

# MOODIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: \_\_\_\_\_

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

Olen terapiassa. Terapeutti haukottelee ja katsoo kelloa.

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

Pelko 50%                                      Huonomuus 60%  
Kiukku 60%                                    Häpeä 30%

**AJATUKSET** (välittömät ajatukset ja mielikuvat, ympyröi voimakkain ajatuksesi)

”Olen tylsä luuseri.”                                      ”Terapeutti ei pidä minusta.”  
”Minun ei pitäisi valittaa asioista, ei sitä kiinnosta.”                                      ”Oli virhe tulla tänne, lopetan terapian tähän.”

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

En puhu tunteistani vaan pidän ne sisälläni, olen hiljainen, annan vaikutelman että kaikki on ok, välttelen katsekontaktia, hymyilen välillä, odotan pois pääsyä.

**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

Ajattelen ”Ei minusta kukaan oikeasti välitä, olen epäonnistunut” ja haluan vihaisena lopettaa terapian.

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

”Olet tylsä luuseri, ei sinusta kukaan pidä kun olet tuollainen valittaja.”  
”Terapeutti vain odottaa että pääsee sinusta eroon.”                                      ”Muut asiakkaat ovat varmasti fiksumpia.”

**Lapsen selviytymiskeinot tilanteessa:** Eristäytyvä suojelija (**Välttelijä**, Pakenija, **Etäisyyttä ottava**, **Tunteeton**, **Välinpitämätön**) / Mukautuva antautuja (**Kiltti**, Miellyttävä, **Passiivinen**, Riitaa välttävä, Uhroutuva, Alistuva, Hyväksyntää hakeva) / Ylikompensoija (Hyökkääjä, Omia tarpeita korostava, Toisten tarpeita väheksyvä, Arvostelija, Perfektionisti, Ylivertainen, Oikeutettu)

Haluaisin pois paikalta. En näytä tunteitani vaan pyrin olemaan mieliksi.

**Mitä Aikuinen voi sanoa Lapselle? Mitä Lapsi kaipaa ja tarvitsee? Mitä voit tehdä Lapsen hyväksi?**

Ymmärrän että sinusta tuntuu nyt tältä. Olen tässä kanssasi. Haluan auttaa ja suojella sinua. Se että terapeutti haukottelee ei tarkoita että olisit tylsä, hän voi olla vain väsynyt. Hän saattaa katsoa kelloa siksi että ehtisimme puhua kaikista asioista käynnin aikana. Jos haluat, voin kysyä terapeutilta pitääkö hän sinua tylsänä.

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

Lopeta pienen lapsen moittiminen, siihen ei ole mitään aihetta! En halua että toimit tuolla tavalla, se on haitallista ja saa pienen lapsen tuntemaan itsensä huonoksi.

**Miltä Lapsesta tuntuu nyt?                                      Helpottuneelta.**