

SKALA – WPROWADZENIE DO TECHNIKI

Użytecznym narzędziem (PSR) w pracy pomocowej jest skala. Skalowanie – to technika pomocna w rozmowie o celach i ich realizacji.

1. Rodzic określa tytuł skali. Określa się go poprzez sformułowanie pozytywne, w skrócie ujmując umiejętność, cel, osiągnięcie, na którym mu zależy. Przykładowo: „Krzyś sam zjada posiłki”. Problemy zgłaszane przez rodzica wymagają przeformułowania na rozwojowy cel.
2. Wyznaczamy stopnie na skali. Klasycznie jest to skala liczbowa 10-stopniowa. Określamy, że 10 oznacza maksymalną możliwą umiejętność (np. „Krzyś zjada posiłek w pełni samodzielnie, bez potrzeby interwencji osoby wspomagającej”), a 1 oznacza najmniejszy poziom (np. „Zjedzenie posiłku wymaga ciągłej aktywności osoby dorosłej”). Krańce skali określać wspólnie z rodzicem. Już w tym momencie dokonuje się ważna praca, bo rodzic może dostrzec, że problem nie jest „zero-jedynkowy”, że specjalista/profesjonalista nie wyciągnie magicznej różdżki i nie rozwiąże go od ręki; po drodze do celu konieczne będzie pokonywanie kolejnych stopni.
3. Rodzic określa, gdzie jesteśmy teraz na skali (np. 2). Jest to w pełni subiektywna ocena rodzica, każdy z obecnych wyraża swoją opinię. Specjalista/profesjonalista może spytać rodzica, czy jest ciekawy jego opinii. Nie uwspólniamy opinii, nie negocjujemy ich, nie podważamy. Prowadzący spotkanie zapisuje, ile wskazała każda z obecnych osób.
4. Pytamy rodzica: „Co się składa na to, że jest już tyle (umiejętności dziecka)?”. Rodzic określa już nabyte umiejętności - można się dowiedzieć i uświadomić sobie, co jest zasobem. Wartościowe jest przekierowanie myślenia z „problem”, „nadal nie...” na: „już coś mamy” i „kroki już osiągnięte”.
5. Pytamy o wyjątki, czyli „Czy kiedyś było już więcej na skali?”. Możemy dzięki temu dowiedzieć się o czynnikach, które są korzystne dla umiejętności, np. „Krzyś jadł troszkę bardziej samodzielnie podczas wyjazdu nad morze, kiedy wracaliśmy strasznie głodni z plaży”. Warto jak najwięcej dowiedzieć się o wyjątkach. Rodzic może chcieć usłyszeć o wyjątkach, jakie zna specjalista/profesjonalista. W wypadku regresu warto spytać o to, czy kiedyś było gorzej i o sposoby radzenia sobie z tym.
6. Co będzie następnym małym krokiem w tym kierunku? Dzięki skali rodzic może zobaczyć, że pomiędzy 2, na której teraz jest, a 10, do której dąży (a może się okazać, że dąży do 4 i to jest też ważna informacja), jest sporo punktów po drodze. Na tym etapie można zaplanować terapię i określić, że po przejściu do następnego punktu będzie łatwiej określić dynamikę zmian i odpowiedzieć na pytanie „Jak długo będzie trwała terapia?”.
7. Szczegółowo omawiamy kolejny mały krok.
8. Skalę należy wspólnie narysować, pokazywać rodzicowi, wspólnie na niej pracować, zaznaczać kolejne kroki, wracać do niej na kolejnych spotkaniach

Praca na skali z rodzicem pomaga w dobrym zrozumieniu tego, co dla niego oznacza „duży worek” - główny cel. Skala pozwala oceniać postępy – np. w odpowiedzi na sformułowanie rodzica: „chodzimy do pana/pani już rok, a jeszcze cel nie jest osiągnięty”, można wrócić do skali, pokazać, skąd startowaliśmy, na jakie etapy się umówiliśmy, jak je realizowaliśmy i na podstawie dynamiki zmian przewidywać dalsze postępy.