

Cuidar como o Coração de Jesus!

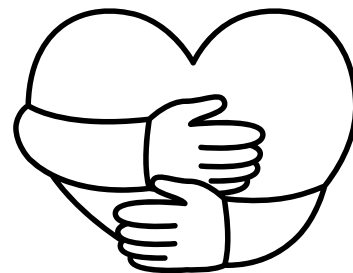
OBJETIVO: Aprender a acolher e a não excluir as pessoas que estão tristes, ansiosas ou que pensam e agem de forma diferente, reconhecendo neles a presença de Jesus.

MATERIAIS: Balões coloridos, canetas, cartolinas, hidrocor, fitas adesivas ou curativos adesivos (feitos de papel), tesoura e cola.

AMBIENTAÇÃO: Imagem do Coração de Jesus ou Bíblia no centro.



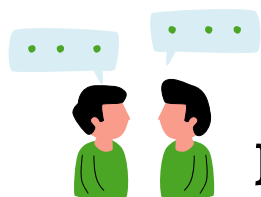
Motivação



Canto: Amar a ti Senhor

Dinâmica com balões: Entregar um balão para cada meijista e pedir para que o encham. Explicar que o balão cheio representa a nossa mente e o nosso coração cheio de sentimentos. Pedir para que desenhem um rosto no balão (pode ser alegre, triste, bravo ou chorando). Depois, pedir que joguem o balão para o ar e tentem mantê-los no ar ao mesmo tempo. Depois de um tempo, mude a regra, pedindo para que cada um só pode tocar no balão do outro para não deixar nenhum cair no chão. Ao final, pedir que cada um segure seu balão pense como está o seu coração naquele momento.

Após um momento de silêncio, rezar o oferecimento diário e em seguida, passar o vídeo da intenção do Papa, rezando com o Papa.



Descrição da experiência

O animador faz os questionamentos aos adolescentes e deixa que eles falem livremente:

1- Vocês já viram algum colega na escola ficar isolado ou sofrer bullying (brincadeira de mau gosto, apelidos, chacota) só porque é mais tímido, chora muito ou fica muito agitado?

2- Como vocês acham que essa pessoa se sente por dentro?

3- O que vocês entendem por "saúde mental"?

4- Por que vocês acham que muitas pessoas têm vergonha ou medo de dizer que estão tristes, ansiosas ou que frequentam um psicólogo?



Análise da Experiência

Opção 1: Nas paróquias em que houver a presença da Pastoral da Saúde, pode-se convidar algum membro para conversar com os adolescentes sobre a missão e importância desta pastoral na vida da Igreja e da comunidade ou um psicólogo que possa trabalhar sobre a importância do cuidado com a saúde mental.

Obs.: É importante que não seja um momento longo e que o palestrante trate o assunto de forma simples, clara e lúdica.

Opção 2: Atividade em grupo.

Cada grupo recebe uma cartolina onde devem desenhar uma pessoa (pode ser o desenho de um boneco palito grande ou um coração gigante no centro), que representará um amigo da escola ou da comunidade.

O animador vai dizer algumas situações comuns do dia a dia e os grupos devem escrever/desenhar ao redor do boneco onde dói e o que acontece na mente e no corpo da pessoa.

Exemplos: "O Pedrinho tirou nota baixa e está com muito medo de contar em casa. Ele está muito ansioso." O que o Pedrinho sente? (Ex: dor de barriga, vontade de chorar, pensamentos ruins). "Mariana sofreu bullying na escola porque é muito tímida e agora não quer mais sair do quarto." O que a Mariana sente? (Ex: solidão, tristeza, medo das pessoas).

Depois, pedir que cada grupo converse e escreva os "curativos do acolhimento" (pedaços de papel em formato de curativo), com atitudes que ajudam a curar aquele sentimento. Depois, colam os curativos em cima das "dores" do boneco.

Para finalizar, o animador pode fazer uma reflexão sobre a importância de olharmos para nossos amigos e colegas, não somente com o machucados/dores que vemos, mas tentar perceber também quando estão tristes, sofrendo e assim, buscar ser o "curativo" com amor, atenção, carinho, paciência, sendo presença de Cristo na vida dessas pessoas. Motivando-os a também buscar conversar com alguém, quando se sentirem desanimados, tristes...





Discernimento da experiência

Ler a passagem: Mt 11, 28-30

Momento de silêncio, em seguida o animador faz uma breve reflexão.

Breve reflexão: Jesus sabe que a nossa "alma" (nossa mente, nossos sentimentos) às vezes fica cansada e pesada. Ele não aponta o dedo, não julga e não exclui. Ele diz: "Vinde a mim". Como mejistas, nós rezamos todos os dias Oferecimento diário e na Eucaristia, buscamos doar a nossa vida, numa missão de compaixão pelo mundo. Devemos, portanto, ser a presença de Jesus que ajuda a aliviar o fardo dos outros; com pequenos gestos em casa, na escola, na rua, na igreja... agindo sem preconceito, mas com respeito, afinal somos diferentes, mas iguais, pois somos filhos de Deus.

Ao final, pedir que cada adolescente em silêncio, faça uma prece pelas pessoas com doenças mentais, seus familiares, cuidadores, profissionais...

Conclui rezando Pai Nosso e Ave Maria.

Nossa Senhora, Mãe da Esperança e da Saúde, rogai por nós!

Jesus, manso e humilde de coração, fazei o nosso coração semelhante ao Vosso!

COMPROMISSO

Rezar uma Ave-Maria todas as noites pelas pessoas que sofrem em silêncio com doenças mentais e para que a Igreja saiba acolhê-las bem.

