

LIÇÃO 2

JESUS É A RESPOSTA

TEMA

Vencendo a Ansiedade

OBJETIVO DA AULA

Uma das perguntas que perturbam a nossa mente e tiram a nossa paz é: “E se...?” O sofrimento por antecipação tem levado adolescentes e jovens a enfrentarem a ansiedade. Com essa aula vamos encorajá-los a se equiparem com verdades eternas que os ajudarão a vencer essa batalha da mente.

1. ACOLHIMENTO

2. ORAÇÃO INICIAL

3. VERSÍCULO DO DIA

²⁶ Mas o Auxiliador, o Espírito Santo, que o Pai vai enviar em meu nome, ensinará a vocês todas as coisas e fará com que lembrem de tudo o que eu disse a vocês.

²⁷ — Deixo com vocês a paz. É a minha paz que eu lhes dou; não lhes dou a paz como o mundo a dá. Não fiquem aflitos, nem tenham medo.

João 14:26- 27

4. DINÂMICA

Material: 01 vidro de ketchup vazio e limpo, porém, sem tirar a embalagem (Os adolescentes precisam pensar que está cheio de ketchup dentro). 01 canudo (No tamanho que saia pelo buraco onde sairia o ketchup) e fogo (Fósforo ou esqueiro, ou até usar o próprio fogo do fogão)

Prepare o material. Queime uma das pontas do canudo, de forma que esse lado não passe mais pelo buraco onde sair o ketchup. Depois, corte o canudo para ficar na altura do vidro, mas de forma que não apareça a ponta dele do lado de fora. Tampe e feche o vidro.

Você iniciará a dinâmica explicando o que é ansiedade (Sugestão de introdução na seqüência). E em algum momento você abre a tampa do ketchup e aperta como se fosse jogar ketchup e sujar um dos alunos. Mas não sairá ketchup, apenas o canudo irá para fora. Com o susto que esse aluno vai tomar, conclua finalizando sua explicação sobre ansiedade, permitindo que os alunos também comentem e interajam com a dinâmica.

Reflexão: Você sabia que passamos 47% do dia pensando? Pensar é bom, claro, mas nem sempre. Pois enquanto você está pensando você não está no momento presente e isso tira seu foco e energia.

Quando você pensa, geralmente se remete para o passado ou para o futuro. Ficar muito preso ao passado pode te levar a um estado de depressão e ficar muito ligado ao futuro uma sensação de ansiedade muito grande, seja num caso ou no outro, ambos comprometem sua energia e foco.

A mente ansiosa costumam ser muito focada na tentativa de controlar situações. Mas também sentem dificuldade de compreender a realidade dos outros, o que afeta todos os seus relacionamentos. Afinal, é como se o indivíduo se mantivesse constantemente na defensiva. E defender apenas não te faz conquistar sua vitória.

5. LOUVOR

Ministério Viver o Louvor - Ansiedade



6. ENSINO

Faça uma leitura dinâmica com os alunos, cada um lê um versículo (JOSUÉ 6:1-21)

Essa leitura que acabamos de ler, conta sobre o momento que o povo de Israel estava diante da grande muralha de Jericó. E então Deus diz assim: “Saiba que Eu entreguei em suas mãos Jericó, seu rei e seus homens de guerra, marche ao redor da cidade 1 vez com seus homens armados. Faça isso durante 6 dias.

Imagine, Deus te dizendo: Tenho uma terra maravilhosa para vocês, mas quando você chegasse lá, se deparasse com uma grande muralha. Impossível não reparar esse obstáculo. Acredito que você iria pensar, como eu acredito que o exército de Israel também pensou, assim: “O que que tem por detrás desse muro? Será que eles são mais fortes do que nós? Quais são as armas que eles têm? E se a gente não conseguir vencer esse inimigo?”

E é bem aqui que mora o problema: uma suposta falta de garantia que nós temos em uma batalha podem nos levar ao perigo da: Antecipação!

E com esse perigo nós podemos acabar fazendo alguma coisa, fora do tempo! O perigo de tomar a frente, de ficar ansioso(a), preocupado.

6. ENSINO (continuação)

Quando nós enfrentamos algumas batalhas na vida, o inimigo vai sussurrar 2 palavrinhas muito perigosas nos nossos ouvidos: “E se...”

- “E se atrás desse obstáculo, desse muro, eles estiverem mais armados e forem mais fortes que eu?”- “E se não der certo?”- “E se você não vencer?”- “E se você não estiver preparado(a)?” E o que era apenas uma possibilidade, começa a se tornar uma certeza na nossa vida! A gente começa a acreditar tanto, que de pouco a pouco a gente começa a ter certeza de que tudo vai dar errado!

