



# Massage in de klas

Willeke Evers & Margret Kuijper Een serene rust heerst in de klas. We zien het rustige ademen van de kinderen. Alleen de zachte klanken van rustgevende muziek zijn nog hoorbaar. Suzanne ligt voorover op haar tafel. Haar hoofd rust op haar armen. Marieke staat zorgzaam gebogen over haar heen en masseert de rug van Suzanne, aan de hand van de aanwijzingen van de juf...

Het is even wennen: kinderen, die elkaar op de klanken van rustgevende muziek een massage geven. Massage in de klas als bron voor *effectieve communicatie*, als basis voor *respectvol omgaan met elkaar*, als middel om *rust en ontspanning* bij kinderen teweeg te brengen. Daarover gaat dit artikel.

## Uitdaging

Het omgaan met kinderen, met groepen, waarbinnen het *sociale klimaat* verstoord is, vormt een uitdaging, waarvoor leerkrachten zich dagelijks gesteld zien. *Pestgedrag, agressie, onrust en stress* bij kinderen nemen dusdanige vormen aan, dat kinderen emotioneel, sociaal en cognitief belemmerd worden in hun ontwikkeling. Massage wordt steeds vaker door *professionals* ingezet, om problemen te voorkomen en op te lossen.



## Oxytocine

### Effecten van aanraking

In het artikel *Tussen levensbehoefte en taboe* van Peter de Vries (*Praxisbulletin*, 26ste jaargang, nummer 7, maart 2009) wordt uitgebreid stilgestaan bij het feit, dat *aanraking* aan de wieg staat van een evenwichtige, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen.

Wat maakt dat massage, of zelfs al een zachte aanraking, dit enorme effect teweegbrengt? Kerstin Moberg, hoogleraar fysiologie én auteur van *De oxytocinefactor* heeft daar duidelijke antwoorden op: *'Zachte, ritmische aanraking van de huid maakt dat het hormoon oxytocine vrijkomt in de hersenen. Dit hormoon activeert hersenfuncties, die ons sociaal en gul maken, vriendelijk en open voor contact. Het maakt ons kalmer en aandachtvoller, met als gevolg dat we beter leren.'*

Oxytocine is verantwoordelijk voor tal van fysiologische reacties. Als oxytocine wordt aangemaakt door middel van *aanraking*, dan wordt het systeem van rust en verbondenheid geactiveerd en ervaren we een gevoel van welbevinden.



# pe of hoop?



## Onderzoeksresultaten

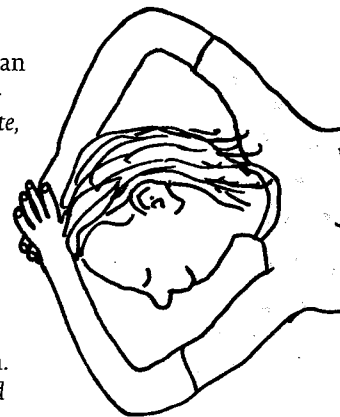
Ook een eerste, inventariserend onderzoek in Nederland – op OBS de Wizard in Deventer, onder 300 leerlingen van groep 5-8 – toont aan, dat kinderen zich substantieel rustiger zijn gaan voelen door de massage. Ook geven de kinderen aan, dat ze zich door de massage beter kunnen concentreren dan voorheen, dat ze blijer met zichzelf zijn geworden en dat ze een positiever zelfbeeld hebben gekregen. Ook verbeterde de sfeer in de groep. En deze resultaten zijn gemeten, nadat de genoemde school nog geen half jaar bezig was met structurele massage in de klas!

Opvallend in dit onderzoek – en ook in buitenlands onderzoek – is, dat het vooral de kinderen met een opvallende gedrags- en ontwikkelingsproblematiek zijn, die het meest profiteren van de (onderlinge) kindermassage. Hun gedrag is door de massage beduidend minder agressief en sociaal acceptabeler geworden dan het gedrag van vergelijkbare kinderen, die géén massage kregen. (Bron: Tiffany Field, Touch Research Institute, Miami, USA).

## Sociale weerbaarheid

### Eigen grenzen

Via massage leren kinderen van jongs af aan – onder begeleiding van de leerkracht – om op een heel concrete, praktische manier de eigen grenzen aan te geven. ('Ik wil graag dat je het wat zachter doet.' 'Die oefening vind ik niet zo fijn.' 'Zou je die oefening met die grote cirkels willen doen?') Aan de andere kant leert de «masseur» om te luisteren. Maar dan écht te luisteren. Luisteren, dat méér is dan «horen met je oren». Het gaat om afstemmen op de ander, oog hebben voor de behoeften van de ander.



zoek naar massage in Zweedse kinderdag-olen gafaan, dat het introduceren van massijkse routine een rustigere groepsdynamiek n onderzoek onder meer dan honderd jonge aan, dat ze met massage rustiger waren en assener gedroegen.'

n het lesprogramma  
icheperstee in Warnsveld heeft sinds drie  
indermassage structureel in het les-  
genomen.

leerkracht: 'Ontspannend! Het is het rust-  
Kinderen leren dat elkaar positief aanraken

kracht: 'Als de kinderen zien dat massage  
zijn ze heel enthousiast. De kinderen vra-  
jen dus om een moment van rust.'

emans, 18'er: 'Massage is rustgevend. Door-  
lar positief aanraken, zien we minder agres-  
lein.'





