

DEUS ME ENTENDE *completamente.*

por Silmara França

*Um Estudo Bíblico
sobre as emoções
na infância e
pré-adolescência.*



Objetivo:

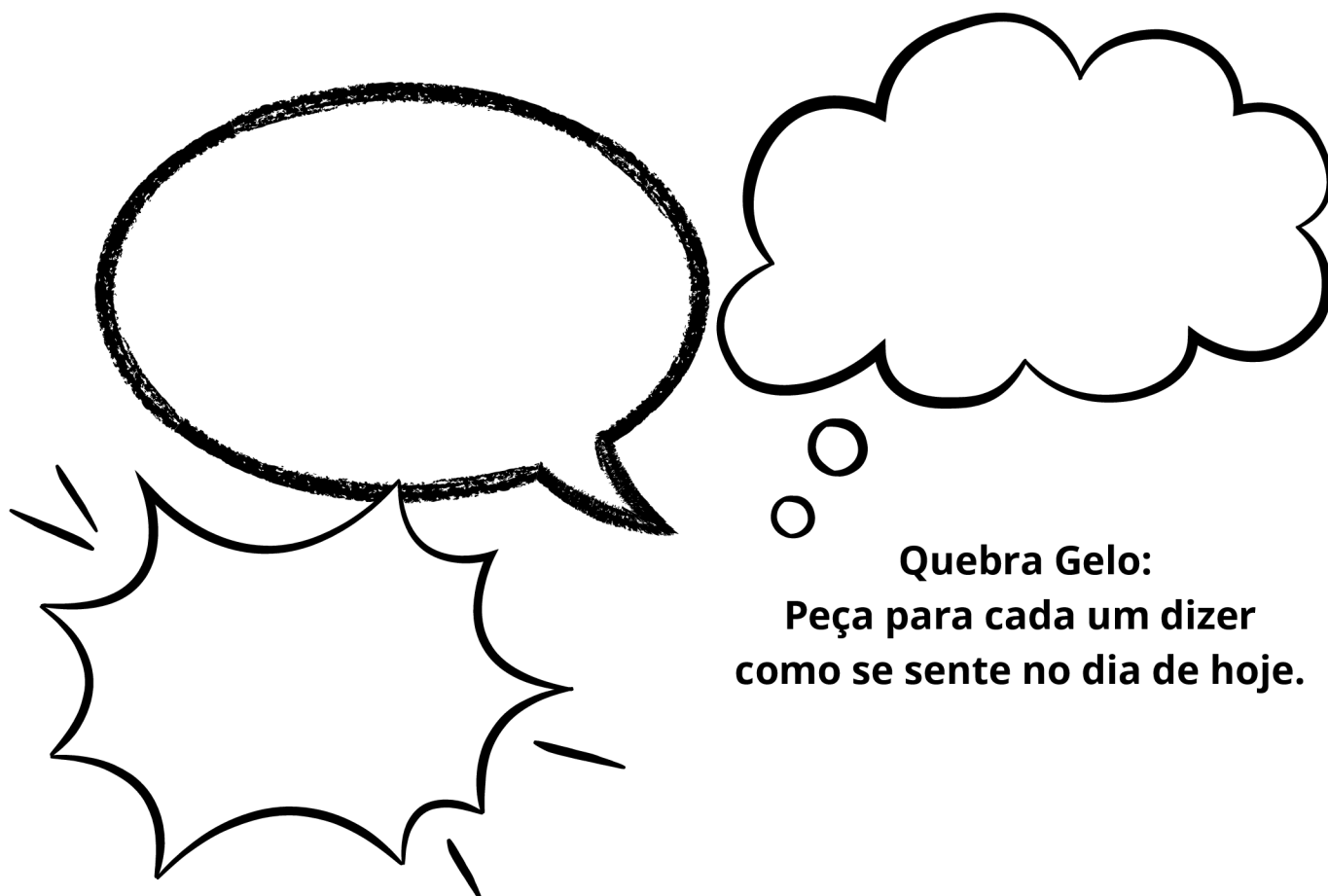
Ajudar as crianças e pré-adolescentes a entender que as emoções fazem parte da criação de Deus e que Ele quer nos ensinar a lidar com elas de forma sábia, com a ajuda da Bíblia e do Espírito Santo.

