

La nostalgia delle acque prenatali nelle quali si fluttuava nel grembo accogliente materno non ci ha mai abbandonato

L'acqua è uno dei quattro elementi che esistono in natura (aria, fuoco, acqua, terra). I significati simbolici dell'acqua sono principalmente: sorgente di vita, mezzo di purificazione, centro di rigenerazione

*“..Ci si tuffa nell'acqua
per rinascere rinnovati..”*

Gaston Bachelard

COCCOLE IN ACQUA PER ASPIRANTI PESCIOLINI

dott.ssa Rossana Candia

Come ci ricordano i testi scientifici “l' acqua ricopre il 71% della superficie terrestre e se consideriamo inoltre tutte le sue forme, liquida, solida o gassosa essa è presente davvero ovunque sulla terra. L' uomo stesso è costituito per il 60% di acqua; ed è forse per questo motivo che ne è da sempre così attratto...

L'acqua inoltre permette ad ogni forma di vita di nascere o di svilupparsi, e questo la rende fondamentale a tutti gli esseri viventi”

Non è quindi un caso che i bambini piccolissimi avendo vissuto per ben nove mesi nel liquido amniotico del grembo materno si sentono in genere a loro agio nell'acqua: li vediamo muoversi con facilità, tenere senza problemi gli occhi aperti, senza fastidi. Liberi e sicuri come dei pesciolini... anche sotto acqua! Perchè fino a circa i quattro mesi, i bambini sono dotati di un riflesso incondizionato chiamato "riflesso di apnea" tramite il quale istintivamente bloccano il respiro con la chiusura dell'epligottide proprio come quando stavano nel grembo materno, senza inalare inavvertitamente liquido e quindi senza affogare.

Ecco perché frequentare un corso di acquaticità sin dai primissimi mesi può essere una preziosa opportunità sia per il bambino che per il genitore per vivere insieme un' esperienza di piacere, intimità, divertimento e scoperta a 360 gradi.

Perchè è di questo che si tratta e non di lezioni di nuoto.!

Gli esperti la chiamano “**acqua motricità**” proprio con l’intento di segnalare come non si tratti di un corso per imparare a nuotare, ma di un momento speciale di gioco, di relazione e di stimolazione psicomotoria in acqua, in cui il bambino e la coppia (genitore e bambino) sono i principali protagonisti

Questi i benefici

- **i genitori imparano a conoscere meglio il proprio bambino e a mettersi in sintonia con le sue esigenze.**

il genitore viene infatti invitato ad accompagnare in acqua il proprio bambino e a cullarlo fra le sue braccia. L'acqua favorisce una vicinanza fisica istintiva e sensuale; coinvolgendo tutti i sensi ha l’effetto di generare una regressione tranquillizzante attraverso cui il bambino si rilassa e sperimenta una grande intimità con il genitore. Anche quest’ultimo spesso proprio grazie al potere “ludico” e regressivante dell’ acqua torna un pò bambino in piscina riuscendo a liberarsi di molte ansie . Trova così nuovi modi di comunicare con il proprio piccolo migliorando l’intesa reciproca

- **Si favorisce un armonico sviluppo psichico e motorio** del bambino che sperimenta proprio quelle abilità motorie, in assenza di gravità di peso, che saranno poi la base per camminare e correre.

L’esperienza del gioco aiuta a costruire una migliore immagine di sé.

- **L’acqua ha un effetto calmante e rilassante:** esercitando un benefico micro-massaggio sulla pelle stimola movimenti dolci che distendono la muscolatura ed è in grado di rievocare nel bambino le piacevoli sensazioni della vita intrauterina

Il movimento provoca la liberazione nell’organismo di endorfine, sostanze che regalano benessere e serenità. L’appetito migliora e anche il sonno è più profondo e tranquillo;

- **si favoriscono effetti benefici sull’apparato** cardiovascolare, respiratorio e otorinolaringoiatrico alla minore esposizione a malattie croniche. Il bambino impara a eliminare il catarro da naso e gola;

In sintesi questi gli effetti sullo sviluppo psico-fisico del bambino

- rilassamento e divertimento
- movimento in assenza di gravità e peso
- crescita coordinata e agilità
- aumento della forza fisica
- sviluppo del cuore e dei polmoni con un allenamento naturale della respirazione
- polmoni e cuore più sviluppati e resistenti
- stimolazione sull'attenzione e sulla consapevolezza del proprio corpo

I pareri sul campo

Come osserva Maria Giacometti insegnante di acquaticità in una piscina milanese il corso di acquaticità è un momento di gioco, che lega il piccolo al genitore, e non di esercizi.

