

BIMBI IN ACQUA



**“ I 10 motivi per portare il tuo
bambino in piscina.”**

Ciao!

I motivi per cui è bene portare il tuo bambino in piscina in realtà sono molti di più, ma qui ti elencherò i 10 principali.

Prima di iniziare è giusto che mi presenti e ti dia qualche informazione su chi sono e cosa faccio di preciso.



sono Monica Filippini, e sono un'istruttrice di nuoto.

Eccomi qui, ho 26 anni sono un'appassionata di tecnologia ma soprattutto di nuoto!

Adoro il mondo acquatico, nel 2006 ho conseguito il brevetto di assistente bagnanti, nel 2008 allieva istruttrice FIN, nel 2010 istruttrice di base FIN, ma scopro che adoro insegnare ai bambini e decido di intraprendere l'insegnamento esclusivamente per loro, specialmente nella fascia 0-6 anni.

Inizio quindi un percorso di approfondimento su questa materia e ottengo all'università dell'acqua il diploma di "Acquamotricitista neonatale".

Ma ciò, non era abbastanza per me, e nel 2012 dopo che la mia famiglia mi ha attribuito il soprannome "pesciolina", decido di dedicarmi solo alla formazione neonatale in acqua.

Quindi come puoi vedere mi occupo solo di quelli che amo definire i "miei pesciolini", e dell'acquaticità neonatale.

Ma cos'è l'acquaticità neonatale di preciso?

Come ben sai, il bambino passa 9 mesi nella pancia della mamma immerso nel liquido amniotico, in un totale stato di apnea: infatti i

polmoni, anche se completamente formati, restano inattivi fino alla nascita, il bambino quindi respira in modo indiretto scambiando gas respiratori con la madre mediante la placenta.

Il piccolo nonostante alla nascita non abbia ancora vista e udito completamente attivi, ha già invece ben sviluppato l'inconscio, il nostro "hard disk interno" che registra tutto!

Se ti fermi ad osservare, quando gli fai il bagnetto, noterai che il bimbo si trova in uno stato di quiete a contatto con l'acqua e solitamente in seguito fa delle lunghe dormite!

Tutto questo succede perché la sua mente lo riporta "nella pancia della mamma".

Purtroppo, sono poi gli adulti che creano nel bambino tutte le paure relative all'acqua, specialmente se loro stessi hanno subito "traumi" in ambito acquatico.

Ora è una passione adoro nuotare, ma ogni tanto il ricordo riaffiorava e ho deciso che il metodo "butta in acqua" non funziona! Quindi ho preso la decisione di fare corsi di acquaticità neonatale, per far sì che il rapporto con l'acqua per i bambini non sia un trauma ma ben sì una gioia!

Ma veniamo a 10 punti:

1. RAPPORTO GENITORE-FIGLIO

Il rapporto genitore-figlio viene rafforzato! Vi sembrerà poco ma passare mezzora a settimana in acqua con il vostro bambino diventa mezzora di relax e di felicità per entrambi, il vostro bimbo si sente ancora più coccolato.

Attraverso le diverse prese potrete sentirvi a vostro agio accompagnando il bambino nella conoscenza di questo emozionante cammino.

Ma non è solo questo, ancora nella pancia della mamma le esperienze sensoriali più importanti sono quelle tattili, e proseguono dopo la nascita, ma quello che diminuisce in modo sensibile, è il contatto pelle a pelle con i genitori.

Il percorso acquatico, innanzitutto ricrea un rapporto “intimo” tra il bambino e il genitore avendolo per il più delle volte a contatto diretto con il corpo, ma non solo, l’acqua specialmente se calda, avvolge perfettamente il bambino rendendo massima la stimolazione sensoriale in tutto il corpo.

Ti ricordo che la stimolazione tattile, specialmente nei primi mesi di vita è il più importante per lo sviluppo fisico e psichico del bambino. E se ancora non basta, i loro sorrisi e i loro schizzi appena entrati in acqua vi cambieranno l’umore!

