



Happy Kids Massage (HKM) staat voor
liefdevolle, respectvolle, gewenste aanraking met aandacht gegeven.

Voor een gezonde ontwikkeling van het kind is gewenste lichamelijke aanraking een eerste levensbehoefte. Het verbetert de concentratie, helpt lichamelijke klachten door drukte verminderen, zorgt voor onderlinge verbondenheid en geeft een gevoel van welbehagen. In meerdere landen wordt onderlinge kindermassage al jaren zeer succesvol toegepast tegen pesten. Het initiatief van HKM wordt ondersteund door MOED.NL. Daarnaast is Happy Kids Massage een waardevolle aanvulling op een gezonde opvoeding.

HKM is een vorm van massage die over de kleding heen gegeven kan worden. In groepen of klassikaal geven kinderen het aan elkaar. Met een massagegedicht combineer je het voorlezen met een ontspannende massage.

De Happy Kids Massage methode is breed inzetbaar, zowel thuis als op scholen, kinderdagverblijven, als aanvulling op een sport of yogales of icm een coaching sessie. Inmiddels zijn er al ruim 30 trainers actief in binnen- en buitenland die HKM workshops en trainingen verzorgen.

Belangrijk om te weten voordat je gaat masseren:

- Zorg ervoor dat je zelf rustig bent voordat je gaat masseren. Maak contact. Hiervoor wordt het icoontje van de handen gebruikt.
- Laat de 'masseur' even stevig in de handen wrijven om deze op te warmen.
- Vraag altijd eerst toestemming: 'mag ik je masseren?'
- Maak contact door de handen op de basispositie te leggen. Dit is meestal op de schouders omdat meestal de rug wordt gemasseerd. Sommige grepen worden met één hand gegeven. Laat dan ondertussen de andere hand op de schouder rusten en zorg tijdens de massage dat je altijd zoveel mogelijk contact blijft houden. Dit zorgt voor rust.
- **Massage moet leuk zijn** 😊 Ook al is het goed voor kinderen, houd het altijd leuk en speels en dring niets op. Massage heeft alleen effect als het goed voelt en gewenst is. Dan maakt het lichaam **oxytocine** aan, wat ervoor zorgt dat je een blij gevoel krijgt en beter in je vel zit. Wil een kindje het op een bepaalde plek (in het begin) niet, kijk dan wat het wel wil. Bijvoorbeeld door een hand te masseren.
- Maak ook aan het eind van iedere massage weer even contact door de handen rustig op de schouders te leggen. Vervolgens laat je los en schud je de handen even los.

Inmiddels zijn er al 4 Happy Kids Massage boeken verschenen die vol staan met massagegedichtjes en liedjes in vele thema's. Heb je vragen en wil je meer weten over Happy Kids Massage? Stuur dan gerust een mailtje naar happykidsmassage@outlook.com

Ontspannen groetjes

Corina Elzenaar

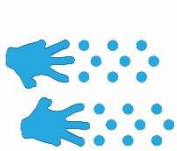
bedenkster en uitgeefster van de Happy Kids Massage methode

Het onderstaande gedicht komt uit: **Voorleesgedichten**
(www.voorleesgedichten.nl) en hieraan zijn de HKM grepen toegevoegd.
Dit boek is geschreven door **Linda de Groot** en de illustraties zijn van **Milou Martin**

Eefje eekhoorn en de noten



Er valt een noot langs een boom, zo naar beneden in het bos.
Dan hoor ik opeens een snauw,
en vervolgens hoor ik een piepklein stemmetje
dat zegt 'hè verdorie waarom gebeurt mij dit nou?'



Er komt een eekhoorn achter de noot aan hollen,
ze kan de noot nog net grijpen voor hij nog verder kan rollen.
Met de noot in haar pootjes ploft ze neer op de grond,
dan zucht ze eens diep en kijkt rond.
Er komt een tweede eekhoorn aan en die ploft naast haar neer.
'Hé Eefje, gebeurde het weer?'



'Viel er weer een nootje uit je boom naar beneden?
Weet je nog hoe we dat op school deden?
De juf leerde ons om de noten netjes in het hol te leggen,
vooral in het midden, dat bleef ze zeggen'.



Want liggen ze te dicht langs de kant,
dan vallen ze zo over de rand.
Eefje zucht, 'hoe zorg ik nou dat ze blijven liggen in mijn nest,
ik doe echt zó goed mijn best'.

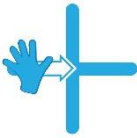


'Mijn nest is zo vol
en als ik dan een nootje opzij rol,
dan rolt een andere noot zo over de rand
en dan moet ik hem weer gaan halen, zo irritant'.





'Gelukkig ben ik zo beneden,
want ik kom langs de stam naar beneden gegleden.
Maarja, hoe zorg ik nou dat ze gewoon blijven liggen. Die noten
zijn zo onhandig rond,
ze rollen en rollen, telkens weer op de grond'.



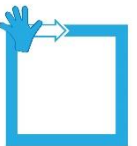
Eefje dacht 'waar zal ik beginnen?
'wat zal ik eens verzinnen'.
Ha, ze is dan misschien klein,
maar ze kan zeker heel slim zijn.



Noten rollen omdat ze zo rond zijn als een bal...
'Ja!' dacht Eefje, 'ik weet het al'.
Weet jij het ook, wat zou ze van plan zijn?
Wat kan ze doen, ze is zo klein.



Ze weet het: ze maakt één kant van de noten plat,
dan blijven ze veel beter liggen, hoe slim vind je dat?
Ze neemt van ieder nootje een hapje,
en haar buikje wordt lekker vol, dat snap je.



Ze maakt de nootjes recht en eet haar buikje rond,
en er vallen geen nootjes meer op de grond.
Met een vol buikje gaat ze heerlijk winterslapen.
En als ze na de winter wakker wordt, weet ze zeker
dat ze geen nootjes van de grond hoeft te rapen.