“Confia no Senhor de todo o teu coração e não te apoies no teu próprio entendimento.” Provérbios 3:5

O Que São Emoções?

Emoções são os sentimentos que aparecem dentro de nós quando algo acontece. Deus nos criou com emoções: alegria, tristeza, raiva, medo, amor... Todas fazem parte da vida. Mas o que Deus quer é nos ensinar a sentir sem deixar que os sentimentos nos controlem.

Jesus também sentiu emoções! Ele chorou, teve compaixão, ficou triste e até bravo (como quando viu o templo sendo mal usado). Isso mostra que sentir não é pecado. O importante é o que fazemos com o que sentimos.



Quebra Gelo:
Peça para cada um dizer
como se sente no dia de hoje.

Estou muito triste Quero sentir Alegria

Deus é a Fonte da Nossa Alegria

“Alegrai-vos sempre no Senhor.” — Filipenses 4:4

A verdadeira alegria vem de estar perto de Deus, não apenas de coisas boas que acontecem. Ou de coisas que compramos, ganhamos e conquistamos. Mesmo nos dias tristes, podemos ter alegria porque sabemos que Deus está conosco.

“Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados.” — Mateus 5:4

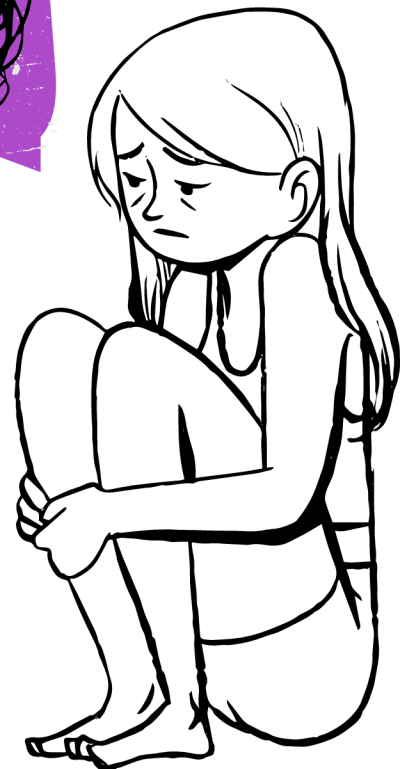
Ficar triste não é errado. Jesus chorou quando seu amigo Lázaro morreu.

Atividade:

Peça às crianças que digam algo que as deixa felizes. Depois, pergunte:
“E se isso acabasse, você ainda conseguiria sentir alegria em Deus?”

Desenhe um coração e escreva dentro dele algo que tem deixado você triste.

Depois, escreva ao lado:
“Deus está cuidando de mim.”



Estou com Raiva

O Que Fazer Quando Fico com Raiva?

“Irai-vos e não pequeis.” — Efésios 4:26

- Sentir raiva é natural, mas não devemos deixar que ela nos faça machucar alguém ou fazer algo errado.
- Quando ficamos com raiva, podemos respirar fundo, orar e pedir a Deus para nos ajudar a reagir com calma.

Dinâmica:

Cada criança diz uma forma boa de reagir quando fica brava (ex: “sair de perto”, “orar”, “respirar fundo”).

Quem der boas ideias ganha um coraçõzinho com o versículo da semana.



Estou com Medo. Será que Deus está Comigo?

“Quando eu estiver com medo, confiarei em ti.” — Salmo 56:3

- O medo aparece quando não sabemos o que vai acontecer, mas sim, Deus sabe como nos sentimos e estará presente em todo tempo para nos ajudar.
- Podemos vencer o medo lembrando que Ele está sempre ao nosso lado.
- Pergunte-se: E daí se algo acontecer? – Deus é fiel para curar, transformar, corrigir e consertar as coisas.