2. “RITORNO” NELLA PANCIA DELLA MAMMA

Se noti bene, tutto è sempre intimamente legato alla vita all’interno della pancia della mamma, ancor prima della vera e propria vita nel mondo.

Anche se alla nascita, il bambino ha tutto da imparare, non ha ancora il controllo completo del corpo, non parla, non mangia e si muove autonomamente, non riesce a esprimere i suoi bisogni se non con il pianto, nella pancia, inizia comunque uno sviluppo intenso fatto di sensazioni tattili, come dicevo al primo punto, sia connessioni neurali, potenti ed efficienti, per lo stato in cui si trova.

A me a volte capita di pensare quanto la natura umana sia ancora così fortemente sconosciuta.

Certo la psicologia e la medicina hanno fatto passi da gigante, ma se ti fermi a pensare anche solo per un minuto, alla magnificenza del corpo umano, il quale riesce a creare la vita, oltretutto per ben nove mesi totalmente in apnea, potrai capire quanto l’acqua è fondamentale per lo sviluppo del bambino.

Anche se apparentemente non sembra, infatti quasi nessuno riesce a ricordare il momento della nascita o ancora meglio all'interno della pancia della mamma, il nostro cervello registra ogni singolo istante di vita e lo immagazzina, purtroppo per noi far riaffiorare quel ricordo è molto difficile.

Il cervello parlando in termini dei giorni nostri, è un enorme hard disk che registra tutto, ma raramente cancella, diciamo che archivia nel profondo.

Ma ti sarà sicuramente capitato di vivere alcune situazioni da adulto, che stranamente ti davano la sensazioni di essere stranamente molto famigliari.

Certo non erano le stesse, ma il nostro cervello è entrato in azione, in millesimi di secondo ha fatto riaffiorare un tuo ricordo di vita vissuta magari molti anni prima.

E' per questo motivo che l'esperienza acquatica aiuta molto i bambini, la loro vita è di pochi mesi, e se anche non riescono a esprimere a parole il loro ricordo, questi c'è ed è lì fresco e vivido nella sua mente.

Tutto questo può solo portare benefici, in quanto ritrova in un attimo, il contatto fisico e intimo con la madre, l'acqua calda che è stato il primo ambiente di vita.

Questo lo riporterà in uno stato di quiete, di tranquillità, di sicurezza, e di libertà di movimento.

Non a caso i bambini stimolati fin dai primi mesi di vita, sviluppano capacità che tutti i bambini sviluppano, l'unica differenza sono i tempi, molto più brevi.

3. STIMOLAZIONE MUSCOLARE.

Il terzo punto riguarda la stimolazione muscolare, che non viene intesa in questo caso come attività fisica, o meglio non solo.

La stimolazione muscolare intesa come attività è quella che fai in palestra, o andando a correre, o perché no nuotando, ma riguarda più che altro il potenziamento di muscoli, che sono già stabili e che coordinano il movimento del corpo.

Nel caso dei bambini, il movimento in acqua, aiuta lo sviluppo muscolare, inteso anche come miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio.

In acqua il bambino può effettuare movimenti che fuori dall'acqua, non può effettuare.

Essendo sostanzialmente “senza gravità” in acqua può muovere contemporaneamente braccia e gambe, inizialmente in modo casuale e scoordinato, ma man mano che prosegue la sua attività in acqua, troverà la sua coordinazione e grazie agli ausili usati in piscina, salvagenti, tubi galleggianti e manubri riuscirà a trovare e mantenere un suo equilibrio anche fuori dall'acqua!

4. STIMOLAZIONE NEURALE

Oltre alla stimolazione muscolare, troviamo la stimolazione neurologica, altrettanto importante per lo sviluppo del bambino.

I bambini nel loro sviluppo neurologico, hanno necessità di scoprire ogni giorno cose nuove.

Anche in questo senso l'acqua, può dare enormi benefici soprattutto a livello neurologico, ma non solo a livello mentale.

Nel percorso di acquaticità il bambino è sottoposto a diversi stimoli, ambiente, relazione sociali, diversità dei materiali con cui viene a contatto.

