

# Introduktion av massage (Rally Kalle)

Motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande - Allmän utveckling, Äldre

## Syfte – Varför?

*Utbildningen ska präglas av omsorg om barnets välbefinnande och trygghet, Lpfö 18 sid 10. Massage är ett sätt att närma sig läroplanens intentioner. Förskolan kan använda sig av massage på skilda sätt i olika situationer men alla barn tar inte direkt till sig massagens tanke och det är viktigt att respektera. Då kan en lättsam massagesaga vara en ingångsport till att uppleva massage som något lustfyllt.*

Att stimulera barnens samspel genom massage samt ge barnen stöd och stimulans i sin sociala utveckling. Att barnen ska uppleva att det är roligt och meningsfullt att lära sig nya saker genom att introducera massagen på ett lustfyllt sätt.

## Mål ur Lpfö 18 – Vad?

Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla:

- öppenhet, respekt, solidaritet och ansvar,
- förmåga att ta hänsyn till och leva sig in i andra människors situation samt vilja att hjälpa andra,
- förmåga att fungera enskilt och i grupp, samarbeta, hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt ta ansvar för gemensamma regler,
- motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande.

## Tillvägagångssätt – Hur?

När jag introducerar massage för barn som inte tidigare mött massage, inleder jag med att förklara massagens "regler". Först måste man alltid fråga *Får jag lov att ge dig massage idag?* Därefter förklarar jag vad massage går ut på, till exempel att ryggmassage går ut på att jag sakta stryker barnet på olika sätt på ryggen. Barnen måste tala om direkt om något känns obehagligt, om de vill att jag ska ta mjukare eller lite hårdare och så vidare. Jag visar också alla rörelser på en kudde, madrass eller dylikt.

## Massage med Rally Kalle

Nu är det dags för Rally Kalle. Det är en enkel saga som är kort och rolig. Den ger även barnen möjlighet att hitta på egna sätt som Rally Kalle tar sig upp på.

*Det här är Rally kalle (stryker med båda händerna över hela ryggen)*

*Han springer upp (båda händerns fingertoppar springer från rygglut upp mot axlarna)*

*Men han kasar ner (fingertopparna dras sakta ner igen)*

Detta upprepas två gånger till.

*Han springer på sidan (fingrarna springer på ryggens ena sida)*

*Men han kasar ner (fingrarna dras sakta ner)*

*Han springer på andra sidan (samma princip)*

*Men han kasar ner (samma sätt som tidigare)*

*Han ålar upp (handflatorna ålar upp)*

*Men han kasar ner (handflatorna dras sakta ner)*

*Han joxar upp (knutna händer rörs i sidled uppåt)*

*Men han kasar ner* (handflatorna dras sakta ner)

Har barnet egna förslag på hur Rally Kalle kan försöka ta sig upp så fyller man på med dem här. Därefter följer avslutningen:

*Han springer upp men han kasar ner och sen så orkar Rally Kalle inte mer.*" (fingrarna springer upp, kasar ner och avslutar med att stryka varsamt över hela ryggen).

### **Reflektion och analys**

I arbetet med massage på förskolan är det viktigt att vara lyhörd inför barnens upplevelse. När jag för många år sedan började arbeta med massage i förskolan upplevde jag att de flesta barn uppskattade att ge och få massage. Barnen utvecklade en respekt för och ens varsamhet om varandra som jag upplevde stärkte både individen och gruppen. Ingen blir tvingad att ge eller få massage. Svaret på frågan "Får jag lov att ge dig massage idag" måste alltid respekteras. Barnen har makten över sin egen kropp. Barnen uppmuntras att uttrycka sin upplevelse av massage, *detta är bra för mig, detta är inte bra för mig. Jag vill att du tar mjukare eller lite hårdare.*

Jag kom på Rally Kalle en dag när ett barn som aldrig ville delta i massagen satt i mitt knä en sen eftermiddag. Jag visste att barnet var intresserat av bilar så jag frågade: Känner du Rally Kalle? Jag frågade om jag fick visa vem Rally Kalle var på ryggen och det fick jag. Barnet älskade Rally Kalle och kom sedan vid flera tillfällen och bad om att få Rally Kalle. Detta spred sig i barngruppen och tillslut blev Rally Kalle ett stående inslag i massagen.