

# MASSAGE ACTIVITEIT LENTE



## DOELEN

- ervaren zelfregulatie
- ontspannen
- leren hun grenzen aan te geven

## MATERIALEN

- Plek waar de kinderen op de grond kunnen zitten.

## INLEIDING

Vraag aan de kinderen wie er met pasen eieren verft. Vertel de kinderen dat wij dit alvast gaan oefenen met elkaar, niet op een echt ei, maar op elkaars rug! Om met pasen de eieren te kunnen versieren, gaan we dit met elkaar oefenen. Dit gaan we doen op elkaars rug. Vertel de kinderen dat ze samen met een klasgenoot een plek mogen zoeken in de ruimte. Denk hierbij na over met wie je dit het beste kunt doen en waar in de klas je dit het beste kunt doen. Waar kun jij je goed concentreren op de eieren? en: Waar raak je niet afgeleid? Wanneer je denkt dat de kinderen het lastig vinden om goede tweetallen te maken, kun jij deze alvast van te voren maken.

Als de kinderen achter elkaar zitten in kleermakerszit, is het tijd om te beginnen. Vertel de kinderen dat het belangrijk is om aan te geven wanneer je het niet fijn vindt, zodat de ander weet dat hij de massage bijvoorbeeld zachter moet doen.

**LET OP!** Het is belangrijk dat je de kinderen niet in een treintje in de kring laat zitten. Op deze manier ben je tegelijk ontvanger en geveer. Hierdoor is het lastig om je te concentreren op datgene wat je moet ontvangen, wanneer jij ook aan het geven bent. Wij kunnen helaas ook minder goed twee dingen tegelijk. Zorg er dus voor dat je echt tweetallen maakt.

## KERN

Lees onderstaande tekst voor en vertel de kinderen wat zij moeten doen. Het is handig om dit zelf ook nog even voor te doen in de lucht.

1. Eerst gaan we eieren verzamelen, pak de eieren van de grond. Maak met je handen pluk-bewegingen op de rug (gespreide vingers naar elkaar brengen).
2. De eieren zitten nog een beetje onder het zand, ze moeten eerst worden schoongemaakt. Maak je handen plat en wrijf de rug 'schoon'.
3. Nu zijn de eieren klaar om geveerd te worden. Het eerste ei versieren we met stippen. Druk met één vinger zachtjes puntjes op de rug.
4. Het volgende ei heeft allemaal strepen. Doe je vingers uit elkaar en maak strepen op je rug (met vijf vingers tegelijk).
5. O nee! Een eitje valt.. Maak met één vinger een zigzaglijn op je rug.
6. Alle eitjes liggen geveerd in een mand. Maak met je hand cirkelbewegingen op je rug.

Geniet nog even na van je massage, bedank de masseur en wissel daarna van rol. Je herhaalt het verhaaltje nog een keer en zorgt er nu voor de de ander de massage geeft.

## AFSLUITING

Ga met elkaar in overleg. Enkele vragen kunnen zijn:

- Hoe voelde dat?
- Hoe was dat voor jou?
- Werd je er rustig van?
- Wat helpt jou om rustig te worden?
- Zou je dit vaker doen om rustig te worden?

