

OH CHE BELLO IL MONDO SOTTO ACQUA !



Io ho frequentato il corso neonatale “ l’acquario di Nemo” condotto da Paola Citterio, quando ero già da 3 anni istruttrice di nuoto, dunque conoscevo già abbastanza bene l’ambiente piscina e l’elemento acqua e da allora mi hanno appassionato molto le prime immersioni dei bambini, come si fanno senza forzarli e rispettando i loro tempi, per questo ho deciso di approfondire questo argomento. Questo metodo è ottimo perché i bimbi vengono stimolati maggiormente rispetto agli altri bambini, imparano degli schemi posturali che sono nuovi e che sono più complessi di quelli terrestri e capiscono anche che si devono comportare in maniera diversa se sono in acqua o sulla terra ferma. Innanzitutto è fondamentale mettere la piscina in sicurezza, in modo che non ci siano giochi pericolosi per i bambini (ad es che possano ingerire qualche parte di un gioco) considerando che a quell’età i piccoli portano tutto alla bocca. La temperatura dell’acqua invece deve essere di 32- 33° in vasca piccola e di 28-29° in vasca grande.

Prima dell’immersione è fondamentale che il bambino stia bene in acqua, che sia ambientato tranquillo e rilassato e che non mostri nessun segno di disagio. Difficilmente il bambino sta male in acqua perché essa è una componente essenziale della nostra vita, infatti tutti noi ancora prima di nascere siamo nutriti, avvolti, cresciuti abbracciati in una sostanza simile che è il liquido amniotico. Dunque l’acqua, in particolare nel bambino piccolo, comunica, libera emozioni, mette in relazione e stimola il ricordo e il bambino essendo rilassato tende a esplorare sia il proprio corpo che l’ambiente circostante e la musica e gli strumenti musicali possono essere un punto di partenza per

questo. Per far sì che il bambino sviluppi un rapporto positivo con l'acqua è fondamentale che a casa i genitori dopo aver lavato il piccolo lo lasciano giocare nella vasca con i suoi giocattoli preferiti e gli lascino sperimentare l'acqua come preferisce. Così il bimbo non collega l'acqua al solo atto di essere lavato (esperienza spiacevole) ma la percepisce anche come un elemento piacevole perché sa che dopo può giocare come vuole lui.

Il bambino per i primi mesi dopo la nascita dovrebbe avere intatto il riflesso di apnea, ossia la capacità di bloccare la respirazione in immersione, proprio come avveniva quando erano circondati dal liquido amniotico.

In questo metodo prima di fare l'immersione vera e propria c'è la "prova di immersione" che consiste nel fare associare al bambino il riflesso di apnea all'acqua sul volto, per il tempo che corrisponde all'immersione (2-3 secondi circa).

Quando il bambino è a suo agio in acqua si può proporre questo giochetto: l'istruttore tiene il bambino tra le sue braccia, rivolto verso il suo accompagnatore e dopo l'1-2-3 in cui il bambino è portato verso di lui con un bacio, l'istruttore soffia sul volto del bambino per stimolare la chiusura dell'epiglottide, per richiamare la sensazione dell'apnea e in contemporanea l'accompagnatore versa dell'acqua sul volto del piccolo. Quando il bambino è tranquillo a fare questo si può procedere con l'immersione vera e propria. Esistono diversi tipi di immersioni:

1. Con il rito 1-2-3 più l'uso del soffio sul volto e tenuta (il bambino è tenuto dall'istruttore che lo passa direttamente all'accompagnatore).
2. Con il rito 1-2-3 senza l'uso del soffio e tenuta.
3. Con il rito 1-2-3 senza l'uso del soffio e non tenuta (il bambino è immerso dall'istruttore e viene preso dal genitore.)
4. Con il rito 1-2-3 senza l'uso del soffio, non tenuta e con l'immersione anche dell'accompagnatore.
5. Con il rito 1-2-3 senza l'uso del soffio, in poltrona (il bambino è seduto sulle braccia dell'istruttore e da solo in completa autonomia si butta in acqua e va verso il genitore).
6. Dal tappeto seduto il bambino cade in acqua verso l'accompagnatore.
7. Dal tappeto seduto il bambino cade in acqua verso un altro tappeto.
8. Dal tappeto in piedi il bambino cade in acqua verso l'accompagnatore.
9. Dal tappeto in piedi il bambino cade in acqua verso un altro tappeto.
10. Dal tappeto il bambino correndo, saltando o a gattoni cade in acqua prendendo il tubo sott'acqua.

Questi sono i diversi livelli di immersione e solitamente si procede dal più semplice al più complesso ricordandosi di rispettare i tempi di ogni bambino e di non forzarlo a farla se non è tranquillo, al di là dell'età che ha. L'immersione è da proporre in maniera ludica, non deve mai essere fine a se stessa ma deve avere sempre uno scopo, come ad esempio prendere un gioco o raggiungere il genitore.

