

# Taktilsans og social opmærksomhed

Denne artikel giver konkrete ideer til brug af massagelege og små afslappende øvelser i børnehaveklassen, med det formål at øge børnenes kropslige, mentale og sociale opmærksomhed sammen med sprogaktiviteter.



Af Lotte Salling, psykomotorisk terapeut, forfatter og foredragsholder.  
salling.lotte@gmail.com

## Massageleg kickstarter en god dag

Forestil dig en morgen i børnehaveklassen, hvor børnene lige er mødt ind. Dagen før sluttede den sidste time lidt larmende og var måske præget af travlhed og dårlig stemning. Så du har valgt at starte morgenen med en positiv oplevelse. Derfor læser du og fremviser følgende historie:

*En rumraket er rigtig smart,  
for dem, der vil på stjernefart.  
Den suser ud på et sekund  
Og flyver hele himlen rundt.*

*Hvis rumraketten nu var min  
Sku' hver en stjerne pudses fin,  
og mørke skyer fejes bort,  
så natten ikke var så sort.*

Du sætter børnene sammen to og to til en lille øvelse og fortæller, at I skal prøve en tegneleg, hvor I tegner historien om raketten på hinandens ryg. Hvis nogen ikke ønsker at være med, kan de eventuelt starte med at sidde ved siden af dig og observere de andre.

Så viser du, med massagebevægelser ud i luften, eller ved at tegne på ryggen af et af børnene, hvad de skal gøre.

- 1) Tegn en raket på kammeratens ryg - ikke med neglen, men med "bløde" fingerspidser.



Fra bogen "Musetrin og trolde-tramp" af Lotte Salling. Forlaget Carlsen. Illustration, Dina Gellert.

- 2) En flad hånd bevæger sig rundt på ryggen, som raketten, der flyver af sted.
- 3) "Puds stjerner" - i små cirkelbevægelser med en blød håndflade.
- 4) Slut med fejebevægelser ned over ryggen.

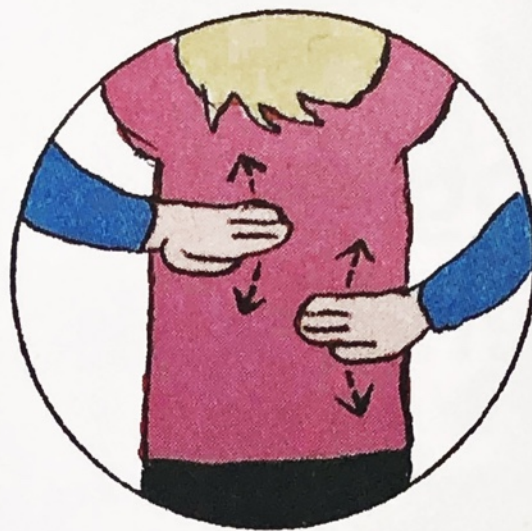
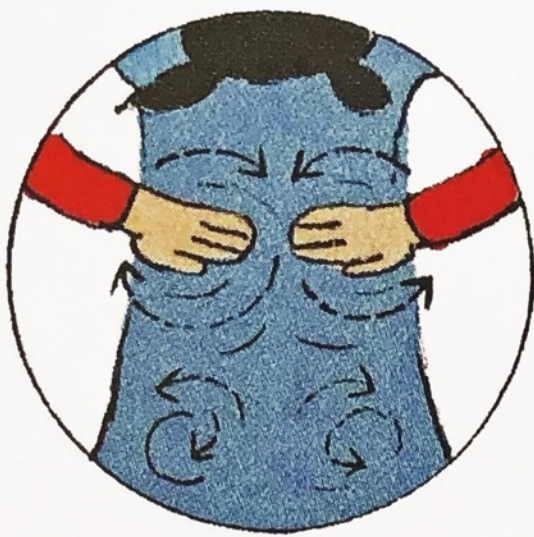
Prøv remsen sammen med bevægelserne. Læs langsomt op, så der er tid til at tegne og massere. Derpå bytter børnene rundt, så begge parter prøver at få og give massage. Det er ikke så vigtigt, at massagen er helt korrekt udført, hvis bare den er rolig og behagelig og ikke kilder, stikker eller gør ondt. Alt efter hvad pladsen tillader kan I også vælge at finde tæpper eller underlag frem, så de der modtager massage kan ligge ned.

