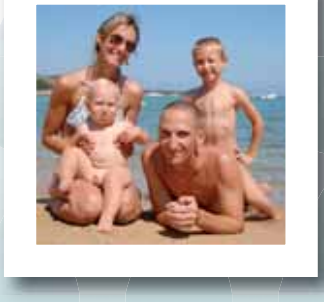
ACQUATIC EDUCATION

Educazione, Ricerca e Sviluppo per il Mondo Acquatico
Sicurezza e Salvaguardia dell'uomo in Acqua
Settore acquatico pre e post natale
Settore acquatico dedicato a persone disabili

ACQUATICITÀ & SICUREZZA

www.educazioneacquatica.it



0/12 anni

GUIDA PER I GENITORI

L'EDUCAZIONE ACQUATICA: DAI PRIMI BAGNETTI ALLA PRIMA SCOPERTA DEL MARE

World Project For Acquatic Security and Education
Children And Family

con il Patrocinio di:

Ministero della Salute

Presidenza della Camera dei Deputati

CON IL SOSTEGNO DI

GUARDIA COSTIERA

Rai Segretariato Sociale
www.segretariatosociale.rai.it

Région Autonome Vallée d'Aoste
Regione Autonoma Valle d'Aosta

AziendaUSL

International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services

ACQUATICITÀ *&* SICUREZZA

SOMMARIO

Pag. 5..... Con il patrocinio di
Pag. 7..... Un progetto ideato e curato da Nicola Brischigiaro
Pag. 11..... Campagna di sensibilizzazione promossa dall'Associazione Acquatic Education
Pag. 13..... Con il sostegno di
Pag. 15..... Con il supporto incondizionato di
Pag. 17..... Hanno collaborato
Pag. 19..... Commento Presidente della Camera dei Deputati On. Gianfranco Fini
Pag. 21..... Commento Ministro della Salute Prof. Ferruccio Fazio
Pag. 23..... Commento Assessore Sanità, Salute e Politiche sociali Valle d'Aosta Dott. Albert Lanièce
Pag. 25..... Commento Direttore Generale Azienda ASL Valle d'Aosta Dott.ssa Stefania Riccardi
Pag. 27..... Prefazione Nicola Brischigiaro
Pag. 29..... Presentazione del progetto – Dati e Statistiche
Pag. 34..... La Guida
Pag. 36..... Decalogo "Le 10 regole da non dimenticare"
Pag. 37..... Decalogo "Le regole per la sicurezza in acqua" approfondimenti.
Pag. 38..... Decalogo "Il decalogo acquatico del bravo genitore"
Pag. 39..... Numero Blu emergenze – Sicurezza nautiva e diporto – Campagne Boe Segna sub
Pag. 40..... Significato e vantaggi dell' Acquaticità – Comunicazione – Sviluppo Motorio del bambino
Pag. 47..... Sezione Casa - regole generali – Istruzioni per l'uso e la consultazione della Guida
Pag. 57..... Progressione 0/12 mesi
Pag. 79..... Progressione 12/18 mesi
Pag. 87..... Progressione 18/24 mesi
Pag. 95..... Progressione 24/36 mesi
Pag. 105..... Progressione 3/6 anni
Pag. 119..... Sezione Piscina – Regole generali – Istruzioni per l'uso e la consultazione della Guida
Pag. 131..... Progressione 3/48 mesi
Pag. 165..... Genitori: questi sconosciuti...
Pag. 167..... Mare 0/12 mesi – Regole generali – Istruzioni per l'uso e la consultazione della Guida
Pag. 175..... Progressione 3/48 mesi
Pag. 187..... Progressione 4/12 anni
Pag. 189..... L'apnea
Pag. 191..... La pesca in apnea
Pag. 192..... Il decalogo della norme e della sicurezza che regolano la Pesca in Apnea
Pag. 193..... La Subacquea
Pag. 194..... Appendice: I casi difficili
Pag. 195..... Bibliografia
Pag. 197..... Ringraziamenti

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Con il patrocinio di

Ministero della Salute

Presidenza della Camera dei Deputati

Rai Segretariato Sociale
www.segretariatosociale.rai.it

Région Autonome Vallée d'Aoste
Regione Autonoma Valle d'Aosta
Assessorat de la Santé, du Bien-être et des Politiques sociales
Assessorato Sanità, Salute e Politiche sociali

Azienda USL Valle d'Aosta

International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services
REGIONE AUTONOMA VALLE D'AOSTA

Città di Aosta
Ville d'Aoste

UN PROGETTO
IDEATO E CURATO DA
NICOLA
BRISCHIGIARO

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Era il mese di ottobre del 1994 e un giovane atleta si presenta al mondo subacqueo partecipando a "Scommettiamo che?" Trasmissione televisiva delle reti Rai: vince la scommessa effettuando **100m di apnea a rana subacquea (record mondiale nel 1994 che non fece mai omologare)** in una piscina situata ai piedi del Monte Bianco.

Il 24 ottobre del 1995 a Siracusa, nella patria sportiva della leggenda vivente Enzo Maiorca, confermava le sue potenzialità stabilendo il suo primo record mondiale di apnea lineare con le due pinne con **155.60m in 2'24".** Per **Nicola Brischigiaro fu l'inizio di una splendida carriera ed una continua ascesa formativa nel mondo acquatico**.

Nicola ama l'acqua come la sua vita e desidera fortemente continuare a cimentarsi in prestazioni apneistiche di grande rilievo e in **12 anni** realizza ben **13** prestazioni tra record ed esperimenti scientifici.

Grazie ai media televisivi e della carta stampata le immagini ed i reportage sono veicolati in tutto il mondo.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Nicola Brischigiaro (in pillole...)

- 13 prestazioni tra record mondiali ed esperimenti in apnea.
- Primo uomo al mondo a stabilire performance estreme e scientifiche di apnea sotto i ghiacci.
- E' stato seguito con interesse **dall'Agenzia Spaziale Europea (E.S.A)** e le indagini scientifiche condotte su di lui hanno permesso di raccogliere dati che sono utilizzati **per l'addestramento degli astronauti.** Inoltre altre ricerche sono state utilizzate per la realizzazione di **una nuova tuta spaziale**.

- Definito dai media **"l'uomo che parla con i delfini"** grazie agli esperimenti di comunicazione tra uomo e delfino a cui collabora con il CNR Ismar di Ancona.
- Le sue performance hanno permesso la pubblicazione di vari lavori scientifici.
- 4 tesi di laurea realizzate grazie alle sue performance (due sulla comunicazione tra uomo/delfino e due sulle apnee under ice).
- E' uno dei massimi esperti nel settore acquatico per il benessere psicofisico pre e post natale.
- Profondo conoscitore del mondo dei delfini e delle attuali applicazioni terapeutiche ad esse correlate.
- E' sposato con Milena ed è papà dal 2003: il "piccolo delfino Alessio" ora ha 7 anni e mezzo. Elia, il suo secondo bambino, ha ora 2 anni e mezzo.
- Ha realizzato un progetto acquatico educativo promosso da Acquatic Education ANS e veicolato in tutta Italia mediante spot tv, spot radio, stampa e web.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Promosso dall'Associazione

L'Associazione è apolitica e non ha scopo di lucro.
Essa ha per finalità l'educazione acquatica, la formazione, la ricerca, la sicurezza
e lo sviluppo didattico in ambito acquatico. Inoltre persegue lo sviluppo e la diffusione di campagne sociali a favore di una mirata sensibilizzazione delle tematiche sulla sicurezza in acqua.
L'Associazione ha sede legale in Aosta, Viale G.S. Bernardo, 24 Cap. 11100 (AO).
Codice fiscale 01133500072
sito web: www.educazioneacquatica.it

Con il sostegno di

GUARDIA COSTIERA

AMBIENTE è VITA

Con il supporto incondizionato di

Hanno collaborato

DELTAIMAGING
EVENTI e COMUNICAZIONE

AVI PRESSE

tipografia pesando

inBlu radio proposta

OLTREMARE

bolder beach
La spiaggia di Torino

IDEABAGNO

emme kappa grafica

ERIKA CENTOMO

"L'adulto ha imparato a nuotare, il neonato non l'ha mai dimenticato". Questa affermazione di Erik Sidenblahd, ben descrive l'approccio naturale che i bambini hanno sin dalla nascita con l'acqua e dunque l'importanza che questo elemento riveste nella crescita e nello sviluppo fisico ed emozionale del bambino.

Quello dell'acquaticità è un mondo affascinante, ricco di sollecitazioni e di esperienze positive legate al gioco, all'esplorazione, all'attività sportiva, al contatto con la natura. E' dunque comprensibile quanto sia importante che il legame tra i bambini e l'acquaticità sia valorizzato ed incoraggiato.

Ciò richiede, da parte degli adulti, doti di saggezza al fine di non trasmettere ai bambini ansie o timori infondati e comunicando, al tempo stesso, un senso di responsabilità nel gestire con le dovute precauzioni il rapporto con l'acqua, a tutela della loro sicurezza.

Il tragico fenomeno delle morti per annegamento, che riguarda molto spesso i bambini, va contrastato sempre più e con tutti i mezzi.

Desidero esprimere il mio apprezzamento per questa guida che, ritengo, potrà essere un prezioso strumento pedagogico volto a sensibilizzare e ad educare i genitori ad adottare un codice comportamentale corretto ed intelligente, contribuendo a fare delle attività natatorie un'esperienza importante ed entusiasmante nella vita di ciascuno.

On. Gianfranco Fini
Presidente della Camera dei Deputati

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

L'acqua è l'elemento di cui è maggiormente composto il corpo umano, e per un bambino nascere nell'acqua può rappresentare un passaggio graduale dalla vita intrauterina al mondo esterno e per la mamma un modo meno doloroso di partecipare al passaggio alla vita del suo bambino. L'acquaticità rappresenta una conquista di un benessere psicofisico che può essere raggiunto attraverso un graduale adattamento all'acqua, che si traduce nel sentirsi a proprio agio in acqua, nel conoscere e gestire con naturalezza il proprio corpo, e nell'adattarsi ai vincoli che le proprietà fisiche impongono.
In realtà, quasi mai il piccolo ha paura dell'acqua in quanto conserva per qualche tempo i ricordi di crescita e maturazione nel ventre materno, dove per nove mesi è stato immerso nel liquido amniotico, come un vero e proprio essere acquatico. Stare nell'acqua, dunque, è per un lui un fatto naturale e, pertanto, una conquista relativamente facile.
Sin dai primi mesi di vita del bambino il contatto con il mondo acquatico può favorire al meglio il suo sviluppo psicomotorio e sensoriale, avviare il percorso della sua autonomia e rafforzare, attraverso il gioco, il legame genitore-figlio; occorre però, in ogni caso, rispettare l'individualità di ogni bambino nel reagire a suo modo al contatto con l'acqua, per cui risulta determinante saper scegliere modi e tempi, per lui più giusti, per guidarlo in questa naturale esperienza.
Per conservare e sviluppare l'acquaticità dei piccoli occorre evitare di trasmettere loro le nostre ansie ed i nostri timori. Dovremo favorire ogni occasione di contatto con l'acqua fin dalla più tenera età giocando e comunicando in acqua con essi, in un clima di totale e reciproca fiducia.
La Guida realizzata da Nicola Brischigiaro, esperto in educazione acquatica familiare, rappresenta un utilissimo strumento di supporto per sensibilizzare ed educare alla sicurezza acquatica i genitori, primi responsabili della sicurezza dei piccoli.
Purtroppo in Italia circa il 50% della popolazione ha paura dell'acqua alta e l'errata valutazione delle proprie capacità acquatiche spesso amplifica i rischi connessi agli annegamenti ed ai semiannegamenti di adulti e bambini.
Mi auguro pertanto che l'approccio all'educazione acquatica favorito da questa Guida possa tradursi nel tempo in favorevoli risultati, anche sotto il profilo della riduzione del rischio di tali incidenti.

Prof. Ferruccio Fazio
Ministro della Salute

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Questa lodevole iniziativa sociale sembrerebbe essere estranea alla Regione Valle d'Aosta per le evidenti caratteristiche del nostro territorio, ma l'acquaticità e l'educazione alla sicurezza in acqua non hanno confini geografici e pertanto l'Assessorato Sanità, Salute e Politiche sociali è lieto di sostenere moralmente questa iniziativa che rappresenta una fonte educativa di grande impatto per i nuclei familiari con bambini 0-12 anni. Il ruolo strategico e centrale dei genitori nell'educazione dei propri figli è da sempre riconosciuto dalle amministrazioni pubbliche; con questo spirito, l'Assessorato regionale ha aderito alla campagna sociale, accompagnando le scelte educative rivolte alla prima infanzia.

Dott. Albert Lanièce
Assessore Sanità,
Salute e Politiche sociali
Regione Autonoma Valle d'Aosta

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

L'Azienda Usl della Valle d'Aosta ha sempre avuto un occhio di riguardo alle tematiche acquatiche educative pre e post natali, poichè l'elemento acqua è un alleato prezioso per una preparazione alla nascita e chiaramente per una crescita psicoficosica ottimale nella primissima e prima infanzia. Dare la possibilità ai nuclei familiari di avvalersi di una guida in DVD permetterà a tutti i genitori di approfondire le tematiche teoriche e pratiche rivolte alla gestione dei bambini nell'ambiente acquatico: dai primi bagnetti alla prima scoperta del mare.
Siamo quindi lieti di essere la prima AUSL in Italia a distribuire il DVD ai neonati e ci auguriamo che questo possa avvenire in tutte le Aziende Sanitarie Italiane.

