

## KINDER – OF TIENERMASSAGE

### **“Het is zo druk in mijn hoofd.”**

Kinderen krijgen dag in dag uit heel veel prikkels te verwerken. Dit kan tot onrust leiden; ze zijn snel geïrriteerd, boos, angstig, vermoeid, lusteloos, klagen van hoofdpijn, slapen slecht, ...

Overprikkeling kan bij elk kind ontstaan. Het ene kind is er echter gevoeliger voor dan het andere. Er zijn steeds meer hoogsensatieve kinderen die extra gevoelig zijn voor de prikkels om hen heen. We willen letterlijk overprikkeling wegwrijven. Een massage helpt kinderen en tieners om zich beter te leren ontspannen. Ze zullen zich lekker in hun vel voelen. Met ontspannen bedoelen we hier zowel lichamelijk als geestelijk ontspannen. Dit is een basisvoorwaarde om zich vervolgens goed te kunnen ontwikkelen Dit optimaliseert concentratie op school, de omgang met anderen en de algemene sfeer.

### **“Waarom massage?”**

Massage wordt vaak gegeven met als doel de gezondheid van spieren en gewrichten te verbeteren. Bij kindermassage is dit echter niet het eerste doel. We willen kinderen helpen om tot zichzelf te komen door zachte aanraking van de huid, die in contact staat met de hypofyse in onze hersenen. Positieve hormonen (oxytocine, noradrenaline, endorfine en serotine) worden aangemaakt en het gevoel van welzijn vergroot tijdens en na de massage.

### **“Aanraking is een eerste levensbehoefte.”**

De kracht van aanraking wordt vandaag de dag in onze samenleving nog weleens onderschat, terwijl het juist zo belangrijk is. Diverse onderzoeken verwijzen naar de positieve effecten op het welzijn van de mens. Vermoedelijk is dit te verklaren aan de hand van de combinatie van structurele positieve aandacht en de wijzigingen in lichaamsbiochemie (zie eerdere paragraaf). Voor kinderen biedt dit een enorme meerwaarde in de ontwikkeling.

Met behulp van kinder- en tienermassages willen we ertoe bijdragen dat kinderen of tieners evenwichtiger door het leven gaan en dat ze zowel thuis, in het kinderdagverblijf als op school zich prettig, veilig en rustig voelen.