

## Wierszyki - masażyki – jako sposób na relaks dla dzieci



Masażyki to forma zabawy/aktywności oparta na zmysle dotyku. Pozwalają one na pogłębienie więzi uczuciowej rodzica z dzieckiem. Dzięki formie nie samego masażyku, ale dodatkowo wierszyka stanowią ciekawe urozmaicenie dla dzieci i stanowią możliwość rozwijania wyobraźni dziecka.

Wierszyki w formie masażyków uczą dzieci orientacji we własnym ciele, pomagają poznać kierunki (górze - dół, lewo - prawo) i oczywiście dostarczają bodźce dotykowe.

Ponadto rozwijają umiejętności koncentracji uwagi - koncentrowania się na sobie, swoim ciele co pozwala na **USPOKAJANIE SIĘ** i **ODPRĘŻENIE DZIECKA**. **POD WARUNKIEM, ŻE DOZNANIA DOTYKOWE DLA DZIECKA SĄ PRZYJEMNE NIE POWODUJĄ ROZDRAŻNIENIA CZY ZANIEPOKOJENIA. JEŚLI TAKIE REAKCJE U DZIECKA SIĘ POJAWIAJĄ – DZIECKO NIE CZUJE PRZYJEMNOŚCI – RODZICU – PRZERWIJ MASAŻ.**

Jeśli dziecko czerpie przyjemność z dotyku, to aby wzmocnić jeszcze bardziej doznania płynące z wierszyków – masażyków należy:

- wykonywać je najlepiej wieczorem, gdy dziecko przygotowuje się do snu,
- nie spieszyć się z ich wykonywaniem,
- być spokojnym i traktować ten czas z dzieckiem jako przyjemność, a nie obowiązek,
- oddychać spokojnie,
- koncentrować się na dziecku i jego reakcjach,
- pozwolić się masować dziecku (dla dziecka taka możliwość to również przyjemność).

A oto kilka przykładów wierszyków – masażyków:

### Babcia placek ugniatała

Babcia placek ugniatała, (Naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi)  
wyciskała, wałkowała, (ściskamy dziecko za boki, przesuwamy płasko obie dłonie

jednocześnie)  
raz na prawo, raz na lewo. (przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach)  
Potem trochę w przód i w tył,  
żeby placek równy był.  
Cicho... cicho... placek rośnie (nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem)  
w ciepłym piecu u babuni.  
A gdy będzie upieczony (głaszczemy dziecko po plecach)  
każdy brzuch zadowolony.

### Bajka o raku z tataraku

Idzie rak, wielki rak, (Kroczy my dwoma palcami po ciele dziecka)  
jak uszczypnie, będzie znak. (leciutko szczypimy)  
Kroczy rak, wielki rak, (znów kroczy my)  
raz do przodu, a raz w spak. (kroczy my do przodu, potem do tyłu)  
Szczypu, szczypu, (delikatnie szczypimy)  
drapu, drap, (drapiemy)  
jak uszczypnie,  
będzie znak.  
Panie raku, panie raku, (Kołysze my i głaszczemy dziecko...)  
siedź pan lepiej w tataraku.  
W tataraku nie ma dzieci,  
niech pan sobie tam posiedzi  
albo lepiej pośpi chwilę  
i nie szczypie przez godzinę.  
Chrapu, chrap, (kołysze my dziecko i naśladujemy chrapanie)  
chrapu, chrap,  
zamiast drapu, (leciutko drapiemy)  
drapu, drap.  
Ale rak, wielki rak  
siedzi i rozmyśla tak:  
skrabnę trochę, drapnę, (drapiemy)  
uszczypnę choćby odrobinę. (szczypimy)  
Szczypu, szczypu, (szczypimy)  
drapu, drap, (drapiemy)  
jak uszczypnę, (uszczypimy)  
będzie znak.  
Panie raku, panie raku, (Kołysze my i głaszczemy dziecko...)  
tak przyjemnie w tataraku.  
Woda szemrze do snu bajki,  
wietrzyk mruczy kołysanki.  
Zapach słodko do snu tuli.  
Zaśnij, raczku, luli, luli.

### Zoo

Tu w zoo zawsze jest wesoło (dziecko leży na brzuchu)  
tutaj małpki skaczą wkoło (po plecach ruchy naśladujące skoki po okręgu)

tutaj ciężko chodzą słonie (naciskanie płaskimi dłońmi)  
biegną zebry niczym konie (lekkie stukanie pięściami)  
żółwie wolno ścieżką człapią (lekkie przykładanie dłoni na płasko)  
w wodzie złote rybki chlapią (muskanie wierzchem i wewnętrzną stroną dłoni)  
szop pracz, takie czyste zwierzę (pocieranie rękami, naśladowanie prania)  
ciągle sobie coś tam pierze.  
struś dostojnie wkoło chodzi (powolne kroczenie dwoma palcami)  
śpieszyć mu się nie uchodzi.  
A w najdalszej części zoo  
dwa leniwce się gramolą (powolne posuwanie dłońmi od boków ku środkowi)  
wolno wchodząc na dwa drzewa (posuwanie dłońmi od dołu do góry)  
gdzie się każdy z nas wygrzewa  
i zapada w sen głęboki... (zatrzymanie dłoni).

### **Idzie Pani, wietrzyk wieje**

Idzie Pani: tup,tup,tup (dziecko zwrócone do nas plecami, naprzemiennie stukamy w plecy opuszkami palców wskazujących)  
dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (delikatnie stukamy zgiętym palcem)  
skacze dziecko: hop, hop, hop (naśladujemy dłońią skoki, na przemian opierając je na przegubie i na palcach)  
żaba robi długi skok (z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka: stopy i głowę)  
wieje wietrzyk: fiu,fiu,fiu (dmuchamy w jedno i drugie ucho dziecka)  
kropi deszczyk: puk, puk, puk (delikatnie stukamy w plecy wszystkimi palcami)  
deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (klepiemy dziecko po plecach dłońmi złożonymi w "miseczki")  
a grad w szyby: łup, łup, łup (lekkie stukamy dłońmi złożonymi w pięści)  
Świeci słońko (gładzimy plecy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym)  
wieje wietrzyk (dmuchamy we włosy dziecka)  
pada deszczyk (stukamy opuszkami palców o plecy)  
Czujesz dreszczyk? (leciutko szczypiemy w kark).

### **Maluję kółeczko**

Maluję kółeczko, (rysujemy jednym palcem koło na plecach)  
w środku z kropeczką, (w środku koła stawiamy kropeczkę)

promyki słoneczne, (rysujemy promienie jednocześnie obiema rękami, zaczynając od środka pleców)

zygzaki bajeczne, (rysujemy obiema rękami jednocześnie zygzaki na plecach)

a wszystko uklepię, (klepiemy po plecach delikatnie całymi dłońmi)

poszczypię, (delikatnie szczypiemy w kilku miejscach na plecach)

podrapię, (delikatnie drapiemy w kilku miejscach na plecach)

przebiegnę po pleckach, (przebiegamy po plecach wszystkimi palami obu rąk z dołu do góry)

aż dreszczyk cię złapie. (szczypiemy delikatnie w szyję )

**Opracowanie z wykorzystaniem: M. Bogdanowicz, „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki” oraz B. Kołodziejski „Utulanki czyli piosenki na dziecięce masażyki” przygotowała psycholog Daria Dyląg.**