# POMŮCKA

**Detektiv řešení**

*„Svět je plný naprosto zjevných faktů, kterých si nikdo vůbec nevšímá.“ (Sherlock Holmes)*

Mnoho odborníků v poslední době poukazuje na důležitost toho, na co zaměřujeme svou pozornost. Naše pozornost a naše přemýšlení nad tím, co vnímáme, se totiž mohou stát nástrojem, který tyto věci může pozitivně ale i negativně ovlivňovat. Některé vědecké experimenty a běžné situace z praxe ukazují na to, že se nejedná o žádné kouzlo ale o realitu, se kterou je nutné počítat. Lidská mysl, lidské chování, a mezilidské interakce jsou natolik složité, že se vše vzájemně ovlivňuje a člověk už nemůže být jen nezávislým pozorovatelem dění – vždy do něj něčím zasahuje. Nyní dostáváte do rukou pomůcku, která Vás spolu s konzultacemi na toto téma může naučit, jak co nejvíce podpořit žádoucí změnu – u dítěte, u druhých nebo také u sebe.

## Cíl pátrání

a) Co by mohlo být namísto toho, co vás nyní trápí (jaká vlastnost, dovednost, chování by byly užitečné, žádoucí, …):

b) Jaké by mohly být první nejmenší známky výskytu (rozvoje) této vlastnosti, schopnosti nebo chování (zkuste uvést co nejvíce možností)?

# POMŮCKA

**Detektiv řešení**

# Hledání stop

Důkladný denní záznam slouží k zmapování situace. Obvykle má člověk tendenci některé věci opomíjet a přehlížet – denní záznam je ideální pomůcka, která pomůže vaší mysli zůstat vůči situaci bdělá. Do patřičné kolonky zapište číslo 0 – 10, kdy 0 = je to nejhorší a 10 = je to nejlepší. Poté zkuste přemýšlet o tom, jaké zajímavé stopy (zdroje, možnosti, chování, interakce, okolnosti) se objevují v těch chvílích, kdy je číslo větší.

| **Den** | ráno | dopoledne | odpoledne | večer | noc | okolnosti |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Celkem:

**Stopy** (co jste zajímavého, podnětného jste vypozorovali, objevili?)**:**

# Jak stopy podpořit

Dospěli jste do fáze, kdy máte za sebou první dobu pozorování. I když jste na začátku detektivní práce, zřejmě jste přesto mohli objevit některé stopy a vypozorovat nějaké pozitivní výjimky. Nyní je na čase se zamyslet nad tím, „jaké indicie před sebou máte“, jak v nich objevit **možné zdroje** (Jak se to dítěti/druhému/vám podařilo? Kdo v tom napomáhal? Co dalšího tomu pomohlo?) a **jak je podpořit**. S tímto krokem Vám pomůže terapeut nebo kouč. Jedním z nejtypičtějších způsobů, jak něco podpořit, je oceňovat to (přímo nebo nepřímo), ale jsou i jiné způsoby (např. dělat víc, toho, co zafungovalo, zpravidelnit určité činnosti, vytvořit nový zvyk nebo rituál, zaangažovat do toho ostatní atd.)

| **Nápady na podporu něčeho** | **realizace kdy** |
|---|---|

# POMŮCKA

**Detektiv řešení**

# Pátrání pokračuje

Zde můžete dál sledovat situaci a také pozorovat, jak vaše podpora ovlivňuje situaci (ne vždy se však efekt podpory musí dostavit takto brzy)

| **Den** | ráno | dopoledne | odpoledne | večer | noc | okolnosti |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Celkem:

**Stopy** (co jste zajímavého, podnětného vypozorovali, objevili?)**:**

# POMŮCKA

**Detektiv řešení**

| **Den** | ráno | dopo | odpo | večer | noc | okolnosti | **Stopy:** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | **Celkem:** |