Tutta questa serie di stimoli ed esperienze portano benefici sulla complessa struttura neurale del corpo umano.

Nel neonato, la stimolazione del contatto corporeo può portare l'accelerazione della mielinizzazione delle fibre nervose.

*Per **mielinizzazione** in medicina si intende la maturazione ultima del sistema nervoso centrale per una più veloce ed efficiente veicolazione dell'informazione.*

La mielina è una sostanza lipidica che isola elettricamente l'assone del neurone

La mielinizzazione dei neuroni è un processo proprio dell'uomo che inizia al quinto mese di vita fetale e prosegue fino a diciotto mesi dopo la nascita, ma può rallentare a due anni e proseguire fino a dieci. È massima tra i sei e gli otto mesi di età. Nel complesso la sintesi mielinica è accompagnata da un arricchimento lipido proteico e da un impoverimento di acqua. La percentuale di mielinizzazione è misurata sulla quantità di colesterolo.

Il processo di mielinizzazione è dunque fondamentale per il buon funzionamento delle cellule nervose, ma non è completo già dalla nascita per tutte le aree cerebrali. Le aree associative del lobo frontale vanno infatti incontro a mielinizzazione completa soltanto in corrispondenza con la fine dell'adolescenza.

(Fonti: wikipedia [mielinizzazione](#) e treccani enciclopedia della scienza e della tecnica [mielinizzazione](#))

Ma non solo in questo contesto la stimolazione avviene sia per il contatto genitore- figlio, sia con l'interazione con gli altri bambini, sia per il contatto con i diversi materiali, ma anche dalla resistenza offerta dall'acqua sul corpo.

Quindi in conclusione anche a livello neurale i benefici sono estremamente elevati.

5. BENEFICI EMOTIVI

Il percorso di acquaticità porta oltre ai benefici fisici anche benefici emotivi.

Come detto in precedenza, grazie anche agli ausili utilizzati per le varie lezioni, pian piano il bambino riesce a muoversi da solo all'interno dell'acqua, inizia a spostarsi autonomamente, ad avvicinarsi al bordo della piscina, a raccogliere oggetti in acqua.

Tutto questo grazie anche alla stimolazione fatta dai genitori, con applausi, sorrisi e abbracci, creano nel bambino una struttura di sana autostima.

Accresce nella struttura mentale del bambino, la sua certezza di essere importante e che i suoi traguardi, seppur per l'adulto piccoli, sono invece per il bambino il raggiungimento di un obiettivo per loro molto importante.

E' importante stimolare il bambino e gratificarlo al raggiungimento di un nuovo risultato, accrescendo ogni giorno in lui l'autostima che sicuramente porterà grandi benefici anche fuori dall'acqua.

6. BENEFICI SOCIALI

La struttura del percorso prevede in vasca più bambini, ma è importante che sia definito il numero di bambini e genitori in vasca.

Io consiglio sempre un numero limitato di bambini (max 7-8) e la presenza di un solo genitore in vasca.

Nonostante esistano diverse scuole di pensiero, da questo punto di vista parlo per una mia diretta esperienza personale.

Un numero elevato di bambini in vasca, porta sì benefici, ma con tempi molto più lunghi, perché la troppa presenza di bambini porta al singolo bambino, molta confusione attorno a se e aumentano di molto gli elementi di distrazione, inoltre l'istruttore non potrà mai seguire in modo corretto e con attenzione tutti i partecipanti.

E' fondamentale per l'istruttore seguire tutti i bambini in vasca, per correggere un esercizio non corretto, sostenere il genitore in difficoltà e valutare i progressi durante le lezioni.

Allo stesso modo è controproducente la presenza di tutti e due i genitori in vasca, anche in questo caso aumenta l'elemento distrazione, specialmente se ci troviamo con un genitore o tutti e due molto apprensivi.

In questi casi, non avviene una stimolazione positiva al bambino, in quanto i due elementi principali della sua vita, trasmettono al bambino le stesse ansie e paure, creando così una situazione di nervosismo.

