



Aprender a arte de ajudar

Curso de extensão à distância e assíncrono



Aprender a Ajudar

A letra mata e o Espírito vivifica.

II Coríntios 3:6.

Referências

- Carkhuff RR. A arte de ajudar VI. Cede editora, Belo Horizonte, 1987.

Habilidades básicas para ajudar

- Posição
- Observar
- Escutar

Habilidades básicas para ajudar

- Posição ao atender
 - Atender de forma pessoal presencialmente ou virtualmente
 - Posicionamento de frente
 - Leve inclinação do corpo para aumentar a aproximação
 - Estabelecer contato visual
- Observar
 - Aparência e comportamento
- Escutar
 - Ouvir a emoção e o conteúdo das experiências

Habilidades básicas para ajudar

- Atender de forma pessoal
- Trazer o ajudado para uma aproximação íntima conosco.
 - Comunicar nosso interesse tende a provocar resposta recíproca.
 - Posicionar-nos para oferecer atenção plena e indivisível ao ajudado.
 - Preparo para observá-lo plenamente.
- Colocar-se diante da pessoa
- Inclinar o corpo para frente
 - Acompanhar o movimento da pessoa no decorrer do encontro
- Estabelecer contato visual

Habilidades básicas para ajudar

- Observar
- Saber ver e compreender as mensagens não verbais.
- Aspectos da aparência e comportamento que nos ajudam a inferir a respeito da:
 - energia física,
 - estado emocional,
 - prontidão intelectual.
- Base inicial sobre o ponto onde a pessoa se encontra.
- Hipóteses iniciais a serem confirmadas.

Habilidades básicas para ajudar

- Observar
 - Aparência
 - Postura
 - Expressão corporal: gestos e mímica
 - Maneira de vestir
-
- Permite fazer inferências sobre nível de energia, estado emocional e prontidão para ajuda.

Habilidades básicas para ajudar

- Observar
- Identificar congruências e incongruências no comportamento e aparência da pessoa.
- Pode dizer que se sente bem enquanto olha para baixo e se afunda na cadeira?
- *“De verdade, estou me sentindo ótima!”*

Habilidades básicas para ajudar

- Escutar
- O que e como diz conta muito sobre ela e seu mundo.
- O que expressa nos ajuda a escutar os dados internos que refletem sua experiência interior.
- É o preparo para responder empaticamente.
- Para desenvolver esta habilidade:
 - Ter uma razão para escutar
 - Suspende julgamentos
 - Focalizar no ajudado e conteúdo
 - Relembrar as expressões ditas
 - Detectar temas comuns

Habilidades básicas para ajudar

- Escutar
- Razão para escutar:
 - Obter todas as informações que podemos relacionar aos problemas ou às metas apresentadas pelos ajudados.
- Palavras e formas de apresenta-las e tom de voz
- Conteúdo intelectual, sentimentos presentes e nível de energia.

Habilidades básicas para ajudar

- Suspender julgamentos
- Cuidar do que dizemos a nós mesmos interiormente.
- Suspender meus valores e atitudes relativas ao conteúdo das expressões do ajudado.
- Podemos desaprovar os comportamentos e modo como vive.
- Nossa opinião não é relevante, nosso propósito é facilitar seu desenvolvimento e crescimento.
- Não oferecer soluções prematuras mesmo que tenhamos lidado com situação semelhante.

Habilidades básicas para ajudar

- Focar no ajudado
- Resistir às distrações externas
- Cuidar do ambiente

- Somar nossa energia, emoção e intelecto no foco:
 - experiências internas e comportamentos externos dos ajudados para responder acuradamente.

Habilidades básicas para ajudar

- Focar no ajudado
- Obter todos os detalhes da experiência do ajudado:
 - Quem?
 - O que?
 - Por que?
 - Quando?
 - Onde?
 - Como?
- Se não pudermos responder estas perguntas devemos continuar a escutar.

Habilidades básicas para ajudar

- Focar no ajudado
- Recordar o conteúdo, a emoção e buracos na informação.
- *As coisas não estão indo bem para mim. Nem na escola, nem com minha namorada. Estou indo aos trancos e barrancos. Faço vista grossa para isto todos os dias, mas, dentro de mim, estou muito para baixo, porque não estou certo do que quero fazer ou para onde desejo ir...*

Habilidades básicas para ajudar

- Focar no ajudado
- Lembrar suas expressões para procurar temas comuns da sua experiência.
 - Temas importantes serão repetidos muitas vezes.
 - Temas colocados com maior intensidade.
- Escutar e ouvir.