Dott.ssa Stefania Riccardi
Azienda USL Valle d'Aosta
Direttore Generale

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Prefazione

Quando l'animo è puro e il messaggio parte dal cuore non ci sono ostacoli che impediscano di raggiungere i traguardi più utopistici. In poche parole, abbiamo raggiunto un traguardo incredibile!
Concepire, realizzare e promuovere un progetto così ambizioso e straordinario non era facile, ci sono voluti anni di lavoro, ricerche e ritmi a volte difficile da sostenere psicologicamente.
Ma ce l'abbiamo fatta, siamo riusciti nell'intento, ed ora, i genitori potranno reperire una guida completa per gestire ed educare i propri bambini nell'ambiente acquatico: dai primi bagnetti alla prima scoperta del mare! Invito tutti i genitori a rendersi conto del loro ruolo strategico ed importante, un ruolo che necessita di una guida specifica perché, quando nasce un bambino, tutte le mamme e tutti i papà sono, acquaticamente parlando, allo stesso livello: chi più e chi meno.
Tante sinergie, tante pubbliche relazioni che hanno scandito un percorso che ci ha portato a questo ambizioso traguardo. Per Voi, ma soprattutto per i Vostri Bambini !

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

PRESENTAZIONE

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Il progetto di educazione acquatica mondiale, ideato da Nicola Brischigiaro e promosso dall'Associazione senza fini di lucro Acquatic Education, si sviluppa, essenzialmente, su alcuni dati (impressionanti) relativi alle morti per annegamento e citati nel mese di dicembre 2008 dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e da UNICEF, nel rapporto mondiale sulla prevenzione degli infortuni nei bambini (il primo su questo tema) - Fonte: *European Report on Child Injury Prevention - WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2008.*

ALCUNI DATI:

1. **Prima causa** di morte accidentale in EUROPA tra 1 e 4 anni:
   ANNEGAMENTO
   (circa 5.000 vittime in Europa)

2. **Seconda causa** di morte accidentale nel MONDO tra 0-17 anni:
   ANNEGAMENTO
   (circa 175.000 vittime nel mondo)

3. La maggior parte di decessi nei bambini si verifica nei paesi a basso-medio reddito

3 MILIONI: ogni anno, nel mondo, circa 3 milioni di bambini e adolescenti sono vittime di infortuni in acqua e rischiano di annegare.

BAMBINI SOTTO I 5 ANNI: a livello mondiale i bambini sotto i 5 anni sono maggiormente esposti al rischio di annegamento.

NEI PAESI INDUSTRIALIZZATI LA MAGGIOR PARTE DEGLI ANNEGAMENTI CHE COINVOLGONO I BAMBINI AVVIENE IN PISCINA
(privata e pubblica)

ATTENZIONE: i dati indicati sono stati elaborati per difetto, in quanto non esiste un monitoraggio sistematico condotto con tipologie di indagini mirate. Infatti, molti paesi non raccolgono specificatamente i dati sugli annegamenti. Si evidenzia, quindi, che le morti per annegamento e i semiannegamenti sono certamente in numero maggiore in tutti i paesi.

SEMIANNEGAMENTO
I dati statistici riguardanti i semi-annegamenti sono ancora più scarsi dei dati sugli annegamenti. Alcuni studi evidenziano che i semiannegamenti, i quali richiedono ospedalizzazione o trattamenti di emergenza, superino in modo altamente significativo gli annegamenti. Inoltre le conseguenze di un semiannegamento sono spesso invalidanti e i bambini che sopravvivono, possono riportare danni fisici e/o cerebrali permanenti.

COSTI SOCIALI
Le cause sopra riportate elevano sensibilmente i costi sociali per una intera nazione. La prevenzione degli infortuni costituisce una strategia di salute pubblica molto efficace dal punto di vista costo-beneficio.

CONSIGLI OMS
L'OMS sottolinea che ogni paese dovrebbe disporre di una politica di controllo, monitoraggio e prevenzione legata ad obiettivi ambiziosi ma realistici della durata di 5-10 anni e con finanziamenti adeguati. La sensibilizzazione e l'educazione alla sicurezza acquatica è parte integrante delle linee guida dell'OMS.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IN ITALIA

In Italia, dal 1969 al 1998, sono morte per annegamento 24.496 persone di cui 20.068 maschi e 4:228 femmine. Fonte: *Marco Giustini - Franco Taggi - Enzo Funari - Laboratorio di Epidemiologia e Biostatistica dell'ISS (Istituto Superiore di Sanità* - Laboratorio di Igiene Ambientale.

L'Italia, con il suo clima mite, i suoi 8.000 km di coste, laghi e fiumi balneabili è uno dei paesi maggiormente esposti agli annegamenti e semiannegamenti. Ma negli ultimi anni, il nostro paese, ha saputo invertire questo trend negativo, e l'OMS cita l'Italia, sempre nel rapporto europeo per la prevenzione degli infortuni, come la seconda nazione più sicura per gli annegamenti, dopo il Regno Unito.

Questo significa che è necessario, oggi più di ieri, tenere alta la guardia con politiche di monitoraggio, prevenzione ed educazione alla sicurezza acquatica per contenere e ulteriormente limitare gli annegamenti e i semi-annegamenti.

INFATTI... QUASI UN ITALIANO SU DUE NON SA NUOTARE!

Ancora oggi sono tantissimi gli italiani che hanno pochissima confidenza con l'elemento acqua, sia esso di mare, lago, fiume o piscina. Non a caso una indagine del 2004, commissionata da Confitarma (Confederazione Italiana Armatori) citava alcuni dati che riteniamo, per difetto, ancora attuali:

IL 43% DEGLI ITALIANI NON SA NUOTARE O NUOTA IN MODO APPROSSIMATIVO.

Una piccola **riflessione personale** mi obbliga ad esternare che molti soggetti, giovani ed adulti, **credono di saper nuotare perché tendono a fare questa equazione:**

"Galleggio, mi sposto dove non tocco e quindi... so nuotare! "

Ma non è così, perchè coloro che stanno a galla (il corpo umano è concepito per galleggiare eccetto casi particolari) e si spostano con la testa emersa senza essere in grado di effettuare la corretta respirazione sopra e sotto l'acqua:
"Sono dei potenziali soggetti a rischio di annegamento qualora si dovessero trovare in situazioni difficili! "

Per questo ritengo che la stima più corretta sia **un italiano su due non sa nuotare!** E' importantissimo infatti sottolineare che nel mondo acquatico la corretta respirazione è sinonimo, spesso, di sicurezza e tranquillità acquatica. Non è una conseguenza e va stimolata mediante opportune e semplici metodologie didattiche. Se ogni individuo sapesse associare la giusta respirazione allo spostamento in acqua (nuoto e apnea) ci sarebbero senz'altro meno incidenti. Saper respirare significa rimanere in acqua più rilassati e consapevoli delle proprie capacità e, di conseguenza, la sicurezza sarebbe maggiore.

IL 50% CIRCA HA PAURA DELL'ACQUA ALTA

Circa il 50% degli Italiani ha paura dell'acqua alta, ciò significa che il timore dell'ambiente acquatico, sia esso di mare, lago o piscina, dovrebbe stimolare adeguati comportamenti durante la balneazione. Ma, spesso, l'errata valutazione delle proprie capacità acquatiche, amplifica i rischi connessi agli annegamenti e ai semi-annegamenti.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

L'EDUCAZIONE E LA SICUREZZA ACQUATICA FAMILIARE

Oltre vent' anni di esperienza nel mondo acquatico-didattico, formativo, sportivo, estremo, scientifico e di sviluppo di nuove impostazioni di insegnamento dedicato al nuoto, all'apnea e principalmente all'acquaticità e benessere psicomotorio nel settore pre e post natale, **mi hanno consentito di avere una visione globale ed analitica dei comportamenti acquatici di individui diversi tra loro per provenienza, cultura e classe sociale.** L'intuizione relativa al progetto è data quindi da riscontri reali, vissuti in acqua, sempre in prima persona e con una attenzione lungimirante alle possibili soluzioni educative.

PRIORITA'

1) I dati e le statistiche, riportati nelle pagine precedenti, chiariscono la necessità di rendere concrete alcune soluzioni per limitare un problema mondiale che coinvolge, purtroppo, in gran percentuale i bambini più piccoli e gli adolescenti. L'Italia ed altri paesi dispongono di eccellenti operatori capaci di intervenire con rapidità ed efficacia, massimizzando le probabilità di sopravvivenza di coloro che utilizzano gli specchi d'acqua per balneazione e diporto, ma è necessario ampliare, all'ennesima potenza, la sensibilizzazione e l'apprendimento di regole e comportamenti sulla sicurezza in acqua. Inoltre ed è questo il fattore determinante:

"E' prioritario, istruire ed educare, nel modo più consono, più dinamico e duraturo, coloro che per primi devono sovrintendere alla sicurezza acquatica dei bambini: i loro genitori"

I genitori hanno quindi un ruolo strategico e fondamentale e sono i primi a dover essere sensibilizzati ed educati ad una cultura acquatica che potranno, automaticamente, trasmettere ai loro bambini: in primis tra le mura domestiche, poi in piscina ed infine al mare. **Sia chiaro, ciò non significa che i genitori si devono sostituire alle figure di riferimento (insegnanti di acquaticità pre e post natale, istruttori di nuoto, di apnea ecc..) ma mettere in pratica semplici e chiare metodologie di apprendimento che sono utili per una maggiore cultura e sicurezza acquatica generale.**

L'acquaticità può essere trasmessa in modo semplice a qualsiasi destinatario se si conoscono poche e semplici importanti metodologie di insegnamento.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

SOLUZIONE E OBIETTIVI

La soluzione ottimale per progettare ed ideare, a livello globale, un semplice ed immediato sistema di educazione e prevenzione è sintetizzata in questa affermazione:

"L'acquaticità di ogni bambino può essere favorita,essenzialmente e prima di tutto, dai genitori durante il bagnetto"

Il processo acquatico, infatti, deve avvenire in primis tra le mura domestiche, in modo naturale, affinché i genitori **possano** mettere in pratica alcune semplici metodologie di apprendimento acquatico che permetteranno, al bambino, di vivere esperienze straordinariamente importanti sul piano dello sviluppo motorio - respiratorio - relazionale e, **di conseguenza,** della sicurezza acquatica. Che sarà, comunque, sempre sovrintesa dai genitori.

IL BAGNETTO E IL MONDO ACQUATICO IN LETTERATURA

2) In letteratura, nei testi dedicati alla gravidanza e alla primissima infanzia, il bagnetto è quasi sempre proposto come momento di igiene condito da piccoli momenti ludici che non lasciano spazio ad altre interpretazioni. Desideravamo quindi offrire ai nuclei familiari una mirata e lungimirante guida al fine di ottimizzare il bagnetto anche come luogo per un apprendimento acquatico-educativo a favore della sicurezza acquatica generale.

Il bagnetto (e il mondo acquatico in generale) è uno di quei momenti che il genitore gestisce, per ignoranza, con moltissima difficoltà. Alla luce di quanto fin qui esposto era necessario concepire una guida innovativa, completa, dedicata ai genitori e agli operatori al fine di ottimizzare l'iter educativo suddiviso per fasce di età e location (casa – piscina – mare – lago e fiume).

COME EDUCARE I GENITORI: L'OPERA AUDIOVISIVA E SITO INTERNET

I genitori **hanno,** tendenzialmente, una caratteristica comune che li porta ad avere un normale e fisiologico senso di protezione verso i loro figli. Inoltre hanno una **marcata sensibilità nella ricerca delle procedure che permettono loro di gestire al meglio le situazioni che non conoscono e macinano libri, riviste, cd room, dvd, documentari ecc...**

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LA GUIDA

La guida (audiovisiva e letteraria) è un'opera completa in ogni sua parte, suddivisa per fasce di età, da 0 a 6 anni (con estensione fino a 12 anni). Un grande lavoro che prende in esame tutte le componenti educative più importanti per aiutare i genitori nella gestione dei loro bambini. Un'opera che si contraddistingue per la molteplicità delle location, delle spiegazioni e degli esercizi proposti. Per ogni fascia di età (da 0 a 6 anni) saranno fornite tutte le metodologie più consone. Inoltre, sempre per ogni fascia di età, saranno sviluppate tutte le possibili fruizioni dell'ambiente acqua (casa – piscina – mare). **Un'opera che ha già ricevuto i più importanti Patrocini e collaborazioni Istituzionali ed il supporto di prestigiose aziende. La guida sarà omaggiata ad ogni neomamma durante i tre giorni classici di degenza post parto con una copertura pressoché totale del territorio italiano. Inoltre abbiamo creato un sito internet per ampliare all'ennesima potenza i contatti.**

www.educazioneacquatica.it

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

La guida è suddivisa per le tre location principali:
CASA • PISCINA • MARE

QUESTE TRE LOCATION
sono suddivise per fasce di età: da 0 – 12 anni

IN ACQUA CON TUO FIGLIO
DEVI SEMPRE SAPERE COSA FARE !

