

Proposta Formativa 2025-26

Sotto pressione

IL PESO DELLE ASPETTATIVE



Sommario

INTRODUZIONE	2
LA PRESSIONE SOCIALE NELL'ERA DEI SOCIAL E DELLA PERFORMANCE	3
NELLA SCUOLA E IN FAMIGLIA	7
PER UNA SCUOLA PIÙ SANA	9
PROPOSTA DI ATTIVITÀ	11

Scheda a cura di:

Antonia Costa, Maria Rimbano, Noemi Palmieri, Giulia Lorusso

Revisione dei contenuti a cura di: Agnese Rizzetto e Francesco Lotito

Si ringraziano per il prezioso contributo:

Dottoressa Fanny Mion, pedagoga e dirigente scolastica e l'equipe nazionale del Msac

Gennaio 2026

Introduzione

Al giorno d'oggi è sempre più diffusa la percezione che famiglia, scuola e società esercitino una pressione importante sui giovani, e che il fallimento di fronte alle aspettative venga vissuto in maniera negativa.

Il termine **pressione** nel suo significato più letterale indica genericamente l'atto di premere, di esercitare una forza su un corpo materiale, così da determinare un mutamento, uno spostamento o una deformazione. Un significato simile assume se si intende lo stesso termine nel suo senso figurato. Infatti quando si parla di *pressione sociale* si intende *l'influenza che le aspettative e/o le opinioni degli altri hanno sul comportamento, i pensieri e le opinioni di una persona*.

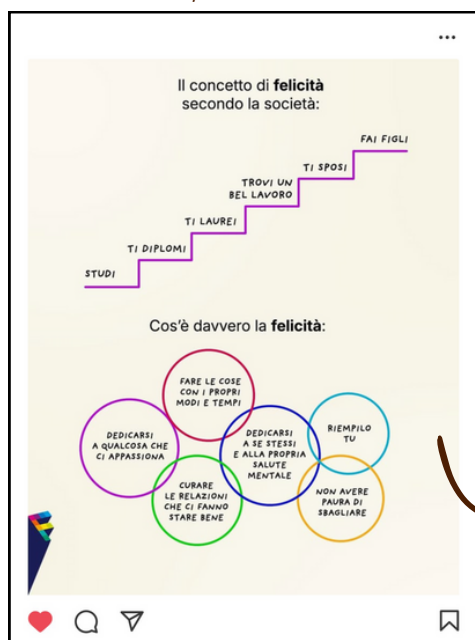


La pressione sociale nell'era dei social e della performance

Oggi il contesto sociale in cui viviamo sembra essere sempre più orientato alla velocità e all'estrema produttività, che non sempre rispettano i tempi dei singoli individui. Come giovani studenti e studentesse, spesso sentiamo su di noi un peso importante, quello della **pressione sociale**, che ci chiede di performare ogni giorno al massimo delle nostre capacità, di “essere sempre sul pezzo” in ogni ambito della nostra vita. Le aspettative sociali possono influenzare innumerevoli aspetti della vita quotidiana: la scelta scolastica, universitaria e/o professionale, l'aspetto fisico, il proprio comportamento, gli obiettivi di realizzazione personale e tanto altro. Si tende a voler accontentare queste richieste in quanto **si desidera essere accettati dagli altri**: si tratta di un processo naturale! È importante però che non diventi un bisogno prioritario, perché in tal caso comporta il **rischio di soffocare l'individualità**, arrivando a lasciare che le proiezioni altrui definiscano completamente la propria identità.

La cultura della performance

Questa costante ricerca di approvazione trova le sue radici in un modello culturale ormai ampiamente diffuso: la **cultura della performance** per cui il valore di una persona è concepito sulla base dei suoi successi e della sua produttività; veniamo continuamente confrontati con gli altri e ogni successo viene esibito pubblicamente, mentre l'errore viene stigmatizzato e, tante volte, etichettato come “**fallimento**”.



Il fallimento può essere definito come il mancato o tardivo raggiungimento di un obiettivo o di un risultato desiderato, che tende a coincidere con le aspettative personali o con quelle altrui.



[Leggi il carosello di @factanza su Instagram riguardo il concetto di felicità](#)

Nella cultura della performance, fallire quindi significa **non essere all'altezza**: ma la domanda che dobbiamo porci è “all'altezza di che cosa?”.

Questa concezione del fallimento è frutto dell'eccessivo confronto con gli altri a cui veniamo sottoposti e a cui noi stessi ci sottoponiamo. Si dovrebbe, però, riconoscere che ogni persona ha **tempi, capacità e obiettivi diversi**: non tutti mirano a raggiungere gli stessi traguardi né impiegano lo stesso tempo per conseguire il medesimo obiettivo.

