



Linköpings universitet  
Grundskolläraryrket, 1-7

**Ulrika Ericsson och Gina Samuelsson**

# **Massage**

En studie om hur lärare kan introducera massage i skolan

Examensarbete 10 poäng

LIU-ITLG-EX--99/ 129 --SE

Handledare:  
Gunilla Söderberg  
Institutionen för  
tillämpad lärarkunskap

**Avdelning, Institution**

Division, Department

Institutionen för  
tillämpad lärarkunskap  
581 83 LINKÖPING**Datum**

Date

99-11-25

**Språk**

Language

Svenska/Swedish  
Engelska/English

\_\_\_\_\_

**Rapporttyp**

Report category

Licentiatavhandling  
x Examensarbete  
C-uppsats  
D-uppsats  
Övrig rapport

\_\_\_\_\_

**ISBN****ISRN** LIU-ITLG-EX—99/129**Serietitel och serienummer**

Title of series, numbering

**ISSN**

\_\_\_\_\_

**URL för elektronisk version****Titel**

Title

Massage – En studie om hur lärare kan introducera massage i skolan.  
Massage – A study about how teachers can introduce massage i school.**Författare**

Author

Ulrika Ericsson  
Gina Samuelsson**Sammanfattning**

Abstract

Denna uppsats handlar om hur man som lärare kan arbeta med massage i klassrummet. Frågor som behandlas i arbetet: Hur kan man introducera massage i skolan?, Vad visar studier på för nackdelar och fördelar?, Hur påverkas kroppen av massage? Arbetet bygger på litteraturstudier, en empirisk undersökning i form av intervjuer samt egna erfarenheter efter att introducerat massage på slutpraktiken. I resultatdelen redovisas intervjuerna som gjorts med två lärare som håller på med massage i skolan och tio elever samt hur vi genomförde vår egen massageintroduktion.

Genom detta arbete har vi kommit fram till massage och beröring är mycket viktig för barns välbefinnande och a man med enkla medel kan introducera kompismassagen i skolan.

**Nyckelord**

Keyword

Massage, kompismassage, positiv beröring, introduktion

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Bakgrund.....	5
2. Syfte.....	5
3. Problemformulering.....	5
4. Upplägg och tillvägagångsätt.....	5
4.1 Upplägg av vår egen massageintroduktion.....	6
4.2 Genomförandet av intervjuerna.....	6
5. Litteraturgenomgång.....	7
5.1 Lpo 94.....	7
5.2 Allmän massagehistoria.....	7
5.3 Lär barnen att säga nej.....	8
5.4 Vad är beröring?.....	9
5.5 Vad sker i kroppen vid massage?.....	10
5.5.1 Nervtillväxtfaktorn(NGF).....	10
5.5.2 Oxytocin, Lugn-och-rohormonet.....	11
5.5.3 Blodcirkulationen.....	11
5.5.4 Lymfcirkulationen.....	11
5.5.5 Nervsystemet.....	12
5.5.6 Muskler.....	12
5.6 Introducera massage i skolan.....	12
5.6.1 Hur förbereds kompismassage?.....	13
5.6.2 Hur lärs kompismassage ut till barnen?.....	13
5.6.3 Hur integreras beröring i undervisningen?.....	13
5.6.4 Hur informeras föräldrarna om kompismassagen?..	13
5.6.5 Artikel ur Kamratposten.....	13
6. Resultat.....	14
6.1 Vår egen massageintroduktion.....	14
6.2 Intervjuer.....	15
6.2.1 Everna.....	15
6.2.2 Lärarna.....	16
7. Diskussion.....	17
7.1 Vad visar studier i massage påför nackdelar och fördelar?..	17
7.2 Hur kan man introducera massage i skolan?.....	19
7.2.1 Förberedelser.....	19
7.2.2 Lära ut kompismassage.....	20
7.2.3 Integrering i undervisningen.....	20
7.2.4 Information till föräldrarna.....	20
8. Referenser.....	21

## **SAMMANFATTNING**

Denna uppsats handlar om hur man som lärare kan arbeta med massage i klassrummet. Frågor som behandlas i arbetet: Hur kan man introducera massage i skolan?, Vad visar studier på för nackdelar och fördelar?, Hur påverkas kroppen av massage? Arbetet bygger på litteraturstudier, en empirisk undersökning i form av intervjuer samt egna erfarenheter efter att introducerat massage på slutpraktiken. I resultatdelen redovisas intervjuerna som gjorts med två lärare som håller på med massage i skolan och tio elever samt hur vi genomförde vår egen massageintroduktion.

Genom detta arbete har vi kommit fram till massage och beröring är mycket viktigt för barns välbefinnande och att man med enkla medel kan introducera kompismassagen i skolan.

Under examensarbetes gång har det hos oss väckts frågor. Finns det några nackdelar med massagen? Kan barn bli beroende av massage? Är det risk för att barnen blir osjälvständiga? Detta skulle vara intressant att forska vidare i.

## **1. BAKGRUND**

Under vår praktik i G5 hade vi turen att få se massage i skolan. Vi blev båda mycket fascinerade av att eleverna masserade med största allvar. De slappnade verkligen av och lät känslan av välbefinnande ta överhand. Vi har genom praktik och annan kontakt med barn och skola sett att en del barn är i behov beröring. Därför väcktes vår lust att ta reda på mer om massage och dess betydelse för barn i skolan. Som blivande grundskolelärare tycker vi att det är viktigt att få kunskap om metoder och arbetssätt som ökar barnens välbefinnande och stärker deras självförtroende. Då vi hade bristfälliga kunskaper om massage/positiv beröring såg vi detta examensarbete som ett bra tillfälle att sätta oss in i ämnet.

Genomgående i hela arbetet kommer vi att prata om massage. Den massage vi syftar på kan man beskriva som en lätt taktill beröring som inte kan jämföras med djup klassisk muskelmassage.

## **2. SYFTE**

Vårt syfte med detta examensarbete är att fördjupa oss i och få kunskap om hur massage kan användas som ett hjälpmedel att få barn mindre stressade, fördjupa deras empati och våga röra vid varandra. Vi vill även ta reda på hur man kan introducera massage i skolan.

## **3. PROBLEMFORMULERING**

Vi vill med detta arbete få kunskap om hur massage kan användas som ett hjälpmedel i skolan.

- Hur kan man introducera massage i skolan?
- Vad visar studier i massage på för nackdelar och fördelar.
- Hur påverkas kroppen av massage.

