

# **Gute Gründe für die Kindermassage**

## **- Zuhause und in der Kindergruppe -**

### **Ziele**

#### **Mehr Zeit füreinander:**

Kindermassage bietet Erwachsenen und Kindern die Möglichkeit, sich füreinander Zeit zu nehmen, sich besser kennen und die Signale des Gegenübers genauer verstehen zu lernen.

#### **Stärkung der Erwachsenen-Kind-Bindung:**

Der innige Kontakt, der während der Massage zwischen Erwachsenen und Kind entsteht, stärkt die Bindung. Studien zeigen, dass eine intensive Bindung die Entwicklung merklich positiv beeinflusst. Die Kinder erfahren Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Geborgenheit.

#### **Entspannung:**

Die Massagen helfen den Kindern, besser zur Ruhe zu kommen und guten und tiefen Schlaf zu finden. Erwachsene berichten über wohltuende Entspannung. So sorgt allein die Hautberührung für die Ausschüttung von Entspannungshormonen. So kann Stress abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden. Aktive Kinder und Kinder mit hohem Bewegungsbedarf spüren sich und können loslassen und zur Ruhe kommen. Oft mögen sie kräftige Massagen.

#### **Bessere Körperfunktionen:**

Kinder, die regelmäßig massiert werden, erfahren Wohlbefinden. Ihr Körpergefühl wird positiv beeinflusst. Die Massagen regen die Durchblutung an und stärken die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem. Die Atmung wird vertieft, der Kreislauf und der Stoffwechsel angeregt, die Verdauung gefördert und Blähungen und Koliken gemildert.

### **Präventionsmaßnahmen**

#### **Stärkung von gegenseitigem Vertrauen und Verständnis:**

Die Massage begleitet auf sanfter und entspannender Art auf einem Weg zu mehr Verständnis und gegenseitigem Vertrauen. Da die Massage immer zu den Bedingungen des Kindes stattfindet, vermittelt sie Sicherheit und das Gefühl, ernst

genommen zu werden. So lernen Kinder, sich und ihre Umwelt besser wahrzunehmen. Es entstehen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Die Kinder werden fähig, Verantwortung für sich und ihre Mitmenschen zu übernehmen. Ihr Körperbewusstsein und die eigene Körperwahrnehmung verbessern sich und so entsteht eine eigene Selbsteinschätzung.

### **Berührung mit Respekt:**

Die Frage „Möchtest du massiert werden?“ wird Kindern vor jeder Massage gestellt. Nur Bezugspersonen massieren die Kinder. Die Kinder können schon früh lernen Grenzen zu setzen und erfahren so, dass sie Einfluss auf ihre Umwelt nehmen können. Sie dürfen nein sagen und so selbst bestimmen, wo sie kompetent sind. Kinder, die gelernt haben, nein zu sagen, sind starke Kinder. Damit bietet die Kindermassage einen effektiven Schutz vor Gewalt und Missbrauch.

### **Auswahl Massagematerial**

Es eignet sich dazu sehr vielfältiges Material, der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Hier eine kleine Auflistung möglicher Materialien. Gerne können diese auch in Kategorien (Themen-Körbe) aufgeteilt werden wie z.B. Naturmaterial wie Federn, Walnüsse, große Runde Steine, Zapfen, Baumwolle, Tannenzweige, Blätteretc, oder Alltagsgegenstände und spezielle Massagegegenstände. Ein Mischkorb ist wohl die vielfältigste Variante.



Ein Kind entdeckt den Massagekorb. Es sollten nicht mehr als 12 Gegenstände im Korb sein. Die restlichen stehen zum Austausch bereit und können immer wieder ausgewechselt werden.

Dabei sollte darauf geachtet werden, unterschiedliche Komponenten auszuwählen.



Um den Kindern die Besonderheit des Materials und den wertschätzenden Umgang damit zu vermitteln ist eine sensible Einführung nötig. Die Materialien sollen den Kindern nicht einfach ohne Anleitung zur freien Verfügung gestellt werden. Dies ist erst möglich wenn alle Kinder mit den Regeln vertraut und geübt sind.

## Auswahl Massageplatz

Für den Massagekorb empfiehlt sich ein fester Platz (Regal, Schublade, Truhe, Kiste, gestalteter Karton), der von ein bisschen freiem Platz umgeben ist.

Daneben kann man die Massage-Unterlagen aufbewahren. Dieser verschiedene Sitz- und Liefermöglichkeiten könnten den Kindern zur Auswahl stehen: Stuhl, Sitzkissen, Teppichfliese, Gartenmöbel-Polster, Yoga-Kissen, Sitzsack, Lammfell, Faltmatratze, Decke und Kissen eignen sich hervorragend.

