



RELACIONAMENTO FAMILIAR

adaptado
ESTUDO P/ CÉLULAS - Estudo 2

2ª Igreja Batista em Barra do Pirai
R. José Alves Pimenta, 890 Matadouro Barra do Pirai/RJ

QUEBRA GELO - 10 minutos

Escolha um de seus auxiliares para ficar responsável pelo "Quebra Gelo". Temos uma infinidade de sugestões de "Quebra Gelo Gospel" na internet.

Sugestões: www.mda.com.br; www.google.com.br; www.youtube.com.br

CÂNTICO - 5 minutos

Escolha um CD ou DVD, não se esqueça de fazer a letra da música escolhida em quantidade que dê para distribuir para todos os membros da célula. Líder surpreenda os membros de sua célula trazendo os cânticos que eles mais gostam. Se você tiver outro auxiliar peça a ele para fazer essa parte.

ESTUDO - 25 minutos

Texto: Efésios 5:22-33 e 6:1-4

Existem pessoas que gostam de conversar sobre família, já outras não. É muito complicado falar de nossas famílias, pois é um lugar de intimidade, de pessoas que, às vezes, amamos e odiamos ao mesmo tempo, com certeza, é muito difícil expor nossos problemas para estranhos. Mas, muitas vezes, o relacionamento fica tão precário que precisamos de ajuda externa. É nessa hora que o Pequeno Grupo entra em ação. Nele podemos encontrar pessoas vivendo os mesmos dilemas: O ajuste que falta com o cônjuge, a educação dos filhos, o convívio com os pais, a falta de comunicação e diálogo, falta de perdão, de afeto, crises de ciúmes, infidelidade, insatisfação sexual, tédio, e muitos outros. Mas, por outro lado, também temos muitas alegrias: apesar das brigas, somos companheiros, nos amamos, somos cúmplices, nem sempre chegamos a um acordo, mas conversamos, torcemos por times diferentes, mas vemos os campeonatos de futebol juntos, e por aí a fora... Tem também os indiferentes que de alguma forma podem estar evitando o assunto por estar desiludidos, não acredita que possa melhorar em alguma coisa, ou têm medo de admitir que falharam e não querem ver seus erros confrontados.

Alguém gostaria de compartilhar algo que sua família vivencia? Triste ou alegre, bom ou ruim, não importa. O importante é que a célula existe para que possamos conversar e nos ajudar mutuamente.

Como melhorar o relacionamento familiar?

- 1) **Esqueça o passado** – Todos nós temos um passado, uns piores, outros melhores. Este passado pode afetar nosso relacionamento familiar. Livre-se de mágoas, da pena de si mesmo e dos sentimentos de culpa, pois todo esse lixo emocional, produzido no passado, impede que desfrutemos relacionamentos saudáveis. **Filipenses 3:13.**
- 2) **Expresse seu reconhecimento** – Cada elogio sincero que você faz fortalece o sentimento de auto-estima do outro membro da sua família.

Você gosta de ser encorajado? Pois então, "o que quer que os outros vos façam, fazeis vós primeiro". **Mateus 7:12.**

- 3) **Melhore sua capacidade de ouvir** – Ouvir não é o mesmo que prestar a atenção. Ouvir genuinamente é um ato de amor. Portanto, ouça com os olhos, com a mente e com o coração. Ouvir com os olhos é estar atento. Ouvir com a mente é fazer as perguntas certas e ouvir com o coração é compreender os sentimentos da outra pessoa. **Tiago 1:19.**
- 4) **Melhore a comunicação** Esteja atento para os ladrões da comunicação: televisão, computador, pressa e críticas. A comunicação eficaz envolve alguns segredos:
 - a) Separar tempo para conversar - você pode combinar dia e horários regulares para conferências da família.
 - b) Usar sempre tom de voz agradável, muitas vezes não é o que você diz que provoca conflitos, mas "como" diz.
 - c) Seja claro e direto, diga especificamente o que está pensando, não use indiretas ou insinuações. Isso irrita o outro.
 - d) Condene a "atitude", não a "pessoa", diga como você se sente sem humilhar ou ferir a outra pessoa.

Vamos salvar nossas famílias?

Nesta semana vamos retirar um período de tempo de pelo menos 15 minutos diários para orar por nossas famílias?

Líder, faça como se fosse um **amigo oculto** (mas cada um poderá falar pra quem vai orar).

