

# Skolemassage 8-10 årige



Skolemassage lægger op til afslapning, restitution og nyorientering.

Massagen bevæger sig fra skolemiljøets mangfoldige impulser henimod nærvær med sig selv og hinanden og til åbenhed for læring. Læring har gode vilkår, når nervesystemet er velafbalanceret, og bevidstheden er vågen og modtagende.

Temaet for læringen retter sig henimod kropslig bevidsthed, empati og socialisering.



I en ramme præget af ro og koncentration organiserer læreren gruppen og giver korte gestikulerende og verbale instruktioner om massagens legetema og metode.

Børnene inddrages i dialog omkring processen.

Børnene deles op, hvor den ene halvdel danner inderkreds og er "træer", og den anden stiller sig i yderkreds og er "vinden, der bevæger trækroneerne på forskellig vis".

Læreren pointerer forskellige retningslinjer for massagen.

Musik anvendes som stemningsgiver.

Stemningen, som opstår i det enkelte barn og børnene imellem, er befordrende for kommunikation, gensidig accept, åbenhed og socialt samspil. Børnene tager ved lære af hinanden, dels ved at være gode ved sig selv ved at modtage og dels ved at drage omsorg for andre ved at give massagen.

Børnene tolker lærerens oplæg og masserer med individuelt forskellige strøg og greb spontant ved at efterligne eller måske rettet ind efter, hvad de selv kan lide. Det giver stor variation i sanseoplevelserne på modtagerens rygge, hvilket skærper nysgerrighed og opmærksomhed på egenkroppen.

Undervejs i massagen vejleder læreren de enkelte børn.

Massagen samler opmærksomheden og koncentrationen og formidler afspænding.

Inden der byttes kreds, spørger læreren, om der er noget, der skal samles op på.

Som afslutning på massagen lægger giverne hænderne på modtagerens skuldre og markerer dem med et tryk.

Massage i skoleklassen kan også foregå, hvor modtagerne sidder hvilende ind over bordene.

Læreren fortæller en historie, medens hun viser massagegreb og strøg, som giverne efterligner og formidler på ryggen af deres modtager. Processen er præget af ro, sproglighed og spejling udtrykt i handling. Der er koncentration og afslappet stemning i interaktionen. Massagen afrundes med et håndtryk og "tak!"

– måske derfor kalder børnene skolemassage for "venskabsmassage."