



RAMIFICANDO

MERGULHO

Mensagem aos Pais

"BEM-AVENTURADO o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores.

*Antes tem **o seu prazer na lei do Senhor, e na sua LEI***
MEDITA DE DIA E DE NOITE.

*Pois será como a **árvore plantada junto a ribeiros de águas**, a qual dá o seu fruto no seu tempo; as suas folhas não cairão, e tudo quanto fizer prosperará."* (Salmos 1:1-3)

Nesta semana teremos um desafio pessoal e também para transmitir aos nossos filhos, que é entender o princípio colocado aqui no Salmo 1: meditação.

Compreender a meditação bíblica como uma disciplina espiritual que nos leva a mergulhar em um relacionamento mais profundo com nosso Deus. Antes de falar sobre isso com nossas crianças, precisamos compreender, interiorizar e praticar. Só assim poderemos transmitir essa prática bíblica à elas.

ATIVIDADES SUGERIDAS

1. Façam o Roteiro juntos em família. Adapte as explicações à linguagem da criança. Façam exercícios de respiração junto com a criança.
2. Se for possível escolham um local calmo onde a criança possa perceber a brisa ou o vento. Utilize exemplos palpáveis que ajude-a a compreender.
3. Uma forma bem didática é escolher um versículo curto como por exemplo: “*O Senhor é meu pastor, e nada me faltará*” (Sl 23:1). Em silêncio e de olhos fechados, repita o versículo em voz baixa para que a criança escute. Peça que ela repita apenas em sua mente e tente imaginar a voz do próprio Deus em seu interior.
4. Ressalte que mesmo sem sentir, ou ouvir, Deus está conosco e que a meditação é um exercício para que alcancemos mais intimidade com o Senhor.

CRIANÇAS PEQUENAS, MÉDIAS E GRANDES...

P – Para os bebês: oração e ministração da Palavra. As crianças a partir de 2 anos já conseguem seguir as orientações do adulto em um tempo bem curto. A percepção temporal das crianças é muito diferente da nossa. Respeite o tempo de cada uma (sugestão, contar 10 segundos 3x). É possível ensinar os exercícios de respiração lenta e a contar o tempo.

M – Crianças entre 3 e 6 anos podem se apresentar inquietas e com dificuldade de concentração. Treine com elas a respiração e o silêncio. Ajude-as a repetir o versículo. Elas já podem compreender a importância da meditação associada à oração. Crianças até 8 anos podem ficar em silêncio por um tempo maior. Adapte à realidade de cada uma.

G – Crianças entre 9 e 12 anos, podem treinar e desenvolver bem a meditação. Explique esse princípio e a importância das disciplinas espirituais para seu

CRIANÇAS PEQUENAS, MÉDIAS E GRANDES...

P – Para os bebês: oração e ministração da Palavra. As crianças a partir de 2 anos já conseguem seguir as orientações do adulto em um tempo bem curto. A percepção temporal das crianças é muito diferente da nossa. Respeite o tempo de cada uma (sugestão, contar 10 segundos, por 3 vezes). É possível ensinar os exercícios de respiração lenta e a contar o tempo.

M – Crianças entre 3 e 6 anos podem se apresentar inquietas e com dificuldade de concentração. Treine com elas a respiração e o silêncio. Ajude-as a repetir o versículo. Elas já podem compreender a importância da meditação associada à oração. Crianças até 8 anos podem ficar em silêncio por um tempo maior. Adapte à realidade de cada uma.

G – Crianças entre 9 e 12 anos podem treinar e desenvolver bem a meditação. Explique esse princípio e a importância das disciplinas espirituais para seu desenvolvimento emocional, espiritual, físico. Lembre-os que somos seres integrais e que precisamos cultivar uma vida de intimidade com Deus.