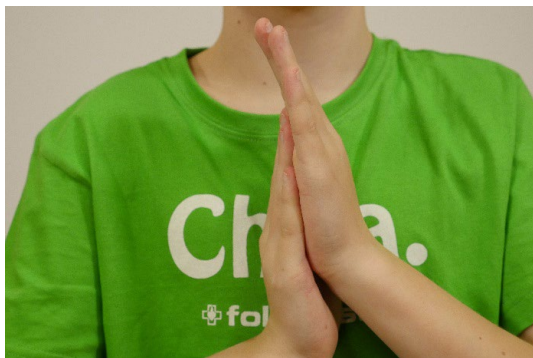


BERÖRING 1

God morgon – en beröringssaga

Ett grundläggande behov hos människan är att bli vidrörd och att få beröra. Förutom kompismassage kan även egenmassage fungera positivt på välbefinnandet. Massage och beröring ökar vår kroppskännetom och stimulerar huden. Då utsöndras hormonet oxytocin, som lugnar och ger en känsla av välbefinnande. För barn som är känsliga för beröring kan egenmassage vara ett bra alternativ till kompismassagen.

► Text att läsa

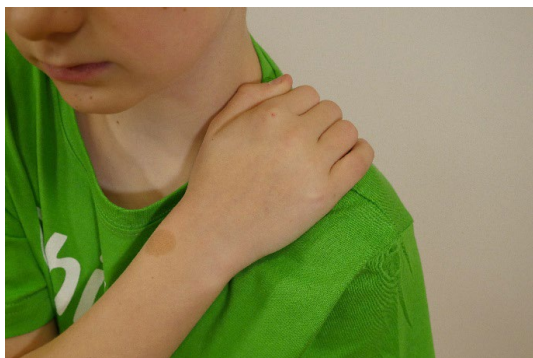


Det är morgon och du känner dig varm och skön under täcket. (Du värmer dina händer genom att gnida handflatorna mot varandra)



Du sätter dig bekvämt på sängkanten. (Du andas djupt och slappnar av i axlarna.)

Nu vill du vakna ordentligt och går för att ta dig en svalkande dusch. (Sitt kvar och lyfta benen turvis som om du gick. Trumma med fingrarna som om stora droppar föll på ditt huvud och i ditt ansikte.)



Du duschar en stund och njuter av vattnet som rinner över ditt huvud och din kropp. (För dina handflator mjukt från nacken ner längs med armen till din hand – upprepa flera gånger på båda sidorna.)



Du tvättar ditt hår med ett väldoftande schampo. Ditt hår behöver tvättas noga och schampot behöver masseras in ordentligt. (Gör cirkelrörelser i hårbotten med avspända och lätt böjda fingrar över hela huvudet utan att gnida mot håret.)

Chilla.

✚ folkhälsan



Du tvättar också dina öron. (Flytta händerna till öronen, gnugga öronen varsamt fingrarna.)



Nu känner du dig ren och klar med duschen. Du torkar ditt hår och ditt huvud med en mjuk handduk. (Tryck handflatorna mot hårbotten och cirkla med små rörelser. Flytta handflatorna till olika ställen.)



Du torkar också dina öron noggrant. (Gnugga öronen med tummen och pekfingret. Börja vid öronsribbarna, fortsätt uppåt längs med öronens utsidor och massera kraftigt med fingrarna – tryck, krama och knåda tills öronen känns varma.)



Du har fått lite vatten i öronen och försöker få ut det. (Snurra på hela örat nerifrån uppåt. Krama öronens övre del och dra försiktigt öronen uppåt några gånger. Flytta fingrarna till öronsribbarna och dra neråt några gånger.)

Chilla.

✚ folkhälsan

Nu är håret och öronen torra och det är dags att torka resten av kroppen.



Du börjar med nacken och axlarna. (Lägg den ena handen med handflatan mot motsatt axel. Ta ett fast grepp om musklerna, krama och lyft muskeln. Upprepa samma sak med andra armen. Avsluta med att lägga handflatorna lätt på axlarna. Känn värmen.)



