

a cura di
VANNA IORI ELENA MARTA
ADRIANO MAURO ELLENA SARA MARTINEZ-DAMIA

ADOLESCENTI E VITA EMOTIVA

Tra Generazione Z e Generazione Alpha

Rilevazione 2023-2024



VP VITA E PENSIERO

CHIAMALE SE VUOI EMOZIONI

6 Aprile 2025



Da dove nasce la ricerca: comprendere i vissuti emotivi di generazioni definite fragili

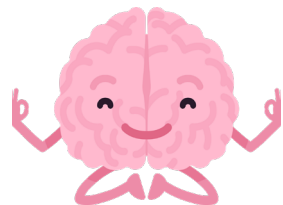
Gli adolescenti di oggi vivono in un contesto caratterizzato da una crescente «**emergenza emotiva**». Questa si manifesta attraverso **l'aumento di fragilità** (bullismo, cyberbullismo, suicidi, autolesionismo).

La **scarsa alfabetizzazione affettiva** è un tema cruciale: genitori e educatori spesso faticano a fornire strumenti adeguati per riconoscere e gestire le emozioni.



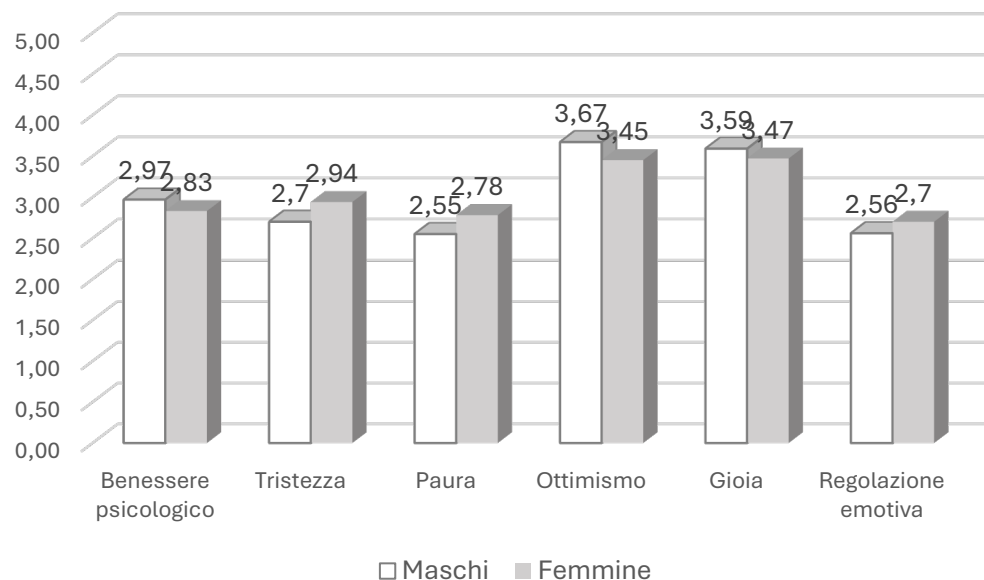
Esistono segnali positivi come atti di **solidarietà e impegno sociale** che indicano una generazione (o due generazioni) desiderosa di contribuire a un futuro più giusto e l'importanza di adottare **uno sguardo positivo e fiducioso** nei confronti della loro crescita.

CAPITOLO 1: Salute psicologica – Come stanno gli/le adolescenti oggi?



La salute psicologica è connessa alla capacità di regolare le proprie emozioni

- **Genere:** ragazze riportano livelli più alti di emozioni negative (tristezza e paura) e livelli inferiori di benessere vs. ragazzi tendono a percepire più stati emotivi positivi (ottimismo e gioia). Il livello di regolazione emotiva è abbastanza basso con una gestione più raffinata per il genere femminile



- **Area geografica:** speranza è più alta tra gli adolescenti del Sud e delle Isole rispetto a quelli del Nord-Ovest
- Molti adolescenti che non dispongono di strumenti per gestire le emozioni in modo efficace. Queste difficoltà evidenziano l'importanza di interventi educativi mirati a **promuovere l'alfabetizzazione emotiva, con un'attenzione alle differenze di genere.**

CAPITOLO 2: Il fuoco dentro – La rabbia

*Mi fa arrabbiare
quando sembra
che non ci
prendano sul
serio solo perché
siamo giovani*



La rabbia è un'emozione complessa, spesso legata alla frustrazione e alla percezione di mancanza di controllo.

