



Aprender a arte de ajudar

Curso de extensão à distância e
assíncrono



O Primeiro encontro de ajuda
- as primeiras perguntas

Início formal da entrevista

- Estabelecer vínculo
 - Conversa introdutória para estabelecer vínculo.
 - Procurar algo em comum com a pessoa
 - Quebrar o gelo
 - Clima, trânsito...
- *O que em sua vida você gostaria que ficasse diferente*
 - A pergunta dirige para a esperança no futuro e não para o passado problemático.

Início formal da entrevista

- Início tradicional
- *Porque você está vindo me procurar*
- *Conte-me, por favor, o que o trouxe aqui...*
- *Fique à vontade para falar sobre seus sentimentos e pensamentos...*

Primeira Entrevista

- Iniciada pelo ajudador
- Iniciada pelo ajudado
 - A pessoa pediu para vê-lo
- Ajudar a iniciar a entrevista
- Deixar expor em suas próprias palavras exatamente o que o trouxe.

Evitar

- *Estou contente por você ter vindo esta manhã...*
- *Em que posso ser útil...*
- *Em que posso ajudar...*
- *O que você espera de mim?*

Primeira Entrevista

- Ajudador fez o convite
- Colocar logo no início com clareza aquilo que o levou a pedir que a pessoa viesse vê-lo.
- Dar tempo para a pessoa se manifestar.

Evitar

- Monólogo ou conferência
- *Suponho que você saiba porque pedi que viesse...*
- *Você adivinha porque pedi que viesse...*
- Ameaças, pode não saber, temer que não acreditemos nele, pode imaginar o motivo e não desejar dizê-lo; pode imaginar diversos motivos e se confundir; pode considerar uma provocação e reagir...

Abertura ou colocação do problema

- O assunto que motivou o encontro entre entrevistado e entrevistador.
- Esta fase termina quando ambos compreendem o que deve ser o foco da ajuda.

A queixa

- O problema apresentado raramente é o real.
- A pessoa coloca muito esforço no lugar errado:
 - Acha que o problema é o distanciamento emocional da esposa, quando na verdade é a sua própria depressão.

Abertura ou colocação do problema

- O que parece ser central no início pode ter a importância diminuída durante a entrevista e ser substituído por outro tópico.
- A pessoa pode sentir mais à vontade durante a entrevista e apresentar o assunto real depois.

A queixa

- Pode ter receio de contar o problema real
- Pode achar que será rejeitado pelo ajudador
 - As pessoas não contam que sofreram abuso sexual.
- O ajudador por ansiedade pode errar o alvo

Atitude do(a) ajudador(a)

- Ouvir longa e apaixonadamente...
- Prestar atenção nos próprios sentimentos.
- Deixar contar a estória.

Perguntas úteis

- Quando o problema foi notado pela primeira vez?
- Quais são os sintomas?
- Como a pessoa se sente?
- O que o faz sentir pior?
- O que o faz sentir melhor
- Como o problema evoluiu?
- Já aconteceram problemas semelhantes em outra época?

Perguntas

- A melhor pergunta é a aberta.
- Perguntas fechadas
 - Para assegurar que entendeu
 - Para ter certeza de uma informação
 - Para ajudar a pessoa muito prolixa
 - Para conseguir informações específicas