

Mario Di Pietro

# L'ABC DELLE MIE EMOZIONI 8-13

Programma di alfabetizzazione socio-affettiva  
secondo il metodo REBT



Erickson

# INDICE

|                        |    |
|------------------------|----|
| Introduzione           | 7  |
| Guida alla navigazione | 30 |

# GUIDA ALLA NAVIGAZIONE

Le pagine seguenti sono una breve guida introduttiva alla web app *L'ABC delle mie emozioni*, alla sua struttura e ai contenuti in essa presentati.

## Struttura della web app

Una volta attivata la web app e cliccato sul pulsante «Entra» sarà possibile creare il profilo dell'utente. Esso dovrà scrivere il proprio nome utente e scegliere un avatar tra quelli presenti, che lo

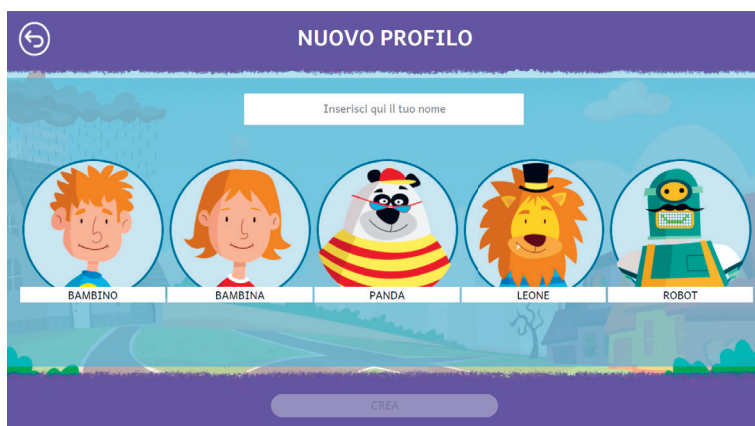


Fig.1 - Nuovo profilo

accompagnerà nel corso delle attività (figura 1). Dal secondo accesso in poi, la web app mostrerà direttamente la schermata con la lista degli utenti creati (figura 2); selezionandone uno e cliccando sul pulsante «Inizia», si accede alla relativa area personale.

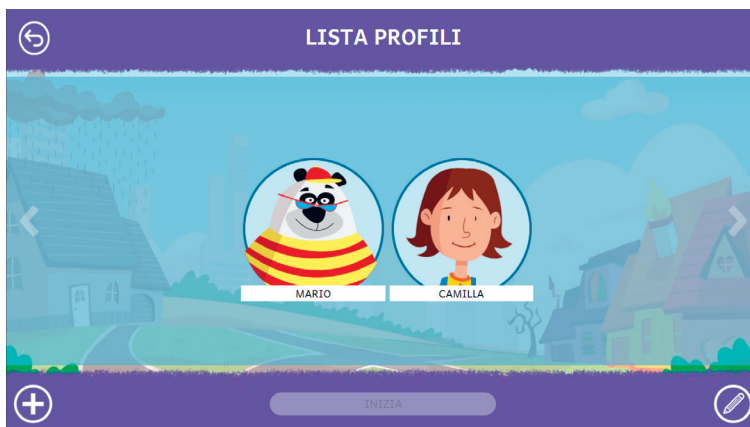


Fig.2 - Lista profili

È possibile modificare o eliminare gli utenti già creati cliccando il pulsante «Opzioni utente». Da questa schermata l'utente ha sempre la possibilità di creare un nuovo utente cliccando sul pulsante «Nuovo». Entrando nell'area personale di ogni utente si potrà accedere alle attività o alle statistiche (figura 3).

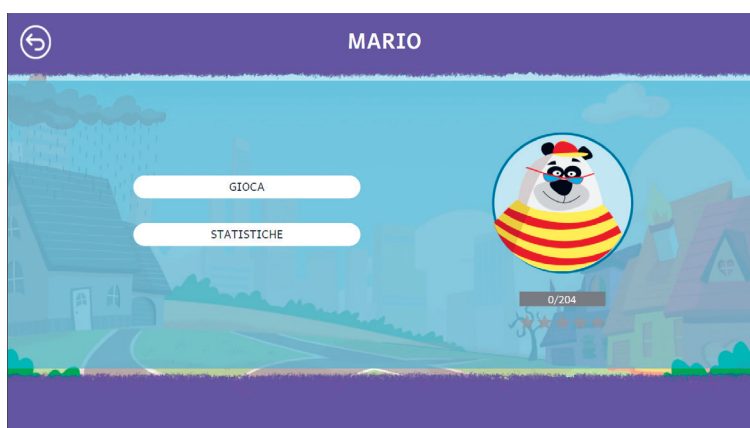


Fig.3 - Area personale

Nel menu principale appare la mappa con le sezioni contenute nella web app (figura 4):

- Sezione 1 - Emozioni e sentimenti
- Sezione 2 - Sentire il proprio corpo
- Sezione 3 - Consapevolezza
- Sezione 4 - Il metodo ABC
- Sezione 5 - I virus mentali e la giusta visione delle cose
- Sezione 6 - Affrontare le emozioni nocive
- Sezione 7 - Tollerare le frustrazioni
- Sezione 8 - Giochi sulle emozioni

Ogni sezione contiene a sua volta una serie di attività di diverso tipo.