In questo metodo ha un ruolo fondamentale il tamburo, in quanto le prime immersioni in un neonato sono fatte dal genitore mentre l'istruttore suona il tamburo sotto acqua, che ha un significato profondo. Infatti il tamburo suonato sotto acqua fa TUM TUM e questo suono ricorda al bimbo il cuore della mamma e questo provoca in lui una sensazione molto piacevole perché revoca in lui

ricordo in cui era nella pancia. Sotto acqua oltre che il tamburo si possono suonare anche le wind-chines (campanelle) perché anche queste hanno un effetto rilassante nel bambino in quanto ricordano le voci femminili e nello specifico la voce materna.

A seconda dell'età del bambino vengono proposti diversi giochi.

Nel corso 0-6 mesi si può già fare la "prova di immersione" e proporre le prime immersioni con l'uso del soffio e tenendo il neonato. L'immersione viene fatta tenendo le mani sul costato del bimbo e solo se non si sente la chiusura dell'epiglottide e non avendo una dilatazione dei muscoli inspiratori intercostali. In questa fase d'età il bambino prova piacere a stare in posizione supina e in particolare gli piace stare sdraiato sull'acqua tenuto dalla mamma con l'istruttore che suona il tamburo o le wind-chines sotto acqua; il bambino si rilassa tantissimo, entra come in un'altra dimensione e vi è il richiamo alla memoria inconscia del cuore della mamma e delle voci femminili. Nel corso 6/18 mesi l'immersione si propone mentre si canta tutti insieme la canzone del girotondo e in contemporanea l'istruttore suona il tamburo o le wind-chines sotto acqua, questo perché il bambino sentendo questi suoni si rilassa e vive in maniera positiva l'immersione. A questa età un gioco significativo da proporre è "sotto il ponte..dove passa l'acqua.." che ha come obiettivo quello di fare superare al bambino eventuali paure e stati d'ansia; il bambino con in mano un gioco passa con l'accompagnatore sotto un ponte, che viene costruito con dei tubi, mentre l'istruttore con o senza soffio versa dell'acqua con un secchiello sopra la testa del bambino. Subito dopo questo secchiello viene usato per svolgere diverse azioni, che dipendono dall'età dei bambini: ai più piccoli viene proposta l'azione di battere il gioco sul secchiello (pum pum), mentre a quelli più grandi viene proposto di buttare il gioco dentro il secchiello (pluf) o di fare un'immersione vera e propria per andare a recuperare il gioco che viene posizionato sul secchiello. Ho notato che alcuni bambini hanno paura a passare sotto il ponte e piangono, altri invece sono incuriositi e passano sotto senza problemi con il loro giochino in mano. Dopo l'anno bisogna promuovere nel bambino l'istinto di sopravvivenza e fargli sentire la necessità di riemergere in superficie usando le prime pedalate. Un'altra attività che si può proporre ai bambini di questa età, che sono in braccio ai genitori, è di andare a recuperare dei giochi che vengono posizionati o in acqua lontano da loro oppure dentro a un cerchio fatto con dei tubi con un'immersione. Verso i due anni, solitamente, il bambino inizia a tuffarsi spontaneamente, e allora si può proporre il gioco "stella stellina" in cui il bambino è sdraiato su un tappeto fa finta di dormire, poi l'istruttore suona la campanella per dire che è giorno e il bambino si sveglia e si tuffa da solo verso il genitore. "La vecchia fattoria" invece è un gioco in cui il bambino si tuffa come fa l'animale che ha scelto, prima con un tuffo piccolo, poi medio poi grande. Dopo i 18 mesi i bambini che frequentano da tanto tempo il corso, per quanto riguarda i tuffi e le immersioni sono più autonomi e non dipendono più in tutto per tutto dal genitore; iniziano a tuffarsi per entrare in acqua, si tuffano da un tappeto all'altro, si tuffano per andare a recuperare un gioco e sono in grado di riemergere e di mettersi in posizione verticale da soli e di andare a recuperare gli oggetti sotto acqua. I giochi da proporre sono infiniti e iniziano a fare i primi spostamenti con i tubi e le canoe da soli. Si passa da un'azione che avviene per caso, per sperimentazione da parte del bambino a un atto intenzionale in cui le attività dei bambini sono predefinite e hanno uno scopo preciso e riescono a collegare insieme due azioni. Ovviamente non tutti i bambini sono uguali, alcuni sono più precoci di altri, ognuno per imparare ha bisogno dei suoi tempi e non bisogna forzarli, tutto deve avvenire in modo spontaneo senza