Non solo nel contesto scolastico, ma in ogni ambito della nostra quotidianità, il “fallimento”, allora, non dev'essere considerato come una condanna definitiva: ciò influenzerà negativamente la performance futura e la percezione delle proprie capacità, causando un calo di autostima e fiducia in se stessi. Bisogna invece interpretare questo “fallimento” come **un'opportunità di apprendimento e di crescita**, valorizzando l'autenticità e il percorso, non solo il risultato finale.

Cosa significa davvero che gli errori rendono l'uomo amabile?

Il primo significato della frase, quello più ovvio, è che gli errori ci umanizzano agli occhi degli altri esattamente come pretendere di avere sempre ragione ci rende piuttosto odiosi. Ma forse il significato più profondo è che gli errori ci rendono amabili con noi stessi. Accettare l'idea che sbagliare non è una catastrofe ma un passaggio fondamentale dell'evoluzione. Una forma di armistizio con noi stessi.

Un modo per diventare persone migliori.

Tratto da Elogio dell'ignoranza e dell'errore di Gianrico Carofiglio, 2024, Giulio Einaudi editore

Questo punto di vista viene diffuso ormai da anni, a partire dal 2010, da un'iniziativa internazionale: il 13 ottobre si celebra infatti la **Giornata Internazionale del Fallimento**, nata per promuovere una prospettiva positiva del fallimento, riconoscendolo come una parte essenziale del processo di apprendimento.

I social media

Un forte fattore di pressione al giorno d'oggi è quello dei **social media**, una realtà che ormai coinvolge oltre il 60% della popolazione mondiale¹. Spesso l'algoritmo ci propone contenuti dei cosiddetti influencer, che incarnano il prototipo dell'"**individuo perfetto**": prenderli come modelli da seguire ci fa sentire il bisogno di apparire sempre impeccabili. Il fatto di essere continuamente connessi ci porta inevitabilmente a confrontarci con le persone di cui vediamo i contenuti. Adattarci eccessivamente ai modelli proposti sul web può portare all'**omologazione** e alla **perdita di identità personale**; quando, invece, non riusciamo ad assecondare le aspettative, proviamo frustrazione, senso di inadeguatezza e un significativo **calo di autostima**.

I condizionamenti derivanti dai social sono numerosi, ma, secondo lo studio del Pew "The Gender Gap in Teen Experience", tra ragazzi e ragazze sono avvertiti in ambiti diversi. Le adolescenti, infatti, avvertono fortemente la necessità di avere un bell'aspetto e di essere inserite nella vita sociale, mentre gli adolescenti si sentono spinti soprattutto ad essere fisicamente forti e bravi negli sport.

Un ulteriore fenomeno fortemente influenzato dall'uso dei social media è la cosiddetta "**FOMO**" (*Fear Of Missing Out*, la paura di essere tagliati fuori), una forma di ansia sociale caratterizzata dalla **paura di avere una vita meno interessante rispetto a quella altrui**.

¹ Gli italiani usano 6 social al mese: al primo posto TikTok con 30 ore al mese. Lo studio - Sky tg24



È bene ricordare, però, che le persone tendono a pubblicare sui social media solo alcuni aspetti della propria vita, tendenzialmente quelli migliori: solo perché nel web appaiono perfetti, non significa che lo siano davvero o che non affrontino difficoltà e insicurezze come chiunque altro.

Nella quotidianità, **capita a tutti di sentirsi manchevoli, inadatti, fragili**. Un passo significativo che possiamo fare verso la consapevolezza di noi stessi e di chi ci circonda è riconoscere che anche gli altri provano le nostre stesse emozioni. Impegniamoci a trasformare questa consapevolezza in un'opportunità per favorire la comprensione reciproca e dunque una migliore convivenza sociale, attraverso l'**esercizio dell'empatia e della cura** verso chi condivide con noi il nostro percorso scolastico e di vita: rendiamoci portavoce di quell' *"I CARE"* scritto in grande su una parete della scuola di Barbiana.



Nella scuola e in famiglia

Nel contesto scolastico, gli studenti tendono ad avvertire fortemente la pressione dovuta al voler soddisfare le aspettative personali, ovvero ciò che si crede di dover raggiungere o diventare; ma anche a soddisfare le aspettative altrui. Da sempre, infatti, si è esposti alle aspettative dei genitori; successivamente, degli amici, degli insegnanti e del resto della società, tutte vanno ad alimentare la pressione riguardante il **successo accademico**. Ciò deriva dal fatto che la società odierna tende a valorizzare il successo e a stigmatizzare l'insuccesso, portando allo sviluppo di un atteggiamento noto come “**perfezionismo autodistruttivo**”: gli studenti si sentono in dovere di impegnarsi costantemente al massimo, talvolta superando i propri limiti. A scuola è purtroppo molto comune la **celebrazione del “merito”**, un merito che viene posto come fattore di competizione, che non tiene minimamente conto delle differenze tra studenti e non lascia spazio all'assistenza di bisogni particolari. La scuola dovrebbe invece offrire a ciascuno gli strumenti che consentano di partire da una base comune, offrendo pari opportunità e valorizzando le abilità dei singoli. Da questo sistema altamente competitivo scaturiscono l'**ansia da prestazione** e la sindrome del **burn-out**, l'esaurimento sul piano emotivo, fisico e mentale che comporta una diminuzione della qualità delle prestazioni, nonostante l'impegno sia sempre alto.

