pratici e teorici descritti nelle pagine seguenti forniscono la base di conoscenza della tematica. Non è necessario trasmettere verbalmente questi contenuti agli ragazzi, poiché sono pensati ad incentivare piuttosto i processi di auto-riflessione e comprensione più profonda del fenomeno negli adulti.

Riassumendo:

Un commento è un'osservazione soggettiva che descrive la propria percezione. Contiene sempre una valutazione e spesso è formulato come un fatto e non come un'opinione personale. In questo modo, il proprio standard viene presentato come norma generalmente valida e imposto al destinatario del commento. <sup>cf.1</sup>

## Il ruolo dell'allenatore sportivo

L'allenatore sportivo non è solo un insegnante delle tecniche e delle strategie sportive, ma anche un modello di comportamento e un esempio di atteggiamento. I ragazzi tendono a osservare ed imitare ciò che vedono nei loro allenatori; quindi, è fondamentale che l'allenatore dimostri non solo abilità tecniche, ma anche valori come il rispetto e la solidarietà. Comportamenti e atteggiamenti dell'allenatore possono influenzare profondamente il modo in cui i giovani atleti si avvicinano allo sport e al gruppo sportivo. Il clima di gruppo viene determinato dall'allenatore. Un clima positivo ha impatti positivi sul benessere degli singoli studenti e in seguito anche sulla performance e il teamwork del gruppo.

Questo manuale propone una riflessione sulle proprie credenze, i propri atteggiamenti e comportamenti rispetto ai commenti sul corpo. Nessuno di noi è libero o immune da pensieri che seguono certi ideali di bellezza. Possiamo però mettere in discussione questi pensieri e cambiare il nostro atteggiamento cercando di essere un modello responsabile e consapevole per i ragazzi con i quali lavoriamo.

### Valori e disvalori nello sport

Lo sport non è solo movimento fisico. Nelle associazioni sportive, infatti, non viene visto come un semplice passatempo, ma come un'attività motoria strutturata, regolamentata e orientata alla competizione. L'obiettivo principale delle associazioni è formare atleti in grado di portare successo alla propria società sportiva, o alle federazioni nazionali, il che richiede impegno e sacrificio. I atleti devono adeguarsi alle esigenze della disciplina sportiva che praticano. Nonostante questo, le associazioni hanno anche la responsabilità di promuovere il benessere fisico, psicologico e sociale degli atleti. Ma come si possono conciliare questi due aspetti parzialmente in contrasto?<sup>2</sup>

Da una parte, si potrebbe pensare che la rivalità e la competizione possano incoraggiare aggressività e violenza, compromettendo così il benessere generale degli atleti. Dall'altra parte, però, è proprio la competizione, sia con altri che con sé stessi, a motivare i atleti a superare i propri limiti e a raggiungere prestazioni di alto livello, contribuendo al successo dell'associazione sportiva.

In questo caso è essenziale fare una chiara distinzione tra sport e vita quotidiana: rivalità e competizione devono rimanere confinati alla performance sportiva e alle gare, senza estendersi ad altre qualità degli atleti o alla dinamica di gruppo nei momenti informali. Il successo o il fallimento sportivo non devono determinare l'identità complessiva dell'atleta. Il sentimento di fallimento può sfociare in delusione e intaccare l'autostima, per questo è importante che i atleti definiscano se stessi non soltanto attraverso lo sport. L'autostima va rinforzata indipendentemente dalla loro performance. Il miglioramento individuale della prestazione sportiva non corrisponde necessariamente alla vittoria in una competizione. Nonostante un fallimento durante una competizione, può essere nominato e rinforzato il miglioramento individuale.

Se i ragazzi riescono a superare un fallimento con l'aiuto del gruppo e dell'allenatore, questo può rafforzare la loro autostima. Per evitare che la competizione rinforzi aggressività o violenza, si stanno progressivamente aggiornando le linee guida sportive, che sempre più chiaramente delimitano quali atti sono permessi e quali vengono puniti per la loro brutalità.<sup>2</sup> Non solo le tecniche, ma anche gli insulti verbali (come i commenti fisici) potrebbero essere inseriti in queste linee guida come trasgressioni. In questo modo, si potrebbe proteggere meglio non solo il benessere fisico, ma anche quello psicologico e sociale degli atleti.