Mentre in una corretta lezione con numero limitato di bambini e un solo genitore in vasca, potremo avere dei grandi benefici sociali.

In che modo?

Inizialmente tutti hanno bisogno di stare accanto a persone circa della loro età a maggior ragione i bambini, che spesso passano più tempo con i nonni che relazionandosi con bambini della loro età.

E come negli adulti, non ti capita mai di sentirti a disagio in un gruppo di persone più grandi o più piccole di te?

Tutti abbiamo bisogno di condividere gli stessi problemi o difficoltà e il modo migliore per farlo, anche per stimolare soluzioni, è farlo con persone coetanee che vivono la stessa situazione.

Allo stesso modo avviene per i bambini.

Facendo tutti lo stesso esercizio nello stesso ambiente e con coetanei vivono le stesse sensazioni e difficoltà, e molto spesso un bambino replica ciò che fa un altro bambino, creando in questa maniera un tessuto sociale che con il proseguire delle lezioni, renderà il bambino sempre meno timido e più facilitato nelle relazioni con le altre persone, perché avrà la possibilità di sentirsi parte di un gruppo.

Come in molte specie animali, anche l'uomo è un "animale" da branco, e cerca sempre di fare parte di un gruppo.

7. AUTONOMIA ACQUATICA

L'autonomia acquatica riguarda in particolar modo la paura l'insicurezza in acqua.

Se non viene seguito un percorso di acquaticità, specialmente non vivendo in zone di mare, l'acqua potrebbe essere un problema.

Grazie all'acquaticità e seguendo il percorso completo fino ai 3 anni, il bambino acquista innanzitutto un buon rapporto con l'acqua, non vivendola come una cosa che mette paura ma anzi, come un momento di relax e divertimento.

In secondo luogo acquista l'autonomia e la capacità di reagire, di muoversi in sicurezza in acqua, di raggiungere i bordi della piscina, e in caso di caduta sapersi girare a pancia in su in modo da respirare e da lì iniziare a muoversi.

Chiaramente l'autonomia del bambino in acqua non esclude mai e in nessun modo la supervisione di un adulto.

8. MIGLIORAMENTO DEL RIPOSO NOTTURNO

In questa parte sto toccando un tasto dolente vero?

Il riposo notturno del bambino è sempre un'incognita, e purtroppo che tu lo voglia o no il bambino potrebbe dormire poco di notte.

Anche in questo caso l'acquaticità neonatale può essere un valido aiuto.

Innanzitutto è molto importante se decidi di seguire un percorso di acquaticità neonatale, trovare una piscina che abbia come standard l'acqua calda, che deve aggirarsi intorno ai 32°C.

L'acqua calda è fondamentale, sia per l'ingresso in acqua del bambino senza nessuna tipo di stress, specialmente in inverno, sia per favorirne il rilassamento.

In acqua i bambini hanno un movimento di gambe e braccia, praticamente continuo, e chiaramente questo porta loro molta stanchezza fisica, e se questo movimento continuo è accompagnato dall'acqua calda, il rilassamento e la stanchezza post corso sarà di molto aumentata.

Generalmente i bambini finito il corso hanno subito fame, e dopo aver mangiato, solitamente si addormentano di un sono profondo e tranquillo.

E' anche proprio per questo motivo che le lezioni hanno una durata non superiore ai 30 minuti, in quanto è il limite massimo che il bambino a livello fisico, facendo oltretutto diversi esercizi, riesce a sostenere prima della stanchezza.

Ma attenzione, come in tutte le cose c'è un rovescio della medaglia, a qualche bambino, seppur in numero minore, l'acquaticità e il movimento in acqua, possono fungere da stimolante e creare un effetto di eccitazione, spostando quindi il momento del riposo.

Conta però che su circa 100 bambini l'effetto eccitante può essere circoscritto a 3-4 bambini quindi circa.

9. MINORI POSSIBILITA' DI AVER PAURA DELL'ACQUA

L'acquaticità come già scritto diverse volte in questa guida, diminuisce la possibilità in età adulta di aver paura dell'acqua.

