

GUIA DE DEBATES

Como posso ministrar a outras pessoas durante uma crise?

Durante situações difíceis, é importante que nos apoiemos e fortaleçamos uns aos outros. Em família ou com seu grupo de apoio, debatam ideias para ajudar as pessoas. Use as orientações deste guia de debates para ter uma conversa e aprenda maneiras de ministrar ao próximo em tempos difíceis.

Refleta: Como você pode ser um apoio para as pessoas durante uma crise?

INTRODUÇÃO

Comece com uma oração. Orem para que o Espírito oriente você e sua família, ou seu grupo de apoio, e que os guie ao ministram e ajudarem ao próximo.

■ Parte 1: Dicas Para Ministrar Em Uma Crise

Ler: Revezem-se para ler e debater cada uma das diretrizes gerais a seguir, para ministrar às pessoas em uma crise:

- **Pode ser útil simplesmente mostrar que se importa com a pessoa.** Isso pode significar dar um telefonema, fazer uma vídeo chamada ou enviar uma mensagem de texto para que a pessoa saiba que você está pensando nela. Sua presença pode acalmar e consolar. Ofereça-se para conversar ou passar um tempo juntos o quanto for necessário.
- **Ouçá ativamente. Concentre-se na pessoa e ouça com o coração.** Não se distraia pensando em qual vai ser sua reação ao que a pessoa está dizendo.
- **Lembre-se de que cada pessoa é única e vai responder à crise de maneira diferente.** Permita que a pessoa reflita sobre suas próprias experiências.
- **Incentive-a e permita que expresse o que sente,** mas evite forçá-la a falar sobre sentimentos ou assuntos que ela não se sente pronta a compartilhar.
- **Pergunte como ela está se sentindo e pelo que está passando.** Não presuma que você já sabe como ela se sente.
- **Orem juntos.** A oração convida o Espírito e pode trazer paz e consolo.
- **Seja cauteloso ao compartilhar histórias de seu passado.** É importante se concentrar em cada pessoa e na experiência dela.
- **Se for apropriado e consentido, abrace ou forneça outra demonstração de afeto respeitosa.**
- **Encontre recursos adicionais que você pode oferecer se necessário,** inclusive fontes fidedignas de informação, escrituras, discursos ou outras maneiras de dar apoio. O formulário "Facing Challenges: A Self-Help Guide" [Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda] pode ser uma referência útil. Se a pessoa quiser ajuda profissional, fale com o bispo, com o escritório de Serviços Familiares local ou outras fontes.
- **Continue se mostrando presente junto aos que passam por dificuldades, mesmo se não estiver muito certo do que dizer ou fazer.**

Debata: Como posso aplicar melhor essas diretrizes gerais ao ministrar às pessoas que estão em crise?

■ Parte 2: Ideias Do Que Dizer Ou Fazer

Leia: Revezem-se lendo um princípio e as ideias adicionais para aplicação a seguir. Esses princípios e ideias podem ajudar você a ministrar aos que enfrentam desafios. (Ao debater esses princípios, procure oportunidades de descobrir mais palavras e ações para ajudar, assim como palavras que talvez não ajudem.)

Debata: Como posso aprender e aplicar melhor esses princípios?

PRINCÍPIO	O QUE POSSO DIZER OU FAZER?
Ser compassivo	Demonstre à pessoa que se importa com ela. Você pode dizer coisas como as seguintes: <ul style="list-style-type: none">• "Amamos você."• "Sinto muito por sua perda."• "Você está em meus pensamentos e em minhas orações."• "Estou do seu lado e posso ouvir." (Você pode simplesmente se sentar em silêncio com a pessoa. Só o fato de estar com ela já oferece apoio.)

