

# MOODIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: \_\_\_\_\_

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

*Kaverille ei sovi ehdottamani tapaaminen, ilmoittaa että ei ehdi tulemaan.*

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

Pettymys 50%

Kiukku 70%

Suru 30%

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

*"Hän ei välitä minusta."*

*"Aivan sama - ei tunnu missään, en kyllä soita vähään aikaan tollaselle ääliölle, en aio muistaa tulevana merkkipäivänä."*

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

*Lähetän tekstiviestin "ok".*

**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

*"En ole tärkeä, se mitä minä toivon ei ole tärkeää, muut asiat ovat tärkeämpiä."*

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

*"Ei se sinusta oikeasti pidä, ei sinusta kukaan voi pitää kun olet tuollainen idiootti!"*

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

*Haluan ottaa etäisyyttä ja suhtaudun välinpitämättömästi. En ilmaise tunteitani. Arvostelen häntä.*

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

*Huomaan että olet pettynyt ja tunnet itsesi ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi, koska olisit halunnut tavata ystäväsi. Olen tässä sinua varten, saat kertoa minulle miltä sinusta tuntuu. Ymmärrän että sinusta tuntuu pahalta. Ei sinussa ole mitään vikaa. Hänellä saattaa olla jotain muuta menoa, tuskin ilman hyvää syytä peruu. Hän olisi pari päivää sitten halunnut tavata joten ei kyse ole siitä etteikö hän haluaisi, ja pyysin tapaamista tosi lyhyellä varoitussajalla. Voin kaikesta huolimatta soittaa illalla ja jutella hänen kanssaan ja katsoa järjestykö mahdollisuutta uuteen tapaamiseen.*

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

*Lopeta heti tuollainen moittiminen, se on kohtuutonta ja pahentaa vain tilannetta! Pienessä lapsessa ei ole mitään vikaa!*

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

*Paremmalta, rauhallisemmalla. Ei niin yksinäiseltä ja ulkopuoliselta ja ymmärrän ettei aina voi asiat mennä niin kuin toivoisin.*