

MOODIPÄIVÄKIRJA

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

Kumppanini saa tekstiviestin illalla eikä oma-aloitteisesti kerro minulle keneltä viesti tuli, alan pohtia mistä on kyse.

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

Ahdistus 70%

Epävarmuus 60%

Kiukku 40%

AJATUKSET (välittömät ajatukset ja mielikuvat, ympyröi voimakkain ajatuksesi)

"Miksei hän voi kertoa kuka hänelle lähetti viestin? Onko hänellä jotain meneillään? Hän on vaikuttanut etäiseltä."

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

En kysy viestistä mitään, olen hiljaa, katson televisiota. Minun on vaikea saada unta, koska asia pyörii mielessä.

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

"En riitä hänelle, hän etsii toista."

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

"Ei hän sinusta välitä, hänellä on joku toinen mielessä. Miksi välittäisikään, kun olet tuollainen surkimus."

Sisäisen lapsen selviytymiskeinot tilanteessa:

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

"En uskalla ottaa asiaa puheeksi, ettei tulisi riitaa. Otan etäisyyttä ja yritän suhtautua häneen välinpitämättömästi, vaikka asia minua vaivaakin".

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

Mitä sanot lapselle?

Ymmärrän että olet huolissasi ja että koet olosi nyt epävarmaksi, kun et tiedä mistä on kyse. Viestin saaminen ei kuitenkaan kerro siitä, että toisella olisi jotain meneillään. Voin kysyä viestistä häneltä. Suhteenne on hyvä, eikä mitään pahaa ole tapahtumassa. Olen tässä kanssasi ja pidän sinusta huolta. Ei ole hätää.

Mitä voit tehdä lapsen hyväksi?

Aikuinen voi kertoa huolesta kumppanille asiallisesti ja syyllistämättä.

Mitä sanot sisäistetyle vanhemmalle?

Lopeta tuollaiset puheet. Totta kai hän välittää, eikä ole mitään syytä moittia lasta tuolla tavalla. Anna lapsen olla rauhassa, minä huolehdin hänestä!

Mitä lapsi haluaa sanoa aikuiselle?

Kiitos kun olet puolellani ja autat minua. Enää ei tunnu niin pahalta ja voin nukkua levollisemmin.