



# PRENDERSI CURA DEL PROPRIO ORIZZONTE

riservato classi V

 0161 649 354

 [informagiovani@comune.vercelli.it](mailto:informagiovani@comune.vercelli.it)



# PREMESSA

1

---

Secondo l'Istat, i giovani italiani sono tra i più colpiti dalla disoccupazione in Europa. Nel 2024, la disoccupazione giovanile in Italia era circa al 23%, con un impatto maggiore nelle regioni meridionali e nei giovani con basse qualifiche. La difficoltà di trovare un lavoro stabile e soddisfacente può alimentare il senso di incertezza e frustrazione, portando a pensieri autolimitanti.

2

---

La difficoltà a prendere decisioni soddisfacenti può minare la fiducia nelle proprie capacità e creare la convinzione che "tanto non ce la farò". In questo contesto, l'approccio mentale giusto può fare la differenza tra perseverare o abbandonare.

3

---

Studi psicologici hanno dimostrato che i pensieri negativi e limitanti (come «non ce la farò» o «non mi serve studiare») sono legati a una minore motivazione e a una maggiore probabilità di abbandono. Un'indagine condotta da un'università britannica ha rivelato che gli studenti che percepiscono il loro futuro come privo di opportunità tendono a ridurre i loro sforzi, creando così una "profezia auto-avverante" che li porta a non raggiungere i propri obiettivi.

3

---

Secondo una ricerca condotta dal National Institute of Health, le persone che stabiliscono obiettivi chiari e li suddividono in piccoli passi sono molto più inclini a raggiungere i loro traguardi. Questo processo riduce il senso di sopraffazione e aumenta la motivazione intrinseca, rendendo i sogni più tangibili e accessibili.



# ATTIVITÀ DIDATTICA

---

## Obiettivi:

- Aiutare i giovani a sviluppare una mentalità positiva che li spinga a credere nel loro potenziale, anche di fronte alle difficoltà. L'obiettivo è che possano affrontare le sfide con una mentalità orientata alla crescita, convinti che l'impegno porta a risultati.
- Aiutare i giovani a riconoscere e contrastare i pensieri negativi che li frenano (come «tanto è inutile» o «non ce la farò mai»), trasformandoli in pensieri produttivi e motivanti. Questo obiettivo si riflette nel miglioramento dell'autoefficacia e nella capacità di reagire positivamente alle difficoltà.
- Supportare i giovani nel diventare più tenaci, insegnando loro a gestire le emozioni negative come la frustrazione, la paura del fallimento e l'ansia da prestazione, e a sviluppare abilità per affrontare situazioni stressanti in modo positivo e costruttivo.

## Svolgimento:

Un incontro della durata di due ore, pensato per supportare gli studenti e le studentesse nell'identificare e riconoscere i pensieri auto-limitanti, nell'apprendere tecniche per trasformarli in pensieri positivi e produttivi, e nell'individuare strategie per valorizzare se stessi e orientarsi con maggiore consapevolezza verso il futuro.



**Gioin**