Atividade:

Cada criança compartilha uma situação que dá medo e como poderia lembrar que Deus está ali (ex: orando, lembrando um versículo, pedindo ajuda a um adulto).



Estou apaixonado ou amando alguém e agora? O amor é o maior de Todos os Sentimentos

“Amem uns aos outros como eu os amei.” — João 15:12

- O amor é o sentimento que deve guiar todos os outros.
- Quando amamos, como Jesus, aprendemos a perdoar, ter paciência e cuidar dos outros.
- Amar o outro mesmo não recebendo amor em troca ainda é bom. Porque é isso que a palavra nos ensina. Amar ao próximo como a si mesmo.

Mas e a paixão?

- A paixão carnal é diferente do amor de Deus.
- Mesmo que Jesus tenha se apaixonado por nós, e isso o levou ao sacrifício, ainda se trata de um amor fraternal de pai para filho.
- Já a nossa paixão carnal, aquela de homem e mulher é diferente, ela nos leva a admirar a pessoa amada, desejar estar perto dela, ela nos leva a tocar e abraçar o outro. Isso não é pecado, **não é pecado sentir amor ou paixão. O pecado pode vir a ser praticado se as coisas foram feitas de forma errada, ou em desobediência.**

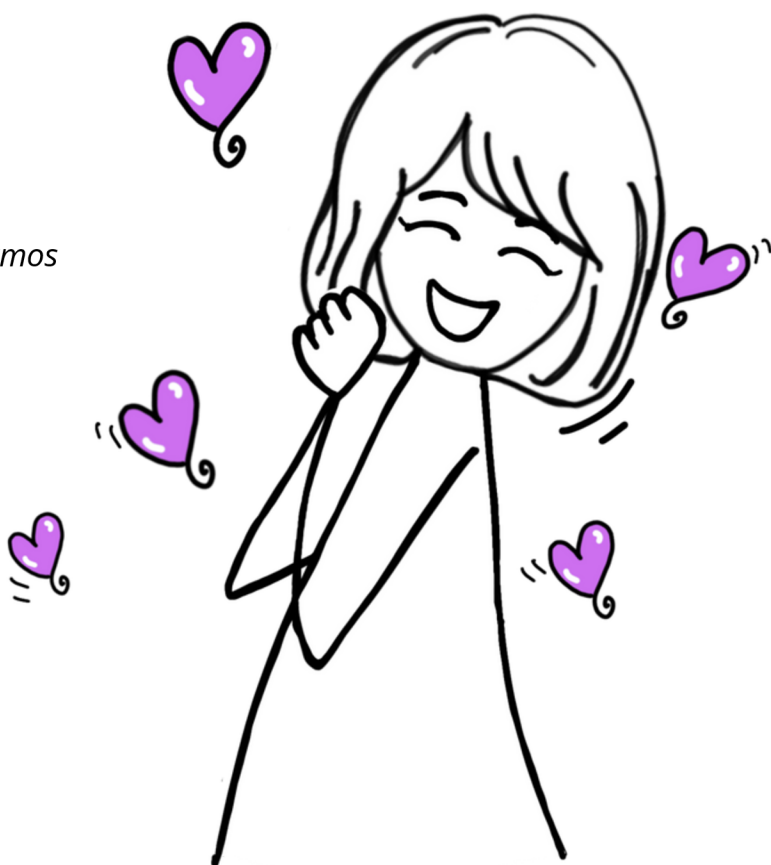
Por exemplo:

- Quando sou jovem demais para entender até onde essa minha paixão pode me levar; eu posso cometer pecados.
- Se essa paixão me leva a pecar e sair da direção da palavra de Deus,
- Se essa paixão me faz desobedecer meus pais,
- Se essa paixão me afasta de Deus.

Tudo que fazemos diante da autoridade de Deus não é pecado, se está dentro da palavra, ou se estou sendo obediente aos meus pais e a Deus, não é pecado, por isso a importância de conhecermos a palavra de Deus.