## Atmosfera

L'allenatore sportivo, da un lato, agisce come modello e trasmette le proprie credenze e atteggiamenti agli ragazzi semplicemente attraverso il proprio comportamento e le proprie convinzioni. Dall'altro canto, è responsabile per la coordinazione del gruppo e le dinamiche che si creano al suo interno. Non basta quindi essere un bravo modello – bisogna anche guidare il gruppo in maniera rispettosa e sensibile (su certi argomenti), e in più tenere sott'occhio che cosa succede nel gruppo. Sia nei momenti formali, come l'allenamento e le gare, sia in quelli informali, come le trasferte, lo spogliatoio e le pause.

Per esaminare il proprio approccio nell'allenamento, ci si può porre le seguenti domande:

*Con il mio stile di allenamento che cosa promuovo? Cerchiare le risposte adatte:*

rivalità, cooperazione, competizione, altruismo, egoismo, gerarchia, solidarietà, sensibilità, confronto, criticità, perfezionismo, serenità, accettazione, piacere, pressione, tolleranza, fair play, ambizione, lealtà, ...

*In quali situazioni della vita queste qualità possono essere utili?*

---

---

*In quali situazioni della vita queste qualità possono essere nocive?*

---

---

*Che cosa mi aspetto dagli miei alunni e dai loro corpi? (in termini di performance, peso, comportamento alimentare e aspetto fisico)*

---

---

*Li alunni devono seguire i piani di allenamento proposti da un'autorità e/o sono rinforzati ad ascoltare i segnali del proprio corpo? (Come?)*

---

---

*Come posso motivare, senza creare pressione?*

---

---

*Quali dinamiche sociali mi aspetto dagli alunni, e quali invece non accetto?*

---

---

*Quali sono le mie strategie e i miei metodi per promuovere un clima di sostegno nel gruppo, durante momenti formali e informali?*

---

---

## Atteggiamento

È importante conoscere e riflettere sul proprio rapporto (emozionale) con la tematica, e pure rispetto al proprio atteggiamento con essa. Risponda alle seguenti domande prima di aprire il dialogo con la ragazza.

I commenti sul corpo per me sono \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Da 1 a 5\* quanto è importante per me il mio aspetto fisico? \_\_\_\_\_

Da 1 a 5 quanto è importante per me l'aspetto fisico dell'altra? \_\_\_\_\_

Ho già sentito commenti sul mio corpo? Come mi sono sentito? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ho già commentato i corpi di altri? Come mi sono sentito? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Come penso e come parlo del mio corpo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Come si potrebbe reagire in modo adeguato a un commento sgradito? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

\* 1 = per niente, 2 = poco, 3 = né tanto né poco, 4 = abbastanza, 5 = molto



## Le adulte come modello

Le adulte fungono da modello per le bambine e i giovani. Spesso pensiamo e parliamo in modo negativo del nostro corpo (per abitudine e perché abbiamo imparato a farlo) e questo ha delle conseguenze. Se l'attenzione si concentra troppo sull'aspetto esteriore, le bambine e le ragazze possono radicarsi nelle loro convinzioni, ad esempio che valgono qualcosa o che saranno amate e riceveranno attenzioni solo se sono "belle". Frasi familiari e presunti complimenti come "Che bella ragazza, farà girare la testa a tutti i ragazzi" non solo fissano l'eterosessualità come norma, ma riducono anche bambine e giovani al loro corpo e al loro aspetto esteriore.

Invece di concentrarci e limitarci alle apparenze, possiamo focalizzare la nostra attenzione su ciò che il nostro corpo può e sa fare! L'apprezzamento e il rispetto per le altre e per noi stesse devono essere praticati: i nostri corpi sono molto più che "belli".<sup>3</sup>

Deve essere chiaro che non si possono ricavare i tratti del carattere e della personalità da caratteristiche esterne e visibili. L'aspetto fisico di una persona non determina il suo valore – né le sue competenze sportive.