CASA	Pag. 47
PISCINA	Pag. 119
MARE	Pag. 167

la guida non sostituisce i corsi specifici ma permette di avere una chiara panoramica teorica e pratica sui comportamenti acquatici propedeutici per la sicurezza generale

prima di iniziare però, prendi visione dei decaloghi sulla sicurezza in acqua!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LE 10 REGOLE
da non dimenticare!

a cura della Società Nazionale di Salvamento

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LE REGOLE GENERALI PER LA SICUREZZA IN ACQUA

1° VALUTA LE TUE CAPACITA' NATATORIE

Saper nuotare significa spostarsi in acqua con il miglior rendimento possibile e riuscire a sostenersi con facilità, in acqua alta, rimanendo in un determinato punto. Significa inoltre saper eseguire correttamente la "respirazione" e cioè: inspirazione con la bocca fuori dall'acqua ed espirazione con il viso in acqua facendo le classiche bollicine. Chi rimane a galla e si sposta in acqua sempre con la testa fuori dall'acqua (per incapacità di fare la corretta respirazione) è un "potenziale annegato".

2° MAI DA SOLO IN ACQUA

In acque libere (spiagge o tratti di mare non sorvegliati) rimanere sempre in gruppo. Se si è in acqua da soli basta un crampo, una paura improvvisa, una perdita di coscienza o un trauma anche leggero per rischiare la vita.

3° ATTENZIONE AL FREDDO E AL SALTO TERMICO

La differenza di temperatura tra il corpo umano (37°) e l'acqua (18° - 27°) provoca una reazione tanto maggiore quanto più l'acqua è fredda e l'entrata è brusca. Quindi dopo l'esposizione al sole o comunque quando si è troppo accaldati è necessario entrare in acqua gradualmente al fine di evitare lo shock termico. Pericolo: idrocuzione (sincope riflessa).

4° NON ENTRARE IN ACQUA SE NON TI SENTI IN PERFETTE CONDIZIONI PSICOFISICHE.

5° NON ENTRARE IN ACQUA SE NON SONO PASSATE ALMENO TRE ORE DA UN PASTO COMPLETO E DUE DA UNO SPUNTINO.

6° MAI BERE ACQUA O BIBITE GHIACCIATE PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA.

7° NON ENTRARE IN ACQUA SE LE CONDIZIONI METEOMARINE SONO DIFFICILI

Fare gli eroi per farsi vedere dagli amici che si è in grado di nuotare anche con il mare mosso o con il maltempo può causare gravi pericoli.

8° NON FORZARE MAI LE TUE PRESTAZIONI

Valutare sempre le proprie capacità. Mai spingersi al largo nel tentativo di raggiungere un imbarcazione o una boa se non si è in grado di tornare indietro e soprattutto se non si è dei validi nuotatori. Nuotare al largo è pericoloso e in caso di crampi rimanere tranquilli e mettersi sul dorso spostandosi solo con le braccia.

9° FAI ATTENZIONE A DOVE TI TUFFI

Se vi tuffate dagli scogli è importante controllare sempre la profondità del tratto di mare scelto per i tuffi che deve essere libero e profondo almeno 4/5 metri.

10° ATTENTI ALLE APNEE E MAI IPERVENTILARE

l'immersione in apnea anche se fatta per gioco e in poca profondità è sempre pericolosa e dev'essere categoricamente seguita a vista da qualcuno (bagnino etc...) in grado di intervenire in caso di malore. Nell'apnea è assolutamente bandita l'iperventilazione (atti respiratori rapidi e veloci) poiché tale pratica può favorire la sincope, mentre è consigliato fare delle respirazioni lente e profonde per attuare un buon rilassamento psicofisico pre- immersione. Al primo bisogno di respirare iniziare subito la risalita. Utilizzate nelle uscite al mare il pallone segnasub per essere ben visibili dalle imbarcazioni o moto d'acqua e immergersi sempre in equilibrio idrostatico positivo. E' consigliato frequentare corsi specifici per apprendere le tecniche di immersioni e le tecniche di respirazione e rilassamento che sono fondamentali per una buona immersione in apnea. Per immergersi con le bombole è necessario frequentare un corso specifico e, in caso si disponga della certificazione necessaria (brevetto), è opportuno appoggiarsi ad un centro immersioni (Diving Center).

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL DECALOGO ACQUATICO DEL BRAVO GENITORE

1° Educa i tuoi figli ad una buona acquaticità, dai primi bagnetti alla prima scoperta del mare: se non sai come affrontare con sicurezza l'ambiente acquatico informati e apprendi.

2° Ricorda che ogni bambino ha i suoi tempi. Stimola la sua acquaticità rispettando i loro tempi di apprendimento. La comunicazione, il gioco e la prudenza sono alla base di tutto.

3° Ricorda che la confidenza dell'acqua sul viso va stimolata con specifiche procedure e che la corretta respirazione in acqua è il vero ABC dell'ambiente acquatico.

4° Tieni sempre a vista i bambini nelle piscine, nei parchi acquatici e nei tratti di mare, anche se sono sorvegliati dai bagnini. Tienili a vista anche quando hanno i braccioli o altri ausili per il galleggiamento!

5° Non togliere i braccioli o un bracciolo per vedere se stanno a galla, sgonfiali gradualmente e verifica la loro dinamicità ed il loro galleggiamento.

6° In acqua con i tuoi bambini gioca, divertiti ma valuta sempre le tue e le sue capacità natatorie. Inoltre rispetta e fai rispettare ai tuoi figli i divieti di balneazione.

7° La maggior parte di laghi e dei fiumi non è balneabile: In acque torbide e prive di sorveglianza evitate la balneazione anche se siete nuotatori esperti. Ogni azione genera una conseguenza: non avere comportamenti eccessivi e sii un genitore prudente.

8° Ricordati che l'apnea è pericolosa anche in un metro d'acqua! Fai ammirare i fondali ai tuoi bambini, ma al primo bisogno di respirare digli di riemergere. Nell'apnea utilizza sempre il sistema di coppia: uno in superficie e l'altro si immerge. E utilizza sempre il pallone segnasub!

9° Attendi a dove vi tuffate! Il fondo deve essere libero e la profondità deve essere adatta ad evitare incidenti. Inoltre rispetta l'ambiente acquatico marino: guardare e non toccare. Alcune specie possono essere pericolose!

10° In barca o sul gommone prendi visione delle norme. Indossa e fai indossare il giubbetto salvagente ai bambini. Se avvisti una boa con una bandierina stai almeno a 100m di distanza, significa che c'è un subacqueo in immersione.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Il numero blu

Per le emergenze in mare è attivo il numero 1530 gratuito su tutto il territorio italiano

Sicurezza nautica e diporto

www.diporto.guardiacostiera.it
www.navigareinformati.it

Campagna Boe Segna-Sub

Campagna BOE SEGNA-SUB
Ideata e curata da Gennaro Di Bisceglie, Salvatore Schillaci,
Paolo Cappelletti e Alessandro Salvadori

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ORA DESIDERIAMO DIRVI IL SIGNIFICATO DEL TERMINE ACQUATICITA'

Acquaticità è la confidenza con l'elemento acqua, sia esso di mare, lago o piscina e permette, a seguito di un processo di apprendimento e attraverso precise metodologie, di imparare a galleggiare e spostarsi nell'ambiente liquido con particolare eleganza.
L'acquaticità quindi costituisce una nuova esperienza che è vincolata dagli schemi motori di base e dalle capacità coordinative che ogni bambino, ragazzo o adulto ha sviluppato nel corso della sua crescita. La capacità motorie sono variabili a seconda dell'età ed è pertanto chiaro che un bambino di tre anni non potrà imparare a nuotare a delfino o stile libero poiché non ha ancora sviluppato determinate capacità. Questa premessa è fondamentale poiché il genitore non può sostituirsi ad un valido istruttore di acquaticità e di nuoto. In ogni caso i genitori hanno un ruolo fondamentale e possono attraverso il loro amore e tanta pazienza aiutare i loro figli ad apprendere i rudimenti per una maggiore acquaticità.
E' bene però sapere che la crescita di un bambino in ogni stadio della sua evoluzione si caratterizza per certi atteggiamenti che, dal punto di vista comportamentale, risultano essere comuni, in linea di massima, a tutti gli altri fanciulli della stessa età.

I VANTAGGI DELL'ACQUATICITA'

I vantaggi dell'acquaticità per il neonato e poi per i bimbi dai 3 ai 48 mesi sono molteplici: vederli sgambettare nell'acqua, muoversi in sintonia con l'elemento a loro più congeniale è un'attività fondamentale per il benessere del bambino. Basti pensare che nei primi mesi di vita il mondo di un neonato ha pressoché i confini della sua culla, ed è lì che passa la maggior parte del suo tempo compiendo movimenti grossolani e scoordinati. In acqua tutta la sua muscolatura è stimolata all'azione: si muove con più disinvoltura, fa meno fatica a reggere la testa, sgambetta in piena libertà. Così non solo si rinforza l'apparato muscolare, ma anche quello neuro-motorio che sovrintende al coordinamento dei movimenti. L'acqua è di per sé un elemento vitalizzante e i benefici sui piccoli bambini sono quindi fisiologici, motori e psicologici. Un percorso acquatico ove il ruolo dei genitori è prioritario al fine di rafforzare anche il legame genitore/bambino.

POI DESIDERIAMO FARVI CONOSCERE MEGLIO GLI ASPETTI LEGATI ALLA COMUNICAZIONE CON IL VOSTRO BAMBINO

Robson (1967) ha mostrato come bambini di un mese entrano in contatto oculare con le altre persone. Entro il secondo mese, invece, sono in grado di stabilire un contatto oculare prolungato, requisito necessario per poter parlare di comunicazione effettiva. Bruner (1983) situa a 3 mesi la fase di attenzione comune, ovviamente indispensabile perché le singole mosse comunicative possano essere condivise da entrambi gli attori. E' a 3 mesi che la madre di Jonathan, il primo dei suoi soggetti ad essere studiato longitudinalmente dai 3 ai 18 mesi, comincia ad introdurre degli oggetti nello spazio fra sé stessa e il bambino come obiettivi dell'azione comune. Se il bambino non si trovava in contatto oculare quando l'oggetto veniva presentato, la madre usava un vocativo di richiamo. Il vocativo era inizialmente: «Jonathan», integrato a 5 mesi con: «Oh, look (Oh, guarda)», «See what have (Vedi cosa ho)» e simili, tutti proferiti con struttura intonazionale ascendente. È la struttura intonazionale ascendente, non lo specifico enunciato, a essere particolarmente efficace nell'attirare l'attenzione del bambino. Verso i 5-6 mesi l'interazione si amplia ulteriormente.
Il bambino è divenuto più capace nella coordinazione oculo-manuale e di manipolazione. In tal modo gli oggetti cominciano ad assumere

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

una loro funzione all'interno dell'interazione col genitore, che da qui in avanti, vi farà sempre più riferimento. Essi, infatti,costituiranno sempre più un "argomento" di dialogo. Tuttavia, all'inizio, un'adeguata integrazione dell'oggetto dentro l'interazione, è ostacolata da alcuni limiti del bambino. Egli, infatti, passa dall'interesse per un oggetto a quello per la persona senza essere in grado di integrarli. Quando, per esempio indica ("pointing"), questo gesto è solo un segnale della sua attenzione verso l'oggetto e non esprime una segnalazione alla madre: tutto ciò è definito "pointing per sé".

D'altra parte il genitore o l'adulto mostra interesse a condividere l'oggetto con il proprio bambino e a questo scopo il piccolo usa alcune tecniche come, per esempio, la direzione dello sguardo. Così il genitore può coorientare il suo sguardo con quello del bambino e, una volta "agganciato", usare questa cornice per favorire la manipolazione e l'etichettamento dell'oggetto. In questo modo il genitore si comporta come se il bambino fosse più capace di quanto non sia, ma questo, come abbiamo già detto, è indispensabile perché egli possa dare un senso a questa situazione interattiva.
Man mano che il bambino riesce ad integrare oggetto e genitore, l'interazione compie dei passi avanti notevoli perché può iniziare un vero e proprio dialogo "intorno a qualche cosa". Questo significa anche poter "condividere" un argomento.

A 7 mesi i bambini, sono in grado di cogliere segnali che indicano che la madre sta prestando attenzione a qualcosa che, anche loro, devono guardare. L'abilità corrispondente è quella di scoprire cosa occupa l'attenzione di un'altra persona. Scaife e Bruner (1975) hanno studiato bambini da 3 a 12 mesi per analizzare come un bambino possa seguire la linea dello sguardo di un altro, verso un oggetto posto a una certa distanza da entrambi. I due terzi dei bambini fra 8 e 10 mesi seguono il cambiamento di linea dello sguardo dello sperimentatore, e a 12 mesi lo fanno tutti. A un anno, inoltre, i bambini guardano lungo la linea dello sguardo, cercando un oggetto, e, se non lo trovano, ritornano al viso dell'adulto per un secondo sguardo, dopo di che si girano un'altra volta.
Verso il nono mese il bambino giunge al punto di essere capace di fare questo anche grazie ad una maggiore intenzionalità nell'azione e all'acquisizione di una certa reciprocità nel rapporto con l'adulto. Egli è in grado di concentrare la sua attenzione da un focus all'altro, al punto tale da saper seguire lo sguardo dei genitori e perfino recuperare i messaggi falliti (cioè non accolti dal genitore) e coorientare la loro attenzione sul focus del suo interesse. Il gesto dell'indicare diviene allora finalizzato ad attirare l'attenzione sull'oggetto ("pointing-per l'altro"). Ma, nel momento in cui il bambino congiunge insieme oggetto e genitore, per lui diventa importante sapere "cosa ne pensa il genitore a proposito di un certo argomento".
Certe volte il bambino guarda la madre o un altro familiare prima di entrare in azione, come per attendere una conferma. Ciò indica la sua capacità di associare oggetto, persona e informazione. E' interessante osservare come in questo stesso periodo le risposte di attaccamento diventino sempre più evolute, nel senso che diventano discriminative: il bambino mostra diffidenza verso ciò che non è familiare e manifesta turbamenti in risposta alla separazione.