## **4. UPPLÄGGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT**

Vi har valt att i vårt arbete lägga tyngdpunkten på förslag hur man kan introducera massagen och på diskussionen. Detta för att böckerna som finns att tillgå oftast är metodinriktade och inte utvärderande. Den forskning som finns har vi inte hittat i någon litteratur då den är väldigt ny. Den forskning vi har funnit finns publicerad i Axelsons gymnastiska instituts egna kompendier. Litteraturen har vi studerat utifrån vår problemformulering.

Vi bestämde oss för att introducera massagen på vår slutpraktik. För att kunna genomföra detta på ett bra sätt, tyckte vi att vi behövde mer teori och praktisk kunskap. Vi gick då en kurs på Axelsons gymnastiska institut, *Massage i skolan*.

Axelsons gymnastiska institut startades av Hans Axelson. Han har drivit skolan i över trettio år. Huvudkontoret ligger i Stockholm och utbildar massageterapeuter, massörer och andra alternativmedicinska metoder: akupressur, shiatsu, bindvävsmassage, body harmony, rosenmetoden m.m. Skolan har filialer i Danmark och Norge och omsätter omkring 40 miljoner kronor per år. (<http://www.sokaren.se/> Beröring för yttre och inre hälsa. Reportage: Eva Sanner, 1999-05-02).

#### **4.1 Upplägg av vår egen massageintroduktion**

Innan vi introducerade massagen i vår praktikklass så frågade vi vår handledare om det gick bra och talade också om varför vi ville göra det. Hon var positiv till detta och tog på sitt ansvar att meddela föräldrar och övrig personal. Skolan ligger i en mellanstor stad i västra Sverige och är en friskola med omkring 400 elever från förskoleklass till år 9. De har ingen renodlad pedagogik, utan strävar efter pedagogisk mångfald (Arbetet anpassas till olika stoff och olika elever).

Vi började att introducera massage i år 4 (32 elever) en eftermiddag efter lunch i klassrummet, tredje veckan av vår praktik. Vi började med att be dem ställa stolar i en ring, med stolens rygg in mot mitten. Hälften satte sig på stolarna och resten ställde sig bakom dem som satt. De som satt bad vi vila armar och huvud mot ryggstödet och blunda. Vi sa att vi skulle berätta en saga som det finns rörelser till och som de ska göra på ryggen på den som sitter framför dem. Vi hade alltid på lugn musik under massagen. Sagan läste vi två gånger så att alla blev masserade vid varje tillfälle. Vi använde oss oftast av massagesagan, utom vid några få tillfällen då vi gjorde massage på engelska.

Vi provade att ha massage vid olika tillfällen, före lunch, efter lunch, avslutande passet på dagen och i anslutning till idrotten. Detta med olika resultat. Massagen genomfördes alltid med kläderna på och vi använde aldrig massageolja. Massagestunderna tog omkring femton minuter och vi genomförde dem ungefär tre gånger i veckan i sex veckor.

Vi provade massagen även i år 1 och 5 vid några tillfällen, dessutom med personalen på skolan under ett personalvårdstillfälle. Var sjätte vecka har personalen på vår praktikskola personalvård t ex paddla kanot, vinprovning, samarbetsbana, friskvård mm allt för att stärka personalens välbefinnande och för att skapa gruppsammanhållning.

#### **4.2 Genomförandet av intervjuerna**

Vi intervjuade två lärare och tio elever på en F-3 skola i ett litet samhälle i västra Sverige. Det går ca 120 elever på skolan. Ulrika har haft tidigare kontakt med lärarna då hon haft ungdomspraktik på skolan. Det var på detta sätt vi fick reda på att de arbetade med massage i skolan. Vi har valt att kalla dem lärare A och B. Anledningen till att vi valde att inte intervjua eleverna på vår slutpraktikskola är att vi vill ha elever med längre och mer regelbunden erfarenhet av kompismassage.

Vi ringde upp lärarna och frågade om vi fick intervjua dem och även några elever som har erfarenhet av massagen. Tid och plats bestämdes. Vid telefonsamtalet berättade vi i huvuddrag vad vi eftersökte, men delgav inga specifika frågor.

Intervjun av lärarna pågick i cirka 30 minuter vardera och elevintervjuerna tog cirka 10 minuter per elev. Under intervjun använde vi oss av bandspelare och spelade in samtalen. Vi tyckte att bandspelaren har varit till god hjälp vid intervjuerna, eftersom de gör det lättare att inte feltolka den intervjuades svar och lättare för oss att dokumentera innehållet i samtalet.

Vi utgick från frågorna på bilaga 1 och 2, vilka är baserade på vår problemformulering, vi ställde även lämpliga följdfrågor. Vi följde inte frågorna strikt, utan samtalet flöt på ändå eftersom lärarna hade mycket att delge oss.

Lärare A har jobbat som lärare i 25 år. Hon är i grunden lågstadielärare och har även en Filosofi kandidat examen som består av 60 poäng pedagogik, 20 poäng psykologi och 40 poäng sociologi. Just nu är hon klassföreståndare i en etta på 20 elever. Hon har ingen utbildning i massage.

Lärare B har arbetat som idrottslärare i 34 år. Hon har gått idrottskola på Bosön och Folkhälsoarbete på högskolan i Vänersborg. Hon har även arbetat mycket med frivilliggymnastik. Tidigt i hennes idrottslärarkarriär såg hon vikten av att arbeta med elevernas motorik.

## **5. LITTERATURGENOMGÅNG**

### **5.1 Lpo 94**

I kursplanen för idrott och hälsa står det under mål att sträva mot, att skolan ska i sin utbildning sträva efter att eleven utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga, utveckla en positiv självbild samt god kroppsuppfattning. Därigenom ha större möjlighet att stå emot idealbilder bl a i reklamen. Det står även att eleven ska få intresse för regelbunden fysisk aktivitet och grundlägga goda vanor som kan leda till hälsa och välbefinnande. Skolan vill även att eleven ska se olika former av motion ur ett allmänt hälsoperspektiv och utifrån detta ta ett personligt ställningstagande. De ska dessutom få kunskap om hur kroppens rörelseapparat fungerar och härigenom få uppleva hur kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra.

### **5.2 Allmän massagehistoria**

Det är ingen nyhet att massage förhöjer den fysiska och den psykiska formen. Redan de romerska gladiatorerna masserades inför den blodiga kampen på arenan där folk satt runt omkring och tittade( Jelvéus, 1998).

