

Superkræfter

Når vi oplever svære ting, og ikke mindst når vi klarer os igennem svære følelsesmæssige situationer, så kan vi næsten ikke undgå også at lære en masse ting. Ofte får vi forskellige superkræfter – eller måske opdager vi, at vi hele tiden har haft dem. Det vidste vi bare ikke, før vi fik brug for dem.

» Når min mor og far kom op at slås, så gik jeg ind i min seng, gemte mig under dynen og skruede højt op for mit TV. Så slap jeg for at høre på dem.

FERDINAND, 9 ÅR

Du har helt sikkert set superheltefilm, hvor superheltene har forskellige evner og superkræfter. Som i filmen De Utrolige, hvor faren er meget stærk, og moren er meget bøjelig og kan forme sin krop i alle mulige seje former. Drengen kan løbe vanvittigt stærkt, og pigen kan gøre sig selv usynlig. Eller Superman, der kan flyve, eller Spiderman, der kan kravle op af husmuren uden at falde ned.

Alle de børn og unge, vi har talt med, har på samme måde superkræfter. De kan selvfølgelig ikke flyve eller kravle op ad mure, men de har andre superkræfter. Som eksempelvis:

- At holde øje med, hvordan andre har det
- At dele svære følelser, som i starten virkede umulige at dele med andre
- De kan beskytte sig selv ved at gemme sig eller tage høretelefoner på, så de selv bestemmer, hvad de vil høre
- De kan lege og tage en pause fra alle problemerne

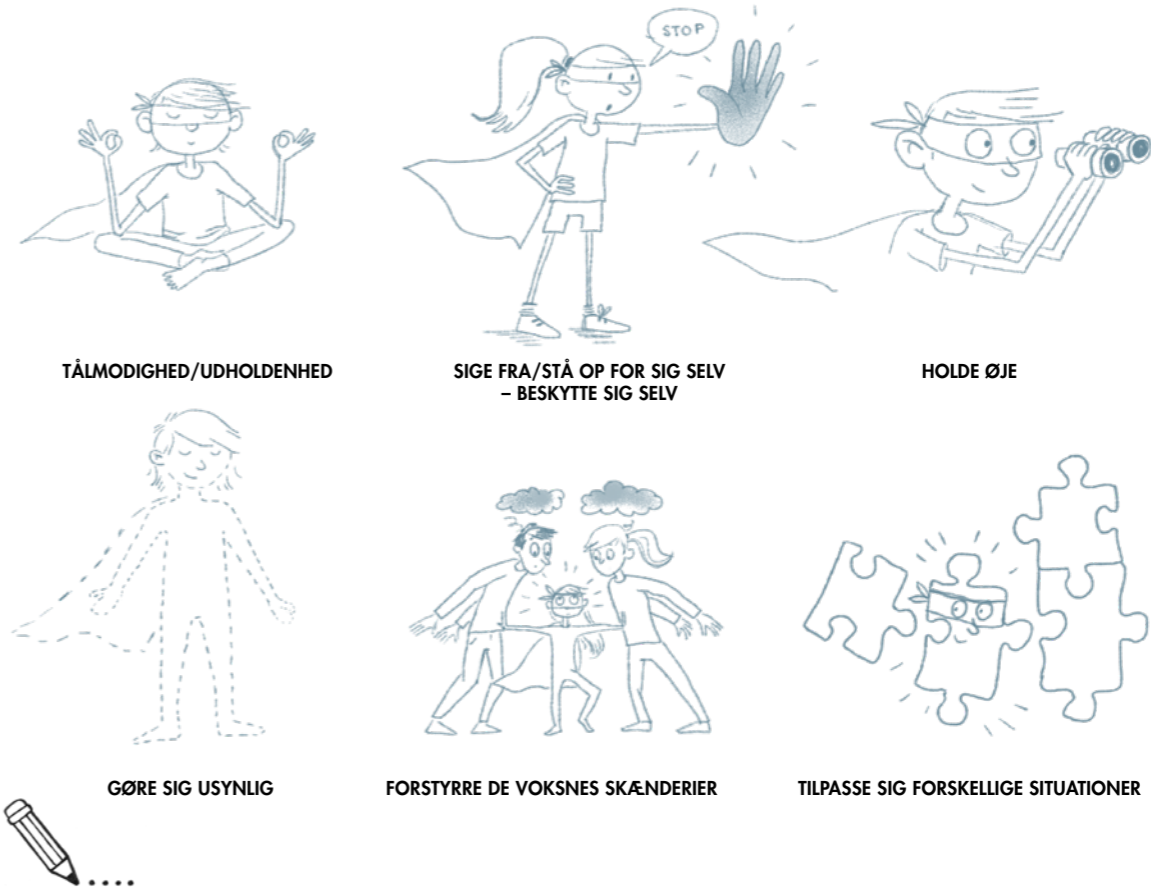
Og alt muligt andet ...