Ma come si arriva alla paura dell'acqua?

Innanzitutto potrebbe essere la scarsità di volte in cui il bambino al di fuori del bagnetto, viva l'elemento acqua, oltretutto spesso, si passa dalla vasca da bagno al mare, e di conseguenza passando da un ambiente, tranquillo, sicuro e dove l'acqua ha uno spazio limitato ed è in uno stato di quiete, ad uno spazio aperto, sconosciuto, con molte persone, dove l'acqua, occupa uno spazio praticamente senza limite, e se è senza limite per noi adulti, figurati per loro, dove oltretutto l'acqua è in continuo movimento associato al rumore delle onde.

Un'altra possibilità è quella di aver avuto un'esperienza traumatica con l'acqua, una caduta, oppure aver frequentato un corso di nuoto con il vecchio metodo ancora purtroppo utilizzato del "buttalo in acqua che impara a stare a galla da solo". Questo metodo tremendo a cui anche io purtroppo sono stata sottoposta, può sfociare in due sole possibilità.

Rimanere traumatizzati o reagire e come nel mio caso, diventare istruttore, proprio per evitare questi danni.

Esiste una terza possibilità, e siete voi cari genitori, ma non è colpa vostra!

Se siete voi stati traumatizzati da un evento acquatico, la possibilità che trasmettiate la stessa paura ai vostri figli è una realtà.

Non lo fate certo con volontà, ma il solo dire

- "Stai attento"
- "Non avvicinarti troppo all'acqua che se cadi anneghi"
- "Guarda quel bambino che ha bevuto e ora ha la tosse"
- "Guarda che la corrente ti può portare via"

Genera una paura inconscia che si porteranno dietro per tutta la vita.

Quindi da un certo punto di vista il corso è indicato anche a genitori particolarmente ansiosi, perché darà anche a loro la possibilità di tranquillizzarsi a contatto con l'acqua, in un ambiente controllato e con la supervisione di un professionista.

10. IMPARARE A STARE BENE IN ACQUA

L'ultimo punto è quello che racchiude un po' tutti i punti della guida.

L'acquaticità come avrai potuto notare, crea una serie di benefici per te e il tuo bambino, e se badi bene, potrai vedere che sono tutti collegati tra di loro e il punto fondamentale è che il tutto parte da dentro la pancia della mamma.

In generale oggi si è molto preoccupati di insegnare al proprio bambino a stare bene nella società, nel futuro mondo del lavoro, nella convivenza con altre persone, ma si perdono di vista cose fondamentali.

Si dimentica lo stare bene in acqua, quando in fondo la nostra vita è iniziata lì, quando l'acqua è essenziale a molti processi chimici ad esempio, o allo semplice preparare un pasto.

L'acqua è essenziale per la vita è essenziale per la sopravvivenza umana!

E creare fin da piccoli un buon rapporto con l'acqua è altrettanto essenziale, fosse solo anche per vivere le vacanze al mare in serenità sia dentro che fuori dall'acqua.

Ecco qui siamo giunti alla fine della guida, spero ti abbia dato tante informazioni utili.

Se vuoi saperne di più sul mio percorso hai diverse possibilità **seguire il mio blog:**

www.bimbiinacqua.it

Seguirmi sulla pagina facebook:

<https://www.facebook.com/bimbiinacqua?ref=hl>

Vedere le attività in piscina iscrivendoti al canale youtube per restare sempre aggiornati:

https://www.youtube.com/bimbiinacqua?sub_confirmation=1

Se invece vuoi la prova gratuita puoi iscriverti a questo indirizzo:

Bimbi in acqua tutti I diritti sono riservati

Copia omaggio è vietata la diffusione o la copia se non espressamente autorizzato

<http://www.bimbiinacqua.it/prova-gratuita>

Oppure puoi scrivermi direttamente a:

info@bimbiinacqua.it

Spero di vederti presto in piscina con il tuo “Pesciolino o pesciolina”
;-)

A presto

Monica.