

MOODIPÄIVÄKIRJA

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)? Mitä ajatuksia moodeihin liittyy?

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

Sisäistetyn vanhemman suhtautumistapa lapseen: Alistava / Uhrautuva / Estynyt / Ehdollisesti hyväksyvä / Vaativa / Väheksyvä / Ylihuolehtiva / Ylisuojeleva / Pessimistinen / Kriittinen / Rankaiseva / Hylkäävä / Kaltoin kohteleva / Hemmotteleva / Rajaton / Kietoutuva / Kylmä / Epäsosiaalinen

Sisäisen lapsen selviytymiskeinot tilanteessa:

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, Kontrollloiva, Omistushaluinen, Arvosteleva, Täydellisenä näyttäytyvä, Ylivertainen, Oikeutettu, Varautuva)

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

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

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

Mitä sanot sisäistetyille vanhemmalle? Sano riittävän voimakkaasti. Puolusta ja suojele lasta.

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