



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Are the Consequences?

Words have power!

How do comments affect us?

Module 4 • Worksheet 2

Modulo 4 • Scheda di lavoro 2

Le parole hanno un potere reale — pensiamo a come influenzano le persone!

PARTE A — Commentare il corpo di un amico

Ti capita di commentare l'aspetto o il corpo di un amico?

Spunta tutto ciò che si applica:

- ☐ Sì, per lo più con complimenti ("Stai benissimo!")
- ☐ Sì, a volte con osservazioni neutre ("Sei dimagrito/a")
- ☐ Sì, a volte in modo critico ("Quello non ti sta bene")
- ☐ Sì, per scherzo (anche se un po' cattivo)
- ☐ Raramente — cerco di non commentare il corpo degli altri
- ☐ No, non commento mai

Quando vuoi fare un complimento a un amico, su cosa si concentra di solito?

(Spunta l'argomento più frequente)

- ☐ Il loro aspetto fisico (capelli, viso, corpo, vestiti)
- ☐ Qualcosa che hanno fatto o raggiunto
- ☐ La loro personalità o come mi fanno sentire
- ☐ Un mix di tutto quanto sopra

PARTE B — Come possono colpire questi commenti?

Leggi ogni commento. Come pensi che potrebbe far sentire l'altra persona?

Scrivi la tua risposta nella colonna a destra — pensa alle diverse possibili reazioni!



Il commento:

"Sei dimagrito/a — stai molto meglio ora!"

Come potrebbe far sentire qualcuno?



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Il commento:

"Ma davvero ti mangi tutto quello?"

Come potrebbe far sentire qualcuno?



Il commento:

"Sei così fortunato/a, sei magro/a di natura"

Come potrebbe far sentire qualcuno?



Il commento:

"Dovresti andare di più in palestra — te lo dico per il tuo bene!"

Come potrebbe far sentire qualcuno?



Il commento:

"Vorrei avere il tuo corpo!"

Come potrebbe far sentire qualcuno?



Quale di questi commenti ti ha sorpreso di più? Perché?

PARTE C — Quando un amico parla male del proprio corpo



 **Se un amico dice qualcosa di molto negativo sul proprio corpo ("Sono così brutto/a / grasso/a / disgustoso/a"), cosa fai?**

Spunta la risposta più onesta:

- ☐ Sono d'accordo con loro o non dico niente
- ☐ Dico qualcosa come "Ma no, non è vero!" per rassicurarli
- ☐ Chiedo come si sentono e ascolto
- ☐ Cerco di cambiare argomento
- ☐ Non so come reagire
- ☐ Dipende dalla situazione



 **Come pensi di poter MEGLIO aiutare un amico a sentirsi bene con il proprio corpo?**

PARTE D — Cosa aiuterebbe TE?

💙 **Quando fai un commento negativo sul tuo corpo, quale reazione ti farebbe sentire meglio?**

Spunta la risposta più utile per te personalmente:

- ☐ Qualcuno che dice "Sei perfetto/a così come sei!"
- ☐ Qualcuno che ascolta e mi chiede cosa mi succede
- ☐ Qualcuno che mi ricorda i miei punti di forza e in cosa sono bravo/a
- ☐ Qualcuno che mi mette gentilmente in discussione e mi chiede se il commento è davvero vero
- ☐ Preferisco gestirlo da solo/a

 **Perché hai scelto quella risposta?**

Messaggio chiave

Anche i commenti sul corpo fatti con buone intenzioni possono essere ferenti. Il rapporto di ognuno con il proprio corpo è personale — la gentilezza e la curiosità sono sempre meglio che commentare l'aspetto di qualcuno.

💡 *Prima di commentare il corpo di qualcuno, chiediti: "Vorrei che qualcuno dicesse questo a me?"* 🗨️