
SMERTEMONSTERET DER ELSKEDE AT KØRE RÆS



KÆRE DU, SOM ER FORÆLDER, BEDSTEFORÆLDER, MOSTER, FASTER, VENINDE, ONKEL ETC.

Denne historie er skrevet ud fra en sand samtale, som jeg har haft med min egen søn på 5 år.

Historien er skabt for at forklare smerter for mindre børn, uden at smerter skal opfattes som farlige.

SmerteMonsteret er et begreb som jeg har skabt, for at illustrere hvad der sker inden i kroppen, når man som voksen er ramt af smerter, men er skrevet og forklaret i "børnehøjde".

Jeg har selv brugt denne historie, både over for mine egne børn, men også for andre børn, som jeg har tæt inde på livet.

Jeg har oplevet, at det kan være svært af forklare børn om smerter, afhængigt af deres alder, modenhed og forståelse, og derfor har jeg udviklet min egne forklaringer, da jeg savnede litteratur, der kunne hjælpe med dette svære emne.

Jeg har skabt flere fortællinger/forklaringer om smerter, som er alderstilpassede. Denne er til mindre børn.

Husk på, dette er min forklaring.

Der har ikke været psykolog, tekstforfatter eller reklame-mennesker inde over.

Det er min forklaringer - mine metaforer og mine formuleringer.

Igennem historien her, kan du selv skifte barnets køn ud, afhængigt af om du skal læse historien for en dreng eller pige. Dette for at barnet nemmere kan relatere til historien.

Ydermere kan du også selv skifte hovedpersonen ud, alt efter din relation til barnet, om du

er mor/far/bedsteforældre etc.

Igennem hele historien er barnet og den voksne markeret, for at minde dig om at du kan tilpasse historien din relation til barnet, og barnets køn.

Fx: Nu skal du høre en historie om en **dreng*** (**dreng/pige, skift ud i historien, alt efter barnets køn*) der havde svært ved at forstå hvad smerter er, og hvorfor man har smerter.

Drengens **mor*** (**mor/far/bedstemor/moster - skift ud som det passer på dig i fortællingen*) havde mange smerter hver dag, og det var svært at forstå hvorfor.

Du er meget velkommen til at bruge eller dele denne tekst.

Jeg vil dog bede dig om, at du i så fald, refererer til at historien kommer fra www.MenDuSerJolkkeSygUd.dk.

Håber du vil vende tilbage til mig, med en feedback, så jeg kan videreudvikle forklaringerne, historierne og derved kan vi hjælpe hinanden.

Lad mig vide hvad du tænker, og hvad dit barn sagde..

Kh, C



SMERTEMONSTERET DER ELSKEDE AT KØRE RÆS

Nu skal du høre en historie om en **dreng** der havde svært ved at forstå hvad smerter er, og hvorfor man har smerter.

Drengens mor havde mange smerter hver dag, og **drengen** havde svært at forstå hvorfor.

En dag da **drengen** skulle have sko på, kom hans **mor** for at hjælpe ham..

Drengen så på sin **mor**, og kunne se at det gjorde ondt på **hende**, at række armene ud.

Så sagde **drengen**:

“**Mor** gør det ondt at snøre mine sko”?

Mor hvorfor gør det egentligt ondt inde i dig”?

Moren satte sig ned, og begyndte at fortælle historien om SmerteMonsteret og hans røde bil.

Moren kiggede på **drengen** og spurgte: “Kender du historien om SmerteMonsteret”?

Drengen rystede på hovedet...

Moren fortalte:

“SmerteMonster er et frækt monster, der kan lave en masse ballade inde i den krop, som den bor i.

SmerteMonsteret bor i en lille hule oppe i hjernen, her har den en garage til dens bil, en lille swimmingpool og en dejlig varm seng.

Her er han nabo til Kærligheden, Sulten, Gråden, Modet, Nysgerrigheden, Glæden og Superhelten som også bor i os alle.

SmerteMonsteret bor Tredje Kvist til højre. Når han ikke er ude og køre ræs, så er han hjemme og slapper af, samler kræfter og leger med sine naboer”.

Moren fortsatte med at fortælle:

“Og ved du hvad - SmerteMonsteret er en værre fartdævel? Han eelsker at køre hurtigt!

Han har den smarteste og meget hurtige røde bil, med flotte glimtende lyn tegnet på den.

SmerteMonsteret ligger hver dag og kører rundt i kroppen.”

(Kør rundt med fingrene på barnets arme, ben og mave, og kild barnet lidt).

Hvis man slår sig på knæet for eksempel ...

(pej på knæet og kør derefter hurtigt op af benet, maven, halsen og op til hovedet med fingerne)

... så kører SmerteMonsteret i en lynene fart, op til hjernen, og fortæller at man har slået sig.”

Moren fortsatte med at fortælle:

“Så ja - SmerteMonsteret er faktisk vores ven, fordi den advarer Hjernen, hvis noget er farligt, som for eksempel hvis vi brænder os på noget.

Hvis du for eksempel sætter hånden på grillen udenfor, så fortæller SmerteMonsteret vores Hjerne, at det her gør ondt, ved at RÆSE op til Hjernen og fortælle, at noget gør ondt i kroppen.