Nu ska också armarna torkas noggrant. (Omfamna dig själv genom att placera handflatorna på dina axlar. Massera, tryck och cirkla neråt mot armbågarna och skulderna. Upprepa några gånger.)



Ryggen är våt och behöver torkas den med. (Omfamna dig själv och försök nå så långt bak mot ryggraden som möjligt. Andas in och medan du andas ut böjer du huvudet och tänjer skulderbladen utåt utan att lyfta på dem.)

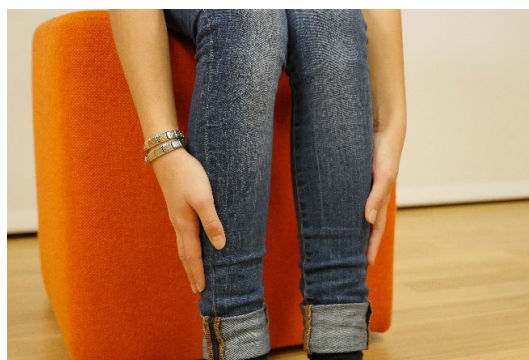
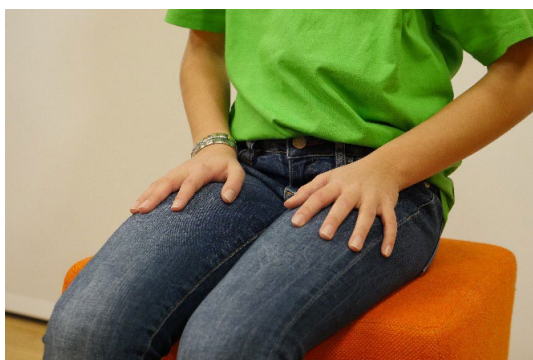


Du sträcker på dig och för handduken bakom dig för att torka nedre ryggen och baken. (För händerna mot korsryggen och gnid handflatorna upp och ner längs med ryggen (A). Knyt ihop händerna och rulla knogarna i rygglutet utåt mot sidorna till höften (B).)

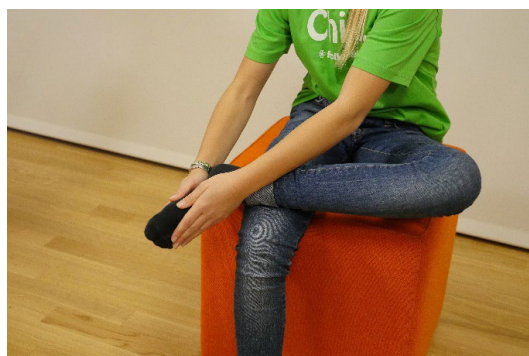
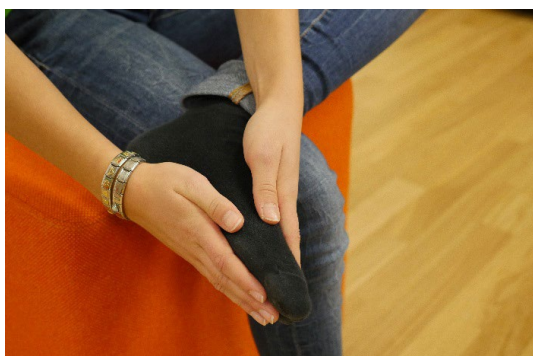
Nu är det benens tur.



Börja med knäna. (Lägg händerna på dina knän. Andas lugnt och gör cirkelrörelser åt båda hållen.)



Sedan låren ... och vaderna. (Cirkla med händerna upp och ner längs låren och vaderna.)



Till sist torkar du fötterna. (Sätt vänster fot på höger knä. Gnid foten mellan handflatorna. Byt fot.)

Chilla.

+ folkhälsan



Nu är benen torra och behöver väckas! (Klappa benen från höfterna ner till fötterna.)



Väck också fötterna. (Böj och sträck på tårna.)



Du sträcker på dig och gäspar stort – Nu är du pigg och redo för dagen!