L'ABC delle mie emozioni - 8-13 anni (KIT: Libro + Software)

Codice Riferimento e Codice MEPA: SWERI12

Galleria Immagini

Kit (Libro + Software)

Strumento indispensabile per professionisti interessati a **insegnare in modo piacevole e stimolante le tecniche di ristrutturazione cognitiva** che consentono di **gestire adeguatamente le proprie emozioni** e **minimizzare l'effetto di stati d'animo spiacevoli e nocivi**, favorendo, nel contempo, l'esperienza, l'espressione e il mantenimento di emozioni positive.

Il libro
Capire le emozioni significa essere consapevoli del rapporto tra mente ed emozioni, il libro, ispirandosi alla **Terapia Razionale Emotiva Comportamentale, insegna a bambini e ragazzi** a **gestire le proprie emozioni** attraverso **tecniche di ristrutturazione cognitiva.** Corredato di numerose illustrazioni, **promuove la padronanza del pensiero positivo**, l'apprendimento del dialogo interiore e la correzione dei pensieri nocivi tramite alcuni punti chiave della REBT: comunicare i sentimenti, conoscere le emozioni nocive, sentire il proprio corpo, consapevolezza, il metodo ABC, i virus mentali, affrontare le emozioni nocive, la giusta visione delle cose, tollerare le frustrazioni, fare le proprie scelte, come reagire alle critiche, cominciare a piacersi e accettare se stessi.

Il Software
Il Software contiene **attività multimediali interattive** che utilizzano stratagemmi tipici della *gamification* per ingaggiare i bambini e i ragazzi e **motivarli nella prosecuzione del percorso**.

Gli esercizi proposti mirano a far **acquisire la consapevolezza delle emozioni** e dei meccanismi mentali che vi sono sottesi, fornendo spesso dei preziosi consigli per affrontare nel modo più adeguato tipiche situazioni di difficoltà.

Informazioni tecniche
Puoi utilizzare il Software su PC o MAC, attivandolo con una procedura online.
All'interno della confezione del KIT è presente il codice per l’attivazione del Software.

Requisiti di sistema:

WINDOWS

- Windows 11, Windows 10 con Processore 1GHz o sup. e min. 1 GB di RAM
- Risoluzione schermo 1024x768
- 500 MB di spazio libero su disco fisso
- Il software deve essere attivato con una procedura on line

MAC

- MAC OSX 10.10 con Processore 1GHz o sup. e min. 1 GB di RAM
- Risoluzione schermo 1024x768
- 500 MB di spazio libero su disco fisso
- Il software deve essere attivato con una procedura on line

Destinatari:

Insegnante Curricolare
Insegnante di sostegno
Pedagogista

Classificazione ISO 9999:

05.27.06 - Ausili per l'esercizio di comportamenti sociali