På 1500- och 1600-talet började intresset för massage blomstra igen. Många författare och läkare i bl a Frankrike, England och Italien började skriva om hälsa, kropps rörelser och massagens betydelse för bl a ledåkommor. Den omdiskuteras som behandlingsmetod. Det är först i slutet av 1800-talet som man riktigt klart börjar kunna acceptera massage som behandlingsmetod (Axelson, 1995).

I Sverige fick kavalleristerna på 1700-talet massageliknande behandling innan de gick ut i krig. Den svenska gymnastikens fader, Per Henrik Ling (1776-1839) är också den svenska massagens fader. Han kallade massagen för "gymnastikens passiva rörelser" (Axelson, 1995).

När han första gången 1812 ansökte hos regeringen om att få undervisa i massage fick han avslag. Ett år senare omprövades beslutet efter att han behandlat högt uppsatta människor i maktställning, med gott resultat. Sedan dess har massagens popularitet stigit och sjunkit under åren. I slutet på det här decenniet har massagen fått ett uppsving. Massagen har blivit en vedertagen metod till välbefinnande och friskvård både bland barn och vuxna. Att massera barn har vi nu på senare tid fått influenser från framförallt sydligare, exotiska länder. Även om barn får större doser av beröring än vuxna så får det generellt sett i vår kultur snålt med beröring. Vi lever i ett icke-taktilt samhälle och har därför liten erfarenhet av andra människors beröring. För de som växer upp i ett sådant samhälle kan det kännas obehagligt att någon rör vid dem. Det tycks också finnas en skillnad mellan män och kvinnor hur de upplever beröring. Det man sett är att kvinnor ofta berör och blir berörda mer än män. Kvinnor upplever det oftast som positivt att bli berörda, medan män kan tycka att det är obehagligt och kan uppleva beröring som ett intrång i den privata zonen (Jelvéus, 1998).

Beröring är världens äldsta språk. Den första kontakt föräldrarna har med sitt barn är via beröring. Slår sig barnet tröstar vi det genom en smekning och den som tröstar berör. Berör man medvetet kan man börja kalla det massage (Axelson 1995).

### **5.3 Lär barn att säga nej**

Människorna i Norden kan tillsammans med engelsmän, tyskar och generellt sett amerikaner ses till de icke-taktila kulturerna. Det behövs enligt Ekengren & Hjerpe upplysning i form av föreläsningar och diskussioner om taktil beröring. Området är sexuellt laddat och bör diskuteras och hanteras med försiktighet och lyhördhet (Ekengren & Hjerpe, 1995).

Idag har de flesta vetskap om att massage inte har något med porrklubbar att göra. Men det händer att människor har en fördomsfull åsikt om det, rynkar på näsan när de hör ordet massage och undrar vad som försiggår i skolan (Jelvéus, 1998).



“Även när det gäller barnmassage och beröring av minderåringar drar en och annan öronen åt sig. Vi är idag pinsamt medvetna om att barn och barns kroppar missbrukas och exploateras i pedofila syften. För en oinformerad förälder kan det säkert låta suspekt med aktiviteter som massage i förskola och i skola. Det kan låta motsägelsefullt, men jag vill påstå att det är att förebygga just sådant missbruk som massage och beröring måste ingå i skol- och förskoleverksamhet.”

(Jelvéus, 1998 s. 15-16)

Det är självklart att alla som arbetar med massage måste veta vad beröring kan åstadkomma för reaktioner. Detta kräver kunskap och färdigheter av utövaren inte bara tekniskt kunnande. Förståelse och inlevelse är viktig kunskap när man håller på med massage (Jelvéus, 1998).

“Ett barn som haft rikliga taktila erfarenheter och blivit taget i med händer fulla med omsorg och moderlig/faderlig kärlek kommer att ha större chans att kunna dra sig undan, när någon vuxen tar i det med erotiska intentioner. Dels känner barnet tydligare avsikten med beröringen, dels vågar barnet säga ifrån lättare då det förmodligen också är starkare i sin jag- känsla.”

(Jelvéus, 1998 s. 16)

Det avstånd mellan två personer som känns naturligt är olika för olika människor och olika kulturer. Om någon klampar in i det personliga territoriet resulterar det ofta i att personen ifråga ryggar tillbaka och slår ifrån sig. Därför bör beröring inte startas utan att alla de mer eller mindre uppenbara restriktioner som finns har tagits i beaktande (Ekengren&Hjerpe, 1995 ).

Vi kan givetvis inte garantera att våra barn slipper bli antastade, men vi kan åtminstone försöka skapa en så trygg och kärleksfull grund för dem att stå på som möjligt. ( Jelvéus, 1998)

## **5.4 Vad är beröring?**

” En människa kan klara av att leva hela sitt liv som blind och döv och utan smak- och luktsinne, men inte utan känsel. Försök på apungar visar att utan hudkontakt uppstod sjukdom och tillslut död. Vi är inte så olika apor. En alltmer omfattande forskning världen över visar att beröring är ett större och mycket viktigare behov i livets alla skeenden än man tidigare förstått.”

(Elmström,1998 s.16)

Huden är kroppens största organ. Ytan av hud på en vuxen människa är mellan 1,5-2,3 m<sup>2</sup>. Huden är komplex och har en mängd olika uppgifter : skydd mot uttorkning och skador, reglerar värme, utsöndra svett och andra avfallsprodukter, huden tar också in det som läggs på den (detta utnyttjas till exempel vid medicinering ). Huden bildar dessutom D-vitamin och melanin. Huden täcker oss utanpå och med slemhinnorna inuti kroppen(Jelvéus, 1998).

Känsel och kommunikation är hudens främsta uppgift. Huden är vår första förbindelse med omvärlden och vårt största sinnesorgan. Ett foster på omkring sju veckor har fullt utvecklade hud, men har då varken ögon eller öron (Elmström, 1998). Beröring är viktigt för att nervsystemet tenderar att komma obalans utan taktill stimulering(Ayres, 1979).

I hud och på slemhinnorna finns det små receptorer(känselfkroppar) som huden använder för att kommunicera med hjärnan. Dessa receptorer reagerar på kyla, värme, tryck, beröring, vibrationer, kittling och smärta. Det finns vanligtvis mellan 1000 och 5000 olika receptorer per cm<sup>2</sup>. De sitter tätast på handflatan, fingertopparna, läpparna och tåspetsarna. Detta gör att det krävs olika mycket stimuli på olika delar av kroppen(Jelvéus, 1998).

Det är med hjälp av tryck – och beröringssinnet som vi först lär oss hur saker och ting ser ut och fungerar. Detta kallar man beröringssinnet eller det taktila sinnet(Elmström, 1998).