Desafio da Semana:

Fazer uma ação de amor:
ajudar alguém,
mandar uma mensagem
de encorajamento
ou orar por um amigo.



Versículos para Memorizar

Salmo 139:23

"Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração."

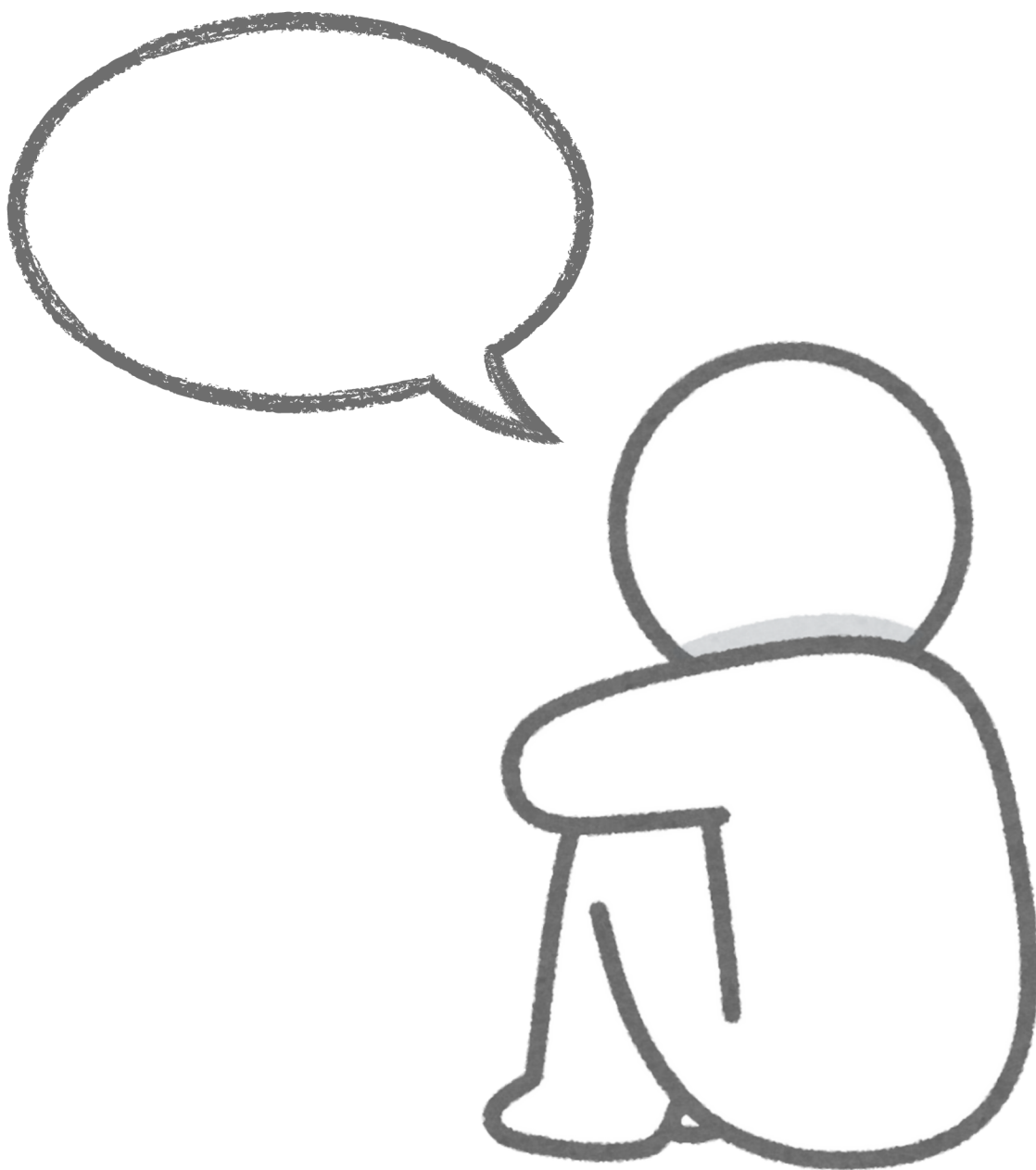
Filipenses 4:6-7

"Não fiquem preocupados com nada..."

