

Enge mannen en monsters



Je hebt nu al een tijdje aan je Bedtijdplan gewerkt. Waarschijnlijk val je al sneller in slaap, dichterbij de goede tijd en vaker alleen. Dat is geweldig!

Maar als er **ENGE** gedachten in je hoofd rondspoken, vind je het misschien niet zo geweldig. Het is misschien nog behoorlijk moeilijk. Zou het niet heerlijk zijn als er tovenarij bestond die sterk genoeg was om die enge gedachten te overmeesteren?

Nou, die bestaat. En je hebt er niet eens je toverstokje voor nodig. Het is hersentovenarij, en je leert het in een minuutje. Maar eerst moeten we het hebben over chocolade-ijs.



Ja, dat klopt. Chocolade-ijs. (Niet weglopen. Je weet dat dit op de een of andere manier met tovenarij te maken heeft.)

Oké. Wat er ook gebeurt, denk NIET aan chocolade-ijs. Laat het beeld van chocolade-ijs NIET in je hoofd opkomen. Stel je die berg koude, zoete chocola, wachtend op jouw lepel, NIET voor. Zet chocolade-ijs UIT JE HOOFD.

☺ Teken het beeld dat je nu in je hoofd hebt. En denk eraan: DENK NIET AAN CHOCOLADE-IJS!



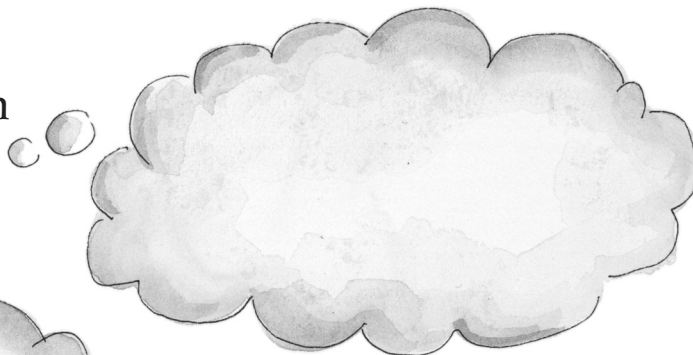
Je dacht toch aan chocolade-ijs, hè?

Het is bijna onmogelijk om ergens NIET aan te denken. Maar nu je weet wat je NIET zou moeten doen, gaan we het nog eens proberen.

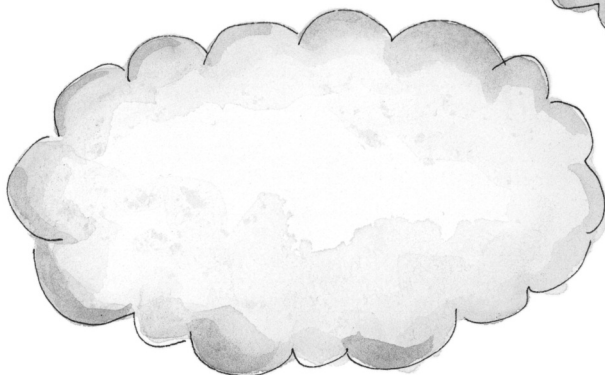


☺ Lees elke zin en teken het eerste wat er in je hoofd opkomt.

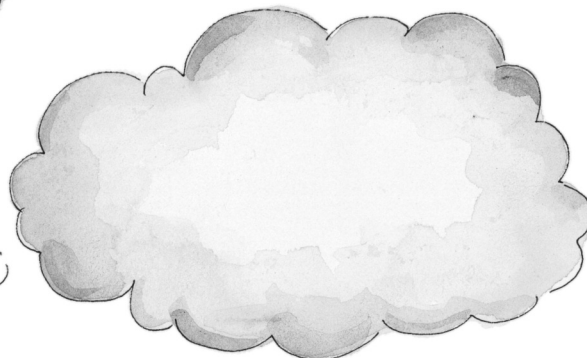
Denk NIET aan
muisjes.



Denk NIET aan
je potlood.



