

LAPSUUDEN EPÄMUKAVAN TILANTEEN KOHTAAMINEN

LAPSUUDEN TILANNE (minkä ikäinen olet, missä tapahtuu, ketä osallisina, mitä näet, mitä kuulet, kuka tekee, kuka sanoo)

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

LAPSEN AJATUKSET TILANTEESSA (välittömät ajatukset ja mielikuvat, ympyröi lapsen voimakkain ajatus)

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

Millaiseksi lapsi kokee itsensä tilanteessa (ympyröi): Ahdistunut / Hylätty / Torjuttu / Yksinäinen / Kaltoin kohdeltu / Hyväksikäytetty / Kiusattu / Rakkautta vaille jäävä / Ei-tärkeä / Ulkopuolinen / Eriäinen / Avuton / Turvaton / Pelokas / Huolestunut / Arvoton / Puutteellinen / Kelvoton / Ei-rakastettava / Syyllinen / Tyhmä / Huono / Häpeävä / Paha / Epäonnistunut / Kyvytön / Riittämätön / Vihainen / Impulsiivinen

Tilanteessa olevan vanhemman tai muun henkilön suhtautumistapa lapseen (ympyröi): Alistava / Uhrautuva / Estynyt / Ehdollisesti hyväksyvä / Vaativa / Väheksyvä / Ylihuolehtiva / Ylisuojeleva / Pessimistinen / Kriittinen / Rankaiseva / Hylkäävä / Kaltoin kohteleva / Hemmotteleva / Rajaton / Kietoutuva / Kylmä / Epäsosiaalinen

Lapsen selviytymiskeinot tilanteessa (ympyröi):

Eristäytyvä suojeilija (Välittelevä, Pakeneva, Etäisyyttä ottava, Tunteeton, Turta, Välinpitämätön, Addiktiivinen, Pakkomielteinen) / Mukautuva antautuja (Kiltti, Miellyttävä, Passiivinen, Riitaa välttävä, Uhrautuva, Alistuva, Hyväksyntää hakeva, Hyvittävä) / Ylikompensoija (Hyökkäävä, Kontrolloituva, Omistushaluinen, Arvosteleva, Täydellisenä näyttäytyvä, Ylivertainen, Oikeutettu, Varautuva)

VASTUULLISENA AIKUISENA, PUUTU NYT TAPAHTUMIEN KULKUUN, MENE AUTTAMAAN LASTA.

Mitä sanot lapselle? Ymmärrä miltä lapsesta tuntuu ja sitä miten lapsi tilanteessa toimii. Voitko muistuttaa lasta hänen oikeuksistaan?

Mitä voit tehdä lapsen hyväksi? Miten puolustat ja suojelet lasta? Mitä sanot toisille ihmisille? Mitä lapsi kaipaa ja tarvitsee?

Mitä lapsi haluaa sanoa aikuiselle? Anna lapsen kertoa, miltä hänestä nyt tuntuu.