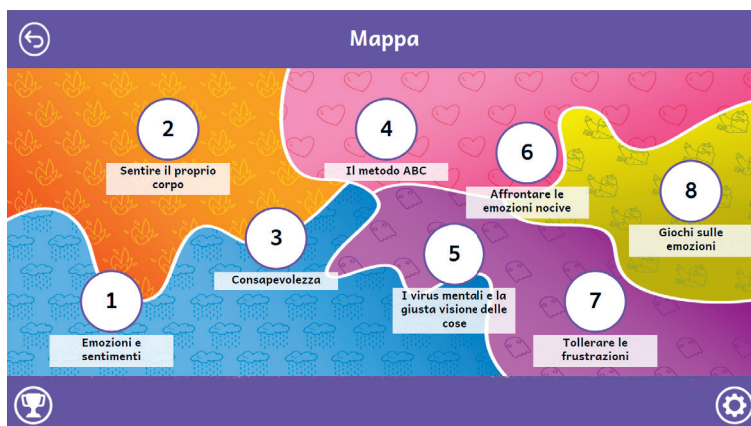


Fig.4 - Mappa

## Esercizi

In questa parte di guida verranno mostrati degli esempi di esercizi presenti nelle otto sezioni.

### Sezione 1 - Emozioni e sentimenti

In questa sezione vengono proposti degli esercizi di collegamento di immagini alle emozioni corrispondenti e delle riflessioni per distinguere le emozioni (figure 5-6).

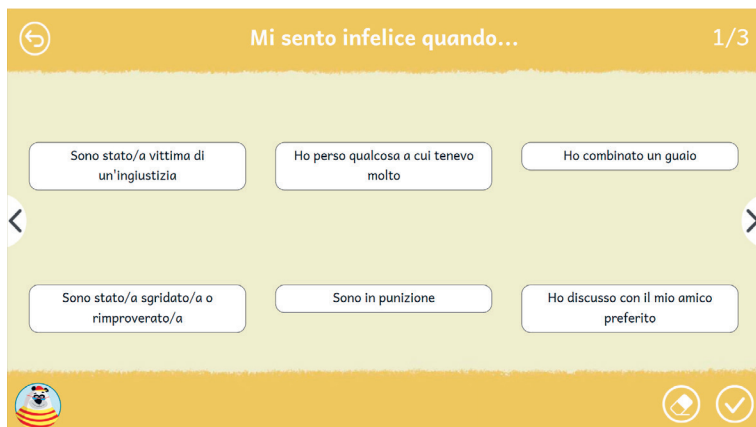


Fig.5 - Esempio di esercizio «Mi sento infelice quando...»

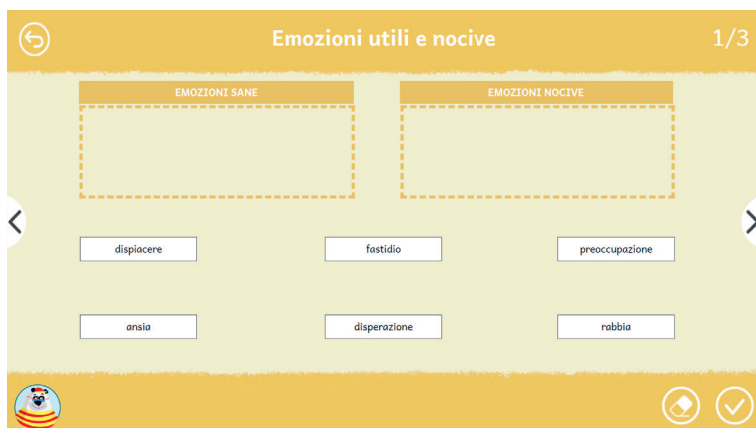


Fig.6 - Esempio di esercizio «Emozioni utili e nocive»

## Sezione 2 - Sentire il proprio corpo

La seconda sezione contiene delle domande e dei giochi legati al corpo (figura 7).

Osserva il tuo corpo 1/2

Stai respirando profondamente?

La tua schiena è ricurva?

Il tuo stomaco è irrigidito?

Le tue gambe sono allungate?

Le tue mani sono chiuse a pugno?

Il tuo collo è rilassato?

