

Kindermassage zorgt voor rust en concentratie



• Klaslokaal als oase van rust

Door onze redactie

BONTEBRUG – Er hangt een serene rust in het klaslokaal. Gordijnen temperen het van buiten invallende licht en de verlichting in het lokaal is uit. De leerlingen van groep 3 en 4 zijn verdeeld in tweetallen waarvan de een zit en met het hoofd op een handdoek op het tafeltje ligt. De ander staat er achter en masseert voorzichtig hoofd, armen en rug van het klasgenootje.

Sinds enkele weken geven Annemarie Doze en Maaïke de Waard van het Zutphense Massage Atelier massagelessen in de klas van juf Marja Niesink op de Bonteburgschool. „Dit was de derde les en er heerst nu al zo'n rust“, lijkt De Waard onder de indruk van het eigen succes. Haar zakenpartner Doze somt enkele voordelen op van het massage-kwartiertje: „De kinderen worden er heel rustig van en kunnen zich daarna beter concentreren. Bovendien leren ze hun grenzen aangeven. Ik moet zeggen: dat lukt in deze klas al heel goed.“

De twee kwamen met elkaar in contact. „Ik merkte in mijn praktijk dat kinderen heel ontvankelijk zijn voor massage. Toen zat het al in mijn hoofd er iets mee te gaan doen. Ik las vervolgens een artikel van iemand over dit onderwerp en toen wist ik het zeker: dit ga ik ook doen. Ik leerde Annemarie kennen die ook bezig was met kindermassage en zijn we samen het Massage atelier begonnen.“

Volgens leerkracht Marja Niesink werkt het in de praktijk. „Er was aanvankelijk de nodige scepsis, bij ons als leerkrachten, maar zeker ook bij de ouders. Maar Annemarie en Maaïke hebben hier een demonstratie en uitleg gegeven en ook de ouders werden heel enthousiast. Ik gebruik het massage-kwartiertje bijna dagelijks, op momenten dat het onrustig is in de klas. Het kost geen tijd, het levert tijdwinst op. Het helpt, de concentratie gaat omhoog.“

Volgens Niesink sluit de kindermassage aan op de zogenaamde Kanjertraining

(tegen pestgedrag) waarmee op deze school wordt gewerkt. „De zorgzaamheid van de kinderen onderling tijdens het masseren is mooi om te zien.“ De Waard knikt: „In Scandinavië wordt al langer met kindermassage gewerkt en daar werd aangetoond dat het onderlinge respect groeit en pesterijen flink worden teruggedrongen. Kinderen leren hun grenzen aangeven, zowel psychisch als tot hoever iemand je mag aanraken. Kinderen zitten daarvoor beter in hun vel. Door de rust die het genereert worden kinderen gezonder.“

De kinderen worden tijdens het masseren begeleid door de leerkracht. De bewegingen worden uitgelegd en voorgedaan. „Als ze iets niet prettig vinden moeten ze elkaar dat aangeven. Na de massage mogen ze de masseur vertellen wat hij goed deed en een tip wat de volgende keer beter kan“, legt Doze uit.

Het werkt volgens het tweetal in elke klas. De Waard: „Bij een moeilijke klas is

het nodiger maar het zal wel meer tijd vergen voor het zo goed gaat als hier. Zo hebben dominante kinderen moeite te masseren. Maar door deze leerlingen extra aandacht te geven en positief te begeleiden, lukt ook dat. Het beste is zo'n kind eerst de massage te laten ondergaan en daarna pas zelf te laten masseren. Het is dan namelijk al een stuk rustiger.“

Het Massage Atelier geeft plusminus vijf lessen van anderhalf uur samen met de leerkracht. „Samen met de leerkracht bewaken we het proces binnen de groep. We evalueren dan met z'n allen. Daarna kan de leerkracht zelf de massagelessen geven. Wij zijn echter altijd bereikbaar om advies en extra hulp te geven“, vertelt De Waard. „Het is onze bedoeling deze kindermassage uit te rollen over Nederland. Het is, met wat aanpassingen aan de leeftijdsgroepen, geschikt voor alle leerlingen. We willen het in de toekomst ook tillen naar het voortgezet onderwijs.“