



Motivar alguém com SPW

Quantas vezes você pensou "ele/ela é tão preguiçoso(a) ..." "Eles não farão nada que eu lhes diga para fazer", "eles não farão seus exercícios", "eu disse a ele para arrumar o quarto há 1 hora e ele nem começou", "ele/ela é tão lento(a) para se arrumar".

A auto-motivação não é fácil para a maioria das pessoas com SPW.

Uma maneira simples de lembrar algumas das principais ferramentas para ajudar a motivar alguém com SPW é pensar em RED CARRPS. As carpas nadam constantemente procurando comida. A cor laranja é frequentemente associada à "fome", pois estimula o cérebro, aumentando a atividade mental e a sensação de fome. A carpa vermelha é realmente de uma cor laranja profunda.

O R de vermelho é para RESPEITO

Escusado será dizer que toda pessoa deve ser respeitada por quem ela é. Não é diferente para pessoas com SPW. Além de respeitar quem eles são, se quisermos ajudá-los a viver uma vida saudável como parte da sociedade, também devemos respeitar a SPW e os pontos comuns observados nas pessoas com SPW. Pessoas com SPW pensam de maneira diferente, respondem de maneira diferente e reagem de maneira diferente a outras pessoas. Aprender e conhecer o máximo possível sobre a SPW facilitará a sua vida e a da sua pessoa com a SPW.

Aprenda o máximo que puder sobre a SPW. Diga à sua pessoa com SPW que, embora você não tenha SPW, você sabe muito sobre isso. Diga-lhe que você não sabe o que ele / ela está esperando, mas que elas podem ajudá-lo dizendo. Confie em seu conhecimento e diga a eles que você entende o quão difícil deve ser constantemente querer comer ou beber e se distrair com esses pensamentos.

É importante entender como as pessoas com SPW pensam e praticam maneiras apropriadas de falar com elas e responder ao que elas dizem e fazem. As pessoas com SPW respondem e reagem à maneira como são faladas, bem como ao que lhes é dito. Pode ser difícil para eles distinguir entre fantasia e realidade. Como resultado de seu pensamento concreto, pouca compreensão e planejamento, dificuldade em interpretar as emoções de outras pessoas (isto é, ler suas expressões faciais e entender os níveis de voz) e aumentar a ansiedade, muitas vezes interpretam mal o que as outras pessoas

1



entendem. Sempre dê a eles tempo para compreender o que você diz ou pede. Eles precisarão de mais tempo para responder ou resolver do que outras pessoas. Aguarde uma resposta antes de fornecer ou solicitar mais informações. Algumas pessoas com SPW sentem que estão sempre "com problemas" ou sendo acusadas de algo, portanto permanecem na defensiva. É sempre importante se comunicar de uma maneira que eles possam entender. As imagens são mais facilmente compreendidas do que as palavras. Concentre-se em seus pontos fortes e habilidades.

C é para o desafio

Pessoas com SPW gostam de alcançar objetivos. Eles geralmente são competitivos e gostam de "vencer" ou, pelo menos, ser considerados muito capazes. Eles são capazes de muitas coisas, mas podem precisar ser desafiados para demonstrar suas capacidades. Sugerir que eles podem ou devem ser capazes de ... (fazer alguma coisa) ou fazê-lo melhor do que outra pessoa, geralmente pode motivá-los a aceitar esse desafio. Por exemplo: "John, imagino que você seria muito bom em nadar. Você acha que pode nadar em uma piscina de 15 metros? Eu gostaria de tentar. Você acha que pode me vencer? Mesmo o estabelecimento de metas para competir consigo pode ser eficaz: "Vamos ver se hoje você consegue superar o seu melhor momento de caminhar pelo quarteirão ... vamos lá!"

A é para Acordo Adquirido

Incentivar a aceitação do que é sugerido como "auto-escolha" positiva, em vez de dizer a alguém com SPW o que deve ser, geralmente funciona melhor. "Está muito frio lá fora. A temperatura é xx. Vamos colocar uma jaqueta, caso você precise. O que você acha? Você prefere usar a jaqueta azul ou preta? Ou outro exemplo: "Se você quer perder mais peso, que tal ter uma bacia com três tipos diferentes de vegetais - pepino, tomate e cenoura, além de escolher entre um pedaço de fruta ou uma pequena banheira de iogurte desnatado, para o chá da manhã, em vez de um pequeno saco de batatas fritas? O que você acha? Isso é muita comida, não é? " Lembre-se de sempre selecionar as opções apropriadas para oferecer ao SPW sua pessoa e permitir tempo para que suas palavras sejam processadas e respondidas, uma vez que elas tenham sido entendidas.