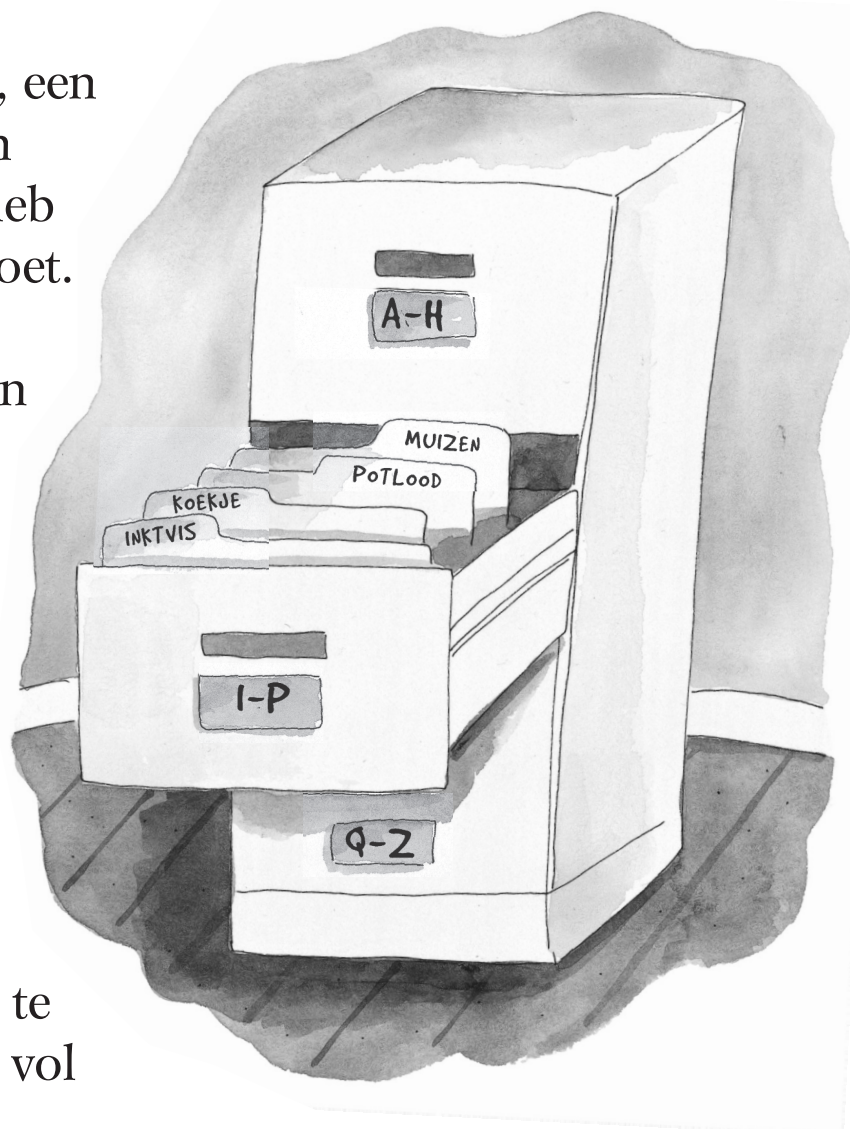
Denk NIET aan
vuurwerk.



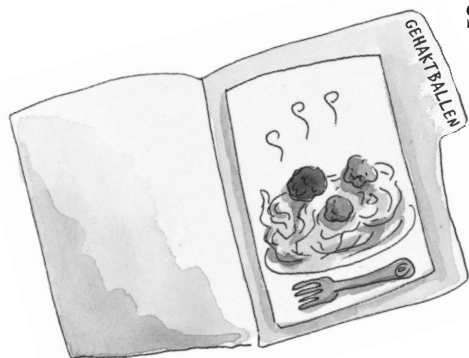
Denk NIET aan
monsters.



Maar, als je een muisje, een potlood, vuurwerk en een monster hebt getekend, heb je gedaan wat iedereen doet. Het is geen kwestie van meewerken, het is gewoon de manier waarop onze hersenen werken. Zelfs als je het NIET-gedeelte hoort, werken je hersenen zo snel dat ze de muisjesmap al hebben gevonden en opengemaakt. Dan pas registreer je het NIET-gedeelte, maar dan is het te laat. Je hersenen zitten al vol beelden van muisjes.