Så ved Hjernen, at vi skal trække vores hånd til os, og det går lynene stærkt inden i kroppen, når det sker.

SmerteMonsteret kører rundt i kroppen hver dag, og hygger sig. Det er kun når du slår dig, at den kører i ræsende fart op til Hjernen.

Når SmerteMonsteret ligger og kører rundt i kroppen, stille og roligt - og overholder alle færdselsregler inde i kroppen, så gør det altså ikke ondt nogen steder, i din krop.

Når det ikke gør ondt i din krop, så er det fordi SmerteMonsteret husker at stoppe for rødt lys, holde tilbage for cellerne i kroppen der skal passere blodbanerne, og den husker at den ikke må køre hurtigere end blodet, som løber rundt i kroppen.

MEN når SmerteMonsteret kører ræs, så er der så meget fart på bilen, at der kommer ild ud fra dækkende, fordi den ræser rundt. Så gør det rigtig rigtig ondt.”

Drengen kiggede på sin **mor**, mens hun fortalte videre:

“Mit SmerteMonster, som bor inde i mig, han er en fræk en - han kører tit ræs. Han er en drillepind, og selvom han godt ved at han ikke må, så gør han det alligevel.

MEN SmerteMonsterets værste fjende er Superhelten!

Superhelten er ALTID efter SmerteMonsteret, når den kører for hurtigt i bilen.

Den eneste måde som Superhelten kan stoppe SmerteMonsteret på er ved at slå en kæmpe stor PRUT, som gør at SmerteMonsteret falder i søvn.

Og når SmerteMonsteret så endelig er faldet i søvn, så gør det ikke så ondt i min krop mere”.

Drengen kiggede på moren imens han skraldgrinede og sagde:

“Ej **mor**. lugter Superheltens prutter så lige så dårligt som **fars**”?

(Brug evt. en morfar, onkel eller en anden som barnet kan relatere til kan prutte)

Moren og **drengen** grinede og grinede.

Så svarede **moren**:

“JA - endnu værre end **fars**! De lugter så slemt, at SmerteMonsteret jo falder i søvn af lugten... Når **far** prutter, falder vi heldigvis ikke i søvn” sagde **moren**, mens hun holdt sig for næsen, og lænede sig bagover, med himmelvendte øjne.

Drengen kiggede på sin **mor** og spurgte **hende**: “Men **mor** kan SuperHelten så ikke bare prutte hele tiden”?

Moren svarede:

“Superhelten kan KUN prutte hvis jeg overholder nogle skrappe regler, som Superhelten har lavet.

Jeg skal give Superhelten nogle piller, dem skal jeg spise, så de kommer ind i kroppen.

De piller må jeg kun tage engang imellem, og jeg må ikke lave for meget, når pillerne er spist - så bagefter så skal jeg holde kroppen i ro, så SmerteMonsteret kan sove videre”.

Det syntes **drengen** var smart og sagde:

“Arhh - det er smart. Så hjælper Superhelten dig, og du hjælper Superhelten”.

“Ja præcis” svarede **moren**, og fortalte videre:

“Du skal huske på, at SmerteMonsteret ikke kun kører ræs i bilen, fordi han godt kan lide fart. SmerteMonsteret gør det i virkeligheden også, for at fortælle mig, at jeg ikke skal lave så meget i dag. Eller at jeg skal passe på, når for eksempel, at jeg binder dine sko.

Mit SmerteMonster vil gerne passe på mig, og sørge for at jeg ikke laver nogen dumme bevægelser, for så får jeg endnu mere ondt.

Men mit SmerteMonster er altså lidt frækkere end dit - for han ELSKER at køre hurtigt. Og han gør det oftere end dit.

Så mit SmerteMonster er en drillepind, og kører ofte lidt for hurtigt i min krop, også selvom jeg ikke er faldet, eller har brændt mig. Og det gør han altså også selv om Superhelten, har sagt til ham mange gange, at han skal stoppe”.

Moren kiggede på **drengen** og sagde igen:

“Så du skal huske at SmerteMonsteret er ikke farlig, han passer også på os. Han fortæller os, når vi skal passe på, og hvornår vi skal tage den med ro.

Mit SmerteMonster er irriterende når han kører ræs, uden jeg har brændt mig, eller slået mig, så behøver han jo ikke fortælle hjernen at jeg har slået mig - men så må jeg jo få Superhelten til at prutte, og så kan jeg få lidt ro i kroppen”.

Til sidst sagde **moren** til **drengen**:

“Men ved du hvad.. Ved du hvordan jeg også kan få min Superhelt til at slå de værste prutter? Det er nemlig ikke kun de piller jeg tager der kan gøre det”.

Drengen kiggede på **moren** og ventede spændt på, at hun fortalte hvad der mere virkede, mod SmerteMonsteret.

Moren sagde:

“Jeg kan grine, jo mere jeg griner - jo mere lattergas laver jeg inde i kroppen, og såååå bliver Superheltens prutter endnu mere fæle, så SmerteMonsteret sover endnu længere og endnu tungere.

Så jo mere jeg griner - jo mere lattergas laver jeg”.

Drengen smilede og sagde: “Så er det godt at vi griner så tit **mor**”

Moren svarede: “Ja skat, det er godt at vi griner så tit”