



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.

Validar empático

- Como responder para facilitar o explorar de suas experiências.
- Responder ao conteúdo
 - Esclarecer os ingredientes da experiência
- Responder ao sentimento
 - Esclarecer as emoções ligadas às experiências
- Responder ao significado
 - Fornecer a razão para o sentimento

Espelho e Validar empático

- Responder ao conteúdo
- Tornar claro os ingredientes críticos das experiências.
- Quem, o que, por quê, quando, onde e como.
- Uma boa resposta refaz o que o ajudado expressou de forma nova.
 - Não como um papagaio ou eco.
- *Você disse* _____
- *Em outras palavras* _____

Espelho e Validar empático

- Responder ao conteúdo
- Questões básicas nos capacitam a determinar se os ajudados se referiram a tudo o que precisamos saber.
- Parafrasear o conteúdo expresso pelo ajudado, fazendo uma síntese do que escutou, nas suas próprias palavras.
- Captar os principais pontos em uma curta frase.
- Garantir que o ajudado possa compreender claramente o sumário feito pelo ajudador.
- *Em outras palavras, você superestimou onde se encontrava em relação à professora e ao conteúdo da matéria.*

Espelho e Validar empático

- *Pensei que tinha acertado as coisas com minha professora...*
 - *Mas agora me perdi nas provas...*
 - *Achei que a gente estava numa sintonia diferente...*
 - *Nem de longe esperava questões tão difíceis...*
 - *Acho que não estudei direito em casa antes da prova...*
- Quem?
 - O quê?
 - Como?
 - Por quê?
 - Onde e quando?

Espelho e Validar empático

- Responder ao sentimento
- Responder ao conteúdo nos prepara para responder aos sentimentos.
- Ser um espelho da experiência emocional do ajudado.
- Sentimento pode ser expresso verbalmente ou indiretamente pelo tom de voz ou descrição da situação na qual se encontra.
- Mostrar explicitamente nosso nível de compreensão sobre seus sentimentos.

Espelho e Validar empático

- Responder ao sentimento
- *Se eu fosse o ajudado e estivesse dizendo estas coisas e agindo dessa maneira como me sentiria?*
- *Como me sentiria se fosse o ajudado?*

- Identificar a categoria geral do sentimento
 - Feliz, raiva, triste, confuso, amedrontado, forte, fraco...
- Identificar a intensidade do sentimento
 - Elevado, médio, fraco

Habilidades básicas para ajudar

- *...As coisas não estão indo bem para mim. Nem na escola, nem com minha namorada. Vou aos trancos e barrancos. Procuro nem pensar sobre tudo isto todo dia, mas dentro de mim eu estou muito para baixo...*
- ***Se eu fosse ele, estaria me sentindo triste!***

Espelho e Validar empático

- Responder ao sentimento geral
- Primeira resposta formulada deve envolver palavras-sentimento muito simples que reflitam os sentimentos expressos.
- *Você se sente*_____
- Formular respostas que comuniquem nossa compreensão.
- Respostas simples e acuradas para os estados emocionais do ajudado.

Espelho e Validar empático

- Responder ao sentimento específico
- *Às vezes acho que não vou conseguir fazer alguma coisa...*
- Procurar uma palavra-sentimento apropriada para esse tipo de tristeza:
- *Você se sente desencorajado...*
- *Você se sente excitado...*
- *Você se sente furioso...*
- *Você se sente inseguro...*
- Necessário expandir nosso vocabulário de palavras-sentimento.

Espelho e Validar empático

- Responder ao sentimento específico
- Determinar a categoria geral de sentimento e a seguir sintonizar nossa compreensão com os sentimentos do ajudado.
- *“Quando eu me sinto ____ (sentimento geral), eu me sinto ____ (sentimento específico).”*
- *“Quando me sinto deprimido, me sinto perdido...”*
- A pessoa parece estar assim?
 - Continuamos a reciclar a frase e a testar novas palavras-sentimento até encontrar uma adequada.

Espelho e Validar empático

- Responder ao significado
- Enriquecer a resposta ao colocar juntos o sentimento e o conteúdo.
- Conteúdo dá significado ao sentimento.
 - Fornece o significado intelectual das expressões usadas, em relação às suas experiências
- Os sentimentos fornecem o significado emocional.
- Resposta que capte tanto o sentimento quanto o conteúdo das expressões.

Espelho e Validar empático

- Sentimento

- Feliz

- Com raiva

- Triste

- Aborrecido

- Conteúdo

- Por ter sido promovido

- De meu professor por ter me dado uma nota baixa.

- Quando percebi que não a veria de novo.

- Com minha família

Espelho e Validar empático

- Resposta ao significado
- Comunicar o sentimento e o conteúdo.
- *Você está dizendo que _____* (conteúdo)
- *Você se sente _____* (sentimento)
- *Você se sente _____ e _____* (sentimento específico)
- *Você se sente _____ e _____ porque _____* (capta sentimento e conteúdo).

Espelho e Validar empático

- Resposta ao significado → Compreensão empática
- Você se sente ____ porque ____ (capta sentimento e conteúdo).
- *Você se sente triste porque ela se foi...*
- *Você se sente furioso porque eles a afastaram de você e se sente triste porque a oportunidade foi perdida...*
- *Você se sente insegura a meu respeito porque eu posso não ser capaz de compreender você...*
- *Você se sente em dúvida porque na verdade, eu não posso mesmo conhecer a sua experiência...*

Espelho e Validar empático

- Interagir (responder) com as experiências dos ajudados para facilitar sua exploração.
- Ajudador procura comunicar acuradamente o que captou
- Espelhar o que os ajudados sentem a respeito do que falam
- Juntar sentimentos e conteúdo numa resposta que transmita o significado dessas experiências.

Espelho e Validar empático

- Resposta ao significado → Compreensão empática
- *Você se sente sozinho e sem esperança porque os outros sempre acabam rejeitando você.*
- *Você se sente desapontado porque não consegue lidar com as pessoas e você está ansioso para aprender a fazer isso.*
- Se a resposta for acurada ela facilitará explorações posteriores do ajudado em relação à própria experiência.
- Personalizar as metas, problemas e significado.