

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 😊** 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

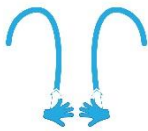
bedenkster en uitgeefster van de Happy Kids Massage methode

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**

Lionel de leeuw wil weer horen



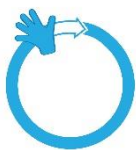
Lionel de leeuw zit met een vraag.
En dat is heus niet wat hij gaat eten vandaag.
Want in de zebra die hij heeft gevangen heeft hij wel zin,
daar zitten een boel lekkere hapjes in.



Nee, hij maakt zich zorgen om zijn oren,
daar kan hij steeds slechter mee horen.
En hoe dat zat wist hij heus, maar ja, hij had geen keus.
Hij wilde nou eenmaal de mooiste leeuw in het oerwoud zijn.
Indruk maken vond hij fijn.
En juist met die mooie volle manen,
kon hij zich de koning wanen.




Hij merkte dat de volle haardos die hij had,
hem steeds meer in de weg zat.
Zijn manen zaten ook zo vol met krullen,
dat ze zijn oren begonnen te vullen.
En met al die krullen in zijn oren,
kon koning leeuw steeds minder horen.




En dat past niet bij zo'n stoere leeuw.
Hij hoorde dus ook niet de schreeuw,
van de aap die de kokosnoot had gegooid,
Lionel keek nog wel op, een beetje verstrooid.
En toen raakte de noot hem hard op zijn kop, au!
De leeuw brulde en gaf een snauw.







Hij moest nu toch wel toegeven dat die lange manen niet zo handig waren, en dat het tijd werd om voor de kapper te sparen. Hij werd er verdrietig van en hij vond het maar niets. Want, zo dacht hij, juist door die grote manen was hij iets. Als je hem zag, dan wist je meteen, dat is de koning, de baas van het oerwoud, groot en gemeen.




Maar ja, als hij steeds minder kon horen, kon hij geen koning meer zijn, dat wist hij van tevoren. En dus, ja, het was tijd. Hij wist het, hij moest een groot stuk van zijn manen kwijt.



Met angst en beven ging hij naar de kapper, hij was opeens een stuk minder dapper. Er ging een groot stuk van zijn manen af. En toen hij in de spiegel keek stond hij paf. Wat hij toen zag, had hij echt niet verwacht, hij zag krullen en kleuren, het was een pracht.



De kapper had echt goed zijn best gedaan, de leeuw wist zeker; nu zouden de andere dieren hem weer zien staan. Ja, dit was wat hoorde bij een koning, zo hoorde het weer. En hij hoorde ook meteen meer.



Al dat haar, die krullen, waren weg uit zijn oren. Wauw, had hij dat geweten van tevoren. Hij liep terug door het oerwoud als een stoere leeuw en dit keer hoorde hij wél de schreeuw. Hij deed een stap opzij en draaide in het rond en de kokosnoot plofte naast hem op de grond.

