

## Venlig berøring og massage i skoledagen

Eirik Tollefsen  
Hanne Borup  
Jane Hertz

*Folkeskolen har mange succes historier og kvaliteter, der har vore børn som omdrejningspunkt. Børnene oplever det via hinanden, via lærernes menneskelige og faglige indsats og samfundets tilbudsrammer. Men samme folkeskole har også nogle alvorlige problemer med f.eks. mobning, stress, ensomhed, forvirrethed, svækket koncentration, konflikter og egocentreret - alt sammen problemer, som influerer på børnenes sociale læring og faglige indlæring, ligesom det kan afstedkomme materiel ødelæggelsestrang og manglende respekt og medansvarlighed for hinandens velfærd og trivsel.*

Når de nævnte problemer opleves, sætter de spor i krop, følelser og intellekt - den helhed, som ethvert menneske udgør.

Udsættes mennesket gennem problemerne for pres, som overstiger, hvad det i sin helhed kan magte, kan det blive til stress, som aktiverer "kæmp eller flygt" reaktionen i hjernen, hvor hormonsystemet, hjerte- kredsløb, organ- og muskelfunktion påvirkes specifikt, og bestemte følelser blokerer for fornuftens udredning, forklaring og planløsning.

Det forårsager, at megen god pædagogisk indsats falder til jorden.

Selv belastninger i mindre målestok end decideret stress, kræver sin modsætning i form af f.eks. pause, afslapning, ro til fordøjelse af mad og indtryk, restituering, eftertanke, kreativitet og nyorientering, således at der opstår motivation til at gribe udfordringer med en helheds kapacitet.

Venlig berøring og massage er et sådant middel til at skabe modsætning til pres og stress og til at påvirke spekteret og kvaliteten i samvær, samspil og læring, forhold som har stor indflydelse på indlæring.

### **Følesansningens betydning**

Venlig berøring og massage har sit udgangspunkt i hudens følesans - den taktile sans - og den sansning, som berøring fremkalder med temperatur, tryk og bevægelse.

Aktivering og stimulering af følesansen har grundlæggende og omfattende betydning i et trivsels- og udviklingsperspektiv.

Hudens følesans nævnes som den tidligst udviklede sans i fosterets udvikling, og den fungerer allerede i 6-8 fosteruge. Følesansenerverne er så mangfoldige og udvikles i så tæt tilknytning til hele centralnervesystemet, at følesansen dels benævnes som sansernes moder og dels som det ydre centralnervesystem - en pendant til det indre, der omfatter rygmarv, hjernestamme og storhjerne. (A. Montagu 1978) Dertil kommer, at centralnervesystemet og hormonsystemet arbejder tæt sammen om processer, hvor berøring og massage har en lindrende og harmoniserende indflydelse på f.eks.

- angstreaktioner, hvor adrenalin og noradrenalin udskilles
- smertereaktioner, hvor endorfin udskilles
- stress, hvor kortisol og adrenalin udskilles
- depression, hvor noradrenalin udskilles.

Noget ganske særligt gør sig gældende for det relativt nyopdagede hormon: Oxytocin. (Nature Publishing Group 29/7 2002) Hormonet frigøres ved ganske let berøring og blide strøg, og det fremkalder en direkte følelse af velbehag, ro og hvile, der skaber grundlæggende tillid og aktiverer tilknytningsprocesser.

Eks: Når moderen langsomt og blidt berører barnets hud, frigøres hormonet oxytocin såvel hos moderen som i barnet, idet moderens berøring aktiverer barnets hudfølesansning og oxytocinproduktion, og bevægelsen mod barnets hud tilsvarende aktiverer moderens. Indvirkningen går således begge veje og får dermed betydning for relationsdannelse, også som den viser sig i forbindelse med berøring mellem mennesker i livets senere tilknytningsforhold.

Berøring især i form af massage har ikke kun en dokumenteret virkning på kroppens fysiologi, men også på følelseslivets emotionelle og sociale udvikling og vilkår. Dermed får den grundlæggende betydning for forudsætningsgrundlaget for velintegreret læring og videnstilegnelse, hvilket peger på den klart pædagogiske betydning ved at bruge massage som pædagogisk redskab.

