

Massage

Berøring og fysisk kontakt er vigtig en af de mange byggesten der udgør et helt menneske.

Berøring virker beroligende og er med til at dække behov for nærhed og tryghed. Dit barn vil elske at få massage.

Her er et par tip:

At få klappet fødder kan de fleste lide - nogle måske helst med strømper på

Brug olie og masser med blide, langsomme bevægelser arme, ben eller ryg - eller prøv med en bold eller en opvaskebørste

Mange - men ikke alle 😊 - kan lide at blive "malet" med en blød pensel. Prøv dig frem: kinder, pande, næseryg eller inde i hænderne.

Pak dit barn ind i et tæppe eller lagen. Leg det er en pandekage. Spørg dit barn, hvad der skal på pandekagen. Brug hænderne til at "drysse", "smøre", "mase", "rulle" fyld på. Nu skal pandekagen "spises" - kild mens du leger at du spiser pandekagen 😊👍 Herefter kan du hive i tæppet, så dit barn bliver rullet ud igen.

Prøv dig frem. Nogle børn kan ikke lide at blive "nusset", men kan bedre holde ud at få nogle tryk. Der er også børn som ikke er vilde med berøring direkte på hud, prøv da at give massage udenpå tøjet.

Skab gerne en hyggelig atmosfære, evt med svag belysning og blid musik

Kombiner også gerne massage med motoriske øvelser - snurre, trille, gynge, vende på hovedet.

God fornøjelse