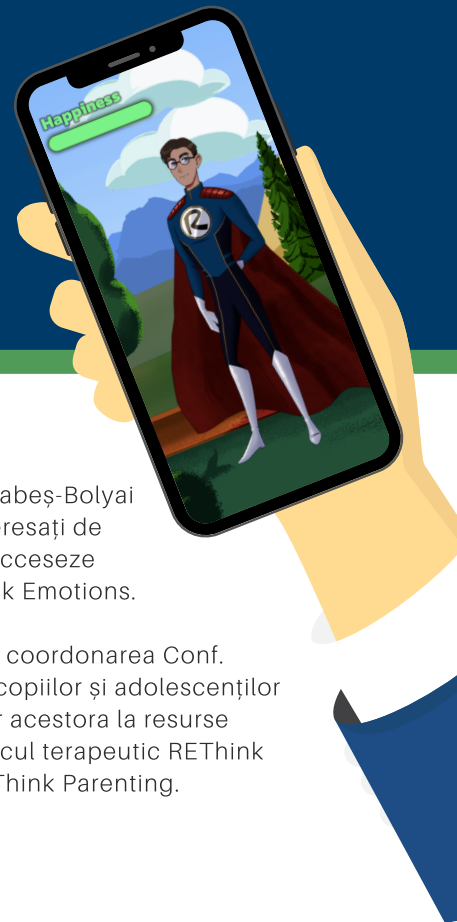


# PLATFORMA RETHINK EMOTIONS

suport psihologic online, validat științific,  
pentru copii, adolescenți și părinți



## NE GĂSIȚI PE:

### web:

<http://rethinkplatform.ro/ro>

### email:

[rethink@rethinkplatform.ro](mailto:rethink@rethinkplatform.ro)

### Facebook:

<http://fb.com/rethinkwell>

### Instagram:

[rethink.game](https://www.instagram.com/rethink.game)

### Tiktok:

[REThinkGame](https://www.tiktok.com/@REThinkGame)

Echipa DATA Lab de la Universitatea Babeș-Bolyai invită copiii, adolescenții și părinții interesați de optimizarea abilităților emoționale să acceseze platforma terapeutică integrată RETHink Emotions.

Platforma, elaborată de DATA Lab, sub coordonarea Conf. Univ. Dr. Oana David, permite accesul copiilor și adolescenților cu vârste între 8 și 16 ani și al părinților acestora la resurse terapeutice validate științific, online: jocul terapeutic RETHink și programul parental online/mobil RETHink Parenting.

## JOCUL RETHINK

Jocul RETHink este unul unic la nivel internațional prin focusul său asupra sănătății emoționale, incorporarea unor protocoale validate științific și efectele sale documentate. Jocul le oferă copiilor posibilitatea de a-și antrena abilitățile de reglare a emoțiilor într-o manieră distractivă, primind misiunea de a salva planeta de sub stăpânirea minții întunecate a lui Iraționalius și a le reda pământenilor mintea bună.

În această misiune, copiii și adolescenții parcurg cele șapte nivele ale jocului, fiecare antrenând abilități esențiale de reglare emoțională (spre exemplu, recunoaștere emoțională sau mindfulness).

## RETHINK PARENTING

Părinții pot primi suport pentru a susține sănătatea emoțională a copiilor pe baza programului parental RETHink Parenting, ce a fost deja validat în studii clinice cu rezultate pozitive asupra antrenării abilităților parentale, reducerii distresului parental și optimizării problemelor comportamentale și emoționale ale copiilor. Programul poate fi accesat de părinți de pe dispozitive mobile sau web și le va oferi strategii eficiente pentru antrenarea propriilor abilități de reglare emoțională și pe cele ale copiilor lor.

De asemenea, pe platformă, copiii și părinții au acces la instrumente de evaluare a unor dimensiuni relevante pentru sănătatea emoțională și primesc, pe baza lor, rapoarte al rezultatelor obținute de-a lungul programului.

Intervențiile sunt oferite în acest moment gratuit pe baza participării la studii ce au scopul de a testa efectele acestor intervenții personalizate, în funcție de nevoile copiilor. Copiii și părinții deopotrivă se pot înscrie pentru a beneficia de suport în ceea ce privește starea de bine emoțională, prin crearea unui cont pe platformă, la acest link:

<http://app.rethinkplatform.ro/>