

MOODIPÄIVÄKIRJA

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

Lapseni on kovassa kuumeessa. Soitan lääkäriin ja he suosittelevat kotihoitoa. Puoliso sanoo kyseessä olevan normaalin virustaudin.

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

Ahdistus 80%

Pelko 70%

Suuttumus 60%

AJATUKSET (välittömät ajatukset ja mielikuvat, ympyröi voimakkain ajatuksesi)

Mitä on tämä on jotain vakavaa? Miksei minua oteta tosissaan? Mitä jos en osaa hoitaa häntä oikein?

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

Seuraan lapsen vointia herkeämättä. Yritän selvittää netistä onko sairauksia liikkeellä. Puran turhautumistani puolisooni.

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 / Eriäinen / Avuton / Turvaton / Pelokas / Huolestunut / Arvoton / Puutteellinen / Kelvoton / Eirakastettava / Syyllinen / Tyhmä / Huono / Häpeävä / Paha / Epäonnistunut / Kyvytön / Riittämätön / Vihainen / Impulsiivinen*

”Mistä tiedän milloin lapsi pitää viedä lääkäriin? Kuka minua auttaa? Jään yksin, puoliso ei auta minua. Miksi en osaa hoitaa lastani?”

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

”Miksi olet noin avuton? Ei sinusta ole äidiksi, kun et osaa sairasta lasta hoitaa. Onko pakko tuolla tavalla panikoida?”

Sisäisen lapsen selviytymiskeinot tilanteessa:

*Eristäytyvä suojeleja (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, Yliverlainen, Oikeutettu, Varautuva)*

”Seuraan lapsen kuumetta pakkomielteisesti. Yritän pitää tilanteen kontrollissa. Hyökkään ja arvostelen puolisoani välinpitämättömäksi.”

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

Mitä sanot lapselle?

Ymmärrän, että olet huolissasi sairaasta lapsesta. Seurataan tilannetta ihan rauhassa, olen tässä kanssasi, sinun ei tarvitse yksin kantaa huolta. Jos tilanne ei parane, niin soitetaan uudestaan lääkärille. Kerron puolisolille että olet huolissasi ja pyydän häntä auttamaan.

Mitä voit tehdä lapsen hyväksi?

Aikuinen voi rauhoittaa ja auttaa lasta, kertoa lapsen tunteista puolisolille ja soittaa tarvittaessa uudestaan lääkäriin.

Mitä sanot sisäistetyille vanhemmalle?

Lopeta ikävät puheesi! Nuo moitteet eivät auta, ne vaan pahentavat tilannetta ja saavat lapsen hätäntymään. Minä hoidan tilanteen, älä sinä puutu, kun et osaa auttaa!

Mitä lapsi haluaa sanoa aikuiselle?

Kiitos avusta, oloni on helpottunut, kun en joudu yksin huolehtimaan kaikesta.