Dai 12 ai 24 mesi il bambino diviene capace di riconoscersi allo specchio. Questa acquisizione testimonia l'avvenuta differenziazione fra sé e gli altri, presupposto fondamentale per lo sviluppo delle interazioni sociali (Lewis e Brooks,1978) . Questi progressi permettono, infatti, un grado più alto di coinvolgimento reciproco: i due partner prestano un'attenzione congiunta a qualche argomento e agiscono insieme in tale contesto.
Ma insieme a questi passi in avanti una grande conquista si verifica verso la metà del secondo anno: la comparsa del linguaggio, che permette

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

di etichettare le situazioni in cui si condividono gli argomenti. Ciò significa, come si può comprendere facilmente, un progresso enorme, perché apre la strada alla comunicazione attraverso segni convenzionali, quelli linguistici, indipendentemente dalla presenza di un referente oggettuale.
È chiaro che tutto questo processo non è automatico, ma va costantemente sostenuto dal desiderio del genitore e del figlio. Solo così possiamo comprendere che il sorriso del bambino non è solo un segnale di riconoscimento, prima del volto umano e poi di quello genitoriale, non è solo un messaggio di comunicazione tra genitore e bambino (e in parte di imitazione reciproca), ma indichi anche che il bambino è soddisfatto dalla presenza accudente del genitore, così come il pianto è la mancata conferma di questa soddisfazione quando il genitore è assente.
La psicologa evolutiva Luigia Camaioni (1992) ha proposto le seguenti tre tappe di sviluppo dell'intenzione comunicativa, che potrebbero rappresentare i passaggi che il bambino deve effettuare per padroneggiare l'intenzione comunicativa:
Il bambino usa l'adulto (= mezzo) oggetto (= scopo) In questo tipo di sequenza il bambino usa l'adulto come strumento per ottenere un certo scopo.
Ad esempio, tira verso di sé la mano dell'adulto che tiene un giocattolo desiderato o si arrampica sull'adulto per raggiungere un oggetto appeso al soffitto. In termini di abilità, che possiamo ragionevolmente attribuire al bambino, si può affermare che il bambino ha intenzioni: è cioè capace di formulare scopi e di selezionare i mezzi adeguati per raggiungerli.
Il bambino usa l'adulto (= agente) oggetto (= scopo). In questa sequenza il bambino tratta l'adulto come un agente autonomo capace di fargli raggiungere lo scopo desiderato. Per esempio, indica verso il lavabo sino a che la madre gli da un bicchiere d'acqua.
Possiamo dire che il bambino ha aspettative circa l'efficacia di diversi strumenti.
Il bambino usa l'oggetto (= mezzo) adulto (= scopo) Il bambino usa un oggetto come mezzo per ottenere l'attenzione/l'interesse/la considerazione dell' adulto.
La differenza cruciale tra quest'ultima sequenza e le precedenti è che l'adulto non è più un mezzo ma il suo fine per attivare una comunicazione. Per esempio, il bambino guarda e indica fuori dalla finestra, quindi guarda l'adulto continuando a indicare fino a che l'adulto guarda nella direzione indicata e commenta. Solo in questa fase si può dire che il bambino padroneggia l'intenzione comunicativa nella sua pienezza, dato che intende influenzare lo stato interno dell'interlocutore e deve, quindi, essere capace di una qualche rappresentazione dell'adulto come capace di avere intenzioni e di comprendere quelle altrui.

Baby Talk : una "conversazione" fra madre e neonato in "motherese"

É difficile non avvertire la speciale qualità comunicativa degli sguardi che uniscono una mamma al proprio bambino. Una analoga sensazione di assistere ad un dialogo profondo, e noto solo ai partecipanti, può scaturire dall'osservazione di un genitore che, nell'accudire il suo piccolo di pochi mesi, gli si rivolge con un linguaggio tutto suo, diverso da quello che usa per interloquire con gli adulti o con altri suoi figli più grandi: si tratta di un linguaggio semplificato, in cui la scelta dei vocaboli è ridotta , ripetitiva, l'intonazione con cui vengono pronunciati particolarmente accentuata e la struttura sintattica elementare. Si tratta di un registro linguistico tanto speciale che, per definirlo, è stato necessario coniare espressioni specifiche quali "baby-talk" ("discorso da bambini") o "motherese" ("mammese"), che non hanno ancora trovato in italiano una traduzione soddisfacente. Il baby-talk sembra rispondere allo scopo di adeguarsi alle competenze limitate del bambino per comunicare efficacemente con lui e facilitargli,

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

nel contempo, l'acquisizione del linguaggio.
Saper parlare con i bambini non è tuttavia prerogativa delle sole madri: forme di semplificazione linguistica nel rivolgersi ai piccoli sono presenti anche in persone con ruoli diversi, come altri familiari, educatrici, istruttori di acquaticità neonatale e, talvolta, nei bambini più grandicelli, anche se con efficacia variabile. Sembra che la competenza dell'adulto nel baby-talk dipenda da vari fattori: dal suo ruolo durante l'interazione, dalla situazione (se si tratta di contesti di gioco o di esplicito insegnamento) e dal livello socio-economico.
Jerome Bruner, sottolinea che il linguaggio non può essere studiato solo nei suoi aspetti strutturali o formali, ma se ne devono considerare gli usi concreti in diversi contesti. Le qualità che rendono cruciale la relazione adulto-bambini per acquisire una buona relazione sono due:

• La capacità degli adulti di dare un significato ai suoni e alle prime espressioni infantili, come quando la madre interpreta, commenta ed amplia le verbalizzazioni esitanti e incomplete del suo piccolo.
• E la possibilità che adulti e bambini rivolgano un'attenzione congiunta, indirizzino, di comune intesa, lo sguardo su un certo oggetto, se lo indichino l'un l'altro, lo prendano e l'adulto lo nomini mentre il bambino è attento a ciò che gli viene detto.

Questi scambi, quando sono tanto abituali e ricorrenti da divenire consuetudini ("routine", nell'accezione Bruneriana), producono modelli d'interazione e garantiscono quella capacità di creare significati condivisi fra gli interlocutori, senza i quali, anche la conversazione fra adulti risulterebbe impossibile. Le routine comunicative, che includono anche alcuni giochi rituali come quello del "cucù" e la lettura di libri da parte dell'adulto, vengono a costituire un sistema di sostegno per l'acquisizione linguistica.

Il Turn Taking

Nelle attività più complesse, basate sull'alternanza di turno ("turn taking"), la regolarità con cui si alternano gli interventi nell'interazione tra genitore e bambino accentuano questo aspetto schematico. Si pensi al gioco del "dare e prendere", che prevede un'alternanza dei comportamenti del genitore e del bambino. Questo carattere schematico da, all'interazione, la forma di una struttura.
I primi episodi sarebbero visibili già nel secondo mese di vita e sarebbero il segno di una capacità della coppia genitore-bambino di stabilire un'intesa reciproca e di muoversi in una relazione prevedibile. Infatti, una delle conseguenze più ovvie della schematicità è il fatto di creare prevedibilità nelle interazioni. Questo accade perché la stessa semplice struttura ripetuta più e più volte facilita la formulazione di un'attesa.

Lo schema interattivo consiste in semplici sequenze che il genitore esemplifica ulteriormente, sottolineando le parti più importanti. Per esempio, nel linguaggio usato dal genitore per rivolgersi al neonato (motherese o baby-talk), il genitore enfatizza certi elementi della vocalizzazione anche attraverso ritmicità ed intonazione.
Un altro esempio è costituito dalla madre che imita i gesti del proprio figlio, così facendo essa rimanda a quest'ultimo il riflesso del suo comportamento. Inoltre, mediante una tecnica fondata sul rallentare, sul ripetere, sull'accentuare certi movimenti, produce una forma stereotipata e prevedibile di comunicazione. Un altro aspetto che rafforza la schematicità è rappresentato dal successo nella comunicazione e nella segnalazione. Se la madre imita i gorgoglii del bambino e questi risponde con gorgoglii simili, verrà rafforzata la sequenza che ha avuto, per così dire, successo: "gorgoglio del bambino" —→ "imitazione materna" —→ "gorgoglio del bambino".
La seconda caratteristica cui abbiamo fatto riferimento è quella della "cornice" o "frame". La cornice è una modalità interattiva che segnala

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

qualcosa a proposito di un'altra modalità interattiva. La cornice è una precondizione perché lo schema si svolga. Se il genitore, vuole usare un orsacchiotto per giocare con il suo bambino, bisognerà, prima di tutto, che riesca ad incontrare il suo sguardo e a mantenere il contatto visivo e poi, che attiri la sua attenzione sull'orsacchiotto prima di cominciare la sequenza del gioco. La cornice può essere considerata anche una forma di metacomunicazione sulla relazione. È come se la madre dicesse al bambino: «Ora noi siamo impegnati in un'attività visiva congiunta». In questo senso la cornice funge da contenitore dell'interazione. Una volta creata la cornice, l'interazione può svolgersi più efficacemente e, quindi, diventare più prevedibile e rassicurante.
Questa modalità interattiva a cornice è collegata da una fatto curioso: in molti casi il genitore crede di conoscere il significato di ciò che il bambino sta facendo e gli assegna una intenzionalità. Tuttavia, i comportamenti intenzionali emergono solo alla fine del primo anno di vita. Quindi, nel corso del primo anno, il genitore tende a sopravvalutare sistematicamente le capacità del figlio. Questo conferisce, alla loro relazione, l'aspetto di un gioco in cui l'adulto si comporta, con il bambino, "come se" questi fosse già un partner più attivo e capace di quanto non sia in realtà.

ED INFINE UNA PANORAMICA SULLO SVILUPPO MOTORIO DEL BAMBINO

Lo sviluppo motorio di un bambino è un processo che segue con gradualità una determinata sequenza. Se nelle prime settimane di vita il bebè sa rispondere solo grossolanamente agli stimoli esterni e ha dei movimenti automatici e non organizzati, successivamente impara, rapidamente, a sviluppare reazioni volontarie come reggere il capo, stare seduto, muoversi a "gattoni", alzarsi in piedi, camminare da solo, fino a controllare sempre meglio il proprio corpo.
Lo sviluppo motorio procede da solo, in modo naturale, grazie agli stimoli dell'ambiente. E' necessario però favorire, nel bambino di ogni età, la spontanea voglia di muoversi e assecondare le sue iniziative (il neonato deve poter sgambettare liberamente e sguazzare nell'acqua del bagnetto; il lattante avere la possibilità di girarsi, rotolare, provare a mettersi seduto ed in piedi, afferrare gli oggetti; il bambino più grande poter arrampicarsi, saltare, correre, pedalare) e non limitare i suoi giochi perché magari è un bambino un po' vivace e "rumoroso". Inoltre è opportuno creare un ambiente senza ostacoli e pericoli in cui possa liberamente spostarsi.

Ora analizzeremo le diverse fasi di sviluppo (Mary D. Sheridan) in maniera ordinata ed esauriente per facilitare le osservazioni.

3/6 Mesi

Prono:
• solleva gradualmente il capo e il torace dal piano del tavolo, fino ad appoggiarsi (a 6 mesi) sulle palme delle mani aperte e sulle braccia estese.

Supino:
• Alza la testa dal cuscino (a 4 mesi e mezzo) e muove gli arti vigorosamente
• Stende la mano per prendere i giocattoli (a 4 mesi e mezzo)
• Alza le gambe fino alla posi-zione verticale (a 5 mesi).
• Si afferra i piedi (a 5 mesi e mezzo 6 mesi). Tende le braccia per essere sollevato (a 5 mesi e mezzo).

Portato a sedere:
• Contrae i muscoli delle spalle. Ha un buon controllo del capo e tiene il dorso diritto.
• Sta seduto con appoggio (a 5 mesi e mezzo).

Tenuto in piedi:
• sostiene il peso delle gambe estese. "Saltella" vigorosamente (a 6 mesi).
• È attiva la reazione « paracadute in basso » (5 mesi)

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

6/9 Mesi

Prono:
• cerca di andare a carponi (a 7-8 mesi).
• Si rotola da supino a prono (a 6 mesi) e da prono a supino (a 6 mesi e mezzo).

Supino:
• questa posizione non gli piace, a meno che stia dormendo o giocando attivamente con giocattoli da lettino, usando mani e piedi per raggiungerli e per prenderli.

Seduto:
• Si mette a sedere da solo nella carrozzina (dai 7 mesi).
• Sta seduto sul pavimento con appoggio sulle sue mani (a 7 mesi), senza appoggio (a 8 mesi).
• Si sporge per prendere i giocattoli in avanti, in alto e di lato senza cadere (a 9 mesi).
• Si tira su in piedi sostenendosi ai mobili (a 9 mesi) ma non riesce a sedersi e così cade con un tonfo.
• Tenta di andare carponi (dagli 8 mesi in avanti).
• È provocabile la reazione « paracadute in avanti » (a 7 mesi).

