

BERÖRING 2

Jag chillar dig – Kompismassage

Många tycker att det är skönt att få och ge massage. Vid beröring utsöndras "lugn och ro"-hormonet oxytocin, som gör att pulsen sjunker och vi upplever välbehag. Massage som avslappningsmetod har även positiv inverkan på våra relationer och barn som får ge och ta emot beröring etablerar en positiv anknytning till varandra. Här följer två varianter på kompismassage där barnen kan ge varandra nack- och handmassage.

► Instruktioner

Före ni börjar massera är det viktigt att var och en först frågar kompisen om lov. Rörelserna ska göras lugnt – då känns det behagligt för den som blir masserad. Lagom kraftiga och stora rörelser ska användas – annars kan det kittla eller göra ont. Det viktigaste när ni masserar är att ge en skön stund, inte att göra helt rätt. Viktigt är också att fråga sin kompis hur det känns.

VARIANT A

Handmassage

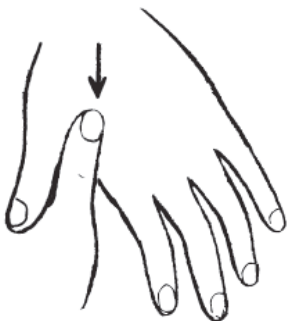
1. Ta din kompis hand mellan dina händer (som ett väffeljärn). Andas lugnt.



2. Håll i din kompis hand och stryk med tummarna utåt på handryggen tio gånger.



3. Tryck med dina tummar på olika ställen på din kompis handflata tio gånger.



4. Dra kraftigt med din tumme mellan kompisens tumme och pekfinger så att rörelsen går från handleden utåt tio gånger.



5. Massera varje finger från knogen till fingerspetsen.

6. Avsluta massagen på samma sätt som du började (med "väffeljärnet"). Gör likadant med andra handen.

VARIANT B

Nackmassage med händerna

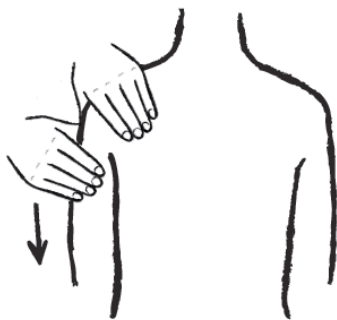
1. Sätt dina händer på kompisens axlar. Andas lugnt.



2. Stryk med handflatan över kompisens nacke ut mot axlarna tio gånger i lugn takt.



3. Rulla knogarna från lillfinger mot pekfinger över axlarna tio gånger i lugn takt.



4. Ta i musklerna med båda händerna från nacken till ena sidans axel och vidare utmed armen till handleden. Upprepa en gång och gå sedan över till den andra sidan.

5. Gör strykningarna i övning 1 på nytt.

6. Avsluta massagen på samma sätt som du började, med händerna på axlarna.

Tips!

Ifall det finns beröringskänsliga barn eller unga i gruppen kan med fördel användas boll, pensel, klädvårdsrulle eller andra massageredskap.