- La rabbia nasce dalla **sensazione di non essere compresi o ascoltati**
- Si manifesta come reazione a situazioni percepite come **ingiuste o frustranti**

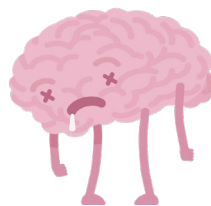
*È frustrante quando
studio tanto e poi
non riesco a dare il
massimo per l'ansia,
mi arrabbio*

*Viene più facile farsi vedere arrabbiato
pubblicamente che farsi vedere triste...
trasmetti meno l'idea di una persona
debole*

*Quando ognuno resta fermo sulla
propria idea, arrabbiato con l'altro, la
relazione [di amicizia] si chiude*

- Rabbia come **maschera per emozioni più vulnerabili**
 - **Strategie scarse di regolazione**
- **Rabbia che porta ad aggressività e isolamento sociale**
- **Rabbia come espressione di intolleranza della frustrazione**

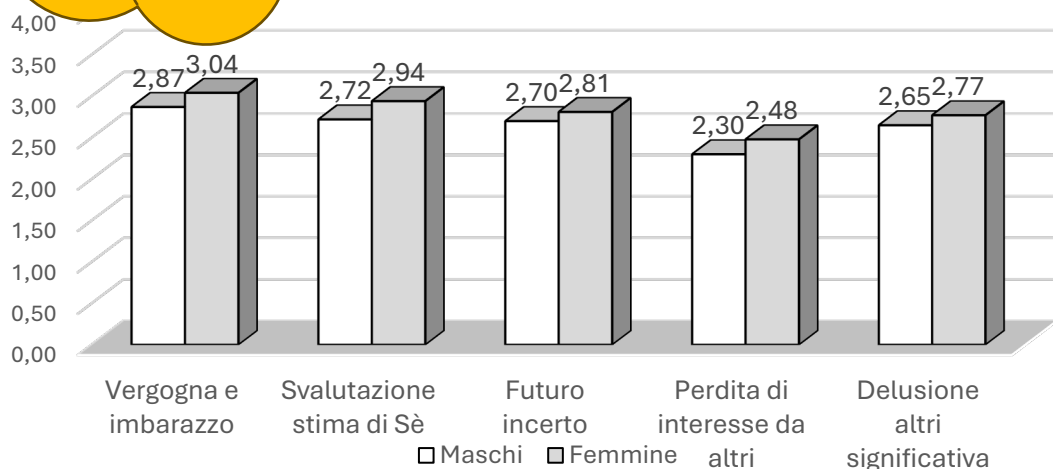
CAPITOLO 3: Vissuti di fallimento e rinascite possibili



Nella società iper-performativa di oggi è spesso vissuto come una colpa personale.

La prima cosa è chiudersi, cercare di non dirlo a nessuno ... dici ok SONO un fallimento e basta

- **Genere:** le ragazze hanno livelli più alti nello sperimentare vergogna, svalutazione di sé e paura di perdita dell'interesse altrui

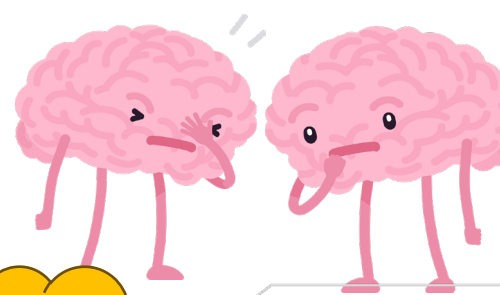


Il fallimento in questa società è praticamente inaccettabile

- **Difficoltà di accettare i propri limiti.** Questa accettazione è un passaggio importante negli/nelle adolescenti per crescere con serenità e fiducia anche davanti agli inevitabili insuccessi che incontreranno nella esperienza di crescita. Quale cultura dell'errore trasmette il mondo adulto?
- È necessario un **ambiente di supporto** che favorisca uno sguardo meno «giudicante» e la resilienza.

