



MASAŻYK – CZYLI UCZYMY SIĘ BLISKOŚCI

Dziecko poznaje świat i uczy się spontanicznie, poprzez dotyk i ruch. Te dwa zmysły są dla niego źródłem wiedzy o świecie – jego kształcie, wielkości, strukturze, konsystencji, twardości. Dotyk można uznać za pierwszą formę komunikacji pomiędzy niemowlęciem, a rodzicami lub opiekunami.

Badania wykazują, że dzieci masowane i do których czule przemawiano były bardziej odporne na choroby, zaobserwowano lepszy rozwój neurologiczny, a także pozytywne zmiany w zachowaniu – stały się bardziej przyjacielskie, odważniejsze, odporne na stres. Na podstawie obserwacji można stwierdzić, że dzieci szybciej osiągają stan odprężenia, gdy do muzyki dołączy się słowa, dotyk i masaż. Doznania dotykowe sprawiają, że dziecko koncentruje się na swoim ciele, dzięki czemu się uspokaja.

Zabawa – masażyk łączy fizycznie uczestniczących w niej rodzica i dziecko, dając im radość i odprężenie. Pozwala też rodzicom lepiej poznać psychikę dziecka i bardziej je zrozumieć.

Najlepszą okazją do budowania więzi uczuciowych między rodzicem i dzieckiem jest wieczór, kiedy pociecha przygotowuje się do snu. Jest to właśnie pora na przeczytanie mu do snu, opowiedzenie co się wydarzyło w ciągu dnia, pocieszenie dziecka, pochwalenie go, a przede wszystkim sytuacja sprzyjająca okazaniu mu akceptacji i miłości. Te powszechne kiedyś formy obcowania z dzieckiem obecnie są coraz rzadsze. Często rodziców zastępuje „telewizyjna niańka”, dobranocka – w niej nie ma miejsca na przytulanie, budowanie więzi.

Co możemy robić?
Możemy opukiwać, stukać, dmuchać, rysować palcem poszczególne elementy wierszyka, gładzić całą dłońią, masować, drapać, delikatnie szczypać, lekko łaskotać, pocierać, „ugniatać”, głaskać, klepać, przytulać itp.

Wersja zagadkowa
Dorośli może „rysować” lub „pisać”, na plecach dziecka, litery, cyfry, obrazki, znaki, figury, a dziecko ma za zadanie odgadnąć co to. Potem następuje zmiana.

„Idzie Pani: tup, tup, tup,
dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,
skacze dziecko: hop, hop, hop,
żaba robi długi skok.
Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,
kropi deszcz: puk, puk, puk,
deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,
a grad w szyby: łup, łup, łup.
Świeci słońko,
wieje wietrzyk,
pada deszcz.
Czujesz dreszczyk?”

„Idą damy na szpileczkach,
idą dzieci w sandaleczkach,
idą słońce po betonie,
a po drogach biegną konie.”

„Idzie myszka do braciszka.
Tu zajrzała, tu wskoczyła,
a na koniec tam się skryła.”

Podczas masażyków należy przestrzegać następujących zasad: nie spieszyć się, spokojnie oddychać, mówić spokojnym głosem, dać dziecku tyle ile ono potrafi przyjąć.