25.03.2021

**Masaż relaksacyjny**

Dotyk i masaż wspomagają rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, dają mu poczucie bezpieczeństwa, odprężenia, czasami stosowane są jako forma terapii i leczenia. Świetnym pomysłem okazuje stosowanie krótkich masażyków połączonych z wierszowaniem lub śpiewaniem. Forma takiego masażu:

- jest krótsza, pozwala szybciej odreagować napięcie,

- ma charakter zabawy (czasem rodzinnej),

- bardziej skupia uwagę dziecka,

- stymuluje pamięć werbalną,

- rozwija poczucie humoru,

- zawiera słowne sugestie pomagające wyciszyć dziecko.

Ponadto “masażyki” to doskonałe formy służące zaspokajaniu jednych z najważniejszych potrzeb dziecka – akceptacji, bycia kochanym, zauważonym, potrzeby bycia blisko drugiej osoby (dziecka lub dorosłego).

Przykłady:

Pisze pani na maszynie

Pisze pani na maszynie /palcami uderzamy po plecach/,

A..B..C.., przecinek /pociągamy delikatnie za prawe ucho/,

A..,B.., C.., przecinek / pociągamy delikatnie za lewe ucho/,

Świeci słońce /masaż całą dłonią po plecach/,

Biegną konie po betonie/bokiem dłoni uderzamy po plecach/,

Płynie sobie kręta rzeczka /bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa/,

Idą panie na szpileczkach /palcami wskazującymi uderzamy po plecach/,

Pada, pada drobny deszczyk /wszystkimi palcami lekko uderzamy po plecach/,

Czujesz dreszczyk/ /lekki chwyt za szyję/.

Drzewa

Drzewom we włosy dmucha wiatr /dmuchamy we włosy/,

A deszczyk kropi kap, kap, kap /delikatnie pukamy palcami w plecy/,

Leci listek, leci przez świat /wodzimy opuszkami palców po plecach/,

Gdzieś tam na ziemię cicho spadł /lekko naciskamy jedno miejsce/.

Leci drugi, leci trzeci /naciskamy opuszkami palców/,

Biegną zbierać listki dzieci /uderzamy piąstkami w plecy/,

No, a potem wszystkie liście /szybko stukamy wszystkimi palcami/,

Układają w piękne kiście /głaszczemy po plecach/.

Słoń na wycieczce /B. Kołodziejski/

Szedł sobie słoń na wycieczkę /z wyczuciem naciskamy plecy dłonią/,

Z tyłu na plecach miał teczkę /rysujemy palcem prostokąt/,

Nos długi- trąbę słoniową /rysujemy trąbę/

I kiwał na boki głową /ujmujemy głowę dziecka i ostrożnie kołyszemy nią na boki/

Wolno szedł słonik, szurając /naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni/

Nogami jak wielkie kloce.

Tak ociężale jak … słonie /naciskając dłońmi, wolno przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa do góry/

Szedł sobie wolniutko po drodze.

PIZZA (zabawa włoska, oprac. M. Bogdanowicz)

(Dziecko leży na brzuchu)

Najpierw sypiemy mąkę /Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni/

zgarniamy ją /brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające/

lejemy oliwę /rysujemy palcem falistą linię, począwszy od karku aż do dolnej części pleców/

dodajemy szczyptę soli /lekko je szczypiemy/

no... może dwie, trzy.

Wyrabiamy ciasto /z wyczuciem ugniatamy boki dziecka/

wałkujemy /wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści po jego plecach w górę i w dół/

wygładzamy placek /gładzimy je/

i na wierzchu kładziemy:

pomidory, /delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki/

krążki cebuli, /rysujemy koła/

oliwki, /naciskamy palcem w kilku miejscach/

... /dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy/

posypujemy serem /szybko muskamy dziecko po plecach opuszkami palców obu dłoni/

(parmezanem, mozzarellą)

i... buch! do pieca. /Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji-dopóki dziecko ma na to ochotę/

Wyjmujemy i kroimy: /Kroimy plecy brzegiem dłoni/

dla mamusi, dla tatusia,

dla babci, dla brata

dla Matyldy... a teraz /dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy/

polewamy keczupem, /kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami/

i... zjadamy... mniam, mniam, mniam.

/Gdy rodzice bawią się z dzieckiem, w tym momencie następuje zwykle cała gama połączonych z całowaniem dziecka, delikatnym naśladowaniem gryzienia/

Ciekawe pomysły na dziecięce masażyki zebrane zostały w książce „Utulanki, czyli piosenki na dziecięce masażyki” (autor: Bolesław Kołodziejski) oraz książce „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki” ( autor: Marta Bogdanowicz).

Opracowała: Bernadetta Kogut, psycholog