Lo dico a qualcuno perché magari mi aiuta a vederlo e a falsificarlo per quello che è con uno sguardo meno serio

CAPITOLO 4: Ponti spezzati – La relazione con l'altro



La sfiducia generalizzata

Il pericolo dello sconosciuto
Le esperienze di tradimento
L'inganno

Con tutti i virus che circolano su internet... chiunque può manipolarti a proprio piacimento

Un rispetto selettivo della diversità

La tolleranza
L'accoglienza della diversità culturale
L'ambivalenza sulla diversità sessuale

Non ci deve per forza essere l'obbligo di accettare tutti

La violenza diffusa

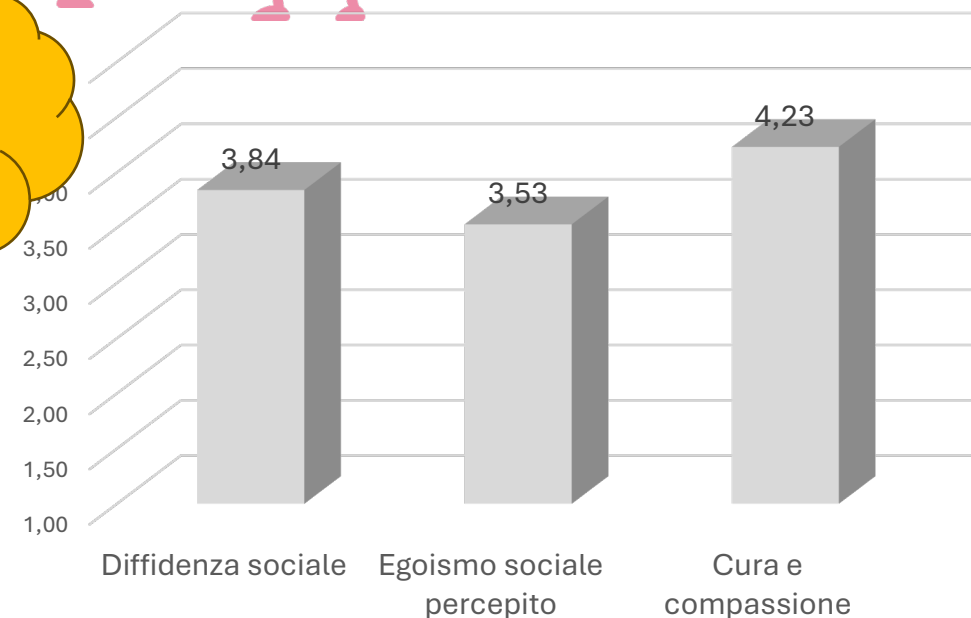
La necessità di mostrarsi forti
La preoccupazione per violenza imminente
La paura del branco
La multifattorialità della violenza

Se io dimostro di essere più forte gli altri mi rispettano, anche con la violenza

L'empatia della prossimità

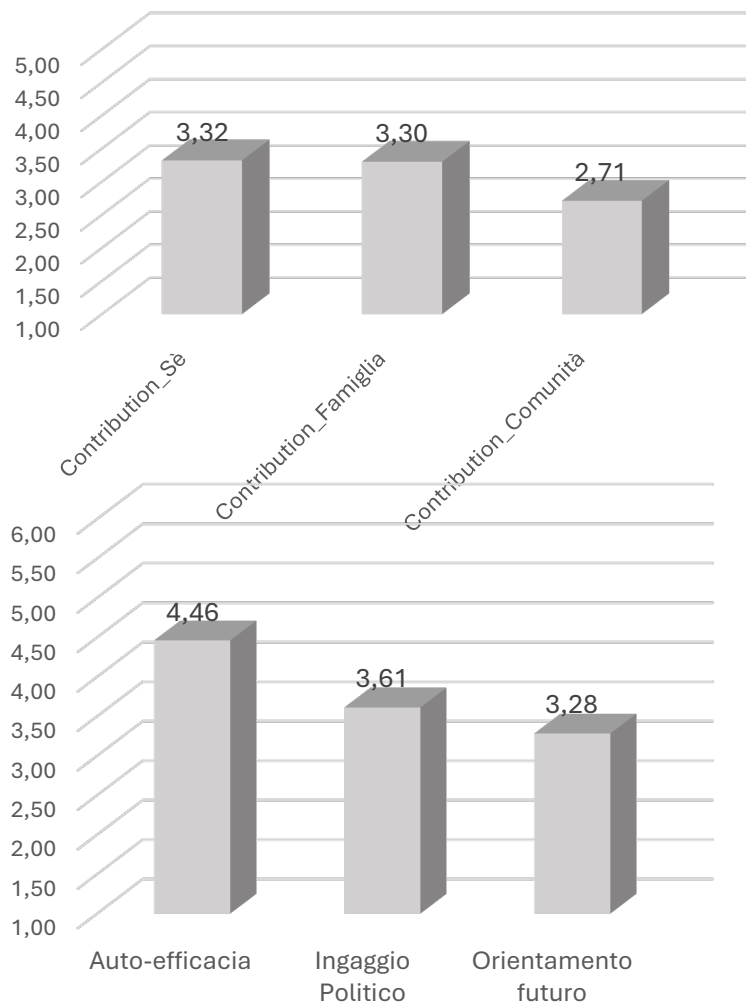
Vicini ai conosciuti
Lontani dagli sconosciuti