9/12 Mesi

• Si sporge in avanti, di lato e verso l'alto per raggiunge i giocattoli e si gira su se stesso per prendere quelli posti dietro di lui.
• Si mette a sedere da supino (a 12 mesi).
• Va carponi rapidamente (a 10-11 mesi).
• Può andare carponi su per scale (a 12 mesi).
• Si tira su in piedi, fa qualche passo lateralmente e si lascia cadere, prudentemente, appoggiandosi ai mobili (a 11-12 mesi).

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

da pag. 45 a pag. 50 - fonti bibliografiche:

Robson K.S.,(1967), "The role of eye to eye contact in maternal infant attachement", Journal of child Psychology and psychiatry

Bruner J.S.,(1983), "Child talk: learning to use language", Norton, New York (Il linguaggio del bambino, Armando, Roma, 1987)

Scaife M. e Bruner J. S.(1975), The capacity for joint visual attention in the infant, Nature

Lewis M., Brooksj. (1978), «Self-knowledge and emotional development». In M. Lewis e L. A. Rosenblum (Eds.), The development of affect, Ple-num, New York.

Camaioni L. 1992. Mind knowledge in infancy: The emergence of intentìonal communicatìon. Early Development and Parenting,. (La conoscenza della mente nell'infanzia: L'emergere della comunicazione intenzionale. In: Camaioni L., ed. La teoria della mente. Laterza, Bari 1995).

Mary D. Sheridan; "Children's Development Progress" from birth to five years; ed. Publish Company Ltd (1977); trad. Ita "Lo sviluppo del bambino" dalla nascita a cinque anni; (1980) ed. Casa editrice Ambrosiana Milano.

CASA
0/6 ANNI
regole generali

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ISTRUZIONI PER L'USO E LA CONSULTAZIONE DELLA GUIDA

ATTENZIONE!

E' obbligatorio prendere visione delle regole generali altrimenti non potrete comprendere appieno il significato delle spiegazioni.

PRIMA DI TUTTO

Ci sono 7 punti che ogni nucleo familiare deve tenere in grande considerazione, indipendentemente dall'età del bambino:

1. IMPEGNATEVI Essere genitori è impegnativo e gestire situazioni che non si conoscono con i propri bambini lo è ancora di più.

2. COMUNICAZIONE Le parti pratiche possono avere successo solo SE SEGUITE ATTENTAMENTE I NOSTRI CONSIGLI E, SOPRATTUTTO, se instaurate con i vostri bambini una costante e buona comunicazione (definita da noi TELECRONACA: ossia spiegare sempre al bambino cosa state facendo e cosa farete).

4. SIATE GIUSTI Non siate troppo protettivi ma nemmeno troppo laschi.

5. PAZIENZA Dovete armarVi di pazienza, tenerezza, amore e voglia di condividere, insegnare e far apprendere. Potete fare molto più di quello che immaginate.

6. SICUREZZA Ogni azione genera una conseguenza. Pensate sempre a ciò che state facendo e se lo state facendo bene. Se avete dei dubbi piuttosto non fate nulla! In acqua basta poco per spaventare un bambino con comportamenti errati.

7. PRATICA Mettete in pratica ciò che è riportato in questa guida seguendo, scrupolosamente, i consigli che Vi diamo. Siate costanti nel frequentare l'ambiente acquatico.

ATTENZIONE!

Ogni bambino ha i sui tempi e devono essere rispettati. Stimolare sì, ma assecondando le esigenze dei bambini.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

L'IMMERSIONE COMPLETA NON DEVE ESSERE IL VOSTRO OBIETTIVO

QUESTO E' IL VOSTRO VERO OBIETTIVO!!

RICORDATI

Nel panorama mediatico (spot tv, servizi televisivi ecc..) non è raro vedere bambini di pochi mesi che "nuotano" completamente immersi in piscina, ma quelle immagini, seppur emozionanti, non danno l'esatta percezione dell'iter acquatico educativo che il genitore deve apprendere e trasmettere al bambino. Anzi, spesso si generano false aspettative, come se l'immersione completa fosse l'obiettivo primario di una attività che, invece, necessita di altre attenzioni e comportamenti che sono, paradossalmente, più importanti. Nei primi mesi di vita e fino al compimento del primo anno di vita circa, non è l'immersione il fulcro dell'educazione acquatica ma piuttosto è molto più importante favorire una specifica acquaticità che è data, prima di tutto, dalla confidenza dell'acqua sul viso. Il gesto di mandare l'acqua sul viso ad un bambino, con la doccia o una ciotolina è di una semplicità disarmante! Non è vero? Ma se non si sa come gestire al meglio questa procedura può divenire una delle cose più difficili da fare e, spesso, con ripercussioni negative sull'apprendimento e la sicurezza acquatica. Nelle prossime pagine prenderemo in esame in modo dettagliato questa metodologia. Nel frattempo desideriamo consigliarVi, vivamente, di evitare l'immersione completa a casa durante il bagnetto e di affidarVi piuttosto a dei corsi specifici che sono organizzati capillarmente in tutta Italia.

In acqua si gioca, si ride, si scherza e si impara. Genitori preparati e competenti che sanno gestire in acqua i propri bambini vuol dire: SICUREZZA – DIVERTIMENTO - APPRENDIMENTO

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

AMBIENTE

L'ambiente deve essere caldo e la vasca da bagno va sempre detersa con prodotti detergenti e risciacquata bene prima di riempirla.

E' assolutamente vietato mettere il bagno schiuma o prodotti analoghi nell'acqua !!

La vasca da bagno di casa è, durante il bagnetto, una piccola piscina ove poter giocare come se foste....in piscina. Solo al termine dei giochi e del bagnetto, quando è ora di detergere e profumare il bambino, si può utilizzare bagno schiuma e prodotti delicati appositi per lavare il bambino. Ma prima no, niente schiuma! Questa è una regola fondamentale: in vasca, prima si gioca e poi, solo alla fine, ci si lava! Ricordatevi di munirVi di paperelle, giochini acquatici adatti ai bambini piccoli.

VASCHETTA O VASCA DA BAGNO?

Le vaschette per il bagnetto vanno bene nei primi 3-4 mesi di vita del bambino, quando è ancora piccolino, ma come avrete senz'altro notato, sono concepite per lavarlo: difatti sono anatomiche e il bambino Vi si incastra man mano che cresce. L'esigenza acquatica-educativa prevede invece di dare la possibilità al bambino di poter percepire un ambiente acquatico più idoneo e favorevole al benessere psicofisico e relazionale con il genitore e, soprattutto, di intraprendere un percorso acquatico specifico per la sicurezza acquatica generale. Inoltre permette una crescita armoniosa che regala opportuni stimoli al sistema neoro-motorio che sovrintende al coordinamento di tutti i movimenti. Desideriamo che il genitore sia il primo a dare il giusto imprinting acquatico ai propri bambini e questo può avvenire solo se gli spazi consentono una buona messa in pratica delle metodologie riportate in questo testo e nel dvd. Quindi ben vengano le vaschette anatomiche nei primi mesi di vita, ma poi, nei limite del possibile, cercate di sfruttare la vasca da bagno o nell'eventualità che non l'aveste, è preferibile reperire una classica grande bacinella senza parti anatomiche. Vi consiglio di escludere quelle vaschette a cono che non permettono al bambino di muoversi e distendersi in modo naturale e che non favoriscono un buon apprendimento acquatico. Vi ricordo che è necessario predisporre un tappetino antiscivolo sul fondo della vasca o della vaschetta per ridurre il rischio di scivolamento. Inoltre è utile informarVi che il bagnetto nella vasca da bagno e nella bacinella è più impegnativo per il genitore, ma ne vale la pena, e questo Vostro impegno sarà ripagato dalle soddisfazioni che riceverete nel vedere i Vostri figli divertirsi e crescere in modo armonioso e dinamico.

Vaschetta anatomica *possono essere utili nei primi mesi di vita*

Vasca da bagno è la soluzione migliore per favorire una buona acquaticità

Vaschette coniche *non favoriscono una buona acquaticità a causa dello spazio limitato e non permettono al bambino di distendersi in modo naturale in acqua.*

NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA O VASCHETTA!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

QUANTITA' DI ACQUA NELLA VASCA DA BAGNO

La vasca o la vaschetta deve essere riempita abbondantemente con circa 30 cm per la prima e 20 cm per la seconda. La quantità d'acqua è strettamente vincolata alle dimensioni della vasca (o vaschetta) ma è bene sapere che più acqua c'è, e più il bambino avrà modo di percepire la spinta di galleggiamento. Inoltre, aspetto da non sottovalutare, avrete più facilità a gestire il bambino perché sarà molto più alto rispetto al piano di appoggio. Attenzione: non lasciare mai il bambino da solo! Dovete sempre sostenerlo con prese sicure ma non strette, anche quando iniziano a stare seduti da soli perché l'equilibrio in acqua è più precario.

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

L'uomo è concepito per galleggiare. Infatti il galleggiamento è una conseguenza naturale di tutti gli esseri umani.... chi più e chi meno, a seconda della costituzione.
Invece, il controllo del respiro in acqua, ossia le piccolissime apnee e successivamente le classiche bollicine, indispensabili per nuotare o stare nell'acqua con sicurezza e tranquillità, devono essere apprese mediante precise metodologie: vediamo quali sono.

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

3

4

B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unoooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto, da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tre o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

APPROFONDIMENTI: PIANGE QUANDO GLI FATE IL BAGNETTO O GLI MANDATE L'ACQUA SUL VISO? Vai a pagina 194 e leggi bene per quali motivi potrebbe piangere.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.

Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando il bambino avrà completato l'acquisizione della confidenza dell'acqua sul viso.

L'IMMERSIONE COMPLETA 0/12 MESI

Per immersione completa intendiamo anche l'immersione di tutto il viso del bambino sotto l'acqua che non è altro che la conseguenza dell'operazione acqua sul viso. E' una procedura delicata e**.... Considerato** il normale senso di protezione del genitore nei confronti del bambino e le eventuali ansie e paure (comprensibili) che potrebbe avere qualche genitore poco acquatico, Vi consiglio **di evitare manovre** che potrebbero rivelarsi controproducenti ai fini del percorso acquatico.**Quindi con i bimbi di 0/12 mesi evitate l'immersione completa** e continuate con l'acqua sul viso.
Note: nei corsi specifici 0/36 mesi potrete apprendere come effettuare questa "delicata" procedura.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

QUANDO FARE IL BAGNETTO

Il bagnetto al bambino può essere eseguito anche nei primi giorni dopo la nascita, ma solitamente viene atteso il distacco del piccolo moncone di cordone ombelicale, dopo circa sette-dieci giorni dopo la nascita.
Non esistono controindicazioni, a patto che il bambino sia in buona salute e, in questo senso, il bagnetto si può fare anche tutti i giorni, in orari più o meno prestabiliti, ma soprattutto, a seconda della scelta dei genitori, delle attitudini del piccolo o di motivazioni di altra natura.
Fonte: La Salute del Bambino – "Quando nasce un bambino" sezione a cura del Prof. Franco Macagno SIN – Società Italiana Neonatologia.

POSSO ENTRARE IN VASCA CON IL MIO BAMBINO ?

Se fate il bagnetto nella vasca da bagno uno dei due genitori può entrare in acqua con il bambino (anche tutti e due se disponete di una vasca da bagno enorme) **ma questo deve essere l'eccezione e non la regola!** Inoltre sarebbe opportuno che il genitore facesse una doccia prima di entrare in acqua con il bambino (indipendentemente dall'attività lavorativa).Il genitore comunque interagisce meglio con il bambino da fuori la vasca perché può lasciargli tutto lo spazio necessario al suo movimento.

NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA!

Non si deve abbandonare mai, nemmeno per un attimo, il bambino da solo nella vaschetta o nella vasca, infatti, a parte il rischio di annegamento anche in pochi centimetri d'acqua, il piccolo può inalare acqua schizzata o riversata sul volto con contenitori, giochi ecc.. Oppure, scivolando, può spaventarsi e procurarsi piccoli traumi. Infine non deve essere posto in prossimità di erogatori d'acqua (rubinetti, miscelatori ecc..) per il rischio di ustioni con acqua ad alta temperatura.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LA TEMPERATURA IDEALE PER IL BAGNETTO

Grazie alla nostra ventennale esperienza abbiamo constatato quanto sia importante la temperatura dell'acqua durante il bagnetto e quanto sia fondamentale fornire al genitore una scaletta indicativa al fine di facilitargli la gestione del bagnetto.
Una specifica temperatura dell'acqua è uno di quei fattori che possono aiutare il genitore a non creare traumi al bambino durante il bagnetto.
Un neonato perde calore molto velocemente perché non ha ancora sviluppato un sistema di termoregolazione efficiente e questo significa, per esempio, che l'acqua del bagnetto nei primi giorni di vita deve essere bella calda. Poi nei mesi successivi si dovrà diminuire la temperatura dell'acqua in modo da evitare di "lessare" il bambino. E' quindi necessario seguire delle precise regole a seconda delle stagioni e....del vostro buon senso.

