

Taktil rygmassage

Lyshøjskolen har ønsket at intensivere indsatsen vedr. forebyggelse af mobning ved at iværksætte forskellige initiativer, der skal øge elevernes trivsel og selvværd.

Ud fra et projekt vi har set i Sverige, har et par af skolens medarbejdere udarbejdet et program for taktil rygmassage. I princippet sker der følgende. Eleverne arbejder sammen 2 og 2. Samtidig med at der spilles dæmpet afslapningsmusik, læser læreren en historie. Historiens handling lægger op til, at der skal udføres en række forskellige bevægelser, som samtidig vises af læreren. Herefter udfører den ene elev de samme bevægelser på den anden elevs ryg. Processen tager ca. 5 - 6 minutter, og herefter skifter eleverne rolle. Rygmassagen skal helst finde sted 1 gang om ugen, og når måneden er omme, skiftes der partnere.

Alle klasser/klasselærere fra 0. – 6. klasse gennemfører den taktile rygmassage en gang om ugen.

Målsætning for taktil rygmassage.

"den man rører - mobber man ikke"

- * At kunne give en enkel massage som opleves som en venlig handling
- * At hvert barn skal opleve sig set og bekræftet
- * At styrke barnet i at sige fra og til - og mærke kammeraten rette sig efter det
- * At øge kropskendskabet og selvfølelsen
- * At give en mulighed for afslapning og efterfølgende få øget opmærksomhed
- * At øge barnets kommunikation og tolerance

Baggrundsviden

Huden er kroppens vigtigste sanseorgan. Det er ca 2 m² stort og mister vi blot 1/7 af huden, så dør vi. Huden beskytter os mod angreb fra virus, bakterier, udtørring og oplagrer næring i fedtdepoter.

I huden findes bl.a. receptorer for smerte, tryk, varme, kulde og berøring, og via de sensoriske nerver sendes beskeder til hjernen, der herefter reagerer.

Ved berøring af huden sendes besked til hjernen, der herefter frigør hormonet oxytocin, der via hypofysen transporteres ud i kroppen. Oxytocin er det hormonstof, der bevirker at kroppen og dermed personen

- 1) bliver rolig og afslappet
- 2) får reduceret stresshormonet cortisol
- 3) mindsker angstsymptoner
- 4) optræder mindre aggressivt
- 5) får en lavere puls og blodtryk
- 6) har færre muskelspændinger
- 7) øger mave- og tarmfunktioner

Oxytocinen har stor betydning for relationerne mellem mennesker - det knytter os tættere sammen. Tænk blot på situationer som fødsel, amning, forelskelse m.m. I de situationer frigøres der store mængder oxytocin. Overført til børnenes verden betyder det, at der etableres en positiv binding mellem børn, der masserer hinanden. Den, som man masserer eller har fået massage af, slår eller mobber man ikke. En potentiel fjende forvandles under oxytocinets påvirkning til en nær forbundsfælle. Det er ikke længere farligt at være sammen med andre. Jævnlig rygmassage vil gøre en klasse mere harmonisk - den sociale interaktion vil blive bedre. Der vil blive færre konflikter og bedre indlæring.

Når et barn har fået massage, vil det opleve, at det er blevet set, anerkendt og accepteret. Barnet vil opleve, at det er blevet mødt på en positiv måde, og det oplever sig pludselig som vigtig og værdifuldt. Øget selvværd og livskvalitet er umiddelbare resultater.

Ved flere gange ugentlige massage vil specielt elever, der er rastløse og som har svært ved at koncentrere sig om indlæringen, optræde mere samarbejdsvillige, slappe af, tænke positivt og øge deres koncentrationsevne og dermed opnå en bedre indlæring.