Runt munnen och händerna har vi en stor mängd receptorer för beröring. Beröring är en naturlig del av livet. Spädbarn älskar att föra saker till munnen för att röra vid och känna på dem ordentligt med munnen och händerna. När beröring kombineras med de andra sinnen aktiveras alltid mycket mer av hjärnan, så bygger den upp mer komplexa nätverk av nerver och utnyttjar på så sätt mer inlärningspotential.(Hannaford 1995)

”Autton ( 1990, s. 19-21) betonar att fysisk beröring inte bara är ett av våra mest grundläggande kommunikationssätt, utan att det också är det sinne vi upplever mest personligt. Det taktila sinnet gör oss uppmärksamma på oss själva och andra.”

(Ekengren & Hjerpe, 1995 s. 16)

Genom uppmuntrande beröring som t ex en klapp på axeln medan eleven läser förknippar eleven läsning med en positiv aktivitet.(Hannaford 1995)  
Barn reagerar olika på sensoriska impulser. Det vi som vuxna tycker är en skön beröring kan vara väldigt obehagligt för barnet. De kan reagera olika på olika personers beröring. Beröring kan framkalla försvarsreaktioner. Kläder som vi tycker är mjuka tycker kanske barnet är stickiga och kliar. Olika barn kan även få olika taktila upplevelser av samma stimuli, t ex ett gosedjur. Deras fysiska reaktion visar på vilken sorts taktil stimulans som är bra för deras nervsystem och vilken som inte är det.(Ayres 1979)

”Slutligen kan sägas att beröring är en tvåvägserfarenhet: Det som en person berör, blir han också berörd av.”

(Ekengren & Hjerpe, 1995 s.27)

## **5.5 Vad sker i kroppen vid massage?**

### **5.5.1 Nervtillväxtfaktorn(NGF)**

Ett speciellt hormon i hjärnan, nervtillväxtfaktorn (Nerve Growth Factor – NGF), ökas genom beröring. Detta hormon aktiverar större nervsystemet och särskilt utvecklingen av nät av nerver(Hannaford, 1995).

### **5.5.2 Oxytocin, lugn-och-rohormonet**

Vid beröring ökar välbefinnandet och detta har en fysiologisk förklaring. I nervsystemet finns en mängd olika kemiska budbärare(signalsubstanser), som förmedlar information från en cell till en annan. Mjuk beröring påverkar lustcentra i hjärnan och signalsubstansen fungerar som budbärare. Även oxytocin, lugn- och-ro-hormonet(även en signalsubstans) har sådana effekter. Oxytocin är tidigare känt som ett hormon som frigörs vid förlossning och amning. Det är nu även känt att det finns hos både män och kvinnor. Forskningen har mest gjorts på råttor, men man har anledning att tro att reaktionerna hos människor är likartade. Lugn-och-rohormonet åstadkommer bl a: minskad muskelspänning, höjd smärtröskel, bättre näringsupptag och mag- tarmfunktion, sänkt blodtryck och puls, minskad aggressivitet och större lugn, ökad koncentration och smartare och barn mm(Jelvéus, 1998).

Det kan tyckas lite kontroversiellt att barn blir smartare av massage. Likväl har några neurofysiologer funnit att hjärnans kemi, funktion och struktur kan förbättras med riklig stimulans. Känsln representeras av ett stort område i hjärnan, därför aktiverar beröring stora delar av den(Jelvéus, 1998).

"Beröring och taktila upplevelser skapar också lugn och trygghet, vilket ger förutsättning för inläring. Taktil stimulering påverkar hjärnans förmåga att bearbetar sinnesintryck, och inläring sker bland annat via beröringssinnet, där barnet får erfarenheter utifrån konkreta upplevelser."  
(Jelvéus, 1998 s. 128)

I USA finns the Touch Research Institut som bedriver forskning om beröring. Här har gjorts studier på människor både vuxna och barn, sjuka och friska. Resultaten härifrån visar bl a att spädbarn lättare går upp i vikt, tonåringar med psykiska besvär blir mindre aggressiva och mindre deprimerade m.m. I Sverige har forskning bedrivits av professor Kerstin Uvnäs Moberg på Karolinska institutet. Hon har visat att beröring med en viss regelbundenhet och viss frekvens ökar frisättningen av vissa hormoner, då särskilt oxytocin (lugn-och-rohormonet), samtidigt sänks stresshormonet cortisol ( en biokemisk indikator på stress).  
( <http://www.sokaren.se/> Beröring för yttre och inre hälsa. Reportage: Eva Sanner, 1999-05-02).

### 5.5.3 Blodcirkulationen

När man masserar trycker och tänjer man på vävnaderna, speciellt på muskler, blodkärl och hud. Detta påverkar det autonoma nervsystemet som reflexmässigt påverkar blodcirkulationen.

En professor, Prokop, vid Wiens universitet visade i en studie att efter 3-4 minuters massage ökade hudens temperatur med 1,1°C vilket visar massagens cirkulationshöjande effekt(Axelsson, 1995).

### 5.5.4 Lymfcirkulationen

När lymfan inte cirkulerar tillräckligt, så att svullnader uppträder, är muskelmassage ett effektivt hjälpmedel för att få igång cirkulationen. Detta har undersökningar utförda av Kjellgren, von Mesengeil och Colombo visat. Djup muskelmassage visade sig vara mest effektiv(Axelsson, 1995).

### 5.5.5 Nervsystemet

Massage har en lugnande effekt på nervsystemet. Experiment har visat att blodkärlen reflexmässigt påverkas av massage. Barr och Taslitz rapporterade att blodtrycket sänktes, hudens svettutsöndring ökade och ögats pupill vidgades något efter 20 minuters massage. Resultaten visar på att det autonoma nervsystemets aktivitet påverkas av massage(Axelsson, 1995).

### 5.5.6 Muskler

Muskelnerna blir smidigare och mer elastiska av massage. Undersökningar visar att massage motverkar och minskar bindvävsbildningen i skadade och orörliga muskler. Enligt Despard's forskning ökar massage musklernas näringsupptag. En muskel som blivit trött av arbete eller elektrisk stimulering kan arbeta effektivt mycket snabbare om den behandlas med massage än om den bara får vila. Detta har Maggiora, Mosso och Rosenthal visat genom experimentella undersökningar. Nordskow och Bierman har genom sina undersökningar funnit att massage ökar musklernas avslappning.