### Twee verschillende uitgangspunten

Massage heeft dus een tweetal uitgangspunten, die verschillend van aard zijn: het *puur fysiologische principe van het effect van aanraking* én de *praktische oefening, om basale communicatieve vaardigheden in een concrete situatie te oefenen*.

Massage in de klas kan er dus wezenlijk aan bijdragen, dat kinderen socialer worden en meer rekening met elkaar houden. Ze durven meer tegen elkaar te zeggen, ruzies worden eerder uitgepraat en agressie wordt eerder in de kiem gesmoord. Het is namelijk volstrekt onlogisch, om degene die je net nog hebt gemasseerd, in de pauze ineens uit te gaan schelden, te schoppen of te slaan!

### Leeftijdsadequate aanpak

Natuurlijk vraagt ook massage in de groep om een *leeftijdsadequate aanpak*:

- In de *kleuterleeftijd* kunnen kinderen met elkaar allerlei *aanrakingsspelletjes* en *speelse massageoefeningen* doen. Het verdient wél aanbeveling, om eerst aandacht te schenken aan het *eigen lichaamsbesef*, zodat kinderen leren ervaren, dat ze begrensd zijn en weten welk deel van hen is en waar hun lijf eindigt. Op die manier kun je jezelf onafhankelijk van je omgeving ervaren en krijg je een eerste indruk wie jij als kind bent. Vanuit dit besef kun je contact maken met de ander. Tijdens de peuter- en kleuterleeftijd gebeurt dat spelenderwijs via allerlei aanrakingsspelletjes.

- Vanaf 5 à 6 jaar kunnen kinderen ook elkaar met simpele bewegingen gaan masseren, mits deze bewegingen goed gestructureerd zijn. Vanaf deze leeftijd kan de massage in de groep verder worden uitgebouwd.

- In de *midden- en bovenbouw* zijn kinderen goed in staat om - aan de hand van een gestructureerd aanbod - elkaar te masseren. Tevens zijn deze kinderen in staat om het *stellen van grenzen* en het *luisteren naar elkaar* te vertalen naar het gedrag van alledag, mits dit proces pedagogisch en didactisch goed ondersteund wordt door leerkrachten en begeleiders.

## Respect

### Toestemming vragen en bedanken

Uitgangspunt van de massageoefeningen is: *respectvol omgaan met elkaar*. Vandaar dat voorafgaand aan de massage altijd om *toestemming* wordt gevraagd en aan het einde van de massage kinderen elkaar ook *bedanken*. Bedanken, omdat je gemasseerd werd en bedanken dat jij de ander mócht masseren.

### Vrijheid

Vanuit het respectvol omgaan met elkaar is het ook vanzelfsprekend, dat een kind, dat *niet* wil masseren en/of gemasseerd wil worden, dit ook *niet* hoeft te doen. Van dit kind wordt gevraagd om rustig in de groep te blijven. Het mooie is, dat kinderen die niet meedoen met de massage, tóch opgenomen worden in de *rustige, ontspannen sfeer*. Meestal zie je dan ook gebeuren, dat na enige tijd deze kinderen alsnog mee gaan doen met de massagelessen, omdat zij ook nog meer deel willen uitmaken van deze prettige sfeer. Op die manier heeft een kind altijd de keuze: wil ik meedoen of niet? Ook hierin mag het kind zijn/haar eigen grenzen aangeven en leren kinderen van elkaar dat dit goed is.

### Eigenwaarde

Door het masseren ontstaat een gevoel van *positieve, wederzijdse afhankelijkheid*. Kinderen gaan daardoor steeds meer ervaren, dat ze zélf degenen zijn, die kunnen zorgen voor een goede sfeer in de groep. Zij bepalen de *dynamiek*. Ze voelen zich «eigenaar» van een *positief klimaat* in de groep en ontwikkelen hierdoor een *gevoel van eigenwaarde*.

Een prachtig voorbeeld hiervan is het volgende verhaal. Het betreft hier een groep 7, die voordat er met de massage begonnen werd een uitgesproken onveilige klas was. Paula, een sensitief, hoogbegaafd meisje, zei na de massage: 'Ik was zo zenuwachtig voor mijn spreekbeurt, maar na de massage ben ik zo lekker rustig, zo ontspannen, dat mijn spreekbeurt vast veel beter gaat.'