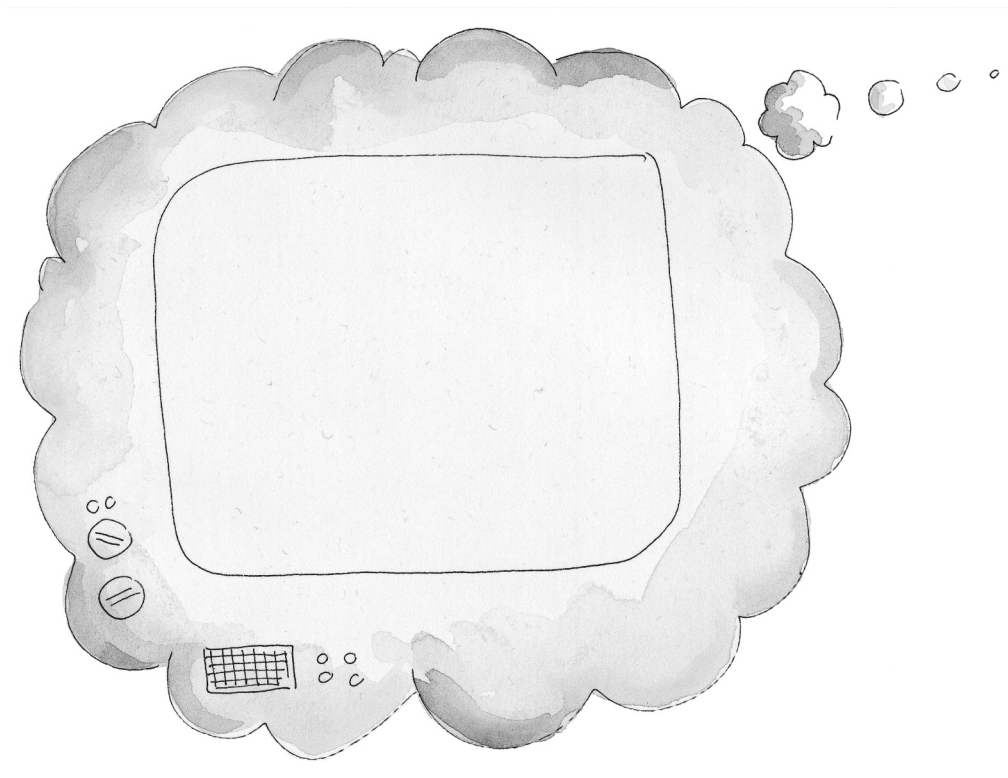
Het werkt beter om tegen jezelf te zeggen dat je WEL moet denken aan gehaktballen of dat je in een zwembad springt of aan de laatste keer dat je geskied hebt. Dat geeft je iets anders om je op te concentreren, in plaats van te proberen een map dicht te doen terwijl je er geen andere voor in de plaats open kunt doen.



Maar wat heeft dat te maken met enge gedachten over dingen als enge mannen en monsters? Nou, je kunt er gewoon niet NIET aan denken. Het is alsof je hersenen een grote tv zijn. Als er iets engs opstaat, is het heel moeilijk om dat te negeren. Maar er is wel iets wat je kunt doen. Je kunt een andere zender opzetten.

Bedenk van tevoren wat je liever op je hersentv wilt zien. Zoek iets leuks, zoals wat je hebt gedaan in je leukste vakantie, of wat je wilt gaan doen met je volgende verjaardagsfeestje. Als de enge gedachten dan opkomen, bedenk je dat het gewoon maar wat beelden zijn. Zet een andere zender op.

☺ Waar zou je liever naar kijken op je hersentv?



Maar soms zijn de enge gedachten te sterk. Hoe vaak je ook probeert ze te veranderen, ze blijven terugkomen. Als dat gebeurt, kun je de enge gedachten behandelen als kauwgom.

Ja, dat klopt, kauwgom.



Je weet dat als je net een nieuw stuk in je mond stopt, de smaak heel sterk is.

Dan kauw je erop en je kauwt en je kauwt.



Al snel heb je alle smaak eruit gekauwd. Dan kun je de kauwgom net zo goed weggooien.



Monstergedachten (of gedachten aan enge mannen of andere enge dingen) zijn net zo. Eerst zijn ze supersterk, zo sterk dat je er bang van wordt. Maar je kunt leren om op die gedachten te kauwen om het enge te laten verdwijnen.

De manier om op een gedachte te kauwen is eraan te denken. Expres. Heel vaak.

Dus als je enge gedachten hebt over **MONSTERS** stel dan thuis een monstertijd in.

Monstertijd moet elke dag 15 minuten duren, maar je moet het niet doen vlak voor je naar bed gaat. Jij en een van je ouders (en broers en zussen als ze mee willen doen) gaan die tijd gebruiken om op monstergedachten te kauwen. Dus maak je maar klaar om creatief te zijn.

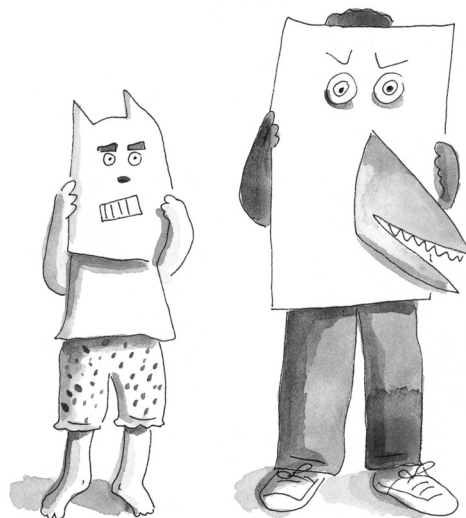


Je kunt beginnen met een grappig liedje dat je bedenkt met het woord 'monster' erin, en een dansje dat erbij hoort. Zing en dans het elke dag.