## **Behov og erfaringsdannelser via berøring**

Blandt de vigtigste af barnets følelsesmæssige og sociale behov er behovet for at modtage signaler gennem huden. Det er den tidligste og mest omfattende kilde til kontakt med omverdenen. Den aktiveres hele tiden i samspillet mellem sansning og bevægelse, hvorved oplevelser gennem huden ved pleje, omsorg og kropsnær kontakt nedfælder sig som de første erfaringer og hukommelsesspor.

Senere i barndommen udvides følesansningen igennem børnenes leg med hinanden via de legehandlinger, de fortager sig sammen, hvor kropslig- og verbal kommunikation, empati, samspil og forståelse af hinanden udvikles kraftigt.

I den tidlige skolealder skifter berøringen karakter, idet barndomslegene gradvis skiftes ud med andre socialt accepterede måder at røre ved hinanden og være i samspil på. Disse bliver af stor betydning for barnets sanser, sanseintegration, kropslige bevidsthed og venskabsrelationer. For pigerne sker det ved f.eks. at holde i hånd, at vise social trøstende adfærd som at glatte én over håret, ved at holde hinanden om halsen og lægge kind mod kind. Drengene er mere til at skubbe venskabeligt til hinanden, slås for at prøve kræfter eller afprøve kropslig færdighed og kappes med hinanden.

## **Berøring og relationsdannelse**

Motivation for udvikling af empati og social erkendelse af den anden sker allerede i spædbarnalderen - det subjektive selvs område 7 - 15 mdr. (D. Stern 1998) Her dannes grundlaget for at kunne omgås andre med gensidig afstemning og respekt og at kunne registrere hinanden og den andens følelser og udtryk. Erindrer barnet positive oplevelser ved berøring, dannes positive taktile spor i hjernen. Når disse spor aktiveres senere i livet, styrker det de sociale relationer og kulturtilknytningen med følelse af velvære og

motivation for social tilpasning. Kan den naturlighed, hvormed småbørn omgås, leger og rører ved hinanden fortsætte i skolealderen, vil man kunne bygge på det konstruktive i relationerne og styrke barnet fysisk og psykisk - hvordan barnet oplever "det at være til", hvordan "det har det", og hvordan "det tager det".

### **Berøring, massage og særlige forhold i barnets sansesystem**

Indlæring af færdigheder har gode vilkår, når nervesystemet er velafbalanceret, - motivation, opmærksomhed, koncentration, skelneevne og nysgerrighed er tilstede, og bevidstheden er vågen og modtagende.

Børn med sanseintegrationsforstyrrelser, hvor der kan forekomme udagerende og hyperaktive adfærd, har ofte en overreagerende følesans. Dette kan give sig udtryk i trang til ubevidst at beskytte sig enten ved tilbagetrækning eller ved udadrettet overreaktion og aggression. Centralnervesystemet befinder sig i alarmberedskab ("kæmp eller flygt" reaktionen), og der bindes så stor en mængde nerveenergi hertil, at barnet mister vigtige forudsætninger for indlæring.

Her kommer massage ind med særlige kvaliteter i form af entydige veje til på en enkel og individuelt afpasset måde at arbejde med overskuelighed og gentagelse i følesansning, hvor rammerne i og omkring massagen er præget af klarlagt etik, ro, nærvær og samspil, så den fremmer afbalancering af nervesystemet gennem afspænding, afgrænsning og oplevelse af samletthed.

Børn, der har fået mangelfulde eller grænseoverskridende føleerfaringer i opvæksten, har brug for at få indarbejdet nye positive føleerfaringer for at stabilisere, modne og udvikle det taktile sansesystem, og hvad dette rummer, for at modvirke social isolation, konfliktfulde relationer, ensomhed og negligering af egne behov for berøring. Også her er der brug for målrettet tidlig og opfølgende indsats for at skabe en basal tillidsskabende effekt. Når det opnås, at tilliden bliver gensidig, opstår åbenhed for dannelse af sociale relationer.

