

Module 2

De slechterik



Superheldenwerkboek



Module 2 Wees een detective

Deze module ben je een detective

Je gaat op zoek naar de slechterik die probeert om je superpower tegen te houden.

Je leert je slechterik beter kennen om hem zo te kunnen verslaan.

De slechterik

Bijna elke superheld heeft een slechterik tegenover zich staan. De "vijand" die de superheld wil verslaan.

Laten we eens gaan kijken naar jouw slechterik. Dat wat in de weg staat om je superpower verder te ontwikkelen. Er zijn een paar slechterikken en ze werken allemaal een beetje hetzelfde.

De slechterikken noemen we in dit verhaal: "Angst", "Spanning", "Stress" en "Piekeren".

Iedereen heeft hier wel eens last van, en dat is normaal. Gevoelens zoals angst waarschuwen ons ook en beschermt ons zo tegen gevaar. Een beetje spanning of stress zorgt er voor dat je meer alert bent en zo beter kan presteren (bijvoorbeeld als je een belangrijke wedstrijd hebt met sporten of een toets moet maken). Je lichaam maakt het hormoon adrenaline aan. Adrenaline helpt je om goed op te letten en laat je hart sneller kloppen.

De slechterikken zijn dan eigenlijk nog niet erg vervelend en helpen je dus zelfs een beetje. Alleen als dit heel vaak zo is en je je hierdoor vaak niet fijn voelt, dingen niet doet die je eigenlijk wel zou willen doen, of juist niet goed kan presteren omdat je teveel spanning voelt, dan is het tijd om de baas te worden over deze slechterikken. Ze zijn dan overdreven aanwezig, en daar heb je helemaal geen zin in toch?

Zet je detective pet maar eens op en ga maar eens onderzoeken welke slechterik te vaak bij jou op bezoek komt en hoe deze jou het leven zuur maakt.

Waarom komt de slechterik nou juist bij jou op bezoek?

Daar kunnen veel redenen voor zijn. Je hebt bijvoorbeeld iets meegemaakt waar je erg door geschrokken bent of wat je een heel erg vervelend gevoel heeft gegeven.

Of het is een beetje wie jij bent, doordat je erg voorzichtig bent of dat anderen je altijd erg beschermd hebben waardoor je nog niet zo goed hebt geleerd om met lastige situaties om te gaan.

Of misschien heeft iemand die voor jou zorgt ook wel last van een slechterik die vaak langs komt en heb je dit eigenlijk van die persoon over genomen.

Wat de reden ook is, we kunnen dit vaak niet veranderen. Maar je kan wel leren om deze slechterik te verslaan met je superpower!





MIJN SLECHTERIK BETER LEREN KENNEN

Wie is nou eigenlijk die slechterik en wat doet hij/zij met jou? Het is tijd om op onderzoek uit te gaan!

(We zullen het verder hebben over “hij” maar jouw slechterik kan natuurlijk ook een “zij” zijn.)

Laten we eerst eens kijken met wie we te maken hebben? Wie is precies jouw slechterik?

Mijn slechterik is (omcirkel): Angst, Piekeren, Stress, Spanning of

Ik heb het meeste last van mijn slechterik in de volgende situaties:

Wanneer helpt je slechterik je wel eens?

Geef je slechterik eens een naam die je bij hem vindt passen:



Als je je slechterik zou kunnen zien, hoe zou hij er dan uit zien?
Tekening hem maar eens hieronder:



Weet je nog in het filmpje, dat het ging over het reptielenbrein?

Nog even kort de uitleg:

Als je in je mensengere brein zit, dan kan je nog rustig nadenken en kunnen je gevoelens en gedachten contact met elkaar maken. Maar als je gevoelens zo heftig worden en je slechterik het dus echt van je overneemt, dan kom je in je "reptielenbrein". En in je reptielenbrein kan je eigenlijk niet meer rustig nadenken.

Je kan dan veranderen in 3 verschillende reptielen.

De krokodil:

Je "valt" aan. Wordt boos zegt dingen die je misschien niet meent en misschien ga je zelfs weleens schoppen of slaan.

De Hagedis:

Je rent weg.

De schildpad:

Je "bevriest" en doet niks meer.



Neem nu eens een keertje in gedachten waarop je slechterik langskwam. Vertel eens wat er gebeurde:

En waarin veranderde jij? In een krokodil, een hagedis of een schildpad?

Het hoeft niet zo te zijn dat je altijd in hetzelfde verandert. Hoe zit dit bij jou? Is het altijd hetzelfde reptiel of wisselt het weleens?



Als je slechterik op bezoek komt, dan merk je dit vaak ook in je lichaam.
Je hart gaat bijvoorbeeld sneller kloppen of je spieren gaan zich spannen. Wat gebeurt er bij jou?
Je kan hieronder in het poppetje kleuren waar je het voelt en zet er maar een cijfer bij van 1-10.
1 is als de slechterik nog niet erg vervelend is, 10 is als hij echt op zijn ergst is.

