

Een penseelmassage

Een ontspannende activiteit voor jonge kinderen



Werk met nog plezier in de
kinderopvang



Een penseelmassage

Door José van der Velden - Verhoeve



Lydia, een kleuter op de BSO komt naast Isabel aan tafel zitten. Juf, wil je jouw kriebelkistje meenemen als je weer naar de BSO komt?

Isabel gaat met Lydia in gesprek. "Dat vindt jij zeker wel heel leuk Lydia?" Lydia knikt met een glimlach op haar gezicht.

"Verrassing", zegt Isabel! Zij loopt naar de kapstok en uit haar tas pakt Isabel het kriebelkistje.

Lydia is er al vaker bij geweest als Isabel haar kriebelkistje heeft meegebracht en weet dat dit voor haar weer een heerlijke middag gaat worden op de BSO.

Lydia begin al te stralen als Isabel het kistje in de leeshoek zet en als zij via de iPad verbinding maakt met het muziek boxje.

Wanneer de heerlijke relaxmuziek voor kinderen te horen is komen er meteen nog meer kinderen op het geluid af.

"Ja, we mogen weer", hoort Isabel een jongetje roepen. Hij laat zijn speelgoed in de bouwhoek liggen en komt gezellig in de leeshoek.



Een penseelmassage

Het doel van de penseelmassage

Creëer een rustmoment

Heerlijk, even een rustmoment creëren. Na een drukke week of wanneer er veel prikkels zijn tijdens een dag, kunnen kinderen intens genieten van één op één momenten.

Een Topactiviteit op de BSO bij Isabel is de penseelmassage. Het gaat vooral om rustig ontspannen en genieten. Met elkaar werken we tijdens deze activiteit meteen aan de emotionele veiligheid van de kinderen. De kinderen kunnen onderzoeken, ontdekken en er ontstaat een hele positieve sfeer. Uit ervaring kan ik vertellen dat de (groeps)dynamiek een andere wending krijgt, waardoor er ook de rest van de dag meer rust op de groep blijft.

Geef de kinderen een keuze

Een penseelmassage is best persoonlijk. Je kunt dit niet zomaar met een groep kinderen gaan doen want, je raakt elkaar aan, je doet je ogen dicht, je mag je ontspannen en je stelt je voor een activiteit als deze best wel kwetsbaar op.

Niet alle kinderen vinden dit prettig en daarom vraagt Isabel de kinderen om te kiezen. Zij mogen lekker met de massage activiteit meedoen, of zij mogen rustig gaan spelen bij haar collega Mandy in de andere groepsruimte.

Een penseelmassage

Vorbereidingen



Het is belangrijk om in een ruimte te werken waar de activiteit rustig kan worden uitgevoerd en waar de kinderen niet worden gestoord.

Voor je met de activiteit begint leg je de onderstaande materialen klaar.

- Matjes, handdoeken of stretchers voor het aantal tweetallen wat mee kan doen.
- Minimaal twee zachte penselen per tweetal. Dit kunnen verfpenselen zijn, maar ook diverse soorten make-up kwasten.
- Rustgevende muziek

Vraag toestemming en geef een demonstratie

Isabel heeft alles klaargezet en zij vraagt of de kinderen eerst in een kring om het matje komen zitten. Isabel gaat nu een korte demonstratie geven.

"Wil jij lekker gaan liggen Lydia?" En.... dit hoeft Isabel natuurlijk niet voor een tweede keer te zeggen. Lydia gaat heerlijk liggen en Isabel vraagt ter bevestiging aan Lydia of zij haar mag masseren. Je mag namelijk nooit zomaar een kind op wat voor een manier dan ook masseren. Je moet altijd even toestemming vragen.