### **"Den man rører – mobber man ikke"**

Der har i den seneste tid været artikler og tv-indslag om folkeskolelærere og – pædagoger, som arbejder med massage på 0 – 7 klassetrin, ligesom temaet "Massage" var workshopemne på kongressen om mobning i Kolding 28. jan. 2004 (Massage mod mobning: Politiken 12. jan. 2004)

Ved Tikøb skole, en lille landsbyskole i Nordsjælland med ca. 150 elever arbejdes med massage ud fra målsætningen: "Den man rører – mobber man ikke."

På skolen gøres der meget for at forhindre mobning. Emnet er jævnlige oppe i skolebestyrelsen og i elevrådet diskuteres problemet. I starten af skoleåret udarbejder hver klasse deres egne "Klasseregler." De er ofte af social karakter, og da børnene har lavet dem selv, er de ofte gode til at huske hinanden på at efterleve dem. Skolen råder også over et spil, der hedder "Kort og godt," hvor forskellige udsagn behandles, bl.a. hvordan følelser og konflikter kan løses på en hensigtsmæssig måde. Mange af klasserne arbejder også med "Trin for trin," som er et undervisningsprogram, der målrettet beskæftiger sig med børns sociale og følelsesmæssige kompetencer.

Børnehaveklasselærer Jane Hertz fortæller om sit arbejde med venlig berøring og massage:

På skolen lærer børnehaveklassens elever at give hinanden rygmassage. Det er skemalagt to dage om ugen á ca. 20 min. Massagen starter med, at der skabes ro i klassen. Eleverne aftaler derefter med sidemanden, hvem der skal starte med hhv. at give eller modtage massage. Derefter får de hjælp til at sidde godt, og ofte lægger modtageren sig med overkroppen hen over bordet. Eleverne opfordres til at fortælle giveren, hvis noget er ubehageligt eller gør ondt. Derved styrkes eleverne i at sige til og fra samt mærke, at de andre respekterer denne grænse. Der bliver nu tændt for afslappende musik, som samtidig er et tegn til, at eleverne skal koncentrere sig, slappe af og falde til ro. En historie bliver fortalt, og denne danner baggrund for de forskellige massagestrøg, der bruges. Alle strøg instrueres ét for ét, og de gentages nogle gange af eleverne under massagen. Massagen slutter altid med, at den, der masserer, giver den anden et lille klem på skuldrene for klart at markere en afslutning. Derefter slukkes der for musikken, og børnene kan nu dæmpet tale om deres oplevelser under massageforløbet.

## **Tilkendegivelser**

Klassens pædagoger oplever, at eleverne er mere afslappede, rolige og motiverede for at gå i gang med skoledagen efter et massageforløb. Der mærkes en dejlig stemning af glæde og harmoni, når der masseres, og bagefter ser børnene meget afslappede ud. Ofte går de til frikvarter med hinanden under armen eller med armen om skuldrene på hinanden. Det at blive berørt og ikke mindst at få lov til at røre er en stor nydelse for børnene.

Hvad mobning angår, opleves det, at ingen decideret bliver mobbet. Selvfølgelig er der en del konflikter og drillerier, men efter at massagen er indført, er der færre konflikter, og som en dreng sagde: "Man kan da ikke slå en, man lige har rørt."

Her følger andre udsagn fra børnenes evaluering af massage:

"Det er dejligt at komme i skole og vide, vi skal have massage."

"Massage er dejligt, det er, som man svømmer væk."

"Man får det rart indeni."

"Massage hjælper til at lære de andre at kende, når man er ny" (en nyttilflyttet pige)

"Man slapper af."

"Man kan tænke på alt muligt."

Nu håber børnehaveklassens lærere på, at de andre lærere på skolen vil introducere massage blandt de ældre elever.

Uddybende viden og anvisning af massagepraksis med greb og strøg ses i: "Berøring & dens betydning - massage som pædagogisk redskab." Forlaget Systemtime 2002.

Anmeldelser kan ses på: [www.paedagogisk-massage.dk](http://www.paedagogisk-massage.dk)

Ønskes information om undervisning, foredrag mm., så send mail på: [tollefsen@email.dk](mailto:tollefsen@email.dk)