Gálatas 5:22

"Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz..."

***O QUE VOCÊ ESTA SENTINDO AGORA?
ESCREVA OU ILUSTRE.***



Ansiedade. Quando o Coração Fica Acelerado.

**“Lancem sobre Ele toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês.”
— 1 Pedro 5:7**

O que é ansiedade?

Ansiedade é quando a gente fica preocupado demais com algo que ainda nem aconteceu. **É como se o coração ficasse correndo na frente da vida, tentando resolver tudo antes da hora. Um pouco de preocupação é normal, como antes de uma prova ou apresentação. Mas quando ela domina nossos pensamentos e tira nossa paz, precisamos pedir ajuda a Deus.**

Exemplo prático:

É como segurar uma mochila pesada o tempo todo. Jesus quer carregar essa mochila com você. Ele não quer que você viva cansado de tanto se preocupar.

O que a Bíblia ensina sobre a ansiedade?

**“Não fiquem preocupados com nada, mas em tudo, pela oração e súplica, e com ações de graças, apresentem seus pedidos a Deus.”
— Filipenses 4:6-7**

A Bíblia não diz que nunca teremos preocupações, mas ensina que devemos levá-las a Deus em oração. Quando fazemos isso, Ele troca a preocupação pela paz que protege o coração e a mente.

Como lidar com a ansiedade?

- Ore e conte tudo para Deus.
Fale com Ele como com um amigo: “Senhor, estou com medo dessa prova”, ou “estou preocupado com minha família”.
- Respire fundo e confie em DEUS e em si mesmo.
Dizer “Deus está cuidando de mim” é uma forma de lembrar quem está no controle. Mas também confie que você tem sabedoria e entendimento da palavra e não comete erros bobos.
- Fale com alguém de confiança.
Conversar com pais, professores ou líderes ajuda a aliviar o peso.
- Agradeça pelas coisas boas.
Quando lembramos do que Deus já fez, o medo do futuro diminui.

Atividade

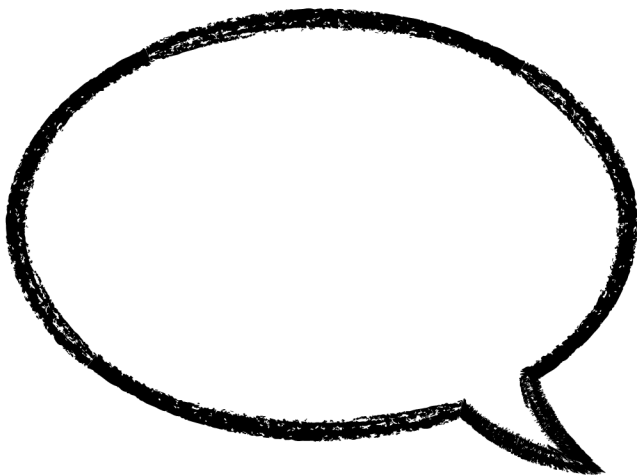
Entregando Minhas Preocupações:
Distribua pequenos papéis com o formato de nuvens. Cada criança escreve dentro delas o que a preocupa (ex: “minhas notas”, “meus amigos”, “meus pais brigam”). Depois, coloque todas as nuvens em uma caixa escrita: “Deus cuida de mim”. Orem juntos, entregando tudo a Ele.

Versículo para decorar

*“O Senhor dará força ao seu povo; o Senhor abençoará o seu povo com paz.”
— Salmo 29:11*

Oração final

“Senhor Jesus, às vezes meu coração fica apertado e eu me preocupo com coisas que não posso controlar. Me ajuda a confiar em Ti e a lembrar que o Senhor está cuidando de tudo. Enche meu coração com a Tua paz. Amém.”



Finalizando:
Peça para cada um dizer
como se sentiu depois
desse estudo.