Autunno – Inverno - Primavera

	temperatura dell'acqua
Bambini 0/15 giorni	37°
Bambini 15/30	36°
Bambini 1/2 mesi	35°
Bambini 2/3 mesi	34°-35°
Bambini 3/4 mesi	34°-35°
Bambini 4/6 mesi	34°-35°
Bambini 6/12 mesi	34°-35°
Bambini 12/18 mesi	33°-34°
Bambini 18/24 mesi	33°-34°
Bambini 24/36 mesi	33°-34°
Bambini 3/6 anni	33°
Bambini 6/12 anni	a sensazione

Estate

	temperatura dell'acqua
Bambini 0/15 giorni	35°-36°-37°
Bambini 15/30 giorni	33°-34°-35°
Bambini 1/2 mesi	33°-34°-35°
Bambini 2/3 mesi	33°-34°
Bambini 3/4 mesi	33°-34°
Bambini 4/6 mesi	33°-34°
Bambini 6/12 mesi	33°
Bambini 12/18 mesi	32°-33°
Bambini 18/24 mesi	32°-33°
Bambini 24/36 mesi	32°-33°
Bambini 3/6 anni	32-33°
Bambini 6/12 anni	a sensazione

L'estate è caratterizzata da temperature elevate e il tasso di umidità ci può far percepire una temperatura ancora maggiore. Pertanto è opportuno, in questi periodi e a seconda delle temperature e del tasso di umidità, fare in modo che il bagnetto rappresenti un benefico momento.
Il buon senso in questi casi è la migliore soluzione.

ATTENZIONE

Per la verifica della temperatura dell'acqua non utilizzate sistematicamente il gomito o i polsi della mano, ma un termometro apposito per il bagnetto.
Inoltre si ricorda che gli schemi sopra riportati sono dedicati esclusivamente per il bagnetto di casa.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL BAGNETTO PRIMA DELLA CADUTA DEL PICCOLO MONCONE DI CORDONE OMBELICALE

Generalmente il piccolo moncone di cordone ombelicale cade una settimana o dieci giorni circa dopo

la nascita. Chiaramente non c'è fretta, ma i genitori che desiderano fare il bagno al bambino prima della caduta del cordone devono:

- Detergere bene la vasca o vaschetta per il bagnetto
- Togliere la classica benda protettiva
- Immergere con tranquillità il bambino nell'acqua

- Al termine del bagnetto asciugare molto bene la zona del cordone ombelicale e passare la zona con prodotti che disinfettano (tipo acqua ossigenata).
- Infine solo se la zona è bella asciutta rimettere una nuova garza e la benda.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

3-30 GIORNI

AMBIENTE
Prepara bene l'ambiente (caldo ma senza esagerazioni)

NO BAGNO SCHIUMA
Non mettere bagno schiuma nella vasca o vaschetta (il bambino si lava alla fine del bagnetto: prima si gioca!!!)

NO CREMA E PRODOTTI OLEOSI SULLA PELLE DEL BAMBINO (PERICOLO DI PRESE SCIVOLOSE!!)

TEMPERATURA DELL'ACQUA
Autunno- inverno – primavera = 37°
Estate (se fa caldo) = 35°

QUANTO DEVE STARE IN ACQUA
Se ha meno di 15 giorni tienilo in acqua circa 8 minuti (dai 15 ai 30 giorni di vita, circa 12 minuti)

TELECRONACA
Parla sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettilo a suo agio con tante coccole e canzoncine.

LE PRESE
Prese sicure ma non strette.

TRANQUILLITA'
Siate tranquilli e decisi: fare un bagnetto non è così complicato.

POSIZIONI E POSTURE
Esistono 4 posture da far assumere al bambino in acqua: seduta – supina – prona – eretta (con sostegno da quando inizia a puntare i piedini).
Foto: 1 - 2 - 3 - 4

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

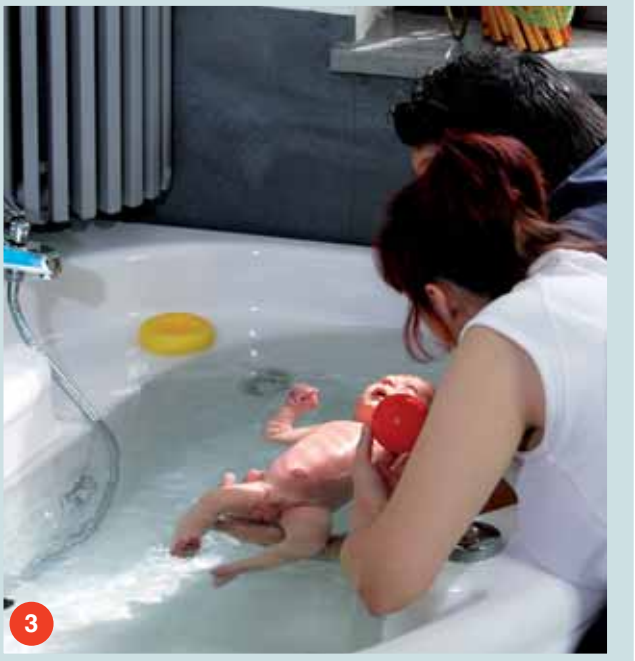
Come tenerlo e cosa fare con il Vostro bambino

• Ricordatevi sempre di fare una dolce telecronaca

• Il bambino deve essere completamente nudo

• Non deve essere cosparso di crema prima di fare il bagno (pericolo di prese scivolose)

• Le prese devono essere sicure ma non strette (non stringere il bambino tra le mani).



• Dal fasciatolo va preso sotto le ascelle e con una bella telecronaca (ossia spiegare al bambino cosa si sta facendo) fatta anche di canzoncine o dolci parole, ci si adagia in ginocchio (se la vasca è fuori terra) e si immerge il bambino in acqua. Se la vasca è interrata ci si può sdraiare o cercate la posizione più consona alla sicurezza del bambino.
• Il bambino inizialmente, per i primi secondi va tenuto semiseduto.

Le orecchie devono stare fuori dall'acqua e al bambino si può dire frasi tipo:"guarda che bello Marco, facciamo il bagnetto, senti che bella acqua calda ecc...).
dopo qualche istante si può provare a mettere le orecchie nell'acqua in posizione a dorso continuando a parlargli dolcemente. Controllate la reazione del bambino

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

quando gli mettete le orecchie sotto l'acqua: in linea generale più sono piccoli e più gradiscono il contatto dell'acqua sulle orecchie. Può capitare però che siano infastiditi e, qualora fosse così, è consigliabile far uscire momentaneamente la testa dall'acqua e poi riprovare dopo qualche minuto. La posizione corretta sul dorso è questa: una mano sotto il culetto e una sotto le spalle e la nuca (a protezione della testa che potrebbe affondare all'indietro) - Foto 1. Ricordate che deve essere l'acqua a sostenere e non voi, ossia l'acqua tende a far galleggiare il corpo umano e quindi basta un **piccolo sostegno di sicurezza** per

evitare che il bambino si immerga accidentalmente in modo completo con il viso.

• Le gambe devono essere libere di muoversi, grazie al sostegno dell'acqua, in parziale assenza di gravità.

• E' consigliato fargli fare, quando è sul dorso, dei piccoli e dolci movimenti a "S"

nell'acqua. Foto 2

• E' opportuno non mantenere la posizione dorsale per molto tempo, ma piuttosto variare le posizioni affinché possa sperimen-

tare percezioni diverse. Si può infatti variare la posizione del bambino da supina (dorso) a prona (con la pancia rivolta al fondo della vasca). In questo caso è importante tenere il bambino con sicurezza,

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

con una mano sotto il petto (cercando di proteggere anche la testa che tende a cadere verso l'acqua) e una sotto il bacino. Foto sequenza 1 - 2 - 3 4 - 5.

• Utilizzate sempre, anche se ora servono poco o niente, dei giochi colorati da mettere in acqua: palline, cerchi, sonagli, barchette ecc.

NON LASCIATE MAI IL BAMBINO. TENETELO SEMPRE CON PRESE SICURE

NO IMMERSIONI COMPLETE DEL VISO SOTT'ACQUA! E NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IMPORTANTISSIMO STRAGETICO E PRIORITARIO!!

"COME MANDARE L'ACQUA SUL VISO DURANTE IL BAGNETTO

L'uomo è concepito per galleggiare. Infatti il galleggiamento è una conseguenza naturale di tutti gli esseri umani.... chi più e chi meno, a seconda della costituzione.
Invece, il controllo del respiro in acqua, ossia le piccolissime apnee e successivamente le classiche bollicine, indispensabili per nuotare o stare nell'acqua con sicurezza e tranquillità, devono essere apprese mediante precise metodologie.

Durante il bagnetto, mediante il gioco e il divertimento è necessario "risvegliare" questa capacità di adattamento dell'acqua sul viso.
Per fare questo dovrete, ogni volta che fate il bagnetto al vostro bambino, mandare l'acqua sul viso con questo sistema: (foto 1 - 2 - 3 -4).

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unoooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando il bambino avrà completato l'acquisizione della confidenza dell'acqua sul viso.

APPROFONDIMENTI: PIANGE QUANDO GLI FATE IL BAGNETTO O GLI MANDATE L'ACQUA SUL VISO? Vai a pagina 194 e leggi bene per quali motivi potrebbe piangere.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

3-4 MESI

AMBIENTE
Prepara bene l'ambiente (caldo ma senza esagerazioni)

NO BAGNO SCHIUMA
Non mettere bagno schiuma nella vasca o vaschetta (il bambino si lava alla fine del bagnetto: prima si gioca!!!)

NO CREMA E PRODOTTO OLEOSI SULLA PELLE DEL BAMBINO (PERICOLO DI PRESE SCIVOLOSE!!)

TEMPERATURA DELL'ACQUA
Autunno- inverno
e primavera = 34° - 35°
Estate (se fa caldo) = 32° - 33°

QUANTO DEVE STARE IN ACQUA
Dai 15 ai 25 minuti circa

TELECRONACA
Parla sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettilo a suo agio con tante coccole e canzoncine

LE PRESE
Prese sicure ma non strette

TRANQUILLITA'
Siate tranquilli e decisi: fare un bagnetto non è così complicato

POSIZIONI E POSTURE
Esistono 4 posture da far assumere al bambino in acqua: seduta – supina – prona – eretta (con sostegno da quando inizia a puntare i piedini)

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Iniziate ad instaurare una comunicazione ancora più marcata.

• A circa tre mesi un bambino ha la necessità di avere dei giochini colorati per sperimentare e portarseli alla bocca. Quindi nella vasca da bagno è opportuno inserire dei giochini adatti alla sua età.

• Alcuni tendono a voler comunicare verbalmente quindi è opportuno rispondergli e giocare il più possibile con lui.

• In acqua tende a muoversi di più e in modo più dinamico.

• Variate le posizioni prone e supine.

• Continuare a provare a fargli prendere o dargli in mano un piccolo giochino

• Continuare con l'acqua sul viso seguendo la cadenza sotto riportata

• Aumentare la quantità di acqua nel viso con una ciotolina più grande

• Potete provare, a patto che la vasca da bagno sia riempita quasi completamente, a metterlo in piedi e fargli sentire che l'acqua lo sostiene (mi raccomando, dovete però sempre sostenerlo anche voi!!)

• Poi tante canzoncine, tanta dolcezza e tanti tanti baci e coccole!

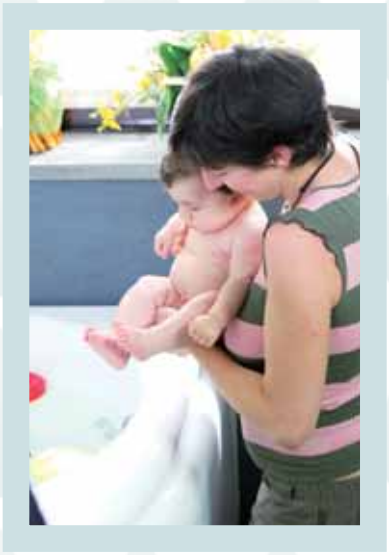
Come tenere il bambino 3-4 mesi e cosa fare

• Ricordatevi sempre di fare una dolce telecronaca

• Il bambino deve essere completamente nudo

• Non deve essere cosparso di crema prima di fare il bagno (pericolo di prese scivolose)

• Dal fasciatolo va preso sotto le ascelle e con una bella telecronaca (ossia spiegare al bambino cosa si sta facendo) fatta anche di canzoncine o dolci parole, ci si adagia in ginocchio (se la vasca è fuori terra) e si immerge il bambino in acqua. Se la vasca è interrata ci si può sdraiare o cercate la posizione più consona alla sicurezza del bambino.



• Le prese devono essere sicure ma non strette (non stringere il bambino tra le mani).

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

• Dal fasciatoio alla vasca può diventare un "piccolo volo" e poi "un piccolo tuffo" quindi, prima gli si fa fare un piccolo volo aereo tra le vostre braccia dicendogli: "...guarda la nostra piscina di casaaa! Uuuu, come siamo alti e com'è bella dall'altoooo! Guarda quanti giochino ci sonoooo!
E adesso..... planiamo nell'acquaaa!..." E gli fate fare (per finta) un piccolo tuffo facendo il rumore del tuffo schaff!! o Splash!!!

• Date sempre sicurezza e rinforzi positivi tipo: "...Bravo Marcooo! E non siate avari di applausi!