## Separare la persona dal comportamento

In contesti di gruppo può succedere che le allenatrici sportive debbano gestire comportamenti spiacevoli o inaccettabili da parte delle allieve. In tali situazioni, è fondamentale evitare di svalutare o giudicare in toto le persone che manifestano tali comportamenti. Un comportamento che nuoce o ferisce qualcuno, va condannato e possibilmente impedito, ma la **persona che si comporta** in questo modo non deve essere giudicata e/o umiliata.

L'esposizione e l'umiliazione portano alla vergogna. La vergogna è un segnale d'allarme che indica che i bisogni sociali fondamentali (appartenere, essere visti, mantenere i confini) non vengono soddisfatti. Essere svergognati o provare vergogna è una sensazione particolarmente sgradevole che di solito innesca un'autodifesa. La vergogna può essere sia un fattore scatenante che la conseguenza di un comportamento intollerabile. Svergognare una ragazza davanti al gruppo di coetanei, può causare ulteriori comportamenti spiacevoli e peggiorare la relazione tra allieva e allenatrice. Anche in situazioni molto difficili, è essenziale affrontare le persone con rispetto. È molto importante cercare di mostrare compassione verso la persona e provare a vedere e capire la situazione in un'ottica globale e più completa possibile.<sup>4</sup>

## Contesto teorico

### Funzioni dei commenti

I commenti sul corpo sono una forma di interazione sociale. Sono socialmente appresi e di solito vengono pronunciati senza riflettere, in modo automatico e senza un obiettivo prefissato. Tuttavia, possono svolgere diverse funzioni sociali:

Con un commento si può esprimere la propria opinione, oltre a ciò, la persona, può migliorare la propria reputazione nel gruppo, se la sua opinione viene condivisa dagli altri. I commenti possono anche costruire o mantenere relazioni, ad es. quando riempiamo le nostre conversazioni con chiacchiere su altri o sulle celebrità, o con liste dei propri difetti. Tra altro, i commenti sul corpo possono essere utilizzati specificamente per ferire una persona. Questo comportamento si può spiegare con l'intenzione di ferire, ma può anche essere un modo proteggersi: accade per esempio quando una persona agisce o sostiene il cyber|bullismo per paura di subirlo a sua volta.

Spesso facciamo anche dei complimenti per l'aspetto fisico, ma questi non vengono sempre percepiti come tali e possono avere effetti sgradevoli su chi li sente, ma non li riceve.

Sicuramente ci sono anche tante altre funzioni a cui possono servire i commenti sul corpo. Normalmente non siamo consapevoli dell'utilità in questione, nel momento in cui usufruiamo del commento (e non sembra esserci utile esserne consapevoli). Possiamo accettare che probabilmente si trova qualche funzione dietro all'azione – anche se non la sappiamo riconoscere e denominare.

### Effetti dei commenti

L'intenzione di un'azione non ne determina l'effetto! Ad esempio, un complimento può essere ben intenzionato, ma può essere recepito negativamente. Un'affermazione su un cambiamento fisico come "Hai perso peso" può essere interpretata come complimento o come insulto. Il modo in cui un commento viene recepito dipende da vari fattori:

- aspetti non verbali (tono di voce, espressioni facciali),
- relazione interpersonale (c'è fiducia, ci si conosce bene),
- situazione (al lavoro, in piscina, a casa, nel supermercato...),
- contesto (formale/lavorativo, informale, sportivo...),
- ruolo di chi commenta (datore di lavoro/ insegnante, relativo, alunno...),
- stato interiore (sodisfatto, stressato, triste...),
- proprio rapporto con l'argomento (la caratteristica affrontata, il proprio corpo)
- e molti altri.

Perciò un commento può sembrare banale per una persona, mentre per l'altra può ferire profondamente.

È importante riconoscere la responsabilità delle parole espresse nella persona che ha commentato. Ovviamente non si può prevedere come un commento viene recepito dalla destinataria. Ma dopo averlo espresso, la persona si rende responsabile per le sue parole.