Massage in de klas, als deel van een effectief sociaal-emotioneel beleid

### Balans

In Nederland hebben onder andere *Touching Child Care* en *Hap-tendo* (Brende Pelser) deze inzichten vertaald naar een *methodiek* voor scholen en pedagogische instellingen. Beide hebben tot doel het kind weer in *balans* te brengen, *tegenwicht* te bieden tegen het huidige computertijdperk, waarbij kinderen het bijna ontwend zijn om te communiceren en fysiek contact te maken. Hun agenda is overvol met deelname aan verschillende clubjes, verenigingen en het uitoefenen van hobby's. Kortom: ze zijn druk, druk, druk... Druk, die op zichzelf prima is, mits er voldoende ruimte wordt geboden voor ontspanning en hersteltijd.



er verbondenheid en rust er niet, dan nige *overprikkeling* van zintuigen en ind uit balans kan raken. Normale s een goedbedoelde opmerking of appelijk schouderklopje – worden ijker foutief geïnterpreteerd en kun-chte, *agressieve reactie* veroorzaken. it *gedrag* is ver te zoeken. En over- een voedingsbodem zijn voor *pest-*, *onrust*, *stress* en *depressiviteit*. Mas- en belangrijk middel zijn om de *rust* id terug te brengen.

acht  
t verschil



onent

Care voegt aan het fysiologische achtcomponent toe. arbij is, dat de leerkracht zijn/haar andelen afstemt op de behoeften i voorbeeldgedrag laat zien, waar- ch kan spiegelen. Het verdient nbeveling om massageoefeningen met *pedagogisch-didactisch handelen*, *ve bekrachtiging* uitgangspunt is.

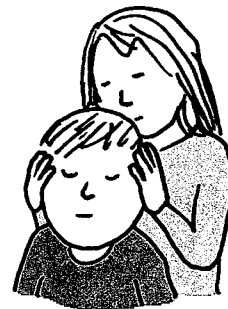
gen vertalen naar *sociaal gedrag* Care ondersteunt scholen in *effectief lactisch handelen*. De effectiviteit van wordt in belangrijke mate mede e wijze waarop leerkrachten in staat tieve *ervaringen*, die de massageles-bergen, te vertalen naar *sociaal* s én buiten de klas.

t belang van de *houding van de leer-* reid aan de orde gekomen in het *vensbehoefte en taboe* van Peter de *letin*, 26ste jaargang, nummer 7, maart

Massage in de klas:  
het ei van Columbus of niet?

#### Zorgzaam beeld

Massage, als middel om kinderen te leren wat *sociaal adequaat gedrag* is én als voorwaarde voor een *optimale ontwikkeling*. Vanuit die optiek zie ik dan ineens het zorgzame beeld van Ruurd, die grote, onbehouden jongen in mijn groep, die heel behoedzaam en zachtjes over de rug masseert van de frêle Juliëtte en vervolgens vraagt: 'Is het goed zo of moet het nog wat zachter?' Waarop Juliëtte antwoordt: 'Je doet het goed zo. Ik voel me heel erg lekker ontspannen.'



#### Voorwaarden voor optimale ontwikkeling

Massage helpt het kind om zich open te stellen voor (en zich in te leven in) de ander en draagt er omgekeerd ook aan bij om zichzelf beter in balans te voelen.

Gecombineerd met elementaire aandacht voor *sociale vaardigheden* heeft massage in de klas een *rustgevend effect* op de groep. Ook draagt massage bij aan de *saamhorigheid* en een gevoel van *welbevinden* en *ontspanning*. En dit zijn voor een kind de voorwaarden, om zich optimaal te kunnen ontwikkelen!

#### Tot slot

Als je deze lessen bijwoont in de klas, dan zijn opvallend: de *zorgzaamheid*, die kinderen naar elkaar uitstralen én de *rust* en het *vertrouwen*, waarmee ze zich door klasgenoten laten aanraken. Dan lijkt het tóch mogelijk: massage op school, als bron voor een betere, zorgzame maatschappij, waarin kinderen blij en in onderlinge verbondenheid kunnen opgroeien en zich optimaal kunnen ontwikkelen.

*Massage in de klas... Dus toch méér hoop dan hype?!*

#### Extensie op de website

Dit artikel heeft een extensie op [www.praxisbulletin.nl](http://www.praxisbulletin.nl). Daar zijn opgenomen: *ervaringen van kinderen en leerkrachten* (citaten uit het boek van Moberg), een *poster (Touching Child Care)*, *actiefoto's van onderlinge kindermassage* en *werkkaarten tactiele stimulatie* (met werkbladen).

#### Literatuur & informatie

- Kerstin Uvnas Moberg, *De oxytocinefactor*, Uitgeverij Thoeris, Amsterdam, 2007.
- Zie voor meer informatie over onderlinge kindermassage (trainingen, workshops en begeleidingstrajecten voor scholen) de volgende websites:
  - [www.touchingchildcare.nl](http://www.touchingchildcare.nl)
  - [www.haptendo.nl](http://www.haptendo.nl)