• Il bambino inizialmente, per i primi secondi va tenuto semiseduto o seduto. Foto 1

Le orecchie inizialmente devono stare fuori dall'acqua e al bambino si può dire frasi tipo:"guarda che bello Marco, facciamo il bagnetto, senti che bella acqua calda ecc..ecc...)

• Dopo qualche istante si può provare a mettere le orecchie nell'acqua SUL DORSO continuando a parlargli dolcemente: una mano sotto il culetto e una sotto le spalle e la nuca (a protezione della testa che potrebbe affondare all'indietro).

Controllate la reazione del bambino quando gli mettete le orecchie sotto l'acqua: in linea generale più sono piccoli e più gradiscono il contatto dell'acqua sulle orecchie. Può capitare però che siano infastiditi e qualora fosse così è consigliabile far uscire momentaneamente la testa dall'acqua e poi riprovare dopo qualche minuto.

• E' opportuno non mantenere la posizione dorsale per molto tempo, ma piuttosto variare le posizioni affinché possa sperimentare percezioni diverse.

• Si può variare la posizione del bambino da supina (dorso) a prona (con la pancia rivolta al fondo della vasca. In questo caso è importante tenere il bambino con una mano sotto il petto (cercando di proteggere anche la testa che tende a cadere verso l'acqua) e una sotto il bacino.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

• Quando è in acqua in posizione prona (pancia verso il basso) potete provare a dargli in mano un giochino (verso i due mesi hanno una prensione involontaria)

• Sempre in posizione prona lasciatelo sperimentare e guardate se effettua dei movimenti con le braccia o le gambe. Se sì, dategli i rinforzi (bravo!! ecc...) e fategli un deciso applauso.

• E' consigliato fargli fare, quando è sul dorso o in posizione prona, dei piccoli e dolci movimenti a "S" nell'acqua.
Potete provare, a patto che la vasca da bagno sia riempita quasi completamente a metterlo in piedi e fargli sentire che l'acqua lo sostiene (mi raccomando l'acqua deve arrivare almeno al bacino e dovete però sempre sostenerlo anche voi!!).

• Utilizzate sempre dei giochi colorati da mettere in acqua: palline, cerchi, sonagli, barchette ecc....

NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA O VASCHETTA!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unoooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando il bambino avrà completato l'acquisizione della confidenza dell'acqua sul viso.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

6-12 MESI

AMBIENTE
Prepara bene l'ambiente (caldo ma senza esagerazioni)

NO BAGNO SCHIUMA
Non mettere bagno schiuma nella vasca o vaschetta (il bambino si lava alla fine del bagnetto: prima si gioca!!!)

NO CREMA E PRODOTTO OLEOSI SULLA PELLE DEL BAMBINO (PERICOLO DI PRESE SCIVOLOSE!!)

TEMPERATURA DELL'ACQUA
Autunno- inverno – primavera = 33° - 34° circa
Estate (se fa caldo) = 32° - 33°

QUANTO DEVE STARE IN ACQUA
Da 20 a 30 minuti circa

TELECRONACA
Parla sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettilo a suo agio con tante coccole e canzoncine

LE PRESE
Prese sicure ma non strette

TRANQUILLITA'
Siate tranquilli e decisi: fare un bagnetto non è così complicato

POSIZIONI E POSTURE
Esistono 4 posture da far assumere al bambino in acqua: seduta – supina – prona – eretta (con sostegno da quando inizia a puntare i piedini)
(Foto: 1 -2 - 3 - 4).

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Iniziate ad instaurare una comunicazione ancora più marcata. Ora afferra bene gli oggetti, scalcia e batte i piedini in modo deciso, ha un buon controllo del capo, sta seduto con le mani in appoggio. E' molto curioso, va a gattoni, a nove mesi fa i suoi primi passi. Tra i 10 e i 12 mesi si alza in piedi, può bere da solo da un bicchiere, richiama l'attenzione, prova più marcatamente gioia e paura.

• Si instaura una comunicazione più mirata quindi è opportuno rispondergli e giocare il più possibile con lui.

• In acqua tende a muoversi di più e in modo sempre più dinamico.
Variate le posizioni prone e supine.

• Tende a voler raggiungere e raggiunge i giochini (in acqua, se aiutato chiaramente)
Continuare con l'acqua nel viso seguendo la cadenza sotto riportata

•Aumentare la quantità di acqua nel viso con una ciotolina più grande

•Potete provare, a patto che la vasca da bagno sia riempita quasi completamente, a metterlo in piedi e fargli sentire che l'acqua lo sostiene (mi raccomando, dovete però sempre sostenerlo anche voi!!)

•Poi tante canzoncine, tanta dolcezza e tanti tanti baci e coccole!

Come tenere il bambino 6-12 mesi e cosa fare

• Ricordatevi sempre di fare una dolce telecronaca

• Il bambino deve essere completamente nudo

• Non deve essere cosparso di crema prima di fare il bagno (pericolo di prese scivolose)

• Dal fasciatolo va preso sotto le ascelle e con una bella telecronaca (ossia spiegare al bambino cosa si sta facendo) fatta anche di canzoncine o dolci parole, ci si adagia in ginocchio (se la vasca è fuori terra) e si immerge il bambino in acqua. Se la vasca è interrata ci si può sdraiare o cercate la posizione più consona alla sicurezza del bambino.

• Dal fasciatoio alla vasca può diventare un "piccolo volo" e poi "un piccolo tuffo" quindi, prima gli si fa fare un piccolo volo aereo tra le vostre braccia dicendogli: "...guarda la nostra piscina di casaaa! Uuuu, come siamo alti e com'è bella dall'altoooo! Guarda quanti giochino ci sonoooo! E adesso.....planiamo nell'acquaaa!..." E gli fate fare (un piccolo tuffo facendo il rumore del tuffo schaff!! o Splash!!!

• Date sempre sicurezza e rinforzi positivi tipo: "...Bravo Marcooo! E non siate avari di applausi!

• Le prese devono essere sicure ma non

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

strette (non stringere il bambino tra le mani) .

• Il bambino inizialmente, per i primi secondi va tenuto semiseduto.

Le orecchie inizialmente devono stare fuori dall'acqua e al bambino si può dire frasi tipo:"guarda che bello Marco, facciamo il bagnetto, senti che bella acqua calda ecc..ecc...)

• dopo qualche istante si può provare a mettere le orecchie nell'acqua SUL DORSO continuando a parlargli dolcemente: una mano sotto il culetto e una sotto le spalle e la nuca (a protezione della testa che potrebbe affondare all'indietro) Controllate la reazione del bambino quando gli mettete le orecchie sotto l'acqua: in linea generale più sono piccoli e più gradiscono il contatto dell'acqua sulle orecchie. Può capitare però che siano infastiditi e qualora fosse così è consigliabile far uscire momentaneamente la testa dall'acqua e poi riprovare dopo qualche minuto.

• E' opportuno non mantenere la posizione dorsale per molto tempo, ma piuttosto variare le posizioni affinché possa sperimentare percezioni diverse.

• Si può variare la posizione del bambino da supina (dorso) a prona (con la pancia rivolta al fondo della vasca. In questo caso è importante tenere il bambino con una mano sotto il petto (cercando di proteggere anche la testa che a volte iperdistendono in modo eccessivo) e una sotto il bacino.

• Quando è in acqua in posizione prona (pancia verso il basso) sarà attratto dai giochini

• Sempre in posizione prona lasciatelo sperimentare e guardate se effettua dei

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

movimenti con le braccia o le gambe. Se sì, dategli i rinforzi (bravo!! ecc...) e fategli un deciso applauso.

• Potete provare, a patto che la vasca da bagno sia riempita quasi completamente a metterlo in piedi e fargli sentire che l'acqua lo sostiene (mi raccomando l'acqua deve arrivare almeno al bacino e dovete però sempre sostenerlo anche voi!!).

Utilizzate sempre dei giochi colorati da mettere in acqua: palline, cerchi, barchette ecc...ecc.

VERSO I 10-11 MESI INIZIATE A FARGLI SENTIRE E FARE LE BOLLICINE

Iniziate a fargli sentire le bollicine che voi farete in una ciotolina con la bocca, siate costanti e pazienti, è probabile che, all'inizio, rimanga indifferente, ma poi, con il tempo, vedrete che se avvicinerete il bicchiere tenterà di farle (o di bere) ma già il fatto che si avvicini con la bocca al bicchiere è un successo. Dovete insistere molto con le bollicine, proponetegliele in tutte le salse: con il bicchiere, con una cannuccia, con un fischietto e così via. Questo esercizio deve durare qualche minuto, dovete insistere molto e stimolare la sua curiosità!

NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA O VASCHETTA!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unoooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando il bambino avrà completato l'acquisizione della confidenza dell'acqua sul viso.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

12/18 MESI

AMBIENTE
Prepara bene l'ambiente (caldo ma senza esagerazioni)

NO BAGNO SCHIUMA
Non mettere bagno schiuma nella vasca o vaschetta (il bambino si lava alla fine del bagnetto: prima si gioca!!!)

NO CREMA E PRODOTTO OLEOSI SULLA PELLE DEL BAMBINO (PERICOLO DI PRESE SCIVOLOSE!!)

TEMPERATURA DELL'ACQUA
Autunno- inverno – primavera = 33° - 34° circa
Estate (se fa caldo) = 32° - 33°

QUANTO DEVE STARE IN ACQUA
Dai 20 ai 40 minuti circa

TELECRONACA
Parla sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettilo a suo agio con tante coccole e canzoncine

LE PRESE
Prese sicure ma non strette

TRANQUILLITA'
Siate tranquilli e decisi: fare un bagnetto non è così complicato

POSIZIONI E POSTURE
Esistono 4 posture da far assumere al bambino in acqua: seduta – supina – prona – eretta (con sostegno da quando inizia a puntare i piedini)

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Iniziate ad instaurare una comunicazione ancora più marcata. Dai 12 mesi in avanti diventerà sempre più curioso e smanioso di dominare l'ambiente afferrando molto bene gli oggetti, lanciandoli, si siede e si alza, esplora, beve da solo da un bicchiere, ha acquisito una ottima relazione con i genitori, richiama l'attenzione, è protagonista e percepisce più a fondo l'ambiente che lo circonda capendo bene ciò che gli piace e non gli piace.

- Si instaura una comunicazione più marcata quindi è opportuno rispondergli e giocare il più possibile con lui.

- In acqua tende a muoversi di più e in modo più dinamico.

- Variate le posizioni prone e supine.

- Continuare con l'acqua sul viso seguendo la cadenza sotto riportata

- Aumentate la quantità di acqua nel viso con una ciotolina più grande

- Potete provare, a patto che la vasca da bagno sia riempita quasi completamente, a metterlo in piedi e fargli sentire che l'acqua lo sostiene (mi raccomando, dovete però sempre sostenerlo anche voi!!)

- Poi tante canzoncine, tanta dolcezza e tanti tanti baci e coccole!

Come tenere il bambino 12-18 mesi e cosa fare

- Ricordatevi sempre di fare una dolce telecronaca

- Il bambino deve essere completamente nudo

- Non deve essere comparso di crema prima di fare il bagno (pericolo di prese scivolose)

- Dal fasciatolo va preso sotto le ascelle e con una bella telecronaca (ossia spiegare al bambino cosa si sta facendo) fatta anche di canzoncine o dolci parole, ci si adagia in ginocchio (se la vasca è fuori terra) e si immerge il bambino in acqua. Se la vasca è interrata ci si può sdraiare o cercate la po-

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

sizione più consona alla sicurezza del bambino

• Dal fasciatoio alla vasca può diventare un "piccolo volo" e poi "un piccolo tuffo" quindi, prima gli si fa fare un piccolo volo aereo tra le vostre braccia dicendogli: "...guarda la nostra piscina di casaaa! Uuuu, come siamo alti e com'è bella dall'altoooo! Guarda quanti giochino ci sonoooo! E adesso.....planiamo nell'acquaaa!..." E gli fate fare (per finta) un piccolo tuffo facendo il rumore del tuffo schaff!! o Splash!!!

• Le prese devono essere sicure ma non strette (non stringere il bambino tra le mani)

• Date sempre sicurezza e rinforzi positivi tipo: "...Bravo Marcooo! E non siate avari di applausi!

• Quando è in acqua in posizione prona (pancia verso il basso) potete provare a stimolarlo per fargli prendere un giochino

• Sempre in posizione prona lasciatelo sperimentare e guardate se effettua dei movimenti con le braccia o le gambe. Se sì, dategli i rinforzi (bravo!! ecc...) e fategli un deciso applauso.

• Poi in posizione supina (sul dorso) con le orecchie in acqua fate in modo che possa percepire autonomamente il suo corpo sostenendolo solo dalla nuca (mi raccomando niente prese sfuggevoli ma siate sicuri di come lo tenete). Vedrete che più sentirà l'acqua che lo sostiene e più sarà stimolato a muoversi.

• Potete provare, a patto che la vasca da bagno sia riempita quasi completamente a metterlo in piedi e fargli sentire che l'acqua lo sostiene (mi raccomando l'acqua deve arrivare almeno al bacino e dovete però sempre sostenerlo anche voi!!).

• Il bambino, per i primi secondi va tenuto seduto e poi sul dorso: una mano

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

sotto il culetto e una sotto le spalle e la nuca)

• Le orecchie inizialmente devono stare fuori dall'acqua e al bambino si può dire frasi tipo:"guarda che bello Marco, facciamo il bagnetto, senti che bella acqua calda ecc..ecc...), dopo qualche istante si può provare a mettere le orecchie nell'acqua continuando a parlargli dolcemente.