Nella fase di esplorazione in acqua, il bambino scopre e si adatta all'ambiente circostante stando tra le braccia sicure del genitore o afferrando le dita dei genitori (utilizzando il riflesso di prensione) e solo in un momento successivo il piccino può utilizzare supporti di galleggiamento come il salvagentino o i bracciolini, tappetini, anelli tubi, palline etc bastone della psicomotricità ...

Queste attività motorie di esplorazione, osserva la psicomotricista Laura Bignozzi, effettuate in acqua determinano di fatto la possibilità per il piccolo di spostarsi volontariamente nell'ambiente sin dai 3-4 mesi di età. (con il corpo sgravato dal proprio peso per via della stessa acqua)

L'esperta ci tiene a ricordare che a terra la possibilità di spostarsi nell'ambiente è una competenza che si acquisisce con lo striscio ed il gattonamento solo da 5/6 mesi di vita.

Tale opportunità creata dall'acqua, diventa pertanto una importante leva per sviluppare la consapevolezza nel piccolo del poter agire nell'ambiente, il risultato è un influsso molto positivo nello sviluppo psicomotorio.

I giochi proposti successivamente nell'acqua sono: il su/giù (dentro e fuori dall'acqua) fatto con gradualità e senza immersione del viso in acqua, il cangurino (genitore e bimbo insieme con dei saltelli si immergono ed emergono dall'acqua, fanno il dentro e fuori...) o il salto seduto dal bordo verso la presa dolce delle mani del genitore che aspettano o attraverso degli scivoli. E poi un immersione veloce soffiando dolcemente sul viso del bambino.

I bambini più grandicelli (3-4 anni) che hanno acquisito una buona confidenza con l'acqua e una buona autonomia entrano in genere in acqua senza i loro genitori. *una volta arrivati facciamo la doccia giocando sulle parti del corpo da lavarci es: laviamoci i piedini, l'ombelico e il pancino. Seduti sul bordo della vasca piccola (dove si tocca) invitiamo i bambini a battere i piedi nella acqua cercando così di bagnare noi insegnanti ancora asciutte, poi facciamo gli animali ovvero andiamo avanti e in dietro per la vasca facendo il coccodrillo o l'ippopotamo, animali che comportino la progressiva messa in acqua di più parti del corpo; solitamente il primo animale che si fa è il canguro dove non si tocca l'acqua se non con le gambe e l'ultimo è la balena in cui si deve andare sotto con testa. Dopo gli animali solitamente giochiamo ai motoscafi cioè con un tubo sotto le ascelle i bambini battono i piedi e fanno gare su chi arriva prima..come ultimo esercizio della lezione solitamente facciamo lo scivolo che li fa ovviamente cadere in acqua”*

Sempre importante sorprenderlo all'emersione con un gioco e premiarlo oltre che coccolarlo e rassicurarlo.

I piccoli, giocando insieme, sviluppano la capacità di emulazione ed imitazione verso i bambini più grandi e questo li aiuta nella coordinazione psicomotoria.

Attenzione e rispetto delle reazioni del bambino

Ma sappiamo bene come alla prima immersione ogni bambino può reagire in maniera diversa. Alcuni si bloccano, altri manifestano subito gioia e divertimento, altri ancora piangono disturbati dagli schiamazzi o dagli schizzi e hanno bisogno di essere rassicurati e abbracciati. Ma qualsiasi sia la reazione del piccolo, ci tiene a precisare l'istruttrice Giacometti è importante tenere presente tre piccole regole:

- lasciare sempre che sia il bambino a scegliere i tempi per avvicinarsi all'acqua;
- evitare movimenti bruschi in quanto potrebbe spaventarsi;
- e se si dimostra insofferente non bisogna mai insistere.