L'empatia esiste tra le persone amiche ma per gli altri non c'è empatia



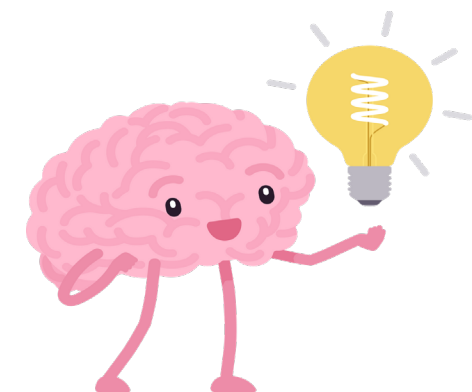
- Diffidenza, chiusura e ambivalenza verso la diversità convivono con la cura verso le persone che si conoscono
- È necessario promuovere nuove narrative basate sulla **fiducia verso l'altro** e sul valore della **cooperazione**, e lavorare per coltivare la **competenza empatica**

CAPITOLO 5: Accendere la scintilla della partecipazione



Promuovere la possibilità di «contribuire» a partire dagli ambiti più piccoli è importante per la partecipazione successiva al contesto sociale

- L'adolescenza è una fase in cui ci si concentra **su di sé** (contributo al sé, autoefficacia) ma ciò non esclude la **possibilità di ampliare progressivamente lo sguardo** verso la famiglia e la comunità
- Sostenere affinché adolescenti possano **vedere l'impatto positivo delle proprie azioni e promuovere un senso di appartenenza ai contesti** familiari, scolastici e comunitari.



- **Famiglia**: partecipazione alle decisioni familiari, assegnazione di compiti adeguati e promozione di un ambiente di supporto emotivo.
- **Scuola**: uso di metodologie attive e coinvolgimento nella gestione scolastica
- **Comunità**: opportunità di empowerment e promuovere la partecipazione sociale e politica come predittore della partecipazione futura adulta.

CAPITOLO 6: Vorrei che ci ascoltassero – Mattering adolescenziale

Sembra che per gli adulti noi non abbiamo niente da offrire

Sembra la società ci veda solo pigri e incapaci, non importa quello che facciamo siamo già etichettati

La società sembra incapace di cambiare e noi ci sentiamo esclusi, come se non potessimo fare niente per migliorare le cose

Antimattering societario

- Pregiudizi verso i giovani
- Invisibilità e non rappresentanza
- Strumentalizzazione
- Impotenza
- Poche opportunità

Barriere alla partecipazione

- Inefficacia
- Focus su di sé
- Timore di impegnarsi

Alla ricerca di un mattering quotidiano

- Desiderio di essere ascoltati
- Consapevolezza di vivere insieme
- Solidarietà e reazione a ingiustizia

Vorrei che ci ascoltassero non solo quando succede qualcosa di grave... ma anche nelle piccole cose

Quando un professore ti ascolta davvero... è come se ti dicesse che sei importante come persona

