

W tym rozdziale opowiem ci, jak przygotować się do masażu i co zrobić, żeby masowanie twojego dziecka sprawiało radość zarówno jemu, jak i tobie.

Przede wszystkim zrelaksuj się, daj sobie czas na naukę i ciesz się tym wspaniałym doświadczeniem! Wspominałam już wcześniej, że z masażem jest tak samo jak z każdą nową umiejętnością. Trzeba się jej spokojnie nauczyć i nabrać wprawy. I nie poddawać się, kiedy coś nie wychodzi. Każda karmiąca piersią mama wie, że początki nie są proste i że dostrojenie siebie i dziecka wymaga pewnego czasu. Każdy tata, który przewijał swoje dziecko, wie, że założenie pierwszej pieluszki to wielki wyczyn, a dzieśnięta to już norma. Z masażem jest dokładnie tak samo. Dziecko musi się przyzwyczaić do naszego dotyku, do bycia masowanym i zbudować swoją własną tolerancję na dotyk. Jest to proces trwający kilka tygodni, czasem krócej, a czasem nawet dłużej. Wszystko zależy od indywidualnych potrzeb i upodobań dziecka. Zatem jeśli chcesz masować swojego maluszka, musisz się uzbroić w cierpliwość i dać sobie i jemu czas na oswojenie się z nowymi bodźcami.

Zdrowe niemowlę może być masowane nawet do kilku razy dziennie, praktycznie bez ograniczeń.

Jeśli masaż ma przynieść określone efekty, musi być stosowany regularnie. Zawsze mówię rodzicom, że według mnie lepiej jest masować maluszka pięć – dziesięć minut dziennie każdego dnia, niż godzinę raz na dwa tygodnie. Dziecko o wiele więcej skorzysta z masażu, który otrzyma od ciebie codziennie. Budujesz w ten sposób pewien rytuał, do którego dziecko się przyzwyczaja i którego oczekuje. Ciało dziecka uczy się relaksować i pozbywa się napięcia na bieżąco.

Ja na przykład masuję swoje dzieci codziennie po kilka – kilkanaście minut. Zależy, w jakim jesteśmy nastroju i ile mamy danego dnia czasu. Masaż jest dla nas zabawą i relaksem, więc nie robimy niczego na siłę. Kiedy na przykład mam gorszy dzień, jestem bardziej nerwowa czy zmęczona, to nie zmuszam się i nie masuję dzieci, bo wiem, że w ten sposób przekażę im swoje negatywne emocje i nikt na tym nie skorzysta. Kiedy dzieci są zmęczone, to też odkładam masaż na następny dzień. Przyjemność przede wszystkim.

Masaż ma uszczęśliwić zarówno ciebie, jak i dziecko. Nie jest karą i nie możesz się do niego zmuszać. Masz się cieszyć tym cennym czasem spędzonym z maleństwem. Korzystać z niego,

patrzeć dziecku głęboko w oczy, śmiać się, śpiewać. Masaż ma sprawić, że poczujesz się lepiej w swojej rodzicielskiej skórze i dać ci motywację do działania.

Dla mnie masaż jest świetną formą zabawy z dziećmi. Zazwyczaj masuję moje maluchy, kiedy widzę, że są w dobrym nastroju. Nie przygotowuję się do masażu w jakiś specjalny sposób, nie włączam muzyki, nie przyciemniam światła. Przystosowuję się do danej sytuacji. Czasem jest to mata w salonie, czasem łóżko w sypialni albo kanapa. Na wakacjach idealny jest koc rzucony na trawę. Wspaniale się masuje na dworze. Powietrze jest rześkie, oddychasz głęboko, dziecko jest spokojniejsze, bo



zainteresowane otoczeniem. Czysty relaks. Nie zawsze oczywiście byłam wyluzowana. Moje podejście do masażu zmieniało się wraz z obserwacją moich dzieci.

Kiedy po raz pierwszy zabierałam się do masowania córeczki, bardzo dobrze się do tego przygotowałam. Nagrzałam pokój, ułożyłam na podłodze matę przykrytą ciepłym koczykiem, włączyłam relaksacyjną muzykę, wybrałam wieczorną porę, żeby masaż pomógł się córeczce rozluźnić przed snem, i przygasiłam światło. Wszystko wyglądało idealnie. Nic, tylko masować. I wiesz co? Zanim rozsiadłam się na dobre, córeczka rozplakana się wniebogłosy i na tym skończyła się nasza pierwsza sesja masażu. Moje dziecko było zmęczone i nie miało ochoty na żadne dodatkowe bodźce, a ja z żalem przełknęłam fakt, że tak kiepsko nam poszło. Kolejnego dnia zrobiłam dokładnie tak samo i również nie udało nam się wytrzymać dłużej niż kilka minut. I tak wyglądały nasze pierwsze tygodnie z masażem. Dopiero kiedy zaczęłam obserwować swoje dziecko uważniej, zorientowałam się, że warto wprowadzić zmiany w moim podejściu. Zmieniłam porę dnia. Spróbowałam masażu o godzinie dziesiątej rano, kiedy córeczka była wypoczęta po pierwszej drzemce, radosna i pełna energii. Był to świetny pomysł. Kolejno wyeliminowałam muzykę, przenieśliśmy się z maty na wygodne łóżko i córeczka zaczęła zupełnie inaczej reagować na masaż.