Osserva il tuo corpo in questo momento e rispondi alle domande scrivendo «sì» o «no». Alla fine di ogni schermata capirai se sei rilassato o meno.

Fig.7 - Esempio di esercizio «Osserva il tuo corpo»

### Sezione 3 - Consapevolezza

La terza sezione parla di azioni inconsapevoli, consapevolezza sensoriale e del significato di essere consapevoli (figura 8).

Azioni inconsapevoli 12/12

Ti mordi le unghie.

Sì No

Molte azioni sono così abituali da essere automatiche. Leggi queste azioni e clicca «Sì» per quelle che sono consapevoli, altrimenti clicca «No».

Fig.8 - Esempio di esercizio «Azioni inconsapevoli»

## Sezione 4 - Il metodo ABC

La quarta sezione parla del metodo ABC, secondo il quale l'evento (A) fa scattare i pensieri (B) che provocano le emozioni (C) (figure 9-10).



Fig.9 - Esempio di esercizio «Se una persona mi offende...»



Fig.10 - Esempio di esercizio «Costruisci tu l'ABC»



## Sezione 5 - I virus mentali e la giusta visione delle cose

La quinta sezione affronta tematiche come le interpretazioni sbagliate, i giudizi negativi sulle persone e conoscere i propri pensieri (figure 11-12).



Fig.11 - Esempio di esercizio «Ingigantire»

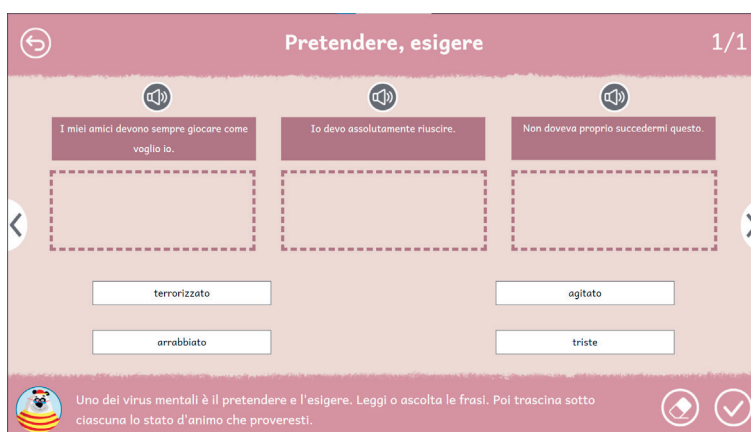


Fig.12 - Esempio di esercizio «Pretendere, esigere»

## Sezione 6 - Affrontare le emozioni nocive

La sesta sezione parla di come vincere tristezza, paura, ansia e rabbia. Fornisce inoltre delle indicazioni per realizzare la respirazione con la pancia e la manovra antirabbia (figure 13-14).

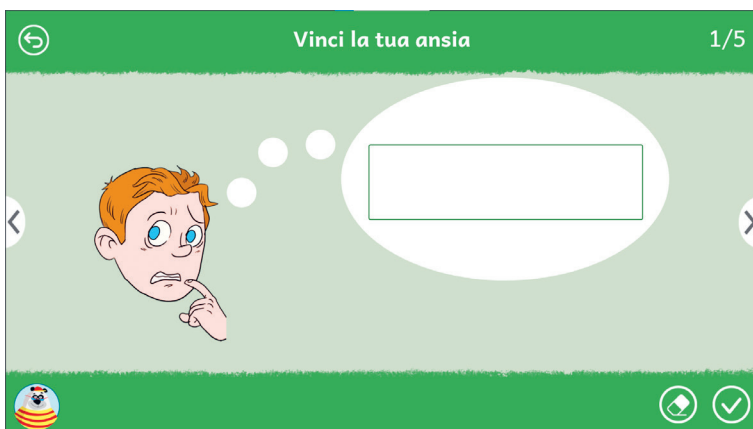


Fig. 13 - Esempio di esercizio «Vinci la tua ansia»



Fig. 14 - Esempio di esercizio «Vinci la tua tristezza»

## Sezione 7 - Tollerare le frustrazioni

La settima sezione è dedicata alle sensazioni spiacevoli, a tolleranza, frustrazione ed egoismo (figure 15-16).



Fig. 15 - Esempio di esercizio «Perché una bassa tolleranza»



Fig. 16 - Esempio di esercizio «La tolleranza della frustrazione»

## Sezione 8 - Giochi sulle emozioni

L'ultima sezione è dedicato al riconoscimento delle emozioni e al gioco finale, quello del sentire, fare e pensare (figure 17-18).



Fig.17 - Esempio di esercizio «Le carte delle emozioni»



Fig.18 - Esempio di esercizio «Il gioco del sentire, fare e pensare»