

Dicas para se Comunicar com Indivíduos Afetados pela Desorganização Crônica

Viver ou trabalhar com uma pessoa afetada pela desorganização crônica (DC) pode ser extremamente desafiador para alguém que não é desorganizado. Entre as estratégias usadas para ajudar a pessoa com DC, a comunicação eficiente é a número um da lista!

Esteja ciente, admita os seus próprios sentimentos e reconheça que você, provavelmente, passará por vários estágios ao lidar com a desorganização da outra pessoa.

- Oferecer incentivo
- Desapontar-se com falhas e retrocessos
- Ficar irritado com o nível do progresso
- Retire-se para evitar expressar raiva

Evite o que não funciona

- Não diga: apenas faça!
- Evite incomodar
- Não aja como um cão de guarda
- Resista a criticar
- Nunca ridicularize
- Não exagere nas consequências
- Elimine frases como: eu te disse!

Pratique o que funciona

- Ouça do ponto de vista de aceitação
- Ouça sem julgamento
- Dê toda a atenção à pessoa quando ela estiver falando
- Pense bem na pessoa para que isso apareça na sua maneira e tom de voz.
- Concentre sua atenção nas boas qualidades daquela pessoa
- Faça o melhor possível, em vez de encontrar falhas
- Reconhecer e reconhecer progresso incremental

Se você ficar com raiva:

- *Fale com a pessoa diretamente.*
- *Deixe a pessoa saber que ela é mais importante para você do que a desorganização dela.*
- *Saiba qual é o seu limite e seja claro sobre ele com a outra pessoa.*