



BENESSERE: con la parola “benessere” si indica lo “star bene” nel corpo e nella mente. Significa cioè non solo essere in salute fisicamente, ma anche psicologicamente: sentirsi sereni, contenti in casa, ben inseriti a scuola e nel gruppo di amici.

BULLISMO: quando un ragazzo o una ragazza è vittima delle prepotenze di un compagno/una compagna o un gruppo. In particolare si parla di “bullismo” quando le prepotenze diventano frequenti e finiscono per offendere e ferire profondamente. Per paura, spesso chi viene preso di mira dai bulli si isola e non dice niente. Invece dovrebbe subito parlarne con un adulto.

EMOZIONI PRIMARIE: sono la gioia, la tristezza, la rabbia, il disgusto, la paura (o ansia) e la sorpresa. Si chiamano così perché sono comuni a tutti gli uomini e le donne, indipendentemente dalla cultura e dal popolo a cui appartengono.

INCLUSIONE: inserimento, coinvolgimento. Quando c'è inclusione, tutti gli appartenenti a un gruppo (una classe, un gruppo di lavoro, una squadra ecc.) vengono sempre coinvolti nelle diverse attività, non importa che siano bravi o no, simpatici o antipatici ecc.

