

MASSASJE I BARNEHAGEN

HENJAHAUGANE

LEIKANGER

V/ BENTE HØGHEIM OG KARI BRENNSET



MASSASJE

Barnehagen har gjennom fleire år hatt massasje som eit verkemiddel for å dempa stress i ein travel kvardag. Alle avdelingane har i periodar massasje, der barna som har lyst får tilbod om dette. Me legg stor vekt på å visa respekt for barna og me akseptera at nokon ikkje vil. Tryggleik og opparbeiding av tillit er svært viktig når ein skal massere eller bli massert. Me masserer føter, hender, rygg og skuldrar med eller utan olje. Barnehagen ser at barna har ein travel kvardag, og me erfarer at massasje og sansestimulering er metodar som har god effekt som motpol mot stress.



ME BRUKAR FORSKELLIGE EFFEKTR I MASSASJEN



MASSASJEPROGRAM

TILPASSET TIL BRUK I

BARNEHAGER

TILRETTELagt AV Vigdis Laberg, Naturmedisinsk Aromaterapeut



Massasje og aromaterapi til barn.

Barn nyter minst like godt av både massasje og aromaterapi som voksne gjør. Flere steder i landet har en begynt å innføre lette former for massasje både i barnehager og på skoler. Erfaringene er veldig positive. Barna blir roligere og mindre aggressive. Barna blir hyggeligere mot hverandre, og det er lettere å løse konflikter som måtte oppstå. Stressnivået blir mindre. Stille og forsiktige barn tør gjerne opp og våger mer å være med i leken.

Det er mange måter å ta i bruk massasje i en barnehage. På baby-avdeling vil det være naturlig å massere litt samtidig som man steller og skifter på barnet. Blant de større barna kan en ha en egen "velvære-stund" på en fast tid på dagen. La barnet selv bestemme om det vil masseres med olje eller få massasje med klærne på. Etter hvert vil barna også få lyst til å massere hverandre. Pass da på å vaske hendene deres også etter massasjen, slik at de ikke får olje i øyne eller munnen. Barn skal aldri ha eteriske oljer innvortes. Beskytt også klærne mot oljen. Bruk myke håndklær eller flanellslaken. Disse må vaskes ofte, da basisoljen blir harsk og de lukter ubehagelig. Kokevask, 90 gr.

Til barn er mandelolje fin som basisolje, event. Blandet med tistelolje som trenger svært godt inn i huden.

Eteriske oljer som er gode og trygge til barn er lavendel, mandarin, ravensara, francinsense og rosmarin.

Vi bruker svakere blanding til barn enn til voksne.

OBS! Hvis noen skulle få eterisk olje i øynene, skyl med ren vegetabilsk olje. **IKKE VANN.**

Litt om de eteriske oljene.

Lavendel er beroligende og kløestillende, meget hudlegende og svært god å bruke ved solbrenthet og brannså. Lavendel kan brukes rett på huden. Kan lindre øreverk. Til små barn må den blandes i basisolje. 1 – 2 dråper på puten kan få barn til å sove bedre, men ikke større dose, det kan ha motsatt virkning.

Mandarin dufter deilig, er snill og mild og avstressende.

Ravensara har samme virkning som teatree, hjelper mot forkjølelse og er veldig fin på vannkopper, stopper kløen med en gang og sykdomsbildet kan bli lettere. Den hjelper også mot hodelus.

Fracincense var en av gavene som jesusbarnet fikk. Den virker på pusten og gjør pusten dyp og rolig, fin å ha i duftlamper

Rosmarin brukes mot treningsverk hos voksne, og vil være fin mot vokse-smerter som mange barn er plaget av. Den har vært brukt i forsøk på hyperaktive barn med godt resultat, også der lavendel ikke har hatt ønsket virkning. Rosmarin er oppkvikkende, fin å bruke i bilen på lange turer.

Massering av hender og armer.

Ta av så mye klær som nødvendig. Ikke brett tykke klær opp over albuen, det hindrer blodomløpet.

Ta olje i hånden og varm den. Hold i barnets hånd og stryk olje på armen og hånden. Stryk først lange strøk oppover armen på tommelsiden og nedover på lillefingersiden, 3 – 4 ganger.

