



PAPO RETO DE HOJE

Olá, pessoal! Hoje vamos conversar sobre um sentimento que todos nós já experimentamos: a RAIVA. Às vezes, a raiva aparece de repente, e pode ser difícil controlá-la. Para começar, quero saber: Qual foi a situação mais recente em que você se sentiu muito irritado ou com raiva? Como você lidou com isso na hora? Agora, pensem um pouco: Existe alguma maneira de transformar a raiva em uma atitude positiva, em vez de deixar que ela nos controle? Como vocês acham que podemos usar a raiva para fazer o que é certo e justo, sem machucar ninguém?

OBJETIVO: O objetivo deste bate-papo é criar um ambiente descontraído, onde os pré-adolescentes possam se soltar e interagir uns com os outros. Isso vai ajudar a facilitar o restante da conversa e o entrosamento do grupo.

Leitura Bíblica: *"Irai-vos, e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira." Efésios 4:26*



LER QR CODE

QUEBRA-GELO

- 1) Abra o aplicativo da câmera no seu celular.
- 2) Aponte a câmera para o QR code.
- 3) Seu celular irá automaticamente escanear o código.
- 4) Toque na notificação para abrir o link ou conteúdo do QR code.

CURIOSIDADE BÍBLICA

No Novo Testamento, Jesus também demonstrou raiva, mas de maneira justa e controlada. Um exemplo notável é quando Ele entrou no templo em Jerusalém e viu os cambistas e vendedores explorando o povo. Em Sua indignação, Jesus expulsou os comerciantes, derrubando suas mesas e declarando: "A minha casa será chamada casa de oração; mas vocês estão fazendo dela um covil de ladrões" (Mateus 21:12-13). Esse episódio mostra que a raiva, quando motivada por justiça e zelo pela santidade de Deus, pode ser uma expressão legítima.

INTRODUÇÃO

A **RAIVA** é uma emoção que, se não soubermos lidar com ela, pode nos afastar de Deus e das pessoas que amamos. Todo mundo já ficou com raiva alguma vez, né? Seja por algo que alguém disse ou fez, ou até por não conseguir o que queremos. Mas, como imitadores de Jesus, precisamos aprender a controlar essa raiva, para que ela não nos leve a fazer coisas que desagradam a Deus.

Jesus nos ensina a viver em paz e amor, mesmo quando estamos chateados. Em Colossenses 3:8, a Bíblia nos alerta a nos livrarmos da ira e de todas as atitudes que podem ferir os outros e a nós mesmos. Vamos explorar juntos como podemos transformar nossa raiva em algo positivo, usando a sabedoria de Deus para agir com justiça e amor.

1) COMPREENDENDO A RAIVA

A raiva é uma emoção que todos sentimos, e pode até ser útil em algumas situações. Mas é crucial saber como lidamos com ela. Se a raiva não for controlada, pode nos levar a machucar os outros e a nós mesmos, o que não é o plano de Deus para nós. Ele quer que aprendamos a controlar nossa raiva para vivermos em paz e harmonia. *"A paciência é a melhor maneira de evitar brigas. A pessoa que tem muita raiva faz coisas tolas, mas quem é calmo tem boa compreensão."* (Provérbios 14:29)

PERGUNTA PARA DISCUSSÃO: O que mais te irrita no dia a dia? Como você normalmente reage quando está com raiva?

2) RAIVA JUSTA VS RAIVA PECAMINOSA

Nem toda raiva é negativa. Jesus também ficou bravo algumas vezes, como quando viu que o Templo estava sendo desrespeitado. No entanto, Ele usou essa raiva para corrigir o que estava errado, sem pecar. Essa é a diferença entre a raiva justa, que nos motiva a fazer o bem, e a raiva pecaminosa, que nos leva a fazer coisas erradas. *"Quando vocês se encolerizarem, não pequem; não deixem que o sol se ponha enquanto ainda estiverem irados."* (Efésios 4:26)

PERGUNTA PARA DISCUSSÃO: Você já usou sua raiva para defender algo ou alguém? Como podemos garantir que nossa raiva seja usada de maneira justa e não pecaminosa?

3) CONTROLANDO A RAIVA

A Bíblia nos ensina a não deixar o sol se pôr sobre nossa ira (Efésios 4:26). Isso significa que não devemos guardar nossa raiva por muito tempo, mas sim resolver o problema o mais rápido possível, para que ela não se transforme em ressentimento ou ódio. *"Quem é paciente tem grande entendimento, mas quem é rápido em irar-se exalta a loucura."* (Provérbios 14:29)

PERGUNTA PARA DISCUSSÃO: Qual a melhor forma de acalmar sua raiva antes de agir impulsivamente?

Ferramentas para controlar a raiva:

1) Oração: Fale com Deus sobre o que está te irritando e peça ajuda para reagir de maneira que O agrade.

2) Respire fundo: Antes de reagir, pare um momento para respirar e pensar nas consequências das suas ações.

3) Converse com alguém de confiança: Às vezes, compartilhar o que estamos sentindo com alguém pode nos ajudar a ver a situação de outra maneira.

4) TRANSFORMANDO A RAIVA EM UMA AÇÃO BOA

Quando entregamos nossa raiva a Deus, Ele nos ajuda a transformá-la em algo bom. Por exemplo, se você vê algo errado, pode usar sua raiva como motivação para consertar o problema, mas sempre com amor e respeito pelos outros. *"Em vez disso, sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdendo-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo."* (Efésios 4:32)

DESAFIO: Pense em uma situação onde você ficou com raiva recentemente. Como você pode usar essa emoção para fazer algo positivo, como ajudar alguém ou melhorar uma situação?

CONCLUSÃO

Lidar com a raiva pode ser difícil, mas com a ajuda de Deus, podemos transformá-la em algo positivo. Deus nos chama para viver em paz e justiça, e Ele nos dá as ferramentas necessárias para isso. Quando você sentir raiva, lembre-se de pedir a Deus que te ajude a agir com sabedoria e amor.