Superkræfter er alle de ting, børn og unge gør, men som de ikke selv tillægger særlig stor betydning. Forestil dig, at Ferdinand ikke var gået ind på sit værelse, gemt sig under dynen og skruet op for TV'et. Så havde han lyttet eller set på vold, og han var blevet endnu mere Bange og Utryg. Det gjorde en kæmpe forskel for Ferdinand, at han havde en "beskytte-sig-selv-superkræft". Ligesom det gjorde en kæmpe forskel for Aisha, at hun havde en "tilpasnings-superkræft" og for Anne-Sofie, at hun havde en "modigheds-superkræft".

Dine superkræfter

Nedenfor kan du se nogle tegninger af forskellige superkræfter, som børn og unge ofte udvikler, når de har oplevet voldsomme oplevelser i deres familier. Du kan farvelægge de superkræfter, som du selv har. Måske du også kan spørge nogle voksne, du føler dig tryk ved, hvilke superkræfter de kan få øje på hos dig? Måske kan de se nogle superkræfter, du ikke selv har fået øje på endnu, men som du finder ud af, du faktisk har.

Det kan selvfølgelig sagtens være, at du har udviklet superkræfter, som vi slet ikke har fået tegnet med her. Så kan du tegne dine egne små superhelte figurer, eller du kan skrive dine superkræfter ned i de tomme felter.




OM ØVELSEN

Hvis man ikke er vant til at tro, at man kan klare alt muligt og har en masse superkræfter, så kan det være en rigtig

god idé at få hjælp af en voksen, som måske kan hjælpe dig med at få øje på de superkræfter, du har.

Hvordan ville du have haft det, hvis du ikke havde dine superkræfter?




.....

Superkræfter er på mange måder supergode og hjælpsomme for både børn, unge og superhelte. Men en gang imellem kan de også være svære at styre. Nogle gange kommer de, når man har allermost brug for dem. Andre gange kommer de på helt forkerte tidspunkter. Eksempelvis er ”holde-øje-superkræften” rigtig god og hjælpsom, når man skal have gode øjne og store ører derhjemme for at vide, hvordan stemningen er og forudse, hvad der måske kan ske. Men når man sidder henne i skolen og skal koncentrere sig om skolearbejdet, så kan det være helt vildt forstyrrende, at alle ens antenner er slået ud. Det kan være svært at tænde og slukke for ens superkræfter. Sådan er det også for superhelte. Selv Superman og Spiderman har nogle gange problemer med at styre deres superkræfter. Ligesom de nogle gange har svært ved at holde fri. Men ingen kan holde til at være superhelte hele tiden. Alle har brug for pauser og tid til bare at slappe af – også superheltebørn.

Har du prøvet, at dine superkræfter er svære at styre og kommer frem på de forkerte tidspunkter?

Og har du oplevet, at det kan være svært at holde helt fri? Har du mon nogle tricks til, hvordan du tænder og slukker for dine superkræfter?



.....




GÅ TIL AFSNIT OM AT BEROLIGE SIG SELV.

I næste kapitel kan du læse mere om, hvordan man beroliger sig selv, når de svære følelser fylder for meget. Noget af det kan sikkert også bruges, når superkræfterne skal tæmmes lidt.

Hvordan føles det for dig at få øje på dine egne superkræfter?

Er det nyt for dig at se sådan på dine egne evner? Eller har du hele tiden vidst, at det var ret sejt og vigtigt, at du kunne gøre de ting?



.....

STYRKE ER IKKE DET SAMME SOM AT VÆRE USÅRLIG

Selvom børn og unge har rigtig mange forskellige superkræfter, så er det klart, at det stadig kan gøre ondt på dem. De kan stadig være Bange og Kede af det. Det kan superhelte i superheltefilmene helt sikkert også. Børn og unge med superkræfter har derfor stadig brug for hjælp og støtte fra trygge voksne, og ofte har de også brug for særlig beskyttelse.