Nogen børn synes det kilder eller "kradser" at blive tegnet på. Andre er taktilsky eller føler måske bare, at

Fra bogen "Stjernestunder" af Lotte Salling. Forlaget Carlsen. Illustration, Lea Letén.







Fra bogen "Musetrin og trolde-tramp" af Lotte Salling. Forlaget Carlsen. Illustration, Dina Gellert.

berøringen er lidt for grænseoverskridende. Her hjælper det at bruge bløde bolde eller pensler til at tegne med, så massagen føles rarere. For nogen kan den bedre accepteres, når der ikke er direkte taktile kontakt. Aktiviteten sluttet af med, at du eksempelvis kan bede børnene om at:

- Takke hinanden for massagen. Eksempelvis med remsen: "Tak til min massage-ven, nu er kroppen glad igen".
- Fortælle lidt om hvordan det var at få massage, så de langsomt øver sig i at sætte ord på kropslige og følelsesmæssige oplevelser og signaler.
- Snakke lidt om historien. Hvor mon raketten fløj hen? Hvor vil børnene selv gerne flyve hen? Har de set stjerner? Bliver de bange for mørket, eller kan de godt lide stjernehimlen om natten?

På denne måde får vi flettet gode samtaler ind i aktiviteten og børnene

øver sig i at mærke efter og sætte ord på deres oplevelse. Efterhånden som de prøver denne og lignende øvelser, kan de sædvanligvis sætte flere og flere ord på både det kropslige og følelsesmæssige, ligesom de bliver bedre til både at give og tage imod berøring og omsorg.

Rolige, afslappende stunder, som ovenstående eksempel, kan være med til at øge børnenes kropslige, psykiske og sociale opmærksomhed og velbefindende.

Massagen skaber afslapning og velvære, samtidig med, at den stimulerer kropslige funktioner som vejrtrækning og kredsløb. Ved selv simpel berøring udskilles hormoner, der beroliger kroppen og fremmer tilknytning og tillid til andre, samtidig med at kroppens stresshormoner hæmmes.

Massage er god til at skabe og styrke relationer blandt børn, som ser og mærker hinanden på nye måder. Igennem massagen får børnene en

positiv fællesskabsoplevelse og øver sig i at udtrykke behov og vise hensyn. De lærer at sætte ord på oplevelsen, idet de spørger, svarer og mærker efter ved spørgsmål som "er det her rart?"; "masserer jeg for hårdt?" osv., ligesom de selv øver sig i at mærke egen krop og sige til og fra over for noget, der føles rart eller ubehageligt.

Ryggen er let at massere og føles ikke helt så "tæt på" som berøring på forsiden af kroppen. Samtidig bærer den ofte rundt på spændinger og berøres sjældent, så det er oplagt at bruge ryggen i massageaktiviteterne. Men man kan også vælge mave, ben, arme, skuldre eller hovedbund. Lad børnene prøve sig lidt frem.

De fleste børn har glæde af massagen, men især kan den gøre en stor forskel for børn, der døjer med koncentrationsbesvær, samt for klasser hvor der er meget uro og mange konflikter.

Som udgangspunkt kan alle historier bruges i massageaktiviteterne, så længe der kan skabes en meningsfuld sammenhæng mellem berøring og historiens indhold. Det kan være en fordel at bruge korte remser, da de er lettere for børnene at huske. Bevægelserne i massagen hjælper børnene til at huske de taktfaste remser, så børnene ofte automatisk begynder, at tale med på versene når de har hørt dem nogle gange. Sproget og den fonologiske opmærksomhed stimuleres herigennem yderligere. Det gode ved at bruge remser og historier til massageaktiviteter er desuden, at de er med til at "legalisere" kropskontakten. Historien flytter fokus og gør den fysiske kontakt lettere for de børn, der ellers ville finde den for intim eller grænseoverskridende.