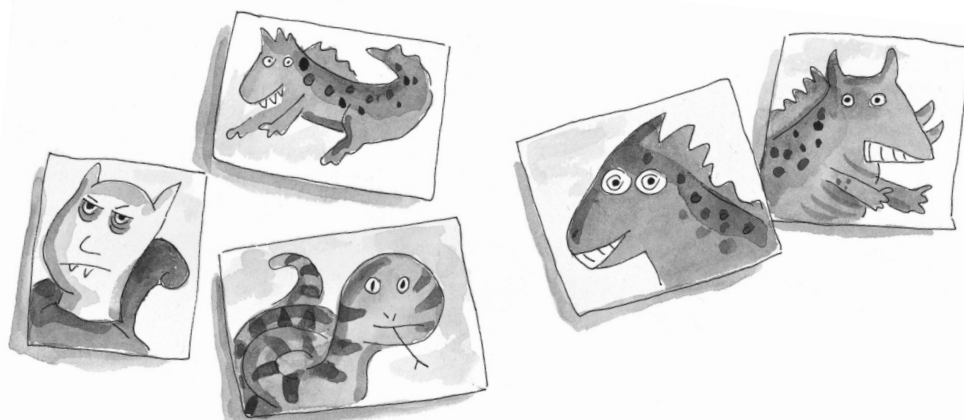


Tijdens een andere monstertijd schrijf je het woord 'monster' steeds maar weer op, of typ het in je computer met allerlei verschillende, leuke lettersoorten. Vul er een hele bladzijde mee.

Doe net of je een monster bent en laat de rest van jullie gezin ook meedoen. Maak monstermaskers en praat met een monsterstem tijdens een groot kietelgevecht.



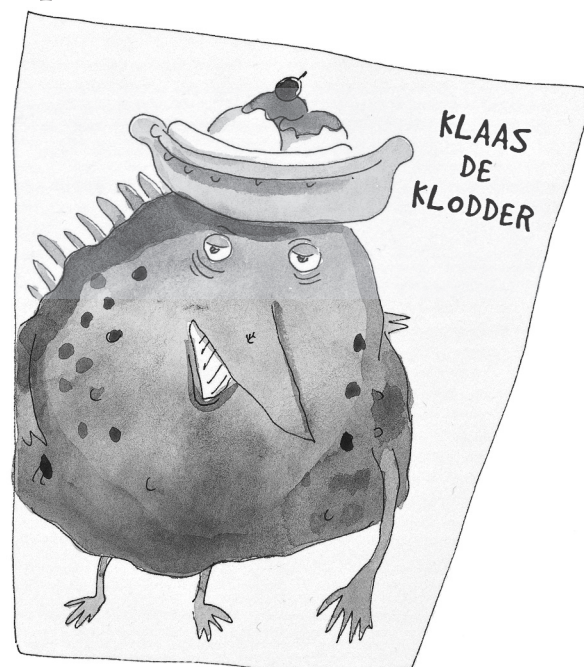
Teken gekke monsters.



Het punt is dat je het woord **MONSTER** steeds maar weer moet schrijven en zeggen en horen. Teken monsters en speel dat je een monster bent en laat je hersenen elke dag op monsters kauwen, totdat je ze niet meer zo eng vindt.

Begin dan met monsteractiviteiten die echter lijken. Teken het monster waar je bang voor bent. Laat je vader of moeder een tekening maken van het engste monster dat hij of zij kan bedenken. Ruil dan van tekeningen en maak ze gek of grappig. Teken een zonnebril en een zwembroek op het monster van je vader, en laat hem een bananensplit op het hoofd van jouw monster tekenen.

Vraag je vader of moeder om foto's en plaatjes van monsters op de computer op te zoeken en ze te printen. Bedenk dan om de beurt namen voor ze. Vertel enge verhalen. Kleur foto's van realistische monsters, knip ze in puzzelstukken, en maak de puzzel dan.





Blijf expres aan monsters denken, op heel veel verschillende manieren. Doe dat elke dag tijdens monstertijd. En als er monstergedachten op andere momenten in je opkomen, probeer ze dan niet te snel te verdringen. In plaats daarvan kauw je op die monstergedachten. Denk aan je monsterliedje. Stel je

voor hoe je broertje eruit zag toen hij zijn monstermasker verkeerd om opzette. Denk aan je moeders gekste monstertekening.

Denk eraan dat die gedachten net kauwgom zijn. Hoe meer je op ze kauwt, hoe minder machtig ze worden. En na een tijdje zul je zien dat je aan monsters (of enge mannen, of op wat voor enge gedachten je ook hebt zitten kauwen) kunt denken zonder je bang te voelen. De smaak is eraf.

En als je niet aan monsters wilt denken, bijvoorbeeld als je in bed ligt, zal het gemakkelijker zijn om die gedachten te verdringen en een andere zender op te zetten. Het is hersentovenarij.

