



**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 delle proprie relazioni sociali, ben inseriti a scuola e nel gruppo di amici.

**COMUNICARE:** entrare in relazione con qualcuno, specialmente attraverso la parola (orale o scritta); deriva dal concetto di “condividere”, “mettere in comune” con qualcuno ciò che pensiamo o sentiamo.

**DISAGIO:** stato d’animo di imbarazzo e sofferenza dovuto ai motivi più disparati. Spesso induce all’isolamento e può provocare situazioni di emarginazione.

**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 a tutte le donne, indipendentemente dalla cultura e dal popolo a cui appartengono.

**ESTROVERSO/A:** si dice di persona aperta verso il mondo esterno, molto socievole e comunicativa. È il contrario di “introverso”.

**INCLUSIONE:** inserimento, coinvolgimento. Si parla di inclusione quando tutti gli appartenenti a un gruppo (una classe, un gruppo di lavoro, una squadra ecc.) vengono sempre coinvolti nelle diverse attività, indipendentemente dalle loro capacità, dal carattere ecc.

**INTROVERSO/A:** si dice di persona che tende a chiudersi nel proprio mondo interiore, spesso per timidezza; diffidente o addirittura ostile nei riguardi dei contatti umani e dei rapporti sociali. È il contrario di “estroverso”.

