



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.

BULLISMO: situazione in cui una persona o un gruppo perseguitano un'altra persona. In particolare si parla di “bullismo” quando le prepotenze si ripetono e mettono la vittima in uno stato di malessere e isolamento. Inoltre, per paura, spesso la vittima non denuncia le offese subite. Il bullismo è un reato per la legge italiana: l'unico modo per frenarlo è denunciarlo, o almeno parlarne con un adulto.

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.

EMPATIA: capacità di mettersi nei panni di qualcun altro e di vedere il mondo con i suoi occhi, capendone le emozioni.

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.

INTELLIGENZA EMOTIVA: è la capacità di riconoscere, di distinguere, di definire le emozioni proprie e degli altri. Alcuni studiosi ne hanno parlato in relazione alla vita lavorativa, come uno degli “ingredienti” del successo e delle persone che tendono a svolgere il ruolo di leader, cioè di guida e di capo.

