



Quando as emoções estão em jogo...

Uma das ferramentas mais importantes que nós, seres humanos temos para vivermos em sociedade é a comunicação. Seja na forma verbal ou não verbal, faz-se um instrumento necessário para nossa sobrevivência, e mais que isso, para a consciência de quem somos e como interagimos com as pessoas ao nosso redor. Quando o assunto é “emoção ou sentimento”, por vezes essa comunicação torna-se mais difícil ainda para algumas pessoas, seja criança, adolescente ou adulto. É fundamental compreendermos nossas emoções para que possamos nos desenvolver emocionalmente e conseguirmos lidar com diferentes acontecimentos ao longo da vida de forma saudável e potente. Expressar, verbalizar e refletir sobre algumas emoções que acompanham determinadas situações não é tão fácil quanto parece, mas quando se usa dispositivos para acessar essas emoções a comunicação torna-se mais fluida. A partir dessa observação feita através da experiência clínica em psicologia foi possível a elaboração e o desenvolvimento de jogos com dados para trabalhar alguns temas que merecem uma atenção especial. É importante salientar que os jogos de dados foram desenvolvidos por psicólogas com o intuito de serem utilizados como dispositivos para acessar emoções e como ponte de comunicação entre pais, filhos, pares, professores, alunos, casais, amigos, profissionais, pacientes, etc. São jogos para todos! Através deles é possível trabalhar “a morte” com as crianças, assunto que muitos pais e adultos apresentam dificuldades em abordar, todavia, fundamental que o façam, principalmente quando a criança perde alguém, até mesmo seu animalzinho de estimação. Trabalhar diversas emoções e sentimentos frente diferentes situações trazidas pela própria criança também é possível e enriquecedor quando pensamos em estratégias de enfrentamento e manejo das emoções. A chegada de um irmãozinho ou a separação dos pais também são acontecimentos que causam muitas mudanças para crianças e adolescentes, podendo ser produtores de sofrimentos ou dúvidas frente determinadas situações possíveis nesse enredo, trabalhar emoções e sentimentos envolvidos é crucial para a saúde mental dos infantes e o vínculo familiar. A relação conjugal e adolescência também são temas abordados nos jogos. Conhecer nossas emoções, refletir sobre elas e agir tendo elaborado as mesmas, nos possibilita experimentar a vida e todas suas situações de forma mais leve.



Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.
Acesse zmultieditora.com.br para ver outros conteúdos.