Lo YAB (*Youth Advisory Board*) ha rilevato attraverso un sondaggio divulgato nel 2023 che **oltre il 60%** dei ragazzi si sente spesso stressato in contesti come la scuola e l'università². Questo dato è allarmante perché mostra come oltre la metà degli studenti veda in chiave negativa l'ambiente scolastico, che è il contesto in cui un ragazzo passa la sua infanzia e adolescenza, ovvero gran parte della sua vita.

² UNICEF, Youth Advisory Board, Fondazione Conad Ets, & Unisona Live. (2024). Scheda Didattica: Scuola e Benessere. Oltre l'ipercompetizione e l'omologazione. Evento nazionale Unisona Live per le scuole.



A scuola gli elementi che vengono comunemente considerati come fallimentari sono le valutazioni, numericamente basse o inferiori a quelle sperate, e la bocciatura. Tuttavia, **i voti e le bocciature non definiscono il valore di una persona** e un apparente insuccesso può essere trasformato in una fonte preziosa di feedback, utile per sviluppare autoconsapevolezza e comprendere cosa migliorare nella propria carriera scolastica: ciò però è possibile solo all'interno di un sistema che non pone la valutazione al centro del percorso.

A scuola i fenomeni più frequenti sono quelli dell'**ipercompetizione** e dell'**omologazione**. Suscitare in un ragazzo il forte desiderio di dare sempre il meglio, talvolta si declina in “devi essere meglio degli altri”, e questo non fa altro che allontanare da lui il desiderio di costruire sane relazioni basate sulla collaborazione e sul sostegno reciproco.

È importante quindi considerare i ragazzi, sia in ambito scolastico che familiare, **tutti sullo stesso piano**, perché nessuno è più importante degli altri, nessuno è migliore degli altri. L'obiettivo infatti di un corretto sistema scolastico e familiare deve essere favorire lo sviluppo della propria particolare individualità e valorizzare la diversità in tutti i suoi aspetti (di pensiero, di carattere, di gusti personali).

È proprio secondo i ragazzi stessi che la collaborazione e la neurodiversità possono essere due dei tasselli importantissimi per affrontare e superare la pressione sociale, perché incoraggiano ciascun individuo a dare il meglio di sé, ma ancora prima a comprendere che in ciascun individuo c'è un “meglio” e che se messo **a disposizione degli altri**, oltre che per i propri obiettivi personali, può essere uno dei tanti tasselli per costruire al meglio un futuro prospero. ~



Per una scuola più sana

Come possiamo quindi ridurre lo stress e la pressione percepiti dagli studenti e dalle studentesse, ottenendo così un ambiente scolastico favorevole alla crescita di ciascuno? Si può intervenire in più contesti simultaneamente, proviamo di seguito ad analizzare alcune proposte.

Per aiutare noi studenti a sviluppare competenze socio-emotive e a gestire lo stress, potremmo integrare moduli di **educazione emotiva** in orario scolastico, ovvero formazioni dedicate alla gestione delle emozioni e alla risoluzione dei conflitti. In queste occasioni si possono sperimentare strumenti come il cerchio delle emozioni o role-playing per sviluppare l'empatia e la consapevolezza emotiva, così come anche molteplici **tecniche di gestione dello stress**, attraverso ad esempio sessioni di mindfulness o esercizi di respirazione e rilassamento, che possono essere d'aiuto proprio durante la giornata scolastica. Potremmo prevedere momenti di formazione per studenti sulla **gestione del tempo e delle risorse** per ridurre il carico di stress legato agli impegni scolastici e al metodo di studio, per renderci consapevoli di come rendere più efficace e meno competitivo lo studio individuale e non. Sarebbe importante inoltre promuovere **attività fisiche e sportive** come strumenti per scaricare lo stress e migliorare il benessere psicofisico, per aumentare la consapevolezza di come prendersi al meglio cura del proprio corpo e della propria mente.

È fondamentale offrire **supporto psicologico** di qualità agli studenti, assicurando la presenza di psicologi scolastici dedicati, con orari di ricevimento accessibili e ben pubblicizzati, andando dunque a valorizzarne la funzione. Organizzare sportelli d'ascolto anonimi e confidenziali per studenti e famiglie. Implementare programmi di peer-support, dove studenti formati possono favorire un primo livello di ascolto ai loro coetanei.