Indledningsvis kan man i nogle tilfælde bruge "selvmassage", hvor børnene masserer egen forside, mave, lår, hoved osv., før de prøver på



Fra bogen "Musetrin og trolde-tramp" af Lotte Salling. Forlaget Carlsen. Illustration, Dina Gellert.



hinanden. Eller man kan, som overgang til at børnene går sammen parvis, instruere dem i bevægelserne ved at vise, afprøve og evt. lade dem massere en voksen på ryggen, så de kan øve sig i de rette tryk og bevægelser og få respons på dem.

Vælg selv hvornår det er mest oplagt at ligge på tæpper, sidde på stole eller på hug. Om det er ryggen, der skal masseres hver gang eller om børnene kan håndtere også at massere fx arme, ben eller hoved.

Man kan, for børnefællesskabets skyld, ind imellem stå i en lang række eller cirkel og give hinanden massage, eller slappe af midt på dagen med lidt fælles nakkemassage. Det kan være hyggeligt at være mange om massagelegen.

Andre gange kan det være et enkelt barn, der trænger til særlig opmærksomhed, hvor beroligende massage eller strygninger på ryg kan give et tiltrængt, roligt og nærværende øjeblik.

### **Afslappende øvelse**

Forestil jer et tidspunkt sidst på formiddagen, hvor børnene er ved at være trætte i hovedet. I har arbejdet med et bestemt emne i løbet af formiddagen og der er over en halv time til frokostpausen. Et par børn skændes eller er kede af det. Det kunne være et velvalgt tidspunkt for en stille øvelse, hvor der bliver mulighed for at koble hoved og tanker fra og opleve en rolig stund.

Sæt stille musik på.

Nu guides børnene igennem øvelsen ved at I, med små pauser mellem hver sætning, eksempelvis siger:

*I ligger på en varm strand og lytter til havet.*

*Det er en smuk sommerdag, og her er en dejlig duft af havvand og sol.*

*Sandet er blødt og skønt at ligge på.*

*Lig lidt og mærk det varme, bløde sand imellem fingre og tæer.*

*Mærk så varmen fra solen i hele ansigtet.*

*Mærk også armene, der bliver varme og tunge i solen.*

*Mærk benene, der bliver varme og tunge.*



*Fra bogen "Spring sproget frem" af Lotte Salling. Forlaget Carlsen.  
Foto, Lotte Salling.*

*Solen skinner på maven, der bliver varm og blød, så I kan trække vejret dybt og roligt.*

*Hele kroppen bliver varmet op og ligger nu helt afslappet i det bløde sand.*

*Måske kan I mærke den varme vind, der stryger jer over håret og ned over armene..*

Den voksne går rundt og stryger børnene blidt over hår og arme – evt. ned over ryggen, hvis børnene vælger at ligge på maven. Man kan også lægge hænderne et øjeblik på skuldrene, stryge let over kinderne eller andet. Selv let berøring skaber velvære og der udskilles hormoner, der beroliger kroppen og skaber tillid og tilknytning – med mindre barnet ikke ønsker berøringen, naturligvis. Det er derfor hele tiden vigtigt at læse børnenes signaler.

I kan også fortsætte strandturen og stimulere børnenes fantasi ved at lade dem "kigge" rundt på stranden og se, hvad der sker. Hvad leger de andre børn, hvem er de sammen med, spiser de noget? Og hvad vil de gerne selv lege på stranden?

Bagefter taler I om, hvordan børnene oplevede det. Kunne de holde op-

mærksomheden på strandøvelsen, kunne de mærke varmen og kunne de slappe af?

Gør ikke historien for lang første gang. Måske kun et par minutter eller indtil I fornemmer en uro, der breder sig blandt børnene. Sæt så langsomt tiden op de efterfølgende gange.