Terwijl we de muziek zachtjes op de achtergrond horen laat Isabel langzaam en zacht de waaiervormige penseel over de handen en de armen van Lydia glijden. "Doe je ogen maar lekker dicht", zegt Isabel tegen Lydia. Isabel pakt er een tweede penseel bij en streelt met de penselen over het gezicht, nogmaals over beide armen en over beide benen. Isabel doet dit op de muziek en op eigen gevoel. Tijdens de massage let Isabel op de reacties van Lydia. En Lydia? Zij ligt rustig te genieten.

Een penseelmassage

Afspraken maken met de kinderen

Na een korte demonstratie laat Isabel de bewegingen nogmaals aan de kinderen zien en geeft zij woorden aan de instructie. Terwijl Isabel de kinderen instructie geeft maak zij meteen duidelijke afspraken met de kinderen

- We doen de activiteit in tweetallen. De één geeft een penseelmassage en de ander gaat lekker liggen (op het matje)
- We vragen elkaar toestemming en we hebben respect voor elkaar. Alles wat we doen is om elkaar positiviteit en rust te geven.
- Alle bewegingen die we met de penselen maken zijn rustig en heel zacht. Je kunt bijvoorbeeld afspreken om alle bewegingen richting het hart te maken.
- Elkaar tijdens deze activiteit plagen is verboden.



De start van de penseelmassage

Zorg ervoor dat elk kind comfortabel ligt.

Wanneer je in een groepje werkt moet jij als pedagogisch medewerker het zicht hebben op alle kinderen. Jij moet kunnen ingrijpen en uitleg kunnen geven als een kind misschien iets te ruw of te snel met de kwasten heen en weer gaat.

Ontspannen

Het is echt heerlijk om naar de kinderen te kijken. Wanneer het vertrouwen er is liggen zij heerlijk te ontspannen en het is zeker niet de eerste keer dat kinderen dan in slaapvallen.

Ga lekker aan de slag

Ook jij als pedagogisch medewerker moet misschien wennen aan het idee dat een penseelmassage voor de kinderen een leuke activiteit is. Start eens met één kind. Stap uit je comfortzone en ga het gewoon doen!

Een penseelmassage

Een werkactiviteit voor op de groep



Voer de activiteit uit

Ga met één kind of een met groepje kinderen de activiteit penseelmassage uitvoeren.

- Eén kind: een baby, een peuter of een kind op de BSO.
- Een groepje kinderen: kinderen in de basisschoolleeftijd op de BSO of bij een (gast)ouder.
- Variatie 1: Dit is ook een leuke activiteit tijdens een team overleg.
- Variatie 2: Een leuke buitenactiviteit, maar dat met grassprietjes i.p.v. penselen.

Zorg voor een goede voorbereiding

- Je hebt een rustige ruimte.
- Je legt alle materialen van te voren klaar.

Reflecteer de activiteit na afloop

- Wat vonden de kinderen van de speelactiviteit?
- Waaraan merk je dit en/of wat vertelt een kind of een groepje kinderen jou?
- Wat zou je opnieuw of vaker doen?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?
- Welke vervolgvactiviteit zou je hier aan kunnen verbinden?
- Hoe vaak zou je deze activiteit kunnen aanbieden?

Een penseelmassage



rustmoment



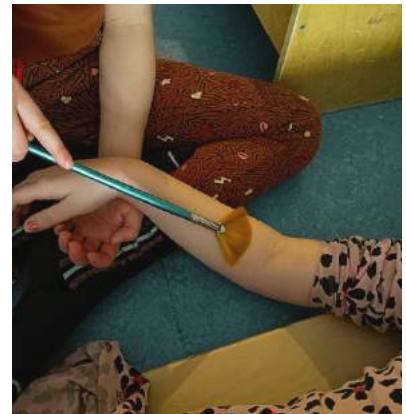
ervaren



genieten



ontspannen



Werk met nog plezier in de kinderopvang



Joopiekids

Training en coaching

info@joopiekids.com

www.joopiekids.nl

Kijk ook eens in de facebookgroep

Werken met plezier in de kinderopvang