Ci dicono di fare qualcosa...ma poi non ci aiutano veramente

Certe volte pensi che anche se fai qualcosa, non cambierà niente



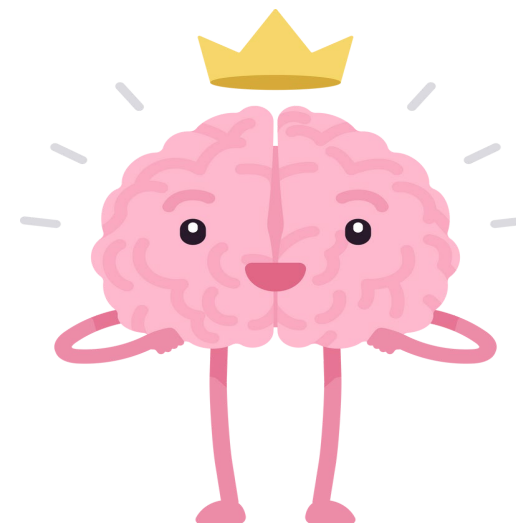
- Ruolo della **scuola** come banco di prova per il proprio protagonismo sociale: le esperienze svolte qui influenzano il **senso di giustizia, la responsabilità e la prosocialità**
- Esperienze di **service learning** e **PCTO** ingaggianti

Non solo fragili

Dietro la fragilità adolescenziale è nascosta la fragilità adulta (siamo pronti a metterci in discussione?)

Nel seme della fragilità adolescenziale è racchiusa una grande potenzialità di risorse che il mondo adulto fatica oggi a vedere. È necessario lavorare nell'ottica della **promozione** e della **prevenzione** mirando a:

1. **Oltrepassare la solitudine della genitorialità**
2. **Fare scelte educative coraggiose a scuola** (educazione emotiva e sessuale, metodologie coinvolgenti e simmetriche)
3. **Promuovere una nuova visione**, positiva e costruttiva, **del fallimento**
Costruire comunità educante animata da un senso di speranza verso il futuro, sebbene incerto



1. Prenditi il diritto di non sapere subito.

Vivi in un mondo che pretende risposte istantanee. Ma rivendica il tempo del dubbio, della lentezza, della complessità. Non pensare in slogan. Pensa fino in fondo, anche quando fa male.

2. Scegli legami, non prestazioni.

Non sei ciò che produci. Non sei un voto, un like, un risultato. Scegli di costruire relazioni che resistano al tempo, al fallimento, alla fragilità. Vuoi essere visto, non valutato.

3. Coltiva il limite come forma di libertà.

Non puoi tutto, e non vuoi tutto. Dentro il limite si disegna il tuo desiderio più vero. Senza confini, ti disperdi. Saper dire di no è un atto sacro. Rinunciare è scegliere.

4. Riscopri la solitudine come luogo abitabile.

Non fuggire dal silenzio. Non riempire ogni vuoto. La solitudine non è un nemico: è uno spazio dove puoi finalmente ascoltarti, senza filtri, senza scenografie.

5. Non confondere libertà con assenza di impegno.

Essere libero non significa essere solo, né svincolato da tutto. Significa scegliere a chi dare la tua fedeltà. La tua libertà è responsabile, non indifferente.

6. Allenati alla profondità.

In un mondo che ama la superficie, tu scava. Invece di mille contatti, cerca una conversazione vera. Invece di mille stimoli, scegli poche cose da amare sul serio. La profondità è un atto di resistenza.

7. Abbraccia la fragilità come verità comune.

Soffrire non è vergogna. Cadere non è fallire. Mostrare le tue ferite non è debolezza: è umanità condivisa. La fragilità non nasconderla: narrala, accoglila, custodiscila.

8. Ricostruisci il tuo desiderio.

Non essere schiavo di ciò che ti viene venduto come necessario. Impara a desiderare a partire da te, non dalla mancanza che il mondo ti impone. Il tuo desiderio è politico, poetico, personale.

9. Concediti di ricordare e immaginare.

Ancora il tuo presente al passato per non perdere identità. E coltiva visioni per non smettere di crederci. Contro il presente eterno del consumo, rivendica la memoria e il sogno.

10. Non ti arrendere all'epoca.

Anche se vivi tempi smarriti, non essere un corpo obbediente. Resta umano. Non perfetto, non vincente, non in pace... ma autenticamente umano. In cammino, in ascolto, in lotta.