

Beröring:

En enkel beröringsövning för två personer

En person sitter bekvämt på en stol. Den andra ställer sig bakom och lägger sina händer på hans/hennes axlar intill nacken med mjuk öppen beröring. Båda slappnar av så mycket som möjligt. Den som ger beröringen riktar uppmärksamheten in i sina händer, skänker sin fulla uppmärksamhet och öppnar sig för intrycken från den andra. Man känner efter den andras andning (finns det någon rörelse där) och lyssnar med hela sitt intresse efter den andras ordlösa historia. Efter cirka 5 minuter säger personen som utför beröringen, "strax tar jag bort mina händer från dina axlar", dröjer några ögonblick och avslutar sedan beröringen. Sedan upprepas övningen med ombytta roller. Övningen utförs under tystnad, man väntar med att tala tills övningen är slutförd.

Vad säger vetenskapen om beröring?

Forskning vid Touch Research Institute har kunnat visa att massage i allmänhet har en ångstdämpande, lugnande och avslappnande effekt på både barn och vuxna. En omfattande studie som genomförts på en ungdomspsykiatrisk klinik visade att ungdomarna blev lugnare och mindre deprimerade, mer samarbetsvilliga, mindre ängsliga genom regelbunden massage än kontrollgruppen. Massage har också visat sig göra det lättare att lösa matematikuppgifter snabbt och korrekt.

Svenska studier av massage på förskolor och skolor visar att det blir lugnare i barngrupperna om massage införlivas i de dagliga rutinerna.

I en studie som omfattade över hundra barn visade det sig att barnen med hjälp av massage blev lugnare och socialt mognare. De som svarade bäst på behandlingen var de oroligaste pojkarna, vilkas beteende under försöksperioden blev mindre aggressivt och socialt mognare jämfört med stökiga barn som inte fick massage. Studien pågick i sex månader och både föräldrar och personal bedömde att barnens beteende blivit mindre aggressivt redan efter tre månader.

Efter sex månader var det ingen tvekan om att de masserade barnen förändrats till det bättre.

De barn som fick massage fungerade allt bättre tillsammans med sina kamrater och klagade dessutom mindre hemma över olika kroppsliga besvär.

Fortfarande efter nio månader visade en uppföljningskontroll att effekterna inte bara kvarstod, utan dessutom tycktes bli ännu mer uttalade ju mer tiden gick.

Sammanfattat från "Lugn och beröring, Oxytocinets läkande verkan i kroppen" av Kerstin Uvnäs Moberg, professor i fysiologi som i 30 år arbetat med medicinsk forskning, bland annat med det s.k. lugn och ro-systemet, motsatsen till strids- och flyktreaktionen.

"Det är glädjande att tusentals människor inom skola och barnomsorg inom de senaste tio åren utbildats i grundläggande massagemetodik", skriver Kerstin Uvnäs Moberg.

"Massage på frivillig bas och under strikta former kan bli en viktig del i relationen mellan personal och barn, både på förskolan och i skolan. På så vis kan man kompensera en del av det bortfall av kroppskontakt som vår nuvarande livsstil orsakar. Man kan därför också i någon mån motverka den ökade stress som både barn och vuxna utsätts för. Om lärare, förskollärare och barnskötare får en grundläggande massageutbildning och väver in massage i aktiviteterna eller undervisningen, blir barnen mer avspända och barngrupperna fungerar bättre. Det bör kanske betonas här att barnen alltid tillfrågas om de vill ha massage och därmed samtidigt tränas till respekt för den egna kroppen och att sätta gränser för vad som känns bra. Det är viktigt att både kunna säga ja och nej till en annan människas beröring oavsett om det är ett barn eller en vuxen som frågar."