Dlatego pamiętaj, że nie ma się co spinać ani poddawać za pierwszym razem. Każde dziecko jest zupełnie inne, ma swoje

upodobania i preferencje. Trzeba poszukać wspólnego z maluszkiem rytmu masażu. Wypróbować różne miejsca, pory dnia, sytuacje i dopasować się do upodobań swoich i dziecka.

Obserwacja to wspaniałe narzędzie. Skorzystaj z niego i przyglądaj się swojemu dziecku, jego upodobaniom i preferencjom. Dzięki temu poznasz lepiej swojego szkraba i łatwiej będzie ci się z nim porozumieć.

Jak przygotować się do masażu?

Nastawienie i samopoczucie

Według mnie najważniejszym elementem udanego masażu jest twoje nastawienie. Jak wspomniałam wcześniej, masaż ma być czystą przyjemnością, ma sprawiać radość tobie i dziecku. Nie ma być karą za grzechy, nie możesz się do niego zmuszać ani stresować na samą myśl o nim. Często tak się zdarza, kiedy za wiele od siebie oczekujesz. Chcesz, żeby wszystko grało od początku, za dużo od siebie wymagasz (tak jak ja na początku masowania mojej córeczki) i w rezultacie poddajesz się już na samym początku. Pozytywne nastawienie to podstawa. Masujesz dziecko po to, żeby spędzić z nim czas, żeby przekazać mu w ten sposób swoją miłość, żeby zwiększyć jego odporność, żeby sprawić mu przyjemność, a także po to, by podnieść swoją samoocenę jako rodzica. Spotkałam w swojej pracy wielu rodziców, którzy

mówili, że próbowali masażu, ale jakoś u nich nie zaskoczyło. Wydawało im się, że ich dziecko tego nie lubiło, a oni sami nie za bardzo wiedzieli, jak się do tego zabrać. W gruncie rzeczy kończyli przygodę z masażem, zanim jeszcze na dobre ją rozpoczęli. Jedna mama napisała do mnie e-mail, po przeczytaniu jednego z artykułów na moim blogu:

Żałuję, że nie przeczytałam Twojego tekstu wcześniej. Masowałam synka bardzo krótko, bo często płakał, i myślałam, że mu się nie podobało. Kiedy marudził, nie byłam jakoś specjalnie zmotywowana, aby kontynuować. Po tym, co piszesz, widzę, że mogłam zmienić kilka rzeczy i nie poddawać się tak szybko. Szkoda, że nam nie wyszło. Może przy kolejnym dziecku się uda.

Uwierz mi, nie ma praktycznie takiej możliwości, że dziecko nie polubi masażu. Bo kto nie lubi być masowany? Pomyśl tylko. Większość ludzi na świecie uwielbia masaż. Ci, którzy nie lubią, często nie mają dobrego doświadczenia dotyku. A przecież to taka przyjemność, kiedy ktoś relaksuje twoje napięte i zmęczone mięśnie. Dziecku na początku może się nie podobać długość masażu, pora dnia albo miejsce. Może być mu za zimno bądź niewygodnie. Może potrzebować więcej czasu, żeby zbudować swoją tolerancję na dotyk. Jeśli nie spróbujesz i nie przetestujesz różnych opcji, nie znajdziesz idealnego rytmu i nie przekonasz się, jak fajną przygodą może okazać się masowanie własnego dziecka. Dlatego właśnie twoje pozytywne podejście i optymizm

są kluczowe. Luz i poczucie humoru też się czasem przydadzą. Zresztą pomogą ci one nie tylko w nauce masażu. Według mnie to cechy, które sprawiają, że wszystko w życiu będzie przychodziło ci łatwiej.

Pamiętaj również o samopoczuciu. Masaż, jak już wspomniałam, ma być przyjemny zarówno dla ciebie, jak i dziecka. Ma to być wasza chwila relaksu i wspólnej zabawy. Zabieraj się do masowania w dobrym nastroju, kiedy jesteś spokojna/y i zrelaksowana/y. Nie zmuszaj się do masowania, kiedy masz gorszy dzień, kiedy jesteś poirytowana/y, zmęczona/y bądź smutna/y. Dziecko automatycznie wyczuje twój nastrój i też może gorzej na masaż zareagować. Nic się nie stanie, jeśli nie pomasujesz dziecka dziś czy jutro. Naucz się odpuszczać i nie mieć z tego powodu wyrzutów sumienia. Jeśli widzisz, że twoje dziecko danego dnia jest w gorszej formie i źle reaguje na bodźce dotykowe, to również poczekaj z masażem do następnego dnia. Nie rób nic na siłę tylko dlatego, że tak sobie zaplanowałeś/eś. Każdy ma czasem gorszy dzień.

Pozytywne nastawienie, optymizm, humor i luz to twoi życiowi sprzymierzeńcy. Dzięki nim łatwiej się uczysz, masz więcej zapału i energii i rzadko kiedy się poddajesz.

Zrelaksuj się, uśmiechnij i pomyśl, jakie to wspaniałe, że zaraz się nauczysz tak prostych technik wyjątkowego kontaktu ze swoim maleństwem, które przyniosą wam obojgu mnóstwo

rozmaitych korzyści. Nie wymagaj od siebie zbyt wiele. Daj wam obojgu trochę czasu na naukę, skup się na czystej przyjemności i ciesz się każdą chwilą ze swoim szkrabem.