In genere i bambini piccolissimi appaiono più disinvolti ed entusiasti forse perchè più inconsapevoli o forse perchè l'acqua rimanda a quell'ambiente familiare e amico appena lasciato dopo il parto. I più grandi, dopo i tre anni, si divertono mentre i bambini nell'età di mezzo (12-24 mesi) possono manifestare le prime paure, L'acqua torna ad essere una nuova incognita, perchè impegnati in quel processo di consapevolezza di se che li porta ad essere più sensibili e reattivi di fronte agli stimoli esterni e a fare i conti ad una diversa percezione del proprio corpo nell'acqua. Ecco perchè si lavora ogni volta sull'ambientamento

lasciando libertà di esplorazione secondo i propri tempi e soprattutto si valuta se la presenza del genitore è ancora necessaria.

Caratteristiche della piscina perfetta

- vasca piccola e raccolta, dedicata solo ai neonati o comunque ai bambini piccoli
- ambiente tranquillo (no agli affollamenti, rumori e rimbombi che possono spaventare il bambino)
- temperatura di 32-34 gradi
- dotata di impianti di depurazione moderni, a veloce riciclo, consentono di abbassare il livello di cloro ai minimi di legge, rendendo l'acqua meno irritante per gli occhi degli aspiranti "pesciolini".
- lo spogliatoio pulito, riscaldato, dotato di fasciatoi
- zona merenda con temperature inferiori per evitare eccessivi sbalzi di temperatura nella stagione invernale
- attenzione ai tempi di adattamento del bambino

Il parere del pediatra : non ci sono in genere controindicazioni .

Quando e come

- dopo le prime vaccinazioni, quando il sistema immunitario è già sufficientemente maturo
- la temperatura dell'acqua della piscina sui 32°C ,per evitare il rischio di congestione. In ogni caso, è meglio far entrare il piccolo in acqua quando non è affamato, perché più rilassato.
- se ha la tosse, prima di portarlo in piscina è bene consultare il proprio pediatra;
- il raffreddore non è un problema. Anzi, l'ambiente umido della piscina fluidifica le secrezioni favorendone una rapida espulsione;
- se il bambino ha la febbre va tenuto a casa;
- in caso di otite media, la piscina è consigliata perché favorisce l'eliminazione del catarro dalle vie respiratorie;
- il cloro presente nell'acqua potrebbe arrossare gli occhi, ma basta sciacquarli con acqua dolce.

Box

-E evidente che il genitore per primo deve amare l'acqua per non trasmettere ansia ed apprensione al proprio piccolo. Durante il corso deve mostrare tranquillità e divertimento perché è facile proiettare involontariamente i propri timori sul bambino. Affidatevi all'istruttore, esperto a risolvere ogni blocco iniziale. Mai avere fretta, ogni cosa verrà a suo tempo

-Se fin da piccolo un il bambino è stato abituato al contatto con l'acqua il primo bagno al mare sarà fonte di divertimento e di gioco

-acquaticità in gravidanza: aiuta a percepire il proprio corpo attraverso la respirazione e il rilassamento creando una comunicazione stretta con il piccolo in grembo anche lui a suo modo immerso nell'acqua.

-è noto come il **parto in acqua** sia meno traumatico del parto naturale perché il piccolo non abbandona la consistenza dell'ambiente che lo circonda. Liquido all'interno e liquido all'esterno.

-Psicomotricità in acqua: è un'attività studiata per bambini con problemi sensoriali e/o di sviluppo cognitivo (ad esempio l'autismo): l'acqua diventa in questo caso un canale di comunicazione e un mezzo per rinforzare la consapevolezza della propria fisicità.

dott. ssa Rossana Candia
Bau...sette! Gioco e Creatività
www.bausette.it