PRINCÍPIO	O QUE POSSO DIZER OU FAZER?
<p>Permitir que as pessoas expressem o que sentem</p>	<p>Faça perguntas para ajudar a pessoa a explicar suas experiências, mas evite forçá-la a conversar sobre sentimentos ou assuntos sobre os quais ela não está pronta para falar. Você pode fazer perguntas como as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “O que mais te preocupa neste momento?” • “Que estratégias de superação você está usando?” • “Quais os desafios mais difíceis que enfrentou nesta semana?” • “Quais os pontos fortes que você vê em si mesmo e nos outros?” • “Que preocupações você tem sobre o futuro?” • “Como sua fé o ajuda?” • “Há alguma coisa de seu passado que esteja te perturbando?” • “Gostaria de falar sobre alguma ocasião em que experimentou a cura em sua vida?”
<p>Demonstrar empatia e normalizar as reações</p>	<p>Mostre à pessoa que você compreende as experiências dela e ajude-a a sentir que é normal não estar bem no momento. Você pode dizer coisas como as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Não compreendo totalmente a dor que está sentindo, mas sei que deve ser difícil para você.” • “É normal ter as emoções que está sentindo.” • A pessoa pode estar se sentindo triste, com raiva, confusa, perdida, entorpecida, culpada, desamparada ou sentir muitas outras emoções. • “É normal se sentir como se nossos pensamentos e emoções estivessem além de nosso controle.” • “Cada pessoa reage de maneira diferente — é normal se sentir forte e achar que esta se saindo bem e é normal sentir dificuldades.” <p>Se a pessoa estiver com insônia, tiver dores de cabeça, de estômago, falta ou excesso de apetite, tiver dificuldades com a rotina diária e com as práticas espirituais, ajude-a a saber que é normal se sentir assim. Ajude-a a ser paciente e bondosa consigo mesma.</p>
<p>Sugerir ideias de maneiras de superar</p>	<p>Se a pessoa quiser ou precisar de sugestões sobre como administrar as emoções e o estresse, debatam algumas das ideias práticas a seguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reservar um tempo para cuidar de si mesma, inclusive com alimentação adequada, hidratação, higiene, exercícios, sono e remédios prescritos • Limitar o noticiário e a mídia social • Engajar-se no serviço ao próximo conforme sua capacidade. • Aprender exercícios de atenção plena e respiração • Enfrentar a vida um dia, uma hora ou um minuto de cada vez. <p>Você pode fazer perguntas como as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Quais são suas estratégias para lidar com a situação? O que ajudou você a vencer as dificuldades no passado?” • “Como você está cuidando de sua saúde física e mental?” • “Como sua fé ajuda você? Como está a sua confiança no Senhor?”
<p>Oferecer esperança</p>	<p>Em situações de crise intensa, expressões profundas de fé e esperança com frequência podem parecer banais ou inúteis. Você pode usar declarações de esperança como as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Estou aqui com você para ajudar.” • “Conheço pessoas que podem ajudar.” • “Continuarei acompanhando como você está.” • “Vou lhe dar o espaço de que necessita, mas estarei à disposição para ajudar e estar com você.”

■ Parte 3: Facing Challenges: A Self-Help Guide [Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda]

Leia: Conforme ministramos às pessoas, também precisamos cuidar de nós emocional, mental, social, física e espiritualmente. Durante tempos difíceis, parte de estar emocionalmente resiliente é cuidar de si mesmo. Ao identificar as coisas que está enfrentando, você pode escolher estratégias de superação que o ajudem a permanecer saudável.

Atividade: Cada pessoa do grupo de debate deve preencher o formulário "Facing Challenges: A Self-Help Guide" [Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda] Para si mesmo. Depois de preencher o formulário, cada uma pode compartilhar as respostas que identificou e as estratégias de superação que selecionou ou qualquer outra coisa que aprendeu sobre si mesmo com o formulário.

O "Facing Challenges: A Self-Help Guide" [Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda] também pode ser útil para aqueles a quem ministramos.

■ Parte 4: A Quem Posso Ministar?

Refleta: Reserve um tempo para individualmente ponderar a quem você pode ministrar durante essa época e como fazer isso. Escreva quaisquer pensamentos que lhe venham à mente e debata-os com o grupo.

CONCLUSÃO

Encerre dando a cada pessoa dois minutos para responder uma das perguntas a seguir:

- O que foi mais significativo ou valioso para você nesta conversa?
- O que aprendeu?
- Que pontos em comum você tem com os outros?
- Como essa conversa mudou sua percepção?
- Há um novo passo que deseja dar com base neste debate?

Encerre com uma oração.

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS