

En dag på stranden

Det är avslappnande och skönt att både ge och få massage. Vid massage utsöndras hormonet oxytocin vilket gör att vi upplever välbehag. Genom att massera varandra får barnen en erfarenhet av positiv interaktion och respektfull beröring och på så sätt kan massagen fungera mobbningsförebyggande. Under massageövningen kan barnen ha ett tunt lager med kläder på sig. De ska gärna massera varandra, men det är viktigt att först fråga om lov: "Får jag massera dig?" och vara tydliga med hur och var de vill bli masserade. Ett nej ska respekteras och det barn som inte vill bli masserat kan ge massage i stället, eller vila bredvid. Efteråt tackar barnen varandra för massagen.

Läs upp sagan för barnen som sitter i par, det ena barnet med ryggen mot det andra. Ni kan också sitta alla efter varandra med en vuxen längst bak, eller i en ring.

Det var en gång en liten strand där solen lyste varmt.

- › *Värm händerna genom att gnida handflatorna mot varandra.*

Det varma vattnet sköljde över stranden och gjorde sanden mjuk och skön.

- › *Stryk med händerna från sida till sida på ryggen.*

En vindpust virvlade över stranden och lyfte en vacker drake på himlen.

- › *Gör virvlande oregelbundna rörelser med fingertopparna på ryggen.*

På stranden lekte många barn. En del plockade stenar och snäckor ...

- › *Plocka med fingrarna på olika ställen på ryggen.*

... och andra byggde sandslott.

- › *För handflatorna mot mitten.*

Några barn hoppade i vågorna och stänkte vatten på varandra.

- › *Klappa lätt med handflatorna på ryggen, först samtidigt och sedan turvis.*

Plötsligt täcktes himlen av stora tjocka moln så att solen inte syntes mer.

- › *Tryck försiktigt med båda händerna över ryggen.*

Det började blåsa mer och mer så att träden vajade från sida till sida.

- › *Låt fingertopparna svepa över ryggen från sida till sida.*

Små regndroppar landade mjukt i sanden. Snart regnade det mer och mer.

- › *Trumma lätt med fingertopparna – öka takten så småningom.*

Ett svagt buller hördes långt borta och ute på havet syntes flera blixtar.

- › *Gör en sicksack-rörelse med fingertopparna uppifrån ner på båda sidorna om ryggraden.*

Barnen började frysa. De tog sina cyklar och trampade hem så fort de kunde.

- › *Cirkla med två fingrar uppåt och neråt.*

Hemma tog de sig ett varmt bad med mycket skum i. Efteråt svepte de in sig i en len och kramgod filt och kröp upp i den mjuka soffan.

- › *Stryk långsamt längs med ryggen.*

Katten Chilla smög sig upp i famnen, lade sig till ro och började spinna.

- › *Vandra uppåt med två fingrar längs med armarna till nacken och cirkla sedan med fingrarna i håret.*

Nu var alla trötta, varma och lyckliga över den fina dagen de varit med om.

- › *Tacka kompisen för att du fått massera.*

Fler övningar hittar du på [folkhalsan.fi/chilla](https://www.folkhalsan.fi/chilla)