

# SKRÍMSLI Í BAKPOKANUM



Einu sinni var strákur sem hét Siggi. Hann átti bakpoka sem hann tók með sér hvert sem hann fór. Hann langaði að vera eins og hinir krakkarnir og leika úti eða fara í afmæli en stundum þegar hann reyndi það var bakpokinn með læti og var óþægilegur. Þegar hann nálgast krakka að leika urðu meiri læti og það komu skrímli úr bakpokanum. Ef hann reyndi að hundska skrímli gáfu þau frá sér hræðileg óhljóð og svipi og Siggi þurfti að hlaupa í burtu. Skrímli hættu látunum og fóru aftur í botninn á bakpokanum þegar Siggi var kominn í burtu. Sigga leið betur og horfði bara á krakkana leika. En svo vildi hann fá að leika aftur. Það er ekki gaman að horfa bara á. Hann vissi að hann þyrfti að vera hugrakkur en skrímli voru hræðileg. Í hvert skipti sem hann reyndi að nálgast krakkana mættu skrímli með hræðilegum óhljóðum og hann hætti við að leika.

Siggi tók eftir því að það var mjög erfitt að hafa þessar tilfinningar sem skrímli bjuggu til. Þegar hann hugsaði um þau gátu skrímli í raun ekki meitt hann en þetta voru erfiðar tilfinningar. Siggi horfði á hina krakkana skemmta sér en kom ekki nálægt þeim. Þetta gerði hann sorgmæddan en hann vissi líka að þetta myndi vernda hann frá kvíðanum, áhyggjunum og erfiðu tilfinningunum. Hann var öruggur í fjarlægð en gat þá ekki skemmt sér með krökkunum.

Siggi var ekki viss um að það væri þess virði að reyna að leika. Hinir krakkarnir virtust ekki láta svona hluti trufla sig. Þau voru með, léku sér og höfðu gaman. Einn dag ákvað Siggi að vera með. Hann labbaði að hópnum með bakpokann sinn. Hann hélt áfram og hræðilegu skrímli klifruðu uppúr bakpokanum og hlupu í kringum Sigga. Hann áttaði sig þá á að skrímli gátu ekki meitt hann. Þau gátu öskrað og urrað en voru annars kraftlaus. Þegar hann hélt áfram að labba urðu hljóðin hærri og hræðilegri og skrímli ljótari og ljótari. Hann stoppaði samt ekki, hann vildi vera með. Siggi vissi að ef hann ætlaði að leika með krökkunum þyrfti hann að taka bakpokann með skrímli með sér. Hann ákvað að leyfa skrímli að kvarta og að það væri betra að lifa með óþægilegum hugsunum og tilfinningum heldur en að fá ekki að leika við vini sína. Við það minnkuðu skrímli og héldu sig ofan í bakpokanum þegar þau fóru með Sigga.

# SKRÍMSLIÐ MITT

Hvaða óþægilegu aðstæður, hugsanir eða tilfinningar reynir þú að forðast?

Hvernig gengur það? Gerðu hring: Vel – ekki vel – illa

Ef við ímyndum okkur að þú eigir svona skrímsli - Hvað er það að segja? Getur þú lokað augunum og reynt að tala eftir því? Er það stundum með læti? Hvað er það að reyna að segja þér með þessum látum?

Hvernig lætur það þér líða?

Hver er tilgangur skrímslisins? Af hverju er það að mæta? Hvað er það að reyna að gera?

Ertu að gefa skrímslinu þínu meiri áhyggjur til að borða og stækka?

Nú skaltu ímynda þér þitt eigið skrímsli og teikna það hér fyrir neðan.

Hvað heitir skrímslið þitt?

Pegar skrímslið er með læti skaltu ímynda þér að þú setjir bakpokann á öxlina og takir það með þér inn í daginn eða þau verkefni sem þú þarft að gera. Bakpokinn er þarna á öxlina og skrímslið er stundum með læti í pokanum en þá getur þú einfaldlega hlustað á það, áttað þig á að það er bara með læti í pokanum en getur ekki meitt þig. Þú getur síðan minnt skrímslið á að bíða rólegt á öxlinni.