Castex gjorde experiment med krosskadade muskler där några behandlades med massage och några inte fick någon behandling alls. De muskler som inte fick någon behandling fick en ökad bindvävsbildning. De som fick massage var smidiga och elastiska, de verkade mer normala. Man kunde inte se någon bindvävsbildning och muskelnerna visade dessutom större muskelmassa(Axelsson, 1995).

## 5.6 Introducera massage i skolan

"Men förstår ni inte att det är massage jag behöver?!"

(Jelvéus, 1998 s. 88)

Kompismassagen ska man kunna använda om ett hjälpmedel i att fostra barnen till att se beröring som naturlig. Ge dem ökad empati och respekt för varandra. Massagen lärs ut till barnen som sedan masserar varandra. Den vuxne måste

då först skaffa sig praktiska och teoretiska kunskaper om massage. Kompismassagen ska vara enkel så att den går att göra var som helst, i hemmet eller i skolan. Kompismassagen är framförallt tänkt att göras sittande men också liggande påklädd massage. Den ska kunna anpassas till den dagliga verksamheten i skolan, vid ett speciellt tid på dagen som en återkommande massagepaus eller vid behov när oron ökar och koncentrationen minskar. Ett tips som Jelvéus skriver är att börja dagen med massage, detta gagnar studieron, läslustan och den övriga undervisningen. Den kan även sättas in före matrasten för att skapa en lugn stämning i matsalen och för att kroppen ska kunna spjälka maten bättre.

Massagen kan med fördel användas som ett medel för att skapa lugn för den enskilde eleven och skapa band mellan elever vid byte av stadium eller ny klass.

#### 5.6.1 Hur förbereds kompismassagen?

Detta är enkelt enligt Jelvéus. För sittande kompismassage krävs det bara att man har 5 till 10 minuter att tillgå. Eleverna måste fråga varandra om lov om att få massera innan de börjar och har man lugn musik kan det vara ett sätt att få en lugn och harmonisk atmosfär i klassrummet.

#### 5.6.2 Hur lärs kompismassage ut till barnen?

Jelvéus skriver att ett bra sätt att börja med massage i låg- och mellanstadiet är med en massagesaga. Läraren berättar en saga med rörelser till som barnen imiterar. I högre klasser kan man börja med att lära ut ett par strykningar i taget och sedan lägga till fler vid varje massagetillfälle. Allra enklast utförs massagen sittande vid bänkarna. De kan också vända stolarna så att de sitter med bröstet mot ryggstödet och vila huvudet mot ryggstöds kanten, då kommer massagekompisen lättare åt att massera. Att ligga ner på golvet går också bra.

#### 5.6.3 Hur integreras beröring i undervisningen?

”Genom beröringens lugnande inverkan kan elevens uppmärksamhet riktas på det den kan i stället för på det den inte kan.”

(Jelvéus, 1998 s. 135)

Jelvéus menar att man med fördel kan integrera massagen med vanliga skolämnen, som vid glosförhör och ord då de kan massera den kroppsdel som de samtidigt säger. I idrott får massagen en naturlig plats som avslappning efter fysisk aktivitet. Under dramaövningar kan massagen användas som ett moment som ökar kroppskännedomen. Prov kan vara ett stressmoment som kan ge nervositet och prestationsångest hos eleverna och kan ha en negativ inverkan på provresultatet. Detta kan minskas med massage.

#### 5.6.4 Hur informeras föräldrarna om kompismassage?

Man bör informera föräldrarna innan man startar upp massage i skolan. Även om massagen utförs med kläderna på kan det finnas föräldrar som är emot att deras barn ska vara med på sådana intima aktiviteter. Det är en fördel om jag som lärare är väl förtrogen med massagens syfte, så att jag kan informera föräldrarna så sakligt som möjligt. Läraren kan informera föräldrarna muntligt eller via ett informationsbrev(Jelvéus, 1998).

#### 5.6.5 Artikel ur Kamratposten

I Kamratposten nr 15, 1999 finns en artikel som heter *"Massage är bra"*. I den får barn komma till tals om massage. En liten pojke i år 2 säger bland annat:

"- Jag tror att massage är bra mot mobbning för man blir snäll av det. Då vill man inte börja slåss. Och så är det skönt att ge andra massage för man vet att nu mår den personen bra."

"- Vi längtar efter att få massage. Dagen blir mycket bättre då . När man en gång fått massage vill man ha hela tiden. Helst varje vecka."

"- Man blir avslappnad och trött på ett behagligt sätt."

"- Jag tycker att det är skönt för när man har bråkat på rasten så kan man glömma bort det."

"- Det är tråkigt när det slut och man måste gå här ifrån , tycker Elias."

## 6. RESULTAT

### 6.1 Vår egen massageintroduktion

Vi började att introducera massage i år 4 (32 elever) en eftermiddag efter lunch i klassrummet, tredje veckan av vår praktik. Vi började med att be dem ställa stolar i en ring, med stolens rygg in mot mitten. Hälften satte sig på stolarna och resten ställde sig bakom dem som satt. De som satt bad vi vila armar och huvud mot ryggstödet och blunda. Vi sa att vi skulle berätta en saga som det finns rörelser till och som de ska göra på ryggen på den som sitter framför dem. Här blev några osäkra och protesterade mot att röra varandra. Tre elever backade ur och satt tysta som åskådare. Vi gjorde inte någon stor affär av detta utan satte på musik och började berätta vädersagan (se, bilaga). Anledningen till att vi lät dem vara är att en del barn känner sig osäkra inför aktiviteter som de inte har någon kunskap om. Dessa barn behöver några gånger på sig att iaktta. De deltog i aktiviteten efter att ha deltagit som åskådare vid några tillfällen. Innan barnen satte igång att massera varandra frågade de varandra om lov.

Vi hade förberett oss så att vi var förtrogna med sagan och rörelserna och kunde dem utantill. Detta för att vi ville utstråla trygghet inför eleverna.

En av oss berättade sagan och utförde rörelserna i luften medan den andra gick runt och hjälpte till och vägledde. Vi bytte sedan så att alla fick känna på massagen. Efteråt var den spontana reaktionen från de flesta:

- Åh, vå skönt.

- jag somnade nästan.

Massagen genomfördes alltid med kläderna på och vi använde aldrig massageolja. Alla massagetilfällen såg ungefär likadana ut. Vi hade alltid musik på under massagen och alla blev masserade vid varje tillfälle. Vi använde oss vid de flesta tillfällena av massagesagan, utom vid några tillfällen då vi gjorde massage på engelska ( se, bilaga). Massagestunderna som tog omkring 15 min hade vi ungefär tre gånger i veckan. Vi sa inte från början att vi höll på med massage, utan eleverna började säga själva kalla det för massage.

