BREVE GLOSSARIO SU EMPATIA E DIRITTI UMANI

ASCOLTO ATTIVO
Ascoltare attivamente significa prestare attenzione non solo alle parole, ma anche al modo in cui vengono espresse: tono della voce, gesti, espressioni e silenzi. Richiede di lasciare spazio all'altra persona, senza interrompere o formulare immediatamente giudizi, cercando di comprendere ciò che vuole comunicare. Nell'attività "Il bastone delle parole", l'ascolto diventa un'esperienza concreta di rispetto della parola e dell'esperienza altrui.

DIRITTI UMANI
Sono i diritti fondamentali che appartengono a ogni persona. Tutelano, tra gli altri aspetti, dignità, libertà e uguaglianza. Sono universali, perché spettano a tutte le persone senza distinzione; inalienabili, perché non possono essere arbitrariamente sottratti; indivisibili e interdipendenti, perché i diversi diritti sono collegati tra loro.

DISCRIMINAZIONE
Si verifica quando una persona o un gruppo subisce un trattamento sfavorevole o una limitazione dei propri diritti sulla base di determinate caratteristiche o condizioni (Principio di non discriminazione: articolo 3 della 'Dichiarazione universale dei diritti umani'). Promuovere attività di Educazione ai diritti umani significa aiutare alunne e alunni a riconoscere che le differenze non determinano un diverso valore delle persone e che tutte e tutti hanno pari dignità e diritti.

EMOZIONI
Le emozioni fanno parte dell'esperienza umana e contribuiscono al modo in cui interpretiamo ciò che accade e ci relazioniamo con gli altri. Imparare a riconoscerle, nominarle ed esprimerle aiuta a sviluppare consapevolezza di sé e a comprendere meglio le reazioni e i bisogni propri e altrui. Un'emozione non è di per sé "giusta" o "sbagliata": è importante distinguere ciò che proviamo dai comportamenti che scegliamo di mettere in atto.

EMPATIA
È la capacità di provare a comprendere l'esperienza, le emozioni e il punto di vista di un'altra persona. Non significa necessariamente provare la stessa emozione o essere d'accordo con ciò che l'altra persona pensa. È una competenza che può essere sviluppata attraverso l'ascolto, il confronto, la condivisione e l'incontro con punti di vista differenti.

LIBERTÀ DI OPINIONE E DI ESPRESSIONE
È il diritto di avere ed esprimere idee e opinioni. Questo diritto è sancito dall'articolo 19 della Dichiarazione universale dei diritti umani. Nel contesto scolastico o in una classe può essere sperimentato creando spazi in cui alunne e alunni possano prendere la parola ed essere ascoltati. La libertà di espressione si esercita nel rispetto dei diritti e della dignità delle altre persone.

PUNTO DI VISTA
È il modo in cui ciascuno osserva e interpreta una situazione a partire dalla propria posizione ed esperienza. Persone diverse possono vedere aspetti differenti della stessa realtà senza che ciò implichi necessariamente che una abbia ragione e l'altro torto. Nell'attività "Io la vedo così", cambiare posizione permette di sperimentare concretamente questa pluralità.

RISPETTO
Significa riconoscere il valore, la dignità e i diritti propri e altrui e tradurre questo riconoscimento nei comportamenti quotidiani. Può esprimersi nell'ascoltare senza interrompere, non escludere, accogliere opinioni differenti, utilizzare parole che non feriscano e rispettare emozioni e bisogni.

REGOLE CONDIVISE
Sono regole costruite attraverso il confronto e la partecipazione del gruppo. Non hanno soltanto la funzione di indicare ciò che non si deve fare, ma possono aiutare a definire come vogliamo stare insieme. Nell'attività il "Codice del rispetto" diventano uno strumento attraverso il quale la classe trasforma quanto appreso su empatia e rispetto in impegni concreti e quotidiani.

Nota: il glossario è stato elaborato a partire dalle attività "Io la vedo così", "Il bastone delle parole", "Il Codice del rispetto" e dalla Guida docenti Amnesty Kids "I diritti umani nelle relazioni con gli altri: educare all'empatia" (2025).