- ➔ Ho ferito, senza l'intenzione di ferire? Ho ferito comunque e dovrei cogliere l'occasione per scusarmi e/o riflettere sul mio comportamento.
- ➔ Per es. quando calpesto il piede di qualcuno, fa male. Non interessa se l'ho fatto con o senza intenzione. Generalmente ci si scusa per l'avvenuto e ci si prende la responsabilità e cura per la lesione. Possiamo fare ugualmente, quando un commento ha fatto male.

Possiamo prendere sul serio la persona che esprime il suo dolore o fastidio per il commento sentito o ricevuto e chiederci come la situazione può essere migliorata – o come in futuro si possono evitare ferite simili.

## Possibili conseguenze

### *Autostima e autoefficacia*

L'autostima è la valutazione complessiva di sé, cioè la somma dei punti di forza e di debolezza personali che riconosciamo in noi stessi. L'autostima riflette la misura in cui ci sentiamo a nostro agio con la nostra personalità e con il nostro corpo.<sup>5</sup>

L'autoefficacia, invece, descrive la fiducia nella propria capacità di affrontare situazioni difficili. L'autoefficacia ci permette di raggiungere gli obiettivi prefissati. È un elemento fondamentale per la salute mentale e fisica.<sup>3</sup>

I commenti sul corpo riproducono gli ideali di bellezza prevalenti e rafforzano l'aspettativa di doversi conformare ad un'immagine ideale, spesso irrealistica. Possono scatenare pensieri negativi e sentimenti spiacevoli sul proprio corpo – che indeboliscono l'autostima. Se non abbiamo strategie per affrontare questi sentimenti e pensieri anche l'autoefficacia si riduce.

Le conseguenze negative di queste aspettative possono riguardare sia coloro che si conformano all'ideale di bellezza corrente sia coloro che non si accordano ad esso.

### *Immagine corporea e disturbi del comportamento alimentare*

#### *Immagine corporea*

L'immagine corporea di un individuo è la percezione che quest'uno ha del proprio corpo e delle sensazioni piacevoli e spiacevoli ad esso associate.<sup>5</sup>

L'immagine corporea nasce dalla reciprocità tra fattori personali, sociali e ambientali. Ciò significa, che sia il proprio corpo e i propri pensieri su questo, come gli ideali di bellezza, ma anche il feedback di altri sul proprio corpo stanno in continua interattività e creano ed influenzano l'immagine corporea. La relazione e percezione del proprio corpo, dipende quindi direttamente dal modo nel quale parliamo e sentiamo parlare di corpi.

#### *Disturbi del comportamento alimentare*

Lo sviluppo di un disturbo alimentare non ha una causa singola, ma è sempre un'accumulazione di diversi fattori facilitanti, come la predisposizione genetica, la personalità, la pressione sociale, i traumi o il cyber|bullismo. Anche i commenti sul corpo possono essere un fattore scatenante per lo sviluppo di un disturbo alimentare. Per evitare che l'aspetto fisico appaia più importante di altre qualità e abilità personali (come la determinazione o lo spirito di squadra), è importante riconoscere e incoraggiare anche queste.

I disturbi alimentari sono malattie psicosomatiche. Il cibo o il controllo dell'alimentazione diventano un'automedicazione, che a breve termine danno sollievo e danno una sensazione di sicurezza. Tuttavia, poiché la soddisfazione non è permanente, il comportamento deve essere ripetuto: si sviluppa così un circolo vizioso. Per chi soffre di un disturbo alimentare, l'alimentazione è una lotta quotidiana, tutto gira attorno al cibo, al mangiare o non mangiare e al peso corporeo.<sup>6,7</sup>

Un disturbo del comportamento alimentare è una malattia psicosomatica che può avere gravi conseguenze. Deve assolutamente essere presa sul serio. Qui trova delle caratteristiche che possono indicare un comportamento alimentare disturbato:

- Il livello ragionevole di perdita di peso in un periodo di tempo realistico viene superato (>500 grammi a settimana)
- La frequenza e/o l'intensità dell'allenamento eccede quella suggerita dall'allenatore
- L'atleta soffre di debolezza, vertigini frequenti o problemi di equilibrio anomali
- L'atleta è più irritabile o riservato del solito e spesso si notano sbalzi d'umore
- L'atleta evita di mangiare davanti a/ con altre persone
- I pensieri dell'atleta ruotano intorno al mangiare e all'aspetto fisico.