Vid ett tillfälle såg vi att några flickor i år 4 på en rast låg på golvet och masserade varandra på ryggen med klassisk musik i bakgrunden. Vi upplevde att de uppskattade massagen och det fick vi belägg för på utvärderingarna när vi slutade vår praktik.

Alla tyckte inte lika mycket om det och ingen tvingades att vara med, men alla var med någon gång. De första gångerna vi hade massage lät vi eleverna själva välja massagepartner. Då uppstod ett orosmoment då inte alla visste vem de skulle massera. De som inte hittade en partner direkt upplevde att det var jobbigt. Vi förstår nu efteråt att vi skulle bestämt åt dem vilka partner de skulle ha för att undvika konflikt.

Vid ett tillfälle provade vi massagen i år 5 ute, direkt efter idrotten. Eleverna stod upp i ring och vi hade ingen musik på. Dessa elever hade aldrig tidigare haft massage. Vi upplevde att detta inte var ett bra sätt att introducera massage i en klass. Eleverna var uppspelta efter idrotten och hade svårt att koncentrera sig. De blev fnittriga och flamsiga. Vi introducerade massagen vid ett senare tillfälle i denna klass i klassrummet. Denna gången med bra resultat och positiva reaktioner.

I slutet av vår praktik var vi och besökte år1 på vår praktikskola. Där blev vi tillfrågade om vi ville prova massagen hos dem. Eleverna satt i en ring på golvet, vi placerade dem två och två framför varandra. Läste sedan upp vädersagan och visade rörelserna. Det gick över förväntan bra för att vara första gången.

## **6.2 Intervjuer**

### **6.2.1 Eleverna**

1. Vad tycker du om massagen?

Bra. Roligt. Bra när de tar i osv.  
”Det är bara jätteskönt”

Nästan alla svarade bara ”bra” på denna fråga och det var svårt att få dem att utveckla sina svar.

2. Varför tror du att man masserar varandra?

Vet inte, har inte funderat på det.  
För att det är skönt.  
För att det ska kännas skönt.  
För att man ska ta det lugnt.  
"Man ska känna sig bra."  
För att det kan vara bra att kunna.

De allra flesta svarade att de inte visste. De hade heller inte funderat på varför.

3. Märker du någon skillnad ifall ni inte masserar varandra en dag och när ni gör det?

Ingen skillnad.  
Man blir spänd om man inte får massage.  
Man glömmer bort hur man gör.  
Man blir van vid massagen och vill ha. Kroppen vill bli masserad.

Detta var en svår fråga och vi är inte säkra på att alla förstod vad vi menade.

### 6.2.2 Lärarna

Lärare A

Massagen kom lärare A i kontakt med genom Lärare B som är idrottslärare på skolan. Hon såg lärare B:s arbete med barnen och blev själv inspirerad att börja. Hon såg även att barnen tog till sig massagen och tyckte att det var skönt. De började spontant massera varandra när de satt i ringen eller stod i matkön. Själv har hon hållit på med meditation i fyra år och olika massager och vet hur skönt det kan vara med massage.

Massagen satte hon i gång utan att förvarna eleverna eller föräldrarna. I början genomfördes massagen inte regelbundet och hon använde olika rörelser varje gång, t ex siffror och bokstäver. Nu följer hon dock ett bestämt mönster som hon såg under ett studiebesök på en skola i Karlstad. Massagen sker regelbundet och är medvetet lagd innan tiorasten. Tanken är att de ska få en lugn stund innan de ska ut på rast.

Messagestunden går till så att barnen sitter i en ring på golvet, läraren säger vilka som ska arbeta tillsammans. Barnen sitter framför varandra, den som ger massagen står på knä på golvet och den som får massage sitter avslappnat och försöker blunda. De lyssnar på lugn musik och barnen följer ett mönster som läraren visar i luften. Innan de börjar massera varandra frågar de alltid om de får ge massage, detta för att visa för barnen att det är de själva som avgör om de vill vara med på messagestunden och att de har ett alternativ att avstå. Alla beslut respekteras. Läraren anser att det är viktigt att lära barnen att kunna säga nej. När de är klara tackar de varandra. Därefter utvärderar läraren massagen genom att fråga varje barn hur det kändes. Fram till nu har de bara utvärderat hur det kändes att få massage, inte hur det är att ge massage.



Med bl a massagen strävar hon efter ett bra klimat i alla lägen inte bara just när de masserar varandra. Hon tycker sig se att det har blivit ett bättre klimat, de vågar och känner att det är naturligt att vara nära varandra. De är även väldigt måna om varandra om någon känner sig ledsen.

Hon har inte haft många elever som har sagt nej, utan alla har varit med från början. En pojke i klassen som har sagt nej några gånger, uppfattar läraren som väldigt ensam och att han har svårigheter med den sociala kontakten med andra barn. Tidigare har han genom knuffar och slag försökt få kontakt. Men nu är denne elev alltid med och både får och ger massage. Eleven har även fått uppleva att andra barn tycker att han är duktig på att massera. Han har genom massagen för första gången funnit ett sätt att röra andra på ett bra sätt.

Lärare A säger att hon vill gärna gå kurser och fördjupa sig och utvecklas mer när det gäller massage.

#### Lärare B

Som idrottslärare har det alltid varit viktigt för lärare B att arbeta med avslappning med barnen. Klimatet hos eleverna har alltid varit bättre hos barnen när de arbetar med avslappning menar lärare B. Vid ett tillfälle när hon fick massage pratade massören om barnmassage och lärare B blev intresserad, då hon visste hur skönt det var att bli masserad. Hon bestämde sig för att hon skulle vilja arbeta med detta i skolan. Hon började med olika samarbetsövningar som t ex leda en kompis runt i gymnastiksalen som blundar, för att stärka tilliten mellan eleverna. Hon utvecklade sedan arbetet genom massage i klassrummet. Hon har bedrivit verksamheten i ca fem år.

Första gången hon genomförde massagen kallade hon det också för massage. Lärare B är idrottslärare, men hon har enbart genomfört massagen i klassrummet. Hon poängterar att det är viktigt att respektera de som säger nej. Ofta behöver dessa barn några gånger på sig att iakttä för att sedan själva vilja vara med. Hon genomför alltid massagen efter ett bestämt mönster för att skapa kontinuitet. Detta för att de osäkra barnen ska känna sig trygga och våga vara med.

Hon har inte informerat föräldrarna. En förälder som är sjukgymnast var dock med några gånger och gav tips och råd. Lärare B har under en studiedag även deltagit i en barnmassagekurs där en sjukgymnast var instruktör.