Masser oppå hånden og håndleddet. Masser inni hånden og en og en finger. Dra forsiktig i fingrene.

Avslutt med lange strøk opp og nedover armen slik som du begynte.

Hold tilslutt barnets hånd mykt og fast mellom begge dine hender.

Massering av føttene.

Begynn med å holde om begge hælene, det virker beroligende på pusten.

Ta så en fot og hold godt rundt vristen med den ene hånden mens du med den andre hånden tar tak rundt roten på hver tå, og sirkulerer forsiktig 2-3 ganger hver vei.

Masser så puten under tærne godt med tomlene, og under hele foten.

Masser oppå hele foten, og rundt ankelkulene.

Ta "skurekonegrep" fra hælen og frem mot tærne.

Trekk av en sokk, 2 – 3 ganger.

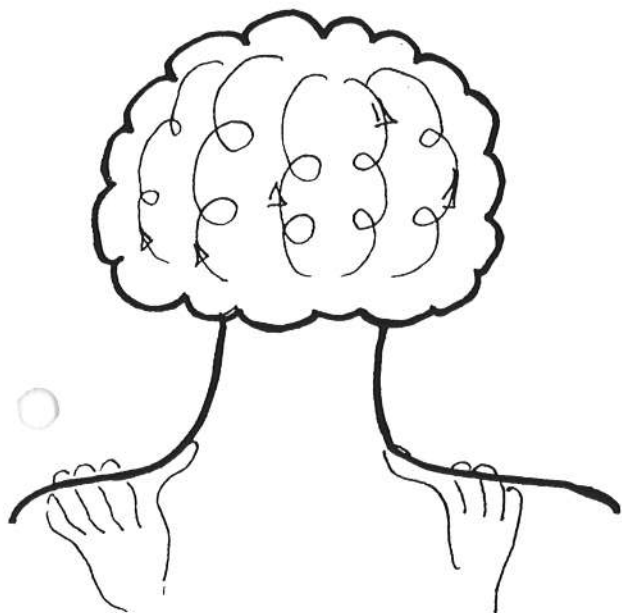
Hold rundt hælen med en hånd og rundt tærne med den andre.

Gjenta på andre foten.

Denne massasjen kan utføres utenpå sokker.

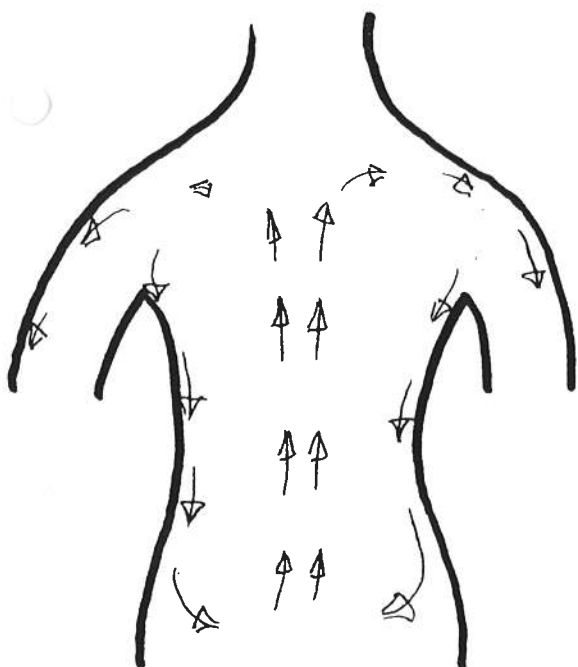
På naken fot kan også leggen være bar. Ta da litt olje i hånden, varm den mellom begge hender, og stryk på med lange, myke strøk over hele leggen og foten. Masser leggen med knabevegelser, foten til slutt.