• Controllate la reazione del bambino quando gli mettete le orecchie sotto l'acqua: in linea generale più sono piccoli e più gradiscono il contatto dell'acqua sulle orecchie. Può capitare però che siano infastiditi e qualora fosse così è consigliabile far uscire momentaneamente la testa dall'acqua e poi riprovare dopo qualche minuto.

• Ricordate che deve essere l'acqua a sostenere e non voi, ossia l'acqua tende a far galleggiare il corpo umano e quindi basta un piccolo sostegno di sicurezza per evitare che il bambino si immerga accidentalmente in modo completo con il viso.

• Le gambe devono essere libere di muoversi, grazie al sostegno dell'acqua, in parziale assenza di gravità

• Quando è sul dorso, dirgli di battere i piedini.
E' opportuno non mantenere la posizione dorsale per molto tempo, ma piuttosto variare le posizioni affinché possa sperimentare percezioni diverse.

• Si può variare la posizione del bambino da supina (dorso) a prona (con la pancia rivolta al fondo della vasca. In questo caso è importante aiutare il bambino ad assumere questa posizione

• Utilizzate sempre dei giochi colorati da mettere in acqua: palline, cerchi, barchette ecc...ecc.

NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA O VASCHETTA!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unoooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando il bambino avrà completato l'acquisizione della confidenza dell'acqua sul viso.

APPROFONDIMENTI: PIANGE QUANDO GLI FATE IL BAGNETTO O GLI MANDATE L'ACQUA SUL VISO? Vai a pagina 194 e leggi bene per quali motivi potrebbe piangere.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

DAI 12 MESI IN AVANTI INIZIATE O PROSEGUITE A FARGLI SENTIRE E FARE LE BOLLICINE

Iniziate a fargli sentire le bollicine che voi farete in una ciotolina con la bocca, siate costanti e pazienti, è probabile che, all'inizio, non sia attratto da questa novità, ma poi, con il tempo, vedrete che se avvicinerete il bicchiere tenterà di farle (o di bere) ma già il fatto che si avvicini con la bocca al bicchiere è un successo. Dovete insistere molto con le bollicine, proponetegliele in tutte le salse: con il bicchiere, con una cannuccia, con un fischietto e così via. Questo esercizio deve durare qualche minuto, dovete insistere molto e stimolare la sua curiosità!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

18/24 MESI

AMBIENTE
Prepara bene l'ambiente (caldo ma senza esagerazioni).

NO BAGNO SCHIUMA
Non mettere bagno schiuma nella vasca o vaschetta (il bambino si lava alla fine del bagnetto: prima si gioca!!!).

NO CREMA E PRODOTTO OLEOSI SULLA PELLE DEL BAMBINO (PERICOLO DI PRESE SCIVOLOSE!!)

TEMPERATURA DELL'ACQUA
Autunno- inverno – primavera = 33° - 34° circa
Estate (se fa caldo) = 32° - 33° circa

QUANTO DEVE STARE IN ACQUA
Tra i 30 e i 40 minuti.

TELECRONACA
Parla sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettilo a suo agio con tante coccole e canzoncine.

LE PRESE
Prese sicure ma non strette.

TRANQUILLITA'
Siate tranquilli e decisi: fare un bagnetto non è così complicato.

POSIZIONI E POSTURE
Esistono 4 posture da far assumere al bambino in acqua: seduta – supina – prona – eretta (con sostegno da quando inizia a puntare i piedini).

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Iniziate ad instaurare una comunicazione ancora più marcata. Dai 18 mesi domina l'ambiente con incredibile curiosità, salta, corre e modo ma in modo deciso. Si arrampica ed è, spesso, sprezzante del pericolo in talune esperienze. Si fa capire con decisione e i capricci non mancano mai. Eterna decisamente i suoi desideri con una buona comunicazione. In acqua può già fare bene le bollicine.

• Parlate e giocate il più possibile con lui.

• In acqua tende a muoversi di più e in modo più dinamico.

• Variate le posizioni prone e supine.

• Continuate con l'acqua sul viso.

• Aumentare la quantità di acqua nel viso con una ciotolina più grande se non ha ancora una buona acquaticità.

• Potete provare, a patto che la vasca da bagno sia riempita quasi completamente, a metterlo in piedi e fargli sentire che l'acqua lo sostiene (attenzione pericolop di scivolate!!)

• Poi tante canzoncine, tanta dolcezza e tanti tanti baci e coccole!

COME TENERE IL BAMBINO E COSA FARE

• Ricordatevi sempre di fare una dolce telecronaca.

• Il bambino deve essere completamente nudo.

• Non deve essere comparso di crema prima di fare il bagno (pericolo di prese scivolose).

• State sempre attenti: se il bambino non si sente sicuro datagli una manina, fategli sentire che ci siete, che lo sostenete. Trovate la posizione più consona alla sua e vostra sicurezza. Se non hanno timori lasciateli liberi ma state attenti.

• Potete dirgli di sedersi sul bordo vasca e fargli battere i piedini nell'acqua.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

• Usate una buona comunicazione soprattutto con i bambini che tendono a non voler fare il bagnetto. Dal momento che lo avete cambiato l'ingresso in acqua può diventare un "piccolo volo" e poi "un piccolo tuffo" quindi, prima gli si fa fare un piccolo volo aereo tra le vostre braccia dicendogli: "...guarda la nostra piscina di casaaa! Uuuu, come siamo alti e com'è bella dall'altoooo! Guarda quanti giochini ci sonoooo! E adesso.....planiamo nell'acquaaa!..." E gli fate fare un piccolo tuffo facendo il rumore del tuffo schaff!! o Splash!!!

• Se il bambino non è sicuro e vuole che lo teniate ricordatevi che le prese devono essere sicure ma non strette (non stringere il bambino tra le mani)

• Date sempre sicurezza e rinforzi positivi tipo: "...Bravo Marcooo! E non siate avari di applausi!

• Il bambino inizialmente, per un po' di tempo, deve stare seduto in acqua per ambientarsi. Cercate di stimolare la sua fantasia attraverso tanti giochi che avrete messo in acqua (secchielli, ciotoline, paperelle ecc...).

• Quando si è ambientato bene ed ha già giocato un po' stimolatelo a cambiare posizione per esempio fategli fare la nanna

nell'acqua. Per i bimbi che hanno poca confidenza con l'acqua le orecchie inizialmente devono stare fuori dall'acqua e al bambino si può dire frasi tipo:"guarda che bello Marco, facciamo il bagnetto, senti che bella acqua calda ecc..ecc...), dopo qualche istante si può provare a mettere le orecchie nell'acqua (dorso) continuando a parlargli dolcemente. Controllate la reazione del bambino quando gli mettete le orecchie sotto l'acqua: in linea generale più sono piccoli e più gradiscono il contatto dell'acqua sulle orecchie. Può capitare però che siano infastiditi e qualora fosse così è consigliabile far uscire momentaneamente la testa dall'acqua e poi riprovare dopo qualche minuto.

• Ricordate che deve essere l'acqua a sostenere e non voi, ossia l'acqua tende a far galleggiare il corpo umano e quindi basta un piccolo sostegno di sicurezza per evitare che il bambino si immerga accidentalmente in modo completo con il viso. Le gambe devono essere libere di muoversi, grazie al sostegno dell'acqua, in parziale assenza di gravità

• Quando è sul dorso, digli di battere i piedini

• E' opportuno non mantenere la posizione dorsale per molto tempo, ma piuttosto variare le posizioni affinché possa sperimentare percezioni diverse.

• Si può variare la posizione del bambino da supina (dorso) a prona (con la pancia rivolta al fondo della vasca. In questo caso è importante aiutare il bambino ad assumere questa posizione

• Utilizzate sempre dei giochi colorati da mettere in acqua: palline, cerchi, sonagli, barchette ecc...ecc.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando il bambino avrà completato l'acquisizione della confidenza dell'acqua sul viso.

INIZIATE O PROSEGUITE A FARGLI SENTIRE E FARE LE BOLLICINE

Iniziate (se non lo avete mai proposto) o proseguite a fargli sentire le bollicine che voi farete in una ciotolina con la bocca, siate costanti e pazienti, è probabile che, all'inizio, non sia attratto da questa novità, ma poi, con il tempo, vedrete che se avvicinerete il bicchiere tenterà di farle (o di bere) ma già il fatto che si avvicini con la bocca al bicchiere è un successo. Dovete insistere molto con le bollicine, proponetegliele in tutte le salse: con il bicchiere, con una cannuccia, con un fischietto e così via. Questo esercizio deve durare qualche minuto, dovete insistere molto e stimolare la sua curiosità!

NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA O VASCHETTA!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

24/36 MESI

AMBIENTE
Prepara bene l'ambiente (caldo ma senza esagerazioni)

NO BAGNO SCHIUMA
Non mettere bagno schiuma nella vasca o vaschetta (il bambino si lava alla fine del bagnetto: prima si gioca!!!)

NO CREMA E PRODOTTO OLEOSI SULLA PELLE DEL BAMBINO (PERICOLO DI PRESE SCIVOLOSE!!)

TEMPERATURA DELL'ACQUA
Autunno- inverno – primavera = 32° 33° circa
Estate (se fa caldo) = 31° - 32° circa

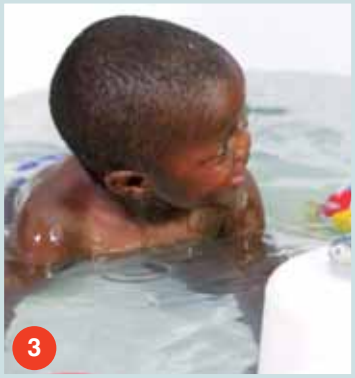
QUANTO DEVE STARE IN ACQUA
Tienilo in acqua al massimo tra i 30 e i 45 minuti

TELECRONACA
Parla sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettilo a suo agio con tante coccole e canzoncine

LE PRESE
Prese sicure ma non strette

TRANQUILLITA'
Siate tranquilli e decisi: fare un bagnetto non è così complicato

POSIZIONI E POSTURE
Esistono 4 posture da far assumere al bambino in acqua: seduta – supina – prona – eretta.



Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Iniziate ad instaurare una comunicazione ancora più marcata. Dai due anni inizia ad avere una significativa motricità, si arrampica, sale bene le scale, è molto curioso, si interessa ed osserva con attenzione, salta, corre ed ama farsi rincorrere. Parla con decisione e i capricci non mancano mai. Esterna decisamente i suoi desideri con una buona comunicazione. In acqua può già fare bene le bollicine e tante altre cose.

• Parlate e giocate il più possibile con lui.

• In acqua tende a muoversi di più e in modo più dinamico.

• Variate le posizioni prone e supine.

• Continuare con l'acqua nel viso

• Aumentare la quantità di acqua nel viso con una ciotolina più grande

• Poi tante canzoncine, tanta dolcezza e tanti tanti baci e coccole!

Come tenere il bambino 24-36 mesi e cosa fare

• Ricordatevi sempre di fare una dolce telecronaca

• Il bambino deve essere completamente nudo

• Non deve essere cosparso di crema prima di fare il bagno (pericolo di prese scivolose)

• State sempre attenti: se il bambino non si sente sicuro datagli una manina, fategli sentire che ci siete, che lo sostenete. Trovate la posizione più consona alla sua e vostra sicurezza. Se non hanno timori lasciateli liberi ma state attenti

• Potete dirgli di sedersi sul bordo vasca e fargli battere i piedini nell'acqua.

• Usate una buona comunicazione soprattutto con i bambini che tendono a non voler fare il bagnetto. Dal momento che lo avete cambiato l'ingresso in acqua può diventare un "piccolo volo" e poi "un piccolo tuffo" quindi, prima gli si fa fare un piccolo volo aereo tra le vostre braccia dicendogli: "...guarda la nostra piscina di casaaa! Uuuu, come siamo alti e com'è bella dall'altoooo! Guarda quanti giochino ci sonoooo! E adesso.....planiamo nell'acquaaa!..." E gli fate fare un piccolo tuffo facendo il rumore del tuffo schaff!! o Splash!!!

• Se il bambino non è sicuro e vuole che lo teniate ricordatevi che le prese devono essere sicure ma non strette (non stringere il bambino tra le mani)

• Date sempre sicurezza e rinforzi positivi tipo: "...Bravo Marcooo! E non siate avari di applausi!

• Il bambino inizialmente, per un po' di tempo, deve stare seduto in acqua per am-

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

bientarsi. Cercate di stimolare la sua fantasia attraverso tanti giochi che avrete messo in acqua (secchielli, ciotoline, paperelle ecc...).

• Quando si è ambientato bene ed ha già giocato un po' stimolatelo a cambiare posizione per esempio fategli fare la nanna nell'acqua. Per i bimbi che hanno poca confidenza con l'acqua le orecchie inizialmente devono stare fuori dall'acqua e al bambino si può dire frasi tipo:"guarda che bello Marco, facciamo il bagnetto, senti che bella acqua calda ecc..ecc...), dopo qualche istante si può provare a mettere le orecchie nell'acqua (dorso) continuando a parlargli dolcemente. Controllate la reazione del bambino quando gli mettete le orecchie sotto l'acqua: in linea generale più sono piccoli e più gradