



# Harjoitus: Mielialan laskun kartoitus

---

## Miksi?

- Saat tarkemman käsityksen siitä, miten lapsesi mielialan lasku tulee esiin
- Otat mielialan laskuun liittyviä asioita puheeksi lapsen kanssa. Näin sinulla on mahdollisuus asettua kuuntelemaan lapsesi ajatuksia
- Lapsi saa kokemuksen kuulluksi tulemisesta

## Miten?

Pohtikaa yhdessä lapsen kanssa seuraavia kysymyksiä.

- Tarkastelkaa kysymystä ensin rauhassa lapsen näkökulmasta. Kuuntele avoimesti, mitä lapsesi kertoo.
- Tämän jälkeen voitte pohtia, näyttääkö tilanne erilaiselta sinun näkökulmastasi.

Sinun ei tarvitse yrittää ratkaista lapsen tilannetta tässä ja nyt. Tärkeämpää on, että myötäelät lapsesi kokemusta ja asetut kuuntelemaan häntä.

## Millaisissa tilanteissa lapsi kokee alakuloa?

- Kuinka usein lapsella on surullinen tai tyhjä olo?
- Kokeeko lapsi mielihyvää kuten ennen?

## Onko lapsen käytöksessä tapahtunut muutosta?

- Onko lapsi jaksamaton?
- Onko lapsi ärtyisä?
- Millaisissa tilanteissa käytöksen muutos tulee esiin?
- Onko lapsella nukkumisvaikeuksia tai ruokahaluttomuutta?
- Onko lapsella kipuja tai huonovointisuutta?

## Millaisia ajatuksia lapsella on itsestä ja ympäröivästä maailmasta?

- Onko lapsella itsetuhoisia ajatuksia, käyttäytymistä tai toiveita, että hän pääsisi pois?
-