

MOODIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: _____

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

Tulen töistä kotiin, koti on epäsiisti.

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

Ahdistus 60%

Levottomuus 50%

Ärtynisyys 40%

Väsytys 80%

AJATUKSET (välittömät ajatukset ja mielikuvat, ympyröi voimakkain ajatuksesi)

"Pakko siivota tänään"

"En millään jaksaisi"

"Miksi olen näin saamaton?" "En saa mitään tehtyä"

"Aivan sama, en jaksa tehdä mitään"

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

Otan ruokaa jääkaapista ja menen katsomaan televisiota. Illalla viihdyn netin ääressä.

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 / **Syylinen** / **Huono** / Häpeävä / Paha / **Epäonnistunut** / Kyvytön / **Riittämätön** / Vihainen / Impulsiivinen

"Olen huono ja epäonnistunut kun en saa pidettyä kotiani tarpeeksi siistinä."

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

"Olet laiska ja saamaton kun et osaa pitää kotiasi siistinä!"

"Ala nyt siivota, etkä osaa vai etkä ymmärrä!"

"Koita nyt saada edes jotain aikaan!"

"Sinusta ei ole mihinkään!"

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

Haluan vältellä ajattelemasta koko asiaa, mieluummin katson televisiota ja surffaan netissä koko illan kuin siivoan.

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?

Huomaan että olet väsynyt, etkä millään jaksaisi siivota. Ehkä nyt työpäivän jälkeen olisi parasta syödä ja levähtää hieman. Voit katsoa rauhasa lempiohjelmiasi televisiosta. Ei tänään tarvitse siivota, katsotaan toisena päivänä kun et ole niin väsynyt. Voin auttaa sinua, niin sinun ei tarvitse yksin siivota. Onko jotain mukavaa mitä haluaisit tänään tehdä? Haluaisitko tavata jonkun ystävän? Soittaisinko kaverillesi?

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

Lopeta tuollainen vaatiminen, se on ihan kohtuutonta ja saa lapselle syyllisen olon jos tekee jotain muuta! Ei ole mitään syytä olla pienelle lapselle noin ankara. Ei väsyneenä tarvitse siivota, eikä ole mitään syytä moittia lasta laiskaksi. Jätä lapsi rauhaan!!

Miltä Lapsesta tuntuu nyt? Kysy tätä Lapselta.

Levillisemmalta. Voin rauhasa nauttia olostani, ja kun ei vaadita niin paljon, niin innostun enemmän tekemään asioita ja siitä tulee parempi mieli. Minusta oli kiva soittaa kaverille ja jutella kuulumisista ja sopia tapaaminen viikonlopulle.