Strandkulissen kan frit ændres til en skovtur, en flyvetur, en ridetur, en svævetur mellem stjernerne osv. Bare historien fortælles langsomt, med rolig dæmpet stemme, og med tid til at mærke kroppen og eventuelt bruge fantasien.

At sidde eller ligge nogle få minutter, med øjnene lukket og lytte til en historie, kan give tiltrængt ro i hovedet og samtidig træne selvregulering. Desuden stimuleres både sproglig og kropslig opmærksomhed, ligesom der er mulighed for at stimulere den indre billeddannelse.

Der kan til formålet bruges stille musik med egne små guidede fortællinger, eller findes musik med allerede indtalte fortællinger.

På den kommende digitale platform, "Lyttelur" med mindfulness-fortællinger til indskolingsbørn (forventet premiere ultimo 2019) har jeg eksem-





## Massage og opmærksomhedsøvelser

Massage og opmærksomhedsøvelser kan bl.a.

- give glæde og velvære
- øge kropsbevidsthed og robusthed
- fremme den sociale tillid
- øge børns evne til empati og forebygge konflikter
- hjælpe børn til at regulere følelser og følelsesudbrud
- stimulere vejtrækning og kredsløb
- dæmpe indre uro, berolige sindet og "klare" hjernen
- afspænde kroppen og give bedre søvn
- forbedre og støtte opmærksomhed og koncentration
- stimulere sprog og fantasi (via fælles remser og guidede fortællinger).

Find remser, bøger mm. til at downloade gratis på [www.lottesalling.dk](http://www.lottesalling.dk). Og fra november små guidede fortællinger på hjemmesiden [www.LytteLur.dk](http://www.LytteLur.dk)

pelvis indtalt små historier, mens musiker Johnny Kühn har specialudviklet musik. Musikken hjælper hjernen til at slappe af, mens børnene guides igennem de forskellige fantasiverdener. Også andre har indspillet afslappende historier for børn, der kan lånes på biblioteket eller downloades fra nettet.

Fra bogen "Musetrin og trolde-tramp" af Lotte Salling. Forlaget Carlsen. Illustration, Dina Gellert.

## Slut dagen rart og socialt.

Dagen er ved at være slut, og du vælger at runde af med en øvelse, hvor hele børnegruppen siger farvel til hinanden på en sjov og rar måde. I stiller jer i rundkreds og leger, at et barn har fødselsdag, så der skal bages en kagemand/kone. Læs nedenstående historie og vis tegningen.

*Kære bager, ælt en dej, form en kagemand af mig, med glasur, der smøres ud, som min søde, bløde hud.*

Fra bogen "Spring sproget frem" af Lotte Salling. Forlaget Carlsen. Foto, Lotte Salling.

*Skært så øjne af banan og en mund af marcipan. Så kan mine venner få lidt af mig at tygge på.*

Vis derefter med hænderne op i luften, hvordan de henholdsvis "æltet dej og smører glasur ud" med flade hænder. Derpå tegnes der øjne og mund, kagen "skæres ud", kagen spises (bløde nap med fingrene), og bordet tørres af med bløde stryg.

Nu lægger børnene hænderne på hinandens skuldre og "æltet dejen" blidt. Læs historien langsomt, mens I afprøver de forskellige greb. Brug evt. bløde vanter, pensler eller bolde. Slut eksempelvis med at smaske og sige Haps, haps, mens I spiser kage og giver hånd til kammeraten foran og bagved og takker for kage og for i dag.

## KAGEMAND

- 1 Fingre ælter rygmuskler.
- Flade hænder smører/masserer.
- 2 Finger tegner øjne og mund.
- Fingre napper blødt i rygmuskler.

Kære bager, ælt en dej, form en kagemand af mig, med glasur, der smøres ud, som min søde, bløde hud.

Skær så øjne af banan og en mund af marcipan. Så kan mine venner få lidt af mig at tygge på.