MASSERING av RYGGEN

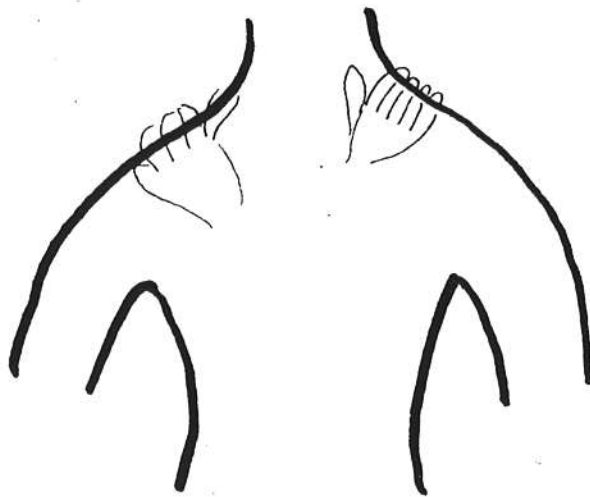


Barnet kan ligge på en matte på gulvet. Den som masserer sitter da på kne ved siden av. Eller barnet sitter på en stol uten armlener, gjerne med ansiktet mot stolryggen og en god pute til støtte for overkroppen.

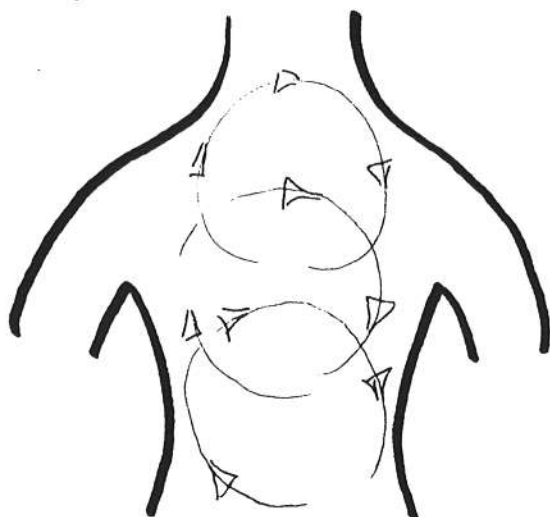
Begynn med å ta kontakt. Hold på begge skuldrene til barnet slapper av. Masser hodebunnen med fingertuppene som om du har i shampo, langsomt og over hele hodet, 2 – 3 ganger.



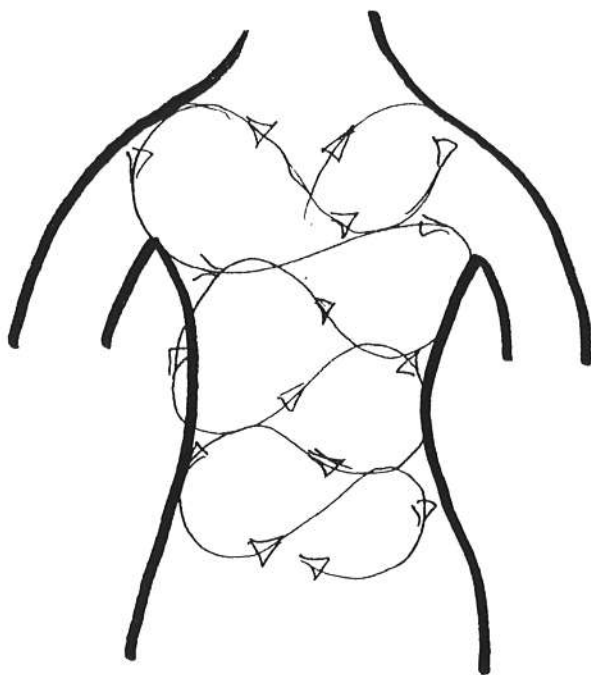
Start på ryggen med effleurage. Masser hele ryggen med flate hender, fra livet og opp langs ryggraden, ut over skuldrene og ned langs sidene, event. Ned over overarmene. Langsomt 6 – 8 ganger.



Masser begge skuldrene med myke knabevegelser. Store barn en skulde om gangen.



Masser hele ryggen med stående fingertupper, i store sirkler som går inn i hverandre fra livet og opp til nakken. Ha god håndkontakt når du lar hendene gli ned til livet igjen. 2 – 3 ganger.



Legg hendene oppå hverandre og gli i 8-tall, opp langs ryggraden og ut over skuldrene. Fortsett gjerne nedover he ryggen. Avslutt med effleurage 3 – 4 ganger.