Se nota alcuni o tutti questi comportamenti nelle sue atleti provi a cercare il dialogo con la persona corrispondente o/e i suoi genitori. Non esiti a contattare Infes per consigli e ad inoltrare il contatto del servizio alle persone interessate.

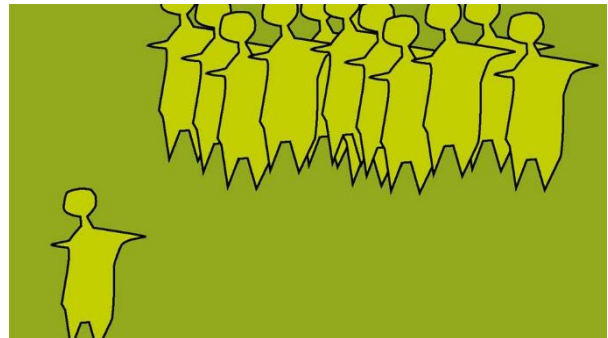
## Discriminazione tramite parole

### Discriminazione

La discriminazione è una forma di violenza. Comporta che persone o minoranze vengano etichettate come "l'altro", trattate in modo diseguale e svalutate. La discriminazione può manifestarsi, tra l'altro, attraverso commenti sprezzanti sulle caratteristiche fisiche.

Per discriminazione si intende qualsiasi forma di svalutazione, molestia e svantaggio di persone o gruppi sulla base di varie caratteristiche o attributi, come ad esempio:

- Età
- Aspetto
- Disabilità
- Provenienza sociale
- Appartenenza etnica (presunta)
- Colore della pelle
- Religione
- Orientamento sessuale
- Genere
- Identità di genere
- Affiliazione a un gruppo (apparente) <sup>8</sup>



### Cyber|bullismo

I commenti sul corpo possono essere un pretesto per il cyber|bullismo. Il cyber|bullismo solitamente inizia prendendo di mira caratteristiche o comportamenti. Queste caratteristiche possono essere molto varie, ma il fattore decisivo è che sono viste come negative dal gruppo di riferimento.<sup>9</sup>

Il bullismo è una forma di violenza in cui l'esperienza ripetuta di impotenza nei confronti di un comportamento aggressivo innesca un processo di assunzione di ruolo in chi ne è colpito, in chi agisce, ma anche nelle persone apparentemente neutrali.<sup>10</sup>

Il bullismo è lo sminuire ripetutamente e sistematicamente altre persone per soddisfare i propri bisogni, soprattutto di potere e prestigio e spesso chi ne è colpito non riesce a contrastarlo. Queste azioni influiscono, tuttavia, anche sul resto del gruppo, poiché possono avere una certa risonanza emotiva e favorire un quadro valoriale negativo di riferimento.<sup>9</sup>

Di seguito sono riportate le caratteristiche del cyber|bullismo:

- Intenzionalità: chi compie il cyber|bullismo agisce con l'intento deliberato di nuocere o danneggiare un'altra persona.
- Ripetitività: i comportamenti dannosi vengono reiterati nel tempo.
- Asimmetria di potere: esiste uno squilibrio di potere tra chi subisce il cyber|bullismo e chi lo esercita.
- Impotenza: chi subisce il cyber|bullismo si sente in balia di chi lo agisce, non riuscendo (o non riuscendo più) ad affrontare la situazione da solo o da sola.

## Contatti e servizi utili

Per ulteriori informazioni sulla campagna e per ordinare altro materiale contatta [info@infes.it](mailto:info@infes.it)

### *Violenza - Conflitti nel gruppo – Cyber|bullismo*

Cerchi ulteriori informazioni, consulenza o formazioni sulla tematica cyber|bullismo?

Ci sono incertezze sul comportamento all'interno del gruppo?