Diventa poi necessaria una **ridefinizione della valutazione** per normalizzare il fallimento e l'errore come parte del percorso di crescita, andando a promuovere la scuola come ambiente favorevole e non competitivo, sdoganando cioè la "cultura dell'errore". Si potrebbero introdurre forme di valutazione formativa che mettano in evidenza i progressi e l'impegno, non solo il risultato finale; valorizzare l'autovalutazione e la riflessione critica sugli errori come opportunità di miglioramento, per migliorare l'autostima fornendo feedback costruttivi; creare spazi di discussione in classe dove gli studenti possono analizzare i propri errori senza giudizio, focalizzandosi sull'apprendimento; e introdurre progetti e attività che prevedano tentativi ed errori come parte integrante del processo creativo e risolutivo.

Altro intervento indispensabile riguarda la **personalizzazione del percorso formativo**, che permette di valorizzare le differenze e promuovere attività collaborative anziché competitive, in modo tale che venga focalizzata l'attenzione sui progressi individuali piuttosto che sul confronto con gli altri. Si crea così un percorso di crescita che eviti di essere opprimente, non basato solo sulle aspettative e sulla valutazione, e che consideri lo studente nella sua unicità.

Per creare un ambiente di supporto condiviso non può mancare una **formazione per il personale scolastico**. È pertanto imprescindibile l'offerta di corsi di formazione continua per docenti e personale ATA sulle tecniche di ascolto attivo e sul riconoscimento dei segnali di disagio psicologico, e sensibilizzare il personale sulla stigmatizzazione legata ai problemi di salute mentale e su come promuovere un ambiente inclusivo.

Bisogna incentivare una comunicazione aperta e regolare, stabilendo canali di comunicazione efficaci e trasparenti con le **famiglie** (es. incontri periodici, piattaforme online dedicate, sportelli di ascolto) passando poi al coinvolgimento attivo, attraverso per esempio l'organizzazione di eventi, laboratori e seminari aperti alle famiglie su temi legati al benessere psicologico e alla crescita dei figli per rafforzare il senso di comunità e supporto.



Proposta di attività

OBIETTIVO

Sensibilizzare sul tema, immergendosi in un vero e proprio percorso ad ostacoli e imparando a fronteggiare gli imprevisti e le difficoltà del gioco attraverso una sana competizione.

MATERIALI (li trovi qui)

- tabellone di gioco
- pedine
- dado
- carte “imprevisto”, carte “supporto”
- gettoni “pressione sociale”, gettoni “benessere”

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Ogni giocatore prima di iniziare il gioco riceve 8 gettoni “benessere” (B) e 2 “pressione sociale” (PS) che serviranno per avanzare sul tabellone.

A turno si tira il dado e si fa avanzare la propria pedina. In base alla casella su cui ci si ferma bisognerà compiere l'azione indicata:

- **Casella stop:** il giocatore resta fermo un turno e perde un gettone “benessere”; se ha terminato tutti i gettoni ed è in possesso di una carta supporto può usarla per continuare a giocare.
- **Casella comfort:** il giocatore può guadagnare gettoni “benessere” compiendo le attività indicate sulla casella.
- **Casella aspettativa:** il giocatore può perdere gettoni “benessere” o guadagnare gettoni “pressione sociale”
- **Casella imprevisto:** pesca una carta imprevisto, può coinvolgere uno o più giocatori.
- **Casella supporto:** pesca una carta supporto, può coinvolgere uno o più giocatori.

Se il numero di gettoni “pressione sociale” supera il numero di gettoni “benessere” il giocatore resta fermo sulla sua casella, per tornare in gioco può utilizzare l’opzione “CHIEDO AIUTO” e guadagnare gettoni “benessere” collaborando con un altro giocatore o pescando una carta “supporto”.

Simulando un vero e proprio gruppo classe, i giocatori sono invitati a collaborare tra loro per raggiungere insieme il traguardo, ma ogni aiuto costa 1 gettone “benessere”.

È importante in fase di gioco riflettere sull’importanza dell’equilibrio tra esserci per sé stessi e aiutare gli altri, e tra il proprio benessere e del gruppo classe (in questo caso il gruppo di gioco) e la pressione avvertita.

Il gioco termina quando **tutti** i giocatori avranno **raggiunto il traguardo**. Non ci sarà un unico vincitore, ma il gruppo classe vince nel momento in cui riesce a non lasciare indietro nessun giocatore.

Al termine dell’attività si può prevedere un brainstorming per valutare insieme quali sono le strategie che aumentano o diminuiscono la pressione sociale a partire dall’esperienza di gioco.