

**Les** Respectvol met elkaar omgaan



De leerlingen van groep 7 van de Anne Frank school in Papendrecht kregen afgelopen week massagelessen. Volgens de school is een positief bijkomend verschijnsel is dat kinderen zo leren om respectvol met elkaar om te gaan en duidelijk hun grenzen aan te geven.

FOTO: PR

# Massage op school

**PAPENDRECHT** - Met enthousiasme en nieuwsgierigheid keken de leerlingen van groep 7 van de Anne Frank school in Papendrecht uit naar hun eerste massageles.

Mirjam Lankreijer, HealthCoach uit Sliedrecht, kwam vertellen en voordoen hoe de leerlingen elkaar op de rug, armen en hoofd, over de kleding heen, kunnen masseren. De lift, de rups, de denneboom, baby heen en baby terug zijn nu voor deze masseurs in spé bekende begrippen geworden. "Na de uitleg over respectvol aanraken en hoe je je grenzen kan stellen,

kon je na tien minuten een speld horen vallen in de klas", aldus een aanwezige moeder. Het masseren op school komt steeds meer in opmars. "We zijn op verschillende scholen in Nederland aan de slag met de in-

## Massageles voor leerlingen Anne Frank school

troductie van het massagekwartier, wat prima aansluit op de kanjertraining die al op veel scholen ingezet wordt", aldus Lankreijer. In Zweden en Denemarken is onderzocht dat het pestpercentage aanzienlijk af-

nam na introductie van de massagelessen in de klas. Massage werkt preventief voor een verbeterende gezondheid en concentratie. Omdat er oxytocine vrijkomt bij het masseren wordt stress en onrust gereduceerd. Door leerlingen op zo'n positieve en veilige manier met elkaar te laten werken, wordt er meer ruimte gecreëerd voor saamhorigheid en leren de leerlingen elkaar al op jonge leeftijd feedback te geven op een hele natuurlijke manier. Lankreijer is van mening dat dit massagekwartier echt een goede bijdrage kan leveren voor een verbeterde samenleving. "Iets waar je niet vroeg genoeg mee kunt beginnen", aldus de HealthCoach.