l'aiuto del genitore, che deve solo incoraggiare il bambino. Ho notato che i bambini quando fanno le immersioni reagiscono in maniera diversa: alcuni ridono, altri sono seri e preoccupati e altri alcune volte ridono e altre volte piangono, e quasi tutti anche dopo mesi che fanno le immersioni, attraversano un normale periodo di crisi in cui si rifiutano di farle, attaccandosi ai genitori, ma non bisogna pensare che il bimbo stia regredendo ma è solo una situazione momentanea. Altri bambini invece sono così ambientati che ti fanno capire da soli che sono intenzionati a fare l'immersione e viceversa altri appena fai capire loro che stai facendo il rituale dell'immersione si rifiutano e si attaccano al genitore, e in questo caso bisogna lasciare perdere e non far fare l'immersione al bambino e riproporgliela più avanti. Il momento delle immersioni in particolare delle prime immersioni è un momento molto delicato e importante sia per il piccolo che per la mamma. Infatti molti genitori hanno paura a far fare le immersioni ai propri piccoli, temono di farle nel modo sbagliato, di non tenerli nel modo giusto e di fargli bere l'acqua. Ci sono anche genitori che al corso vengono in due perché uno dei due, solitamente la mamma, ha paura a fargli fare l'immersione. Facendo tirocinio ho provato anche io a far fare un'immersione a un bimbo, e devo ammettere che pure io avevo le stesse paure che provano la maggior parte dei genitori, è una cosa normale. Dunque in questo momento è fondamentale che l'istruttore segua molto bene il genitore, che gli spieghi bene la presa (entrambe le mani sul petto del bimbo) e il massaggio avanti e indietro, che lo rassicuri e se c'è la necessità faccia fare lui la prima immersione al bimbo e man mano incoraggi il genitore a fargliela fare. Quando faccio i corsi di nuoto con i bambini di 3-4 anni mi accorgo subito se i bambini hanno frequentato i corsi neonatali perché sono più attivi, non hanno paura dell'acqua, sono molto ambientati e rilassati (corrono, saltano, fanno le capriole sui materassi, si tuffano senza problemi) rispetto agli altri bambini che sono più rigidi e timorosi. Dunque questo metodo è una base anche per i passaggi successivi del nuoto; prima abitui i bambini a stare in acqua e meglio è. La paura dell'acqua nel bambino ha origini molto profonde: se prima nel pancione della mamma e nel liquido amniotico è vissuta in maniera positiva, l'elemento acqua viene vissuto in maniera negativa quando vi è il momento del parto e questo causa malessere e disturbo nel bambino. Nel caso di bambini con disturbi neurologici fare un'immersione è più difficile rispetto ai bambini normodotati e questo perché la maggior parte di questi bambini sono nati prematuri, da un parto traumatico e spesso è mancato loro l'ossigeno al cervello per qualche secondo che spesso è la causa dei loro disturbi. Nonostante questo l'attività in acqua per i bambini con disturbi neurologici è fondamentale, perché l'acqua è un ambiente facilitante in quanto in essa possono raggiungere degli obiettivi altrimenti irraggiungibili sulla terraferma. Per fare questo però la temperatura dell'acqua deve essere intorno ai 32° poiché queste temperature favoriscono il rilassamento corporeo, diminuisce la tensione muscolare e la minor forza di gravità favorisce il movimento. Fondamentale in questo caso è procedere molto gradualmente, senza sforzare il bambino, altrimenti rischi di provocare in lui un trauma e ancora più paura dell'acqua; in alcuni casi magari servono anche mesi per vedere un miglioramento e anche in questo caso la musica aiuta perché aiuta a rilassarsi. Questi bambini devono imparare di nuovo a fidarsi dell'elemento acqua che spesso ricorda loro il parto traumatico che hanno vissuto e con il tempo possono arrivare anche loro a fare le immersioni, con o senza l'istruttore a seconda della gravità del loro problema. Questo metodo di acquaticità neonatale porta un miglioramento nella vita quotidiana, infatti il bambino viene sottoposto a stimoli nuovi, adatti alla sua età, inizia a conoscere gli strumenti

musicali e la musica, il gioco musicale, a relazionarsi con gli altri bambini e tutto questo con la sua mamma che è sempre a fianco a lui e pronta a tranquillizzarlo e incoraggiarlo in qualsiasi momento. A questi corsi si notano anche le differenze tra i bambini che sono cresciuti con la musica, in quanto le loro mamme hanno partecipato a attività musicoterapiche prenatali; nei bimbi infatti vi è una differenza per quanto riguarda la capacità di concentrazione, la qualità e i tempi di ascolto, la coordinazione motoria, la reazione alle proposte musicali e la capacità di discriminazione sonora, che sono maggiori rispetto ai bambini che non hanno avuto nessun'esperienza precedente. I genitori invece sono maggiormente disponibili al gioco musicale, a cantare e avere una comunicazione più musicale con il proprio piccolo e a avere una comunicazione più ricca e varia rispetto alle altre mamme che si avvicinano solo dopo il parto a questi corsi.