Lärare B brukar placera barnen i ring på golvet, dämpar belysningen och sätter på mjuk musik. Barnen som får massage försöker blunda och slappna av. De som ger massage står på knä bakom. Hon har försökt att låta barnen sitta på stolar i klassrummet, men det blir en för hög arbetsställning för en del barn. Just nu har de en rullstolsbunden elev i klassen så nu passar det dock bäst att eleverna sitter på sina stolar för att det ska vara lika för alla.

Hon tycker sig se att barnen blir lugnare och bättre på att hantera massagen ju längre de håller på med den. Tjejerna har lättare att ta till sig massagen än en del killar.

## **7. DISKUSSION**

### **7.1 Vad visar studier om massage påför nackdelar och fördelar?**

Vår erfarenhet efter att ha gjort detta examensarbete är att det inte finns så mycket litteratur som utvärderat massagen i skolan, därför finner vi heller inga nackdelar skrivet om kompismassage. Vi har även hittat många böcker om babymassage. Men inte heller om detta har vi funnit några utvärderingar. Det som saknas är publicerade vetenskapliga bevis i litteratur för att massagen uppfyller sitt syfte, det vill säga att den:

- förbättrar och utvecklar elevernas självkänsla och trygghet
- ökar respekten för andra människor
- ökar koncentrationsförmågan
- ökar förmågan till avslappning
- förebygger mobbning och våld
- förebygger sexuella trakasserier och övergrepp
- ger styrka att säga nej till det man inte vill

Det sker dock forskning på detta område, om vad beröring och massage har för betydelse. Forskningen sker främst på Touch Research Institut i Miami, USA. I Sverige har forskning gjorts på Karolinska institutet av professor Kerstin Uvnäs Moberg, som har visat att lugn-och-rohormonet, oxytocin, utsöndras vid beröring samtidigt som stresshormonet cortisol minskar.

Forskningsresultat är på väg, men har dessvärre inte kommit ut när vi skriver det här. Vi på väntar ivrigt på resultat. Även om det inte finns någon forskning färdig så har erfarenheter från massage på dagis visat att barnen:

- blir lugnare
- visar mindre aggressivitet i gruppen
- slåss mindre
- blir mer koncentrerade
- utvecklar empatin
- utvecklar sin kroppskänedom och självkänsla
- lär sig säga nej till icke önskad beröring

Erfarenheten säger alltså att positiv beröring/massage är bra för barnen och absolut inte till någon skada. Detta stämmer också överens med det lilla vi har sett under vår egen introduktion av kompismassage under vår slutpraktik, på praktiken under termin 5 och av de lärare som vi intervjuat för examensarbetet. Alla vi pratat med som har arbetat med massage har enbart erhållit positiva erfarenheter. Vi har inte kommit i kontakt med någon som har ställt sig negativ till

massagen. Vi har själva svårt se några negativa effekter efter vår egen massageintroduktion och de erfarenheter vi fått därifrån.

I Jelvéus bok *Berör mig!* skriver hon om en pojke som hade fått massage i förskolan och skulle börja sexårsverksamheten. Han blev plötsligt orolig och stökig och efter en tid var pojkens beteende i skolan så störande att mamman sökte hjälp hos PBU (Psykisk Barn- och Ungdomsvård). Vid första samtalet vid PBU föll pojken i gråt och säger uppgivet till de vuxna: ”- Men förstår ni inte att det är massage jag behöver?!” (Jelvéus, 1998). Detta tycker vi kan tolkas som både positivt och negativt. Det är positivt att han vet vad han behöver för att skapa lugn och ro i kropp och själ, men negativt i den bemärkelse att han inte klarar sig utan beröringen.

Jelvéus skriver också att en av många reaktioner som lugn-och-rohormonet kan åstadkomma är att man blir smartare av beröring. Jelvéus skriver att det kan vara kontroversiellt att säga så, men menar att den taktila beröringen skapar lugn och ro som i säg främjar inläringen. Det är kanske inte smartare barn vi eftersöker i första hand utan lugna och harmoniska.

Efter litteraturstudier och intervjuer med lärare och egna erfarenheter har vi förstått att massagen kan vara ett bra hjälpmedel för att få barn mindre stressade, fördjupa deras empati och få dem att våga röra vid varandra. Vi tror att beröring kan utveckla barns empati och gruppsammanhållning och kroppskännedom. Det finns en rädsla för att ta i varandra i dag, då beröringar lätt kan misstolkas. Vi som lärare måste lära barnen att man kan ta i varandra på bra och uppmuntrande sätt. Vi måste även lära dem att uppskatta beröringen. Se det som en tillgång för utveckling och inläring.

Massagen kräver inga andra instrument än händerna och blir därför relativt okomplicerat. Det tar inte lång tid att utföra. Eleverna kan göra det på varandra och idag när vi har stora klasser på de allra flesta skolor så underlättar det vårt arbete.

Vi tror det är viktigt att hos stökiga barn försöka förstärka de positiva stunder som finns. Medvetet uppmuntra och visa på de saker som eleven har gjort bra genom t ex positiv beröring. Samtidigt undvika att uppmärksamma de destruktiva situationer som uppstår. Stärka elevens självförtroende.

## **7.2 Hur kan man introducera massage i skolan?**

Den som väljer att starta upp massagen måste vara intresserad och bör ha stöd av kollegor och föräldrar. Man ska helst vara väl förtrogen och ha kunskap om massagen och dess effekter. En kurs eller fortbildning är att rekommendera för att man ska känna sig trygg i sitt arbete med massagen. Att starta upp massage tror vi kan vara olika svårt i olika åldrar. Om vi jämför våra erfarenheter från år 5 och år 1 på våran slutpraktikskola, där vi arbetade med massagen ungefär lika mycket, upplever vi att det var mer komplicerat i år 5 än i år 1. Detta kan bero på

att eleverna i år 5 har kommit upp i den nedre tonåren och det är inte lika naturligt för dem att röra vid varandra som det är för mindre barn. Med år 5 måste man tidigt ha en diskussion om varför man arbetar med massage. Som lärare måste man då vara trygg och ha argument .

Att introducera massage i en år 4 och 5, som aldrig hållit på med massage tidigare, upplevde vi som svårt. Många tankar dök upp innan vi satte igång. Vi ville att det skulle bli en bra och positiv erfarenhet för dem från början så att de ville göra det flera gånger. Det var ju första gången för oss också så vi var lite osäkra på hur det skulle bemötas. Det får inte bli för barnsligt när man kommer upp på mellanstadiet och det är viktigt att tala om varför man håller på med massage.

