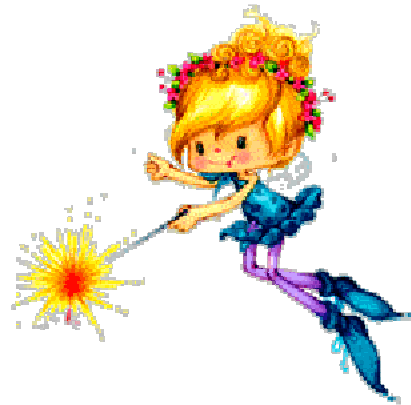


Dziecięce masażyki



Małe dziecko poznaje świat i uczy się go spontanicznie - poprzez **dotyk** i **ruch**. Te dwa zmysły są dla niego źródłem wiedzy o świecie. Poprzez dotykowe różnicowanie i rozpoznawanie materii, dziecko precyzuje informacje odbierane za pomocą wzroku.

Mamy na całym świecie wiedzą i czują, że dzieci chcą być noszone, głaskane, przytulane i im są mniejsze, tym więcej potrzebują kontaktu dotykowego. Dotyk jest bowiem pierwszym i podstawowym sposobem komunikowania się rodziców z niemowlęciem. Stymulacja dotykiem dotyczy całego ciała niemowlęcia - będąc dotykane, trzymane, noszone może ono zrozumieć, że jest częścią świata większego niż ono samo. A to z kolei wzbudza ciekawość dziecka i daje mu motywację do poznawania otaczającego go środowiska.

W trakcie codziennych zabaw rodziców z niemowlęciem, czy też z przedszkolakiem, warto znaleźć stałe miejsce dla zabaw opartych na dotyku, które nazywane są **masażykami**. O tego rodzaju masażu mówi się obrazowo jako o „sercu na dłoni”, gdyż jest on formą okazywania dziecku przez rodzica miłości poprzez dotyk. Zabawy te powstały z myślą o dzieciach i rodzicach, aby pogłębiać ich więź uczuciową i fizyczną, która tworzy się jeszcze przed narodzinami dziecka. Masażyki także uczą dziecko: orientacji we własnym ciele, pomagają poznać kierunki (górze-dół, lewo-prawo) i pozwalają mu doznawać różnego rodzaju bodźce dotykowe.

Dzieci z natury są bardzo ruchliwe i pobudliwe, mają trudności ze skupieniem uwagi i zrelaksowaniem się - co jest naturalne ze względu na nie w pełni dojrzały system nerwowy. Masażyki pomagają dziecku skoncentrować się na sobie, swoim ciele, dzięki czemu się ono uspokaja, odpręża.

Najlepsza okazja na pełen relaks nadarza się wieczorem, gdy dziecko przygotowuje się do snu. Jest to idealna pora na poczytanie ulubionej książeczki, pochwalenie dziecka za osiągnięcia i pocieszenie, jeśli doznało jakiejś przykrości, a przede wszystkim zaś jest to bardzo dobra okazja do okazania mu akceptacji i miłości. Dziecko pragnie bliskości z rodzicem: przytulenia, poszeptania do uszka. I takie są właśnie masażyki – oto kilka z nich:

Dla najmłodszych:

„Przyszła myszka”

Przyszła myszka do braciszka. Na plecach dziecka wykonujemy posuwiste ruchy opuszkami złączonych palców;
Tu zajrzała, tam wskoczyła, lekko drapiemy dziecko za jednym uchem,
a na koniec tu się skryła. następnie za drugim;
wsuwamy palec za kołnierzyk

„Rzeczka”

Płynie, wi je się rzeczka Rysujemy na plecach dziecka falistą linię;
Jak błyszcząca wstążeczka. delikatnie drapiemy je po plecach,
Tu się srebrzy, tam ginie, wsuwamy palce za kołnierzyk;
przenosimy dłoń pod pachę
A tam znowu wypłynie. i szybko wyjmujemy.
Wierszyk można wykorzystać podczas zabawy w kąpiel: Naśladujemy ręką wijącą się rzeczka to w wodzie, to kreśląc ją na plecach dziecka, chowamy rękę pod wodą i nagle wynurzamy.

„Pajaczek”

Wspinał się pajaczek po rynn timer. Kroczy my palcami po plecach dziecka, od dołu ku górze;
Spadł wielki deszcz przykładamy do nich obie dłonie i szybko przesuwamy je w dół;
i zmył pajaczk a. masujemy plecy ruchem okrężnym, aż poczujemy ciepło;
Zaświeciło słońce kko zaczynamy od początku
Wysuszyło pajaczk a, rynn timer i...
Wspinał się pajaczek po rynn timer...