# Umgang in der Praxis

## - eine Anleitung in 6 Schritten -

### 1. Regeln

Regeln, die mit den Kindern zu Beginn besprochen werden und immer wieder wiederholt werden müssen:

Die Erwachsenen gehen als Vorbild und Beispiel voraus!

- Mit dem Material wird vorsichtig umgegangen! Sie sind kostbar, da damit wertvolle und schöne Dinge gemacht werden können. Damit wird nicht geärgert, rumgeworfen oder versteckt.
- Die Materialien bleiben am Massageplatz und verteilen sich nicht im Zimmer. Sie werden nicht durch die Gegend getragen, damit den Kindern, die massiert werden wollen, alle zur Verfügung stehen.
- Jedes Kind darf bestimmen ob es massiert werden möchte!
- Jedes Kind darf bestimmen mit was und worauf es massiert werden möchte!
- Jedes Kind darf bestimmen wo am Körper es massiert werden möchte!
- Jedes Kind darf bestimmen von wem es massiert werden möchte! (Will der Partner nicht, ist es wichtig dies mit dem Kind zu besprechen und einen geeigneten Partner zu suchen.)
- Möchte ein Kind massieren sucht es sich mit dem Erwachsenen einen Partner!
- Jedes Kind darf bestimmen wie lange es massiert werden möchte!

### 2. Einführung- um Erlaubnis fragen

Gespräch mit dem Kind und vorherige Erklärung, dass das Kind weiß was auf es zukommt. Dieses Gespräch kann stattfinden während ihr gemeinsam die Gegenstände aus dem Korb holt und bespricht welche ihr kennt und was evtl. neu für das Kind ist. Die Kinder können, wenn sie möchten, die Materialien benennen und schon das erste Mal mit den Händen befühlen.

„Weißt du was eine Massage ist? Wenn du möchtest, werde ich dich mit einem Gegenstand berühren. Du darfst den Gegenstand aussuchen und bestimmen wo ich dich berühren darf. Manchmal fühlt sich das ganz kitzelig an und manchmal vielleicht ganz strubbelig. Bei einer Massage kann man sich entspannen und sich wohl fühlen.“

Wenn du etwas nicht magst, musst du es mir sofort sagen. Ist das so für dich in Ordnung?“

### 3. Auswahl Gegenstand

„Mit welchem Gegenstand möchtest du von mir massiert werden?“

### 4. Auswahl Körperteil

„Wo am Körper möchtest du von mir massiert werden? Hand, Arm, Bein, Fuß, Rücken, Bauch, Gesicht?“

### 5. Ablauf

Der Ablauf mit jedem Gegenstand ist immer gleich! Die einzelnen Phasen werden immer benannt bevor man sie anwendet. Während der Massage halten wir inne und sprechen kaum mit dem Kind. Das Gespräch findet nach den 5 Phasen statt. So kann das Kind im Nachhinein besser erklären welche ihm am besten getan hat und welches nicht.

- (1) Ich beginne dich mit ... am ... zu STREICHEN.
- (2) Jetzt KREISE ich mit dem... am....
- (3) Dann KNETE ich mit dem... deinen....
- (4) So fühlt es sich an wenn ich mit dem ... auf deinem... KLOPFE.
- (5) Jetzt STREICHE ich dich nochmal mit dem ... am ....
- (6) Ich beginne dich mit ... am ... zu STREICHEN.
- (7) Jetzt KREISE ich mit dem... am....
- (8) Dann KNETE ich mit dem... deinen....
- (9) So fühlt es sich an wenn ich mit dem ... auf deinem... KLOPFE.
- (10)Jetzt STREICHE ich dich nochmal mit dem ... am ....

### 6. Gespräch

Jetzt findet das Gespräch statt. Hierbei kann man einen kleinen Gesprächsleitfaden beachten. Je nach Sprachentwicklung können Fragen erweitert oder weggelassen werden. Bei Krippenkindern kann man gut mit Ja/Nein Fragen arbeiten.

- Hat dir die Massage gefallen?
- Wie hat es sich angefühlt?

(angenehm, kitzelig, weich, schön, kratzig, strubbelig, nicht gut, etc.)

- Welche Phase hat sich am besten angefühlt, welche hat sich nicht so gut angefühlt?
- Möchtest du mit einem weiteren Gegenstand massiert werden?  
JA- es wird wieder ab Schritt 2 begonnen  
NEIN- schlage ich weitere Möglichkeiten vor

->Möchtest du dich mal selbst massieren?

->Möchtest du mich massieren? (Hierbei sollte die Erzieherin das Kind ab Schritt 2 anleiten.)

Möchte das Kind nicht, bedanke ich mich bei ihm, dass ich es massieren durfte und es kann wieder spielen gehen.

