

L'ABC delle mie emozioni - 8-13 anni (Web app)

Codice Riferimento e Codice MEPA: SWER12b



Galleria Immagini



Capire le emozioni significa essere consapevoli del rapporto tra mente ed emozioni. Ispirandosi alla **Terapia Razionale Emotiva Comportamentale**, *L'ABC delle mie emozioni – 8-13 anni* è uno strumento indispensabile per professionisti e 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 l'esperienza, l'espressione e il mantenimento di emozioni positive.

La web app

La web app presenta **attività interattive** che utilizzano stratagemmi tipici della *gamification* per coinvolgere bambini/e e ragazzi/e motivandoli 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.

La guida

Una **guida pronta all'uso dei contenuti e delle funzionalità della web app**. Inoltre, il volume introduce genitori, docenti e professionisti alla **metodologia REBT** e le sue prospettive teorico-applicative per mettere in evidenza le potenzialità dell'applicazione.

Requisiti di sistema

La Web App si può utilizzare su computer, tablet e LIM con i seguenti browser: Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox, Safari.

Non è utilizzabile su smartphone perché lo schermo è troppo piccolo. Per usare la Web App, la connessione ad internet deve essere attiva.