

Barn til barn - massage

En pædagogisk ramme om trygge børnefællesskaber

Af Line Calberg Neess

Dafolo 2017

Pris 275 kr.

(lige nu (August 2018) på tilbud i Pædagogisk Bogklub)

Kærlige kram og håndtryk betyder noget. Berøring kan få den berørte til at føle mindre smerte og større velbefindende.

Det at røre ved en anden kaldes også "interpersonel synkronisme" eller "den helende berøring"

Faktisk kan 2 mennesker, der rører ved hinanden, integrere deres åndedræt, hjerteslag og hjernebølger, samtidig med at hjernen udskiller flere positive signalstoffer, bl.a. oxytocin. Man kalder også dette hormon for "følg dig godt tilpas hormon"



I disse tider, hvor mange børn tilbringer megen tid foran en skærm, underprioriterer man berøringens værdi. Massagen øger børnenes opmærksomhed på hinanden og lærer dem at vise hensyn og være opmærksomme på, at den man giver massage, har det godt.

Denne bog er bygget meget skematisk op og kommer ind på alle de områder, der handler om massage. Der er opsat nogle massageregler - også nogle visuelle regler, der udføres med håndtegn. Der er beskrevet nogle klare målsætninger samt en etisk ramme.

Der er forslag til, hvordan man vælger sig makker, hvordan man arbejder med forskellige aldersgrupper, og hvordan man evaluerer massagen. Man kan massere sig selv, og der er konkrete billeder til denne aktivitet. Måske "klapper" man på sig selv eller laver "hjemmebag" eller "etagevask".

Og så er der bare alle mulige lege, der involverer flere børn

- tegn og gæt
- bilvask
- træer i vinden
- vejrudsigten
- m.v.

Der findes rigtig mange lege, hvor massage og berøring indgår. I bogen har hver leg et formål, antal børn der deltager, samt selve aktiviteten og måske forslag til forskellige strukturer.

Der omtales siddende massage, rygmassage, liggende massage samt afspænding. Bagerst i bogen er der massageprogrammer og evalueringsskemaer. Her er tale om en mangfoldighed af sjove lege.

Du har ingen undskyldning for ikke at kaste dig over massage med børn, fordi bogen er så fyldt med gode og gennemarbejdede ideer til børn i dagpleje, vuggestue, børnehave, fritidsordning og skole.

Desuden findes der på bogens hjemmeside oversigter og skemaer, du kan bruge i egen praksis.

Vi er nogle, der tror på, at sådanne massagelege og øvelser kan være med til at skabe et godt gruppeklima hos både små og større børn. Og man skal nok ikke undervurdere de hormonelle ting, der sker ved berøring. Eller i det hele taget det, at have kontakt med andre mennesker.

Det handler om livskvalitet og det kan ikke understreges nok, at skærmen er farlig erstatning for det " rigtige liv".

Mennesker har brug for berøring. Berøring er et universalt sprog, taktil berøring berører os dybt og er et godt fundament for læring og fællesskaber.

Og så er der evidens for berøring. Forskere beviser, at massage virker angstdæmpende, beroligende og afspændende på både voksne og børn.

Hvad med lige at unde dig selv en gang massage, som en motivationsfaktor for arbejdet med børnene?

Der er ingen undskyldning for ikke at komme i gang NU.

GOD FORNØJELSE

Birgitte Franck