R é de Responsabilidade

Pessoas com SPW respondem bem à responsabilidade. Indica a eles que você acredita na capacidade deles. Dê-lhes algo para se concentrar e apela também ao seu sentimento de

2





orgulho. Elas costumam estar “com problemas”, portanto, dar-lhes responsabilidade é um sinal para eles, que você confia que eles façam algo ou se encarreguem de algo. Isso pode fazer com que se sintam muito bem consigo mesmos. O que você pede que elas assumam a responsabilidade precisa ser realizável para elas. Pode ser algo muito simples, como colocar os controles remotos de volta aonde vão todas as noites quando a TV é desligada ou a luz antes de dormir. Ser responsável por uma tarefa específica em um local de trabalho pode incentivar um trabalho bem realizado, realizado com orgulho. Elogiá-los pelo trabalho bem feito os faz sentir bem-sucedidos!

R é para Recompensas

Sabemos que a maioria dos adultos com SPW ainda tem apenas a maturidade emocional de crianças pequenas e jovens, portanto, recompensá-las por coisas bem-sucedidas é uma forma de encorajamento para que voltem a fazê-las. Também os parabeniza por conseguir algo. No entanto, a recompensa precisa ser apropriada e não algo que se mostre difícil de continuar ou ameaça sua saúde. É recomendável nunca fazer com que alimentos extras sejam recompensados, mas um lanche ou refeição planejada que se segue a uma sessão de exercícios pode ser um bom motivador. Uma recompensa conhecida pode ser um incentivo para concluir uma tarefa. As recompensas por realizações regulares devem ser pequenas/tangíveis/realistas/repetíveis. Nunca faça com que a falha na conclusão de uma tarefa resulte na perda de uma refeição programada ou recompensa de lanche; use a recompensa para motivar dizendo: "Vamos fazer isso! Então você pode relaxar e fazer seu lanche (ou refeição) programado."

Assim como nas crianças, o esforço é motivado por incentivos e recompensas e com o adulto fornecendo o suporte necessário para o sucesso da criança. Assim, para as pessoas com SPW, incentivos e recompensas suportados podem ser usados para motivar com sucesso uma pessoa com SPW.

P é para Elogio

Todas as pessoas gostam de receber elogios genuínos. O reconhecimento pela conclusão oportuna de uma tarefa ou por não reagir excessivamente quando o fisioterapeuta habitual não estava na academia ou lidar com uma mudança não planejada da rotina são grandes conquistas para as pessoas com SPW. Essas realizações merecem elogios, e os elogios dados serão muito apreciados por sua pessoa com SPW. Elogiar o comportamento positivo, bem como a conquista, nutre a auto-estima e melhora o humor. Eles vão se lembrar de como você reagiu e por que os elogiou. O comportamento positivo que você

3



elogiou tem mais probabilidade de ser praticado novamente!

S é para Segurança

Quanto mais segura uma pessoa com SPW sente, menor é o nível de ansiedade. Para poder motivar alguém com SPW, você deve primeiro ganhar sua confiança, para que eles possam acreditar no que você diz. Quando você é positivo, encorajador e animado, manterá o foco e o interesse deles. Dar a eles a chance de fazer uma escolha, fornecendo escolhas apropriadas, capacita-os de maneira segura e protetora. O senso de segurança deles é mantido quando você permanece calmo, gentil, consistente e honesto com eles. Gritar, persuadir, lamentar ou ameaçar é confuso e só pode aumentar os níveis de ansiedade da pessoa. Deixá-las conhecer seus limites realistas com uma voz calma e confiante também os desafia a agir de maneira aceitável. Lembre-se, seu rosto feliz e sua voz calma aumentam seu conforto e segurança.

Como em todas as pessoas, o humor influencia fortemente a motivação e as pessoas com SPW podem sofrer mudanças rápidas e extremas, geralmente devido a súbitas ansiedades e mal-entendidos. Quando, em alguns modos, há muito pouco que pode ser feito para motivar uma pessoa com ou sem SPW; portanto, sempre espere até que um humor difícil passe, para aumentar a eficácia de sua motivação.

"É impossível", disse orgulho
"É arriscado", disse a experiência
"É inútil", disse o motivo
"Experimente", disse o **coração**