A batalha da antecipação nada mais é, do que a batalha da ansiedade. Deus falou que vai cair aquela muralha! E a nossa mente começa: “E se não cair?” A gente nem enfrentou o inimigo ainda, mas a mente já começa a acreditar que você já perdeu. Cuidado com o “e se...”

O que Deus tem para nós é a PAZ, mas a ansiedade é exatamente o contrário: é a falta da paz. Muitas pessoas estão perdendo a sua tranquilidade interior, porque estão dando ouvidos aos “E se...” Nessa batalha da vida, a estratégia é CONHECIMENTO!! Deus tinha dado uma palavra: Eu entreguei! Mas eles não sabiam como seria. É sim uma coisa difícil quando Deus diz que já nos entregou a vitória mas não diz como, não é mesmo? Pensa na ansiedade.. aí nossa mente fica se enchendo de pergunta!!

A gente quer saber passo por passo, detalhadamente e de minuto em minuto uma confirmação que está dando tudo certo!!

Mas a gente só vence essa batalha da ansiedade, com o conhecimento de quem Deus é! Se a ansiedade ainda te domina é um grande sinal que ainda tem muita coisa sobre Deus que você precisa conhecer. Olha só, Deus disse para Josué para gritar com o povo a seguinte frase: “O Senhor lhes entregou a cidade!” Uma pergunta: Já tinha entregue? Ainda não. Mas quando conhecemos a Deus de verdade, antes da muralha cair, nossa mente já sabe que já foi entregue!! Você precisa conhecer a Deus de tal forma, que antes do obstáculo sair da sua frente, você já tem a certeza que conseguirá vencer!! Você precisa desenvolver esse nível de confiança em Deus!! Mas a gente só confia em quem conhece não é mesmo?

Como você confia que se Deus te prometeu, Ele cumpre? Abrindo seu coração para Deus te orientar, dando um voto de confiança a Deus seguindo as orientações e vivendo a experiência dEle te levar até onde você precisa chegar para essa conquista! A maioria das vezes que a ansiedade nos vence é porque não sabemos ainda com a nossa própria experiência, quem Deus é!

A gente sabe só dos outros falarem. Mas a gente não vence a nossa mente com a estratégia que o outro está usando. Vencemos as batalhas da nossa mente usando a nossa estratégia. E então a gente confia mais no “E se...” do que no que Deus é capaz de fazer por você!

- Deus é Provedor (Conhecer Deus como provedor não te faz ficar ansioso por alguma limitação financeira)

- Deus nunca me deixa sozinho(a) (Conhecer Deus de pertinho não te faz sentir solidão)

Toda vez que a sua mente se levantar com alguma mentira, e principalmente se ela começa com: “E se...” você vai buscar conhecer como Deus é a respeito dessa batalha da sua mente. Combinado?

7. ATIVIDADE

Mural da Motivação:

Explique: A maior guerra que lutamos não acontece lá fora. Ela acontece dentro de nós, em nossa mente. Nosso maior desafio é usar as nossas forças a nosso favor. Parece óbvio e fácil, mas na prática não é tão simples assim. Mas é possível sim, trabalhar em nós, uma mentalidade vencedora, e vamos fazer isso a partir de agora!

O Mural da Motivação consiste em um mural onde você escolhe 8 pessoas bíblicas ou não, podem ser qualquer pessoa que te motive a crescer nessa área, ou até mesmo coisas, que são referência para você nessas 8 áreas da vida. Você irá se conectar a eles todos os dias, através desse mural.

O aluno escolherá 8 pessoas, 1 para cada área da vida, descrita na atividade. Então irá registrar no espaço designado, o que essa pessoa fala, faz ou ensina, que o direcionará quando essa área da vida estiver abalada pela ansiedade.

1 FÉ

A nossa fé é a principal área que direciona nossa vida. Assim como você acredita, assim é. Nessa área você escolherá 1 pessoa que te inspirem a ter uma fé inabalável. Depois de escolhidas, você irá destacar 2 frases que cada um disse que te orientam e influenciam a exercitar a sua fé.

Por exemplo:



Jesus Cristo

“Mas ele respondeu: As coisas que são impossíveis aos homens são possíveis a Deus”. Lucas 18:27
“E, tudo o que pedirdes em oração, crendo, o recebereis”. Mateus 21:22

EXEMPLO

8. ORAÇÃO FINAL

Coordenador Distrital Responsável
pelos Adolescentes: Renata Souza



MURAL DA MOTIVAÇÃO

FÉ

NOME: _____

PACIÊNCIA

NOME: _____

PAZ DE ESPÍRITO

NOME: _____

MEU VALOR

NOME: _____

GENTILEZA

NOME: _____

COERÊNCIA

NOME: _____

SONHOS

NOME: _____

REALIZAÇÃO

NOME: _____