ANOTE EM PAPEIS SEPARADOS PARA QUE SEJAM DISTRIBUÍDOS ENTRE OS INTEGRANTES DA CÉLULA DE FORMA QUE UM ORE PELA FAMÍLIA DO OUTRO. Anote o nome de cada integrante da célula e os pedidos que queiram orar por suas famílias.

Depois distribua entre os irmãos da célula de forma que um ore pela família do outro.

RELACIONAMENTO FAMILIAR

Texto: Efésios 5:22-33 e 6:1-4

Existem pessoas que gostam de conversar sobre família, já outras não. É muito complicado falar de nossas famílias, pois é um lugar de intimidade, de pessoas que, às vezes, amamos e odiamos ao mesmo tempo, com certeza, é muito difícil expor nossos problemas para estranhos. Mas, muitas vezes, o relacionamento fica tão precário que precisamos de ajuda externa. É nessa hora que o Pequeno Grupo entra em ação. Nele podemos encontrar pessoas vivendo os mesmos dilemas: O ajuste que falta com o cônjuge, a educação dos filhos, o convívio com os pais, a falta de comunicação e diálogo, falta de perdão, de afeto, crises de ciúmes, infidelidade, insatisfação sexual, tédio, e muitos outros. Mas, por outro lado, também temos muitas alegrias: apesar das brigas, somos companheiros, nos amamos, somos cúmplices, nem sempre chegamos a um acordo, mas conversamos, torcemos por times diferentes, mas vemos os campeonatos de futebol juntos, e por aí a fora... Tem também os indiferentes que de alguma forma podem estar evitando o assunto por estar desiludidos, não acredita que possa melhorar em alguma coisa, ou têm medo de admitir que falharam e não querem ver seus erros confrontados.

Alguém gostaria de compartilhar algo que sua família vivencia? Triste ou alegre, bom ou ruim, não importa. O importante é que a célula existe para que possamos conversar e nos ajudar mutuamente.

Como melhorar o relacionamento familiar?

1) **Esqueça o passado** – Todos nós temos um passado, uns piores, outros melhores. Este passado pode afetar nosso relacionamento familiar. Livre-se de mágoas, da pena de si mesmo e dos sentimentos de culpa, pois todo esse lixo emocional, produzido no passado, impede que desfrutemos relacionamentos saudáveis. **Filipenses 3:13.**

2) **Expresse seu reconhecimento** – Cada elogio sincero que você faz fortalece o sentimento de auto-estima do outro membro da sua família.

Você gosta de ser encorajado? Pois então, “o que quer que os outros vos façam, fazeis vós primeiro”. **Mateus 7:12.**

3) **Melhore sua capacidade de ouvir** – Ouvir não é o mesmo que prestar a atenção. Ouvir genuinamente é um ato de amor. Portanto, ouça com os olhos, com a mente e com o coração. Ouvir com os olhos é estar atento. Ouvir com a mente é fazer as perguntas certas e ouvir com o coração é compreender os sentimentos da outra pessoa. **Tiago 1:19.**

4) **Melhore a comunicação** Esteja atento para os ladrões da comunicação: televisão, computador, pressa e críticas. A comunicação eficaz envolve alguns segredos:

- Separar tempo para conversar - você pode combinar dia e horários regulares para conferências da família.
- Usar sempre tom de voz agradável, muitas vezes não é o que você diz que provoca conflitos, mas “como” diz.
- Seja claro e direto, diga especificamente o que está pensando, não use indiretas ou insinuações. Isso irrita o outro.
- Condene a “atitude”, não a “pessoa”, diga como você se sente sem humilhar ou ferir a outra pessoa.

Vamos salvar nossas famílias?

Nesta semana vamos retirar um período de tempo de pelo menos 15 minutos diários para orar por nossas famílias?

Líder, faça como se fosse um **amigo oculto** (mas cada um poderá falar pra quem vai orar).

ANOTE EM PAPEIS SEPARADOS PARA QUE SEJAM DISTRIBUÍDOS ENTRE OS INTEGRANTES DA CÉLULA DE FORMA QUE UM ORE PELA FAMÍLIA DO OUTRO. Anote o nome de cada integrante da célula e os pedidos que queiram orar por suas famílias.

Depois distribua entre os irmãos da célula de forma que um ore pela família do outro.