

„CZUŁY DOTYK” – CUDOWNE WŁAŚCIWOŚCI MASAŻU

Masaż to dawka miłości, akceptacji i ciepła. Dzięki niemu dziecko się rozluźnia, uspokaja, a jego spokój udziela się dorosłym. Dziecko czuje się bezpieczne i kochane.

Masaż wspomaga i reguluje oddychanie i krążenie, poprawia trawienie, ułatwia zasypianie, zwiększa odporność na choroby, a nawet przynosi ulgę dzieciom cierpiącym na kolkę, czy też inne bóle brzucha.

Poza tym masaż pomaga nie tylko w rozluźnieniu napięcia mięśniowego, ale także nawiązaniu kontaktu wzrokowego, rozwijaniu komunikacji, poznawaniu schematu własnego ciała oraz dostarcza stymulacji dotykowej.

Wskazówki:

- Najlepiej robić masaż zawsze w tym samym przytulnym kąciku, przy łagodnym świetle.
- Zapewnić spokój (żadnych telefonów, domofonów i innych rozpraszających bodźców).
- Można nastawić cichą muzykę lub śpiewać kołysankę.
- Najlepiej masować dziecko codziennie, ale nie trzeba się tego trzymać sztywno.
- Dobrą porą na masowanie jest wieczór, po kąpieli. Dłonie mamy, czy taty „zdejmują” z dziecka wszystkie napięcia, jakie nagromadziły się w ciągu dnia, dzięki czemu dzieciak łatwiej rozluźni się i zaśnie z poczuciem bezpieczeństwa. Jednak jeśli z jakiegoś powodu dziecko nie akceptuje tej pory dnia, można spróbować rano lub po południu.
- Nie można masować brzucha bezpośrednio po posiłku.
- Należy zdjąć biżuterię.
- Można nacierać swoje ręce oliwką – złagodzi to tarcie dłoni po skórze i zwiększy płynność ruchów.
- Masujemy delikatnie. Ten masaż to po prostu głaskanie, bez uciskania i ugniatania.
- W miarę możliwości nawiązujemy kontakt wzrokowy.

„DOTYK I KOMUNIKACJA” – MASAŻ ROZLUŻNIAJĄCY NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Poszczególne ćwiczenia/ruchy wymienione niżej wykonuje się zwykle po trzy, cztery razy.

STOPA

WIERZCH STOPY

- Gładź raz jednym, raz drugim kciukiem wierzch stopy – od palców w górę (tylko do zgięcia)
- Uciskaj opuszkami palców (obie dłonie na wierzchu stopy), kciukami naciskaj podeszwę – od środka do palców

KÓŁKA WOKÓŁ KOSTEK

- Zataczaj kółka wokół kostek jednocześnie obydwojema kciukami

PODESZWA

- Płaską dłońią masuj podeszwę od pięty do palców, drugą dłońią podtrzymuj piętę

TUPTANIE PO STOPIE

- „Spaceruj” kciukami po stopie dziecka (kierunek obojętny)

SKROBANIE MARCHEWKI

- Chwyć dłońią łydkę dziecka (od jej wewnętrznej strony) i palcem wskazującym gładź wewnętrzną krawędź stopy w kierunku od dużego palca do pięty

ROLOWANIE PALCÓW

- Po kolei chwytaj palce dziecka i wykonuj ruch podobny do nakręcania zegarka – masuj palce od nasady ku górze
- Jeśli dziecko ściśnie palce, głaszcz wszystkie razem

KOŃCZYNY DOLNE

- Weź w dłońie nogę dziecka i gładź ją jednostajnie i monotonicznie po obu stronach, w kierunku od kolana w górę do pośladków i od pośladków do stopy (ręce na zmianę)

ROLOWANIE NOGI

- Delikatnie roluj nogę dziecka, trzymając ją pomiędzy dłońmi (od kostki do pośladków)

KOLANO

- Kolano masuj kciukami tworząc ruch obrotowy
- Całymi dłońmi naprzemiennie

- Opuszkami palców – masuj zewnętrzną stronę nogi obok kolana

BRANSOLETA

- Ręce tworzą bransolety, opasują udo i kolejno jedna za drugą schodzą wzdłuż kończyny ku stopie dziecka

POKRZYWKA

- Obejmij nogę dziecka (j.w.), delikatnie zaciskaj i skręcaj palce – ruchem śrubowym schodź coraz niżej (od pośladków do stopy)

RUCH ZAMYKAJĄCY

- Pogłaszcz nogę dziecka całymi dłońmi – w kierunku od pośladków do stóp

KŁATKA PIERSIOWA

- Połóż ręce płasko na środku klatki piersiowej – masuj od środka do zewnątrz
- Masuj obiema rękoma od góry do dołu
- Masuj po przekątnej – na zmianę lewą i prawą dłońią

BRZUCH

- Dłonie ułożone prostopadle do ciała schodzą w dół brzucha – ręce pracują naprzemiennie

KOŁO MŁYŃSKIE

- Zataczaj koła oburącz wokół pępka – zgodnie z ruchem wskazówek zegara

Masaż brzucha może złagodzić bóle brzucha u dzieci. Wszystkie ruchy wykonujemy po sześć razy.

KOŃCZYNY GÓRNE

BRANSOLETA (w dół)

- Jedna dłoń trzyma nadgarstek, druga tworzy bransoletę i posuwa się od ramienia w dół – następnie zmiana dłoni

POKRZYWKA

- Wykonaj ruch śrubowy obiema rękoma – od nadgarstka w górę, tzw. „wyżzymanie” kończyny

PALCE I DŁONIE

- Masuj dłoń za pomocą kciuków – od podstawy do palców
- Głaszcz dłoń – od nadgarstka do palców
- Masuj palce dłoni

BRANSOLETA (w górę)

- Jedną dłoń trzyma nadgarstek, drugą tworzy bransoletę i posuwa się od ramienia w górę – następnie zmiana dłoni

TWARZ

- Palce od środka czoła przemieszczamy na boki.
- Za każdym razem palce schodzą coraz niżej do skroni i okrążając oko schodzą wzdłuż policzków.
- Następnie kciukami schodzimy od środka czoła po obu stronach nosa i z powrotem.
- Kciukami zamykamy oczy dziecka i schodzimy w dół ku kącikom ust, zatrzymujemy się na podstawie policzków.

PLECY

- Masuj naprzemiennie, przesuając dłonie z jednej strony pleców na drugą – kieruj się od dołu pleców w górę
- Opuszkami palców obu rąk – okolice kręgosłupa
- Masuj kciukami okolice kręgosłupa – od pasa w górę i z powrotem
- Jedną dłoń naciska na drugą – „prasujemy” plecy na krzyż

POŚLADKI

- Opuszkami kreśl na pośladkach kółka
- Głaszcz pośladki na zewnątrz
- Lekkie potrząśnięcie pośladków