

Pidä tunnepäiväkirjaa omista tunteistasi viikon ajan tilanteista, jotka liittyvät lapsen pelaamiseen

Päivämäärä _____

Tilanne, jossa tunne heräsi	Tunne	Tunteen voimakkuus (1-10)	Mitä ajatuksia tunteeseen liittyi?	Mitä toimintaa tunteesta seurasi? Miten itse/lapsi reagoi?	Mitä tunteen jälkeen tapahtui?
Ennen lapsen pelaamista					
Lapsen pelatessa					
Kun lapsen pitää lopettaa pelaaminen					
Kun lapsi ei saa pelata					
Muu pelaamiseen liittyvä tilanne, mikä:					

TUNNEPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä _____

Tilanne, jossa tunne heräsi	Tunne	Tunteen voimakkuus (1-10)	Mitä ajatuksia tunteeseen liittyi?	Mitä toimintaa tunteesta seurasi? Miten itse/lapsi reagoi?	Mitä tunteen jälkeen tapahtui?
Ennen lapsen pelaamista					
Lapsen pelatessa					
Kun lapsen pitää lopettaa pelaaminen					
Kun lapsi ei saa pelata					
Muu pelaamiseen liittyvä tilanne, mikä:					

TUNNEPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä _____

Tilanne, jossa tunne heräsi	Tunne	Tunteen voimakkuus (1-10)	Mitä ajatuksia tunteeseen liittyi?	Mitä toimintaa tunteesta seurasi? Miten itse/lapsi reagoi?	Mitä tunteen jälkeen tapahtui?
Ennen lapsen pelaamista					
Lapsen pelatessa					
Kun lapsen pitää lopettaa pelaaminen					
Kun lapsi ei saa pelata					
Muu pelaamiseen liittyvä tilanne, mikä:					

TUNNEPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä _____

Tilanne, jossa tunne heräsi	Tunne	Tunteen voimakkuus (1-10)	Mitä ajatuksia tunteeseen liittyi?	Mitä toimintaa tunteesta seurasi? Miten itse/lapsi reagoi?	Mitä tunteen jälkeen tapahtui?
Ennen lapsen pelaamista					
Lapsen pelatessa					
Kun lapsen pitää lopettaa pelaaminen					
Kun lapsi ei saa pelata					
Muu pelaamiseen liittyvä tilanne, mikä:					