



Aprender a arte de ajudar

Curso de extensão à distância e
assíncrono



O Primeiro encontro de ajuda

Aliança

- Os dois lados trabalham juntos e na mesma direção.
- Aproximar-se como alguém que irá caminhar junto e ajudar numa nova compreensão e aquisição de recursos para enfrentar melhor as dificuldades da vida.

Aliança

- Concordar sobre a natureza do problema principal que será o foco da ajuda.
- Concordar sobre os alvos de mudança.

Preparo do contexto

Preparo do contexto

- Mobiliário, decoração, sala de espera e atendimento.
 - Permitir o encontro com o melhor de nós mesmos
 - Estar prontos para focar nos problemas do ajudado
- Facilitar a comunicação aberta
 - Cadeiras confortáveis uma diante da outra sem barreiras entre elas
- Adequar o estilo para que os ajudados possam se identificar:
 - familiar e aconchegante.
 - Ordenado e limpo

Ambiente físico

- A sala
- Evitar barreiras físicas
- Controlar o tempo
- Autorização para registrar ou gravar a sessão
- O telefone (celular) desligado ou mudo
- Ter os materiais necessários

O local

- Não deve ser ameaçador, barulhento, provocar distrações.
- Cuidar com o que não queremos seja visto
 - Fichas de outras pessoas
 - Restos de comida
- Atmosfera propícia à comunicação.
- Adequada ao conselheiro
- Roupas adequadas

Evitar

- Interrupções
- Interferências
 - Assinaturas urgentes, chamadas telefônicas,
 - Alguém que precisa de uma informação rápida...
- O ajudador deve estar concentrado no que acontece ali, criando relação e aumentando a confiança.

O mais importante!

Ambiente interno.

Primeiro encontro

- Preparo pessoal
- Acolher
- Estabelecer a aliança ou vínculo
- Ouvir
- Descobrir o problema
- Estabelecer o objetivo ou foco
- Dar uma tarefa
- Fazer o contrato

Preparo pessoal

Preparar para atender: Preparo do ajudador

- Engajar os ajudados
 - Informá-los sobre nossa disponibilidade
 - Estabelecer pontos de referência comuns
 - Quem irá vê-los
 - Quando e onde o encontro acontecerá
 - Como chegar lá
 - Qual será o propósito geral do contato
 - Fornecer razões para que se envolvam

Preparo do ajudador

- Trazer para a entrevista a nós mesmos
- Sentir que desejamos ajudar e que nada é mais importante naquele momento
- Conhecer a si mesmo
- Confiar nas próprias ideias
- Honestidade
- Ouvir e absorver

Preparo do ajudador

- Preparo do ajudador
- O que sabemos sobre os ajudados
 - Tudo o que conhecemos sobre ele nas interações anteriores
 - Anotações formais, dados coletados, gravados
 - Impressões formais
- Metas de ajuda
 - Propósito do contato
 - Envolver o ajudado na exploração de suas experiências e problemas
- Relaxamento e mente plena

O acolher

- Profissionalismo
- Calor humano
- Apresentar-se

O Acolher

- Ajudar a pessoa a sentir suficientemente confortável, para que queira voltar.
- Comunicar ao ajudado atenção plena e indivisível.
- Comunicar um interesse intenso pelas experiências dos ajudados, de modo que isso os motive a se envolverem no processo de ajuda

Primeiros Segundos

- Comunicar calor humano e hospitalidade;
- Respeitar regras culturais
- Agir como profissional;
- Pedir ajuda pode ser uma experiência nova e eliciadora de ansiedade;
- A pessoa procura para sentir melhor (não para benefício mútuo ou distrair).