

## Masaż twarzy

Masaż możemy wykonać nawet kilka razy dziennie. Regularny masaż twarzy zmniejsza nadwrażliwość.

**Zajmujemy wygodną pozycję ☺**

**Masaż rozpoczynamy od opowiadania dziecku, co zamierzamy robić.**

**Dotykamy najpierw okolic bardziej oddalonych od jamy ustnej i twarzy, np. okolic barków, przyzwyczajając dziecko do naszego dotyku.**

1. Na skórę szyi i twarzy nakładamy krem lub oliwkę. Zaczynamy od szyi, masując od dołu ku górze ruchem głaszczącym.(fot. 1)



**Fot. 1**

2. Następnie przechodzimy do policzków. Masujemy je kciukami albo całą dłonią, ruchami gładzącymi od nosa i warg w kierunku skroni. (fot. 2)



**Fot. 2**

3. Ruchy te przeplatamy ruchami rozcierającymi okrężnymi, a następnie delikatnie oklepujemy i obszczypujemy policzki (fot. 3)



**Fot. 3**

- Masując policzki, przechodzimy dłońmi na podbródek, który masujemy także w kierunku skroni. (fot. 4)



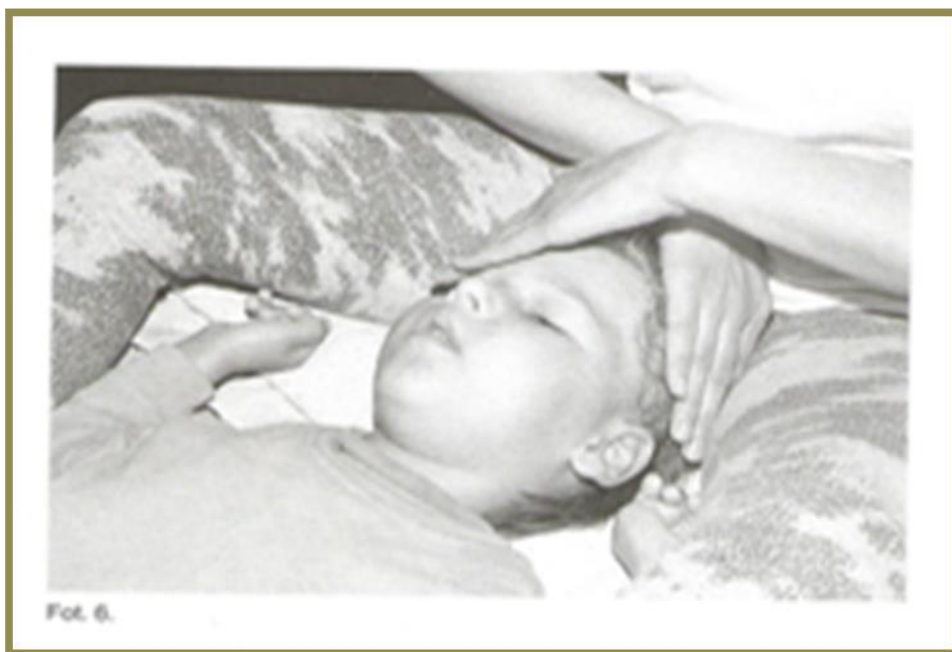
**Fot. 4**

- Ruchy głaskania przeplatamy rozcieraniem i obszcypywaniem. (fot. 5)  
Masaż policzków i brody kończymy głaskaniem.



**Fot. 5**

6. Podobnie postępujemy przy masażu czoła: rozpoczynamy głaskaniem od środka czoła do ucha (fot. 6), następnie rozcieramy tę okolicę (fot. 7) i na koniec głaszczemy.



**Fot. 6**

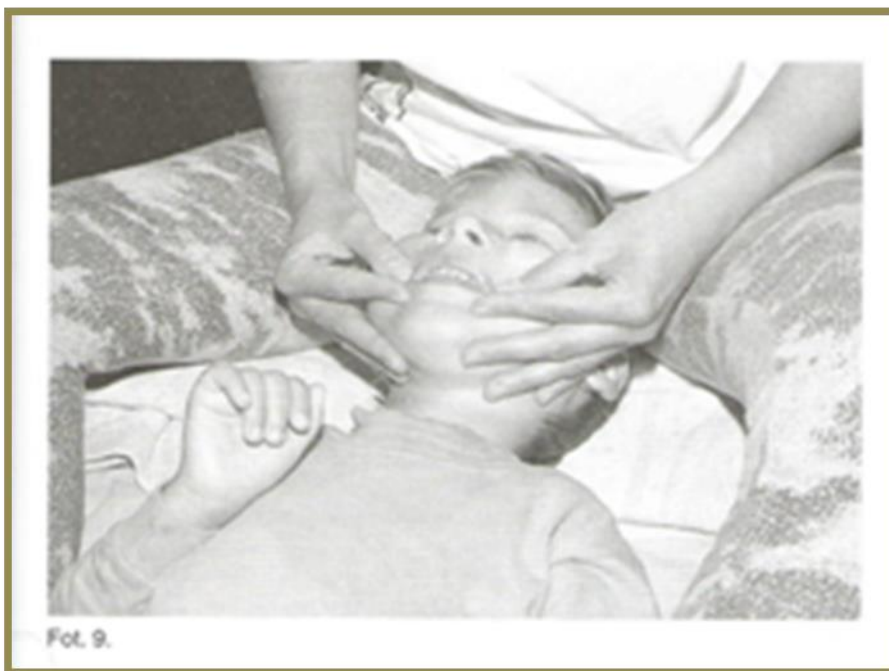


**Fot. 7**

7. Masaż twarzy kończymy masażem warg, robimy to ruchem ugniatającym, wykorzystując palec wskazujący i środkowy. Ugniatamy jednocześnie obydwie wargi w kierunku poprzecznym (fot.8). Następnie wargi kilkakrotnie rozciągamy w kierunku uszu (fot. 9) i ściągamy, robiąc „dzióbek” z warg (fot.10), po czym je puszczaemy. Na koniec lekko obszczypujemy i głaszczemy. Możemy także masować wargi miękką szczoteczką do zębów.



**Fot. 8**



**Fot. 9**



Fot. 10.

**Fot. 10**