Utifrån Jelvéus bok *Berör mig!* tar vi upp några punkter som vi diskuterar.

### 7.2.1 Förberedelser

Vi håller med Jelvéus om att det ska vara enkelt. Massagestunden bör inte ta mer än 5 – 10 minuter. Vi tror att barnen uppskattar när man gör det mysigt genom att tända ljus(speciellt under de mörka årstiderna) och sätta på lugn musik. När man har arbetat ett tag med massagen kan man skapa en rutin tillsammans med barnen där alla hjälper till att plocka fram det som behövs för att det ska gå fort. Vi tror att barn tycker om när de får hjälpa till och det blir regelbundna rutiner.

### 7.2.2 Lära ut kompismassage

Läsa saga är alltid bra, alla tycker om att lyssna på sagor, även de äldre barnen upptäckte vi under vår slutpraktik då vi använde vädersagan i år 4 och 5. När barnen provat att ge och få massage några gånger lär de sig snart hur det ska vara. Det är också viktigt att lära barnen att ge respons på massagen, att de kan säga om det är för hårt eller för löst och att respektera varandras önskemål. Vi har privata zoner på våra kroppar som man också måste respektera som t ex bröst, stjärt, armhålor mm. Gränserna för dessa privata zoner är individuellt. Alla barn reagerar olika på beröring, de visar tydligt vad de tycker om och inte tycker om. Det är viktigt att vi som vuxna iakttar och är lyhörda för vad barnen känner.

### 7.2.3 Integrering i undervisningen

När man har arbetat ett tag med vädersagen kan man uppmuntra barnen att skriva egna messagesagor, både på engelska och svenska, som de sedan kan genomföra tillsammans med klassen. Man kan även använda rörelsesånger till massage där man gör rörelserna på ryggen istället för i luften.

### 7.2.4 Information till föräldrarna

För att känna sig trygg i sitt arbete med massagen är det viktigt att man har informerat föräldrarna. När informeringen sker är det viktigt som Jelvéus skriver

att man är väl förberedd så att man tydligt kan förklara massagens mål och syften och att man har stöd av skolans personal och ledning. Det är bra om personalen kan visa på varandra hur massagen går till och om möjligt även att föräldrarna kan få möjlighet att prova kompismassagen.

Det är viktigt att respektera föräldrarnas åsikter, men man ska inte bli rädd och uppleva dem som hinder för att starta upp verksamheten med massage. Vi tror att många föräldrar kommer att uppskatta massagen, speciellt när barnen tar med sig den hem och utövar den på sin familj!

Under examensarbetes gång har det hos oss väkts frågor. Finns det några nackdelar med massagen? Kan barn bli beroende av massage? Är det risk för att barnen blir osjälvständiga? Detta skulle vara intressant att forska vidare i.

## **8. REFERENSER**

Ayres, . (1979). *Sinnenas samspel hos barn*. Stockholm. Psykologiförlaget.

Axelson,H. (1995). *Massage att börja med*. Orsa. HÅLSA böcker/Energica Förlag AB.

Ekengren, K. & Hjerpe, B. (1995 ). *Beröring – vår viktigaste förnimmelse*. Umeå. SIH, Läromedel,

Ellneby, Y. (1994). *Om du inte rör mig så dör jag*. Stockholm. UR.

Elmström, R. (1998). *Massage i skolan*. Axelssons gymnastiska institut.(kompendie)

Hannaford, C. (1997). *Lär med hela kroppen*. Jönköping. Brainbooks. Svensk översättning.

Hartman, S G. (1993). *Handledning 2:a uppl*. Linköping. Skapande Vetande.

Jelvèus, L. (1998). *Berör mig!*. Stockholm. UR.

Skolverket. (1996). *Grundskolan Kursplaner Betygskriterier* . Stockholm. Skolverket och C E Fritzes AB

<http://www.sokaren.se/> Beröring för yttre och inre hälsa. Reportage: Eva Sanner, 1999-05-02.

Annika Berg-Frykholm. *"Massage är bra"*. Artikel ur Kamratposten nr 15 1999.

## **Bilaga 1**

### **FRÅGOR TILL LÄRAREN**

1. Hur kommer det sig att du började med massage i skolan?
2. Hur startade du upp massageverksamheten?
3. Hur går massagestunden till?
4. Har du sett några förändringar hos eleverna?
5. Hur utvärderar ni massagearbetet?

## Bilaga 2

### FRÅGOR TILL ELEVEN

Vad tycker du om massagen?

Varför tror du att man masserar varandra?

Märker du skillnad ifall ni inte masserar varandra och när ni gör det?



### **Bilaga 3**

#### **VÄDERSAGAN**

Det var en gång ett sommarland där solen lyste varm och skön och värmdde alla blommorna och träden, djuren och människorna.

En dag täcktes himlen av många stora, tjocka moln. Så stora var molnen att solen inte syntes mer.

Det började blåsa. Först lite grann och sedan allt mer och mer.  
Det blåste upp till höststorm.  
Träden vajade och bladen virvlade i vinden.

Det började regna. Regnet öste ner. Det blev blött och stora vattenpussar överallt som barnen hoppade i.

Sedan blev det kallare och vinter tog vid. Regnet blev till snö. Mjuka snöflingor dalade sakta till marken. Allting blev vitt och vackert och det blev alldeles tyst.

Det enda man kunde se var en liten kissekatt som klättrade upp...  
Och en till...  
Och en till som satte sig och började spinna.

Där satt de tills vårsolen åter kikade fram och värmdde upp jorden en gång till.

Gör stora strykningar över hela ryggen.

### **Bilaga 4**

## **MASSAGE – ENGELSKA**

”Swimming, swimming in the swimmingpool” är en sång som vanligtvis görs rörelser till i luften. Man kan även göra den på ryggen som massage.

**Swimming, swimming**

**In the swimmingpool.**

**When days are hot,**

**When days are cool**

**In the swimmingpool.**

**Breaststroke, sidestroke,**

**Fancy diving too.**

**Don't you wish you ever had**

**anything else to do, but.....**

Tryck med hela handflatan och vandra över hela ryggen.

Låt fingertopparna stryka fritt som vinden över ryggen.

Trumma med fingertopparna över ryggen.

Trumma lättare och långsammare.

Vandra med två fingrar upp på ena sidan av ryggen till axeln. Upprepa på andra sidan. Klättra upp för ryggraden och nacken till huvudet. Cirkla med fingrarna i håret.