**Forum Prevenzione, Il Centro Specialistico per la prevenzione e riduzione della violenza**

<https://www.forum-p.it/it/centro-specialistico/violenza-1021.html>

0471 324 801

[schwienbacher@forum-p.it](mailto:schwienbacher@forum-p.it)

### Supporto e consulenza per ragazzi che subiscono cyber|bullismo

<https://www.nonseidasolo.it/>

<b>Il Germoglio, La Strada – Der Weg</b> ☎ 800 832 842 ✉ <a href="mailto:germoglio@lastrada-derweg.org">germoglio@lastrada-derweg.org</a>	<b>Young &amp; Direct</b> ☎ 0471 1551551 ☎ 345 0817 056 🌐 <a href="http://www.young-direct.it">www.young-direct.it</a> ✉ <a href="mailto:online@young-direct.it">online@young-direct.it</a> (dal lunedì al venerdì dalle 14:30 alle 19:30)
<b>Polizia Postale e delle Comunicazioni</b> ☎ 0471 531413	<b>Tutela dei bambini e dei giovani</b> Via Cavour 23/c, Bolzano ☎ 0471 946050 🌐 <a href="http://www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org">www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org</a> ✉ <a href="mailto:info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org">info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org</a>

### *Comportamento alimentare problematico - Difficoltà coll'immagine corporea - Disturbi alimentari*

Un3 allun3 controlla eccessivamente i pasti, o ha perso controllo della propria alimentazione? Ha paura di ingrassare o un'immagine corporea distorta?

Offriamo consulenza per persone direttamente interessate, familiari e allenatori sportivi.

**Forum Prevenzione, Infes - Il Centro Disturbi del Comportamento Alimentare**

<https://www.forum-p.it/it/centro-specialistico/infes-1023.html>

0471 970039

[info@infes.it](mailto:info@infes.it)

## Elenco delle fonti

1. Poggi, I., D'Errico, F. & Vincze, L. Comments by words, face and body. *J Multimodal User Interfaces* 7, 67–78 (2013).
2. Ferretti, E. *Educazione in Gioco*. (Edizioni Casagrande, 2016).
3. Heinzl, M. in *Was kribbelt da so schön? von Beginn an aufklären für einen selbstbewussten Zugang zu Sexualität, Körper und Gefühlen* 175 (Beltz, Weinheim Basel, 2023).
4. Haupt-Scherer, S. Traumakompetenz für die Kinder- und Jugendarbeit: Einführung in die Psychotraumatologie und Traumapädagogik. (2019).
5. Gesundheitsförderung Schweiz. Themenblatt Positives Körperbild. (2016).
6. Vanzetta, R. & Schrott, P. Guardare oltre lo specchio. (2023).
7. Vanzetta, R., Kalser, E., Fauster, A. & Platzer, M. Buon appetito. (2023).
8. Forum Prevenzione. Discriminazione: significato e definizione. <https://www.forum-p.it/it/discriminazioni--1-2923.html>.
9. Hilt, F. et al. *Was Tun Bei (Cyber)Mobbing? Systemische Intervention Und Prävention in Der Schule*. (2021).
10. Kindler, W. *Mobbing - Fehler vermeiden, gute Lösungen finden*. (Beltz, Weinheim Basel, 2020).

## Letteratura utile

*Bullismo e cyberbullismo: Come intervenire nei contesti scolastici : guida operativa per insegnanti e dirigenti* (with Fedeli, D., & Munaro, C.). (2019). Giunti Edu.

Canuti, L., & Palma, A. M. (2022). *L'arte di essere gentili buone pratiche quotidiane*. Terra nuova.

Casamassima, L. (2022). *Lei é brutto, si informi!: Body shaming, grassofobia e quel terribile silenzio sull'universo maschile*. Independently published.

Dalla Ragione, L., & Vanzetta, R. (2023). *Social fame: Adolescenza, social media e disturbi alimentari* (1. ed). Il pensiero scientifico.

Orbach, S. (2010). *Corpi*. Codice.

Russo, R. (2022). *A chi lo dici?: Consigli e strategie per comunicare con rispetto*. Centro studi Erickson.

Sole-Smith, V. (2024). *FAT TALK: Parenting in the age of diet culture*. HOLT PAPERBACKS.