„Tu płynie rzeczka”

Tu płynie rzeczka, Tędy przeszła pani na szpileczkach. Tu stąpały słońce I biegały konie. Wtem przemknęła szczypaweczka, Zaświeciły dwa słońeczka, Spadł drobniutki deszczyk. Czy Cię przeszedł dreszczyk?	Wzdłuż kręgosłupa rysujemy z góry na dół falistą linię; szybko krocymy po plecach opuszkami palców wskazujących; powoli krocymy wewnętrzną stroną dłoni; szybko, z wyczuciem stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści; delikatnie szczypiąc wędrujemy po plecach na skos; powoli zataczamy dłońmi koła, aż poczujemy ciepło; leciutko stukamy opuszkami palców na dole pleców dziecka niespodziewanie, delikatnie szczypiemy dziecko w kark.
---	---

„Jesień”

Drzewom we włosy dmucha wiatr, A deszczyk kropi: kap, kap, kap. Krople kapią równiuteńko, Szepczą cicho: „mój maleńki, Śpij już, śpij, już śpij, już śpij...” Leci listek, leci przez świat Gdzieś tam na ziemię cicho spadł. Leci drugi, leci trzeci, Biegną zbierać listki dzieci. No, a potem wszystkie liście Układają w piękne kiście.	Dziecko jest zwrócone do nas plecami, dmuchamy w jego włosy; delikatnie opukujemy jego plecy; głaszczemy dziecko po włosach i ramionach; wodzimy opuszkami po plecach dziecka; lekką naciskamy jedno miejsce; wędrujemy opuszkami palców dwa razy; szybko, z wyczuciem stukamy wszystkimi palcami; głaszczemy dziecko po plecach.
---	--

Podczas masowania należy przestrzegać następujących zasad:

- nie spieszyć się, dać dziecku tyle, ile potrafi ono przyjąć;
- masując, dorosły powinien zachować spokój, spokojnie oddychać, koncentrować się na dziecku, jego reakcjach i wspólnym przeżywaniu radości płynącej z przebywania razem: „Jestem tu tylko dla Ciebie i cieszę się, że jesteś ze mną. Gdy Cię głaskam, kocham Cię. Akceptuję Cię takie, jakie jesteś.”

Masażyki mogą być również z powodzeniem wykorzystywane w pracy terapeutycznej z dziećmi z różnego rodzaju zaburzeniami.

A oto inne propozycje wierszyków masażyków:

„Myszka”

Skrobie serek myszka mała,
bardzo dużo naskrobała.
Teraz ser do norki niesie,
a część na wózekczku wiezie.
Równo w norce go rozkłada,
myszek cieszy się gromada,
z apetytem gładzą brzuszki
aż z radością tupią nóżki.
A gdy serek cały zjadły
do sny szybko się pokładły.

„Wszyscy dla jednego”

Rozgrzewamy dłonie.
Kropi lekki deszczyk,
silniejszy deszcz,
drobny grad, duży grad,
zacina deszcz, deszcz ze śniegiem.
Wycieramy ręcznikiem, okrywamy kołderką.

„List do babci”

Kochana babciu. Kropka.
Piszę ci, że mamy w domu kotka. Kropka.
Kotek chodzi, kotek skacze, kotek drapie, kotek chrapie.
Składamy list, naklejamy znaczek
i zanosimy na pocztę.

"List do cioci Halinki"

Do cioci Halinki:

Posyłam ci malinki,
maliny kłują, drapią,
spadają i się rozgniatają.
Pakujemy maliny do pudełka,
naklejamy taśmę, znaczek,
przybijamy pieczętkę i wysyłamy.

"Stonoga"

Idzie, idzie stonoga, stonoga, stonoga,
a tu...noga.
Idzie, idzie malec, malec,
a tu... palec.
Idzie, idzie koń, koń, koń,
atu...dłoń.
Leci, leci sowa,
a tu...głowa.

„Prawa lewa”

Posmaruję prawą nogę, żeby poszła w długą drogę,
nakremuję lewą nogę, bo na jednej iść nie mogę.
Twoją małą, prawą nóżkę wnet położę na poduszkę,
a dla twojej lewej nóżki mam masażyk na paluszki.
Pomasuję ci paluszki u twojej małej, lewej nóżki.
Prawa nóżka też je ma.
Kto je pomasuje? Ja!

Rodzicom i dzieciom, którym spodobały się przytoczone masażyki gorąco polecamy pozycję opracowaną przez prof. Martę Bogdanowicz pt. „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”.