

# MOODIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: \_\_\_\_\_

TILANNE (kuvaa tilannetta, kuin katsoisit sitä kameran linssin läpi: missä, milloin, kuka, mitä)

TUNTEET JA KEHON TUNTEMUKSET (nimeä ja arvioi kunkin tunteen voimakkuus 0-100%)

AJATUKSET (välittömät ajatukset ja mielikuvat, ympyröi voimakkain ajatuksesi)

TOIMINTA (kuvaile, kuinka toimit tuossa tilanteessa ja sen jälkeen, miten selvisit tilanteesta)

MOODIT. Mitkä moodit ilmenivät tilanteessa (ympyröi)? Miten? Yhdistä ajatukset ja tunteet moodeihin.

Sisäisen lapsen kokemus itsestään: Hylätty / Yksinäinen / Kaltoin kohdeltu / Hyväksikäytetty / Kiusattu / Rakkautta vaille jäävä / Ulkopuolinen / Eriäinen / Avuton / Turvaton / Pelokas / Arvoton / Puutteellinen / Kelvoton / Ei-rakastettava / Syyllinen / Huono / Häpeävä / Paha / Epäonnistunut / Kyvytön / Riittämätön / Vihainen / Impulsiivinen

Vanhemmista lähtöisin olevat ajattelutavat: Vaativa vanhempi / Ankar vanhempi / Määräävä vanhempi / Uhkaava vanhempi / Rankaiseva vanhempi / Kriittinen vanhempi / Moittiva vanhempi / Syyttävä vanhempi / Välinpitämätön vanhempi / Pessimistinen vanhempi

Lapsen selviytymiskeinot tilanteessa: Eristäytyvä suojeleja (Välttelijä, Pakenija, Etäisyyttä ottava, Tunteeton, Välinpitämätön) / Mukautuva antautuja (Kiltti, Miellyttävä, Passiivinen, Riitaa välttävä, Uhrautuva, Alistuva, Hyväksyntää hakeva) / Ylikompensoija (Hyökkäävä, Kontrollloiva, Omistushaluinen, Arvostelija, Perfektionisti, Ylivertainen, Oikeutettu)

**Mitä Aikuinen voi sanoa Lapselle?** Ymmärrä miltä lapsesta tuntuu ja sitä miten lapsi tilanteessa toimii. Mitä Lapsi kaipaa ja tarvitsee? Mitä voit tehdä Lapsen hyväksi?

**Mitä Aikuinen voi sanoa Vaativalle / Rankaisevalle vanhemmalle?** Sano riittävän voimakkaasti. Puolusta ja suojele Lasta.

**Miltä Lapsesta tuntuu nyt?** Kysy tätä Lapselta.