

## Anleitung zu Rückenmassage

### Entspannung und Körperwahrnehmung

#### Idee und Vorüberlegungen

Massagen können Kindern helfen, sich rasch und gut zu entspannen. Eine Massage muss klar eingeführt werden.

Der Ort der Massage, hier der Rücken, wird genau bezeichnet und eingegrenzt. Die Massage beginnt und endet für alle gleichzeitig und wird durch die Lehrperson angeleitet. Die Kinder sollen die Möglichkeit haben, nein zu sagen wenn sie nicht massiert werden möchten. „Ungute“ Paare sollen vermieden werden.

Die Regeln müssen vorgängig klar sein, damit in keiner Weise ein Übergriff stattfinden kann (s.Seite 3)



## Vorgehen

Diese Übung wird jeweils in Zweiergruppen gemacht.

Ein Kind sitzt entweder verkehrt auf dem Stuhl und stützt sich auf der Rückenlehne ab oder sie lehnt sich aufs Pult. Der Rücken sollte entlastet sein, die Haltung für das sitzende Kind bequem.

Oder das Kind liegt auf einer Decke am Boden auf dem Bauch.

- Variante 1:

Die zweite Person rollt mit einem Tennisball über den Rücken. Die massierende Person soll verschieden fest Druck auf den Ball geben und immer wieder nachfragen, was als angenehm empfunden wird. Wichtig ist, dass nur der Ball den Rücken berührt.

- Variante 2:

Die zweite Person klopft den Rücken mit den Händen ab. Das kann mal kräftig sein oder auch nur ganz fein, ev. nur mit den Fingerspitzen. Immer wieder nachfragen, was das Kind als angenehm empfindet.

Vorsicht ist bei der Wirbelsäule und den Nieren geboten! Dort nicht zu stark klopfen. Am Schluss kann mit Ausstreichen (von Schulter bis zum Kreuz über den Rücken streichen) die Massage beendet werden.

## Material

ev. Tennisbälle

ev. Decken oder Turnmätteli

**Wichtige Regeln, die vorher klar abgemacht sein müssen:**

- Den Rücken und Schulterbereich klar definieren (nicht Richtung Brust oder Bauch, nicht über Po).
- Zeit klar festlegen (Bsp. 3 Minuten, dann wechseln).
- Nicht mit festem Druck über die Wirbelsäule und die Nieren massieren.
- die massierende Person soll sagen, wann und wo sie den Rücken berührt und was sie nun machen wird.
- Mit unterschiedlichem Druck ausprobieren. Die „verwöhnte Person“ soll sagen dürfen, was sie angenehm oder unangenehm findet.
- Evtl. die Massage mit einem Vörsli unterstützen damit wird ein klarer Rahmen gegeben.
- Die Zweiergruppe sollten sie selber machen dürfen damit sie nicht in einer Gruppe sind, wo es dem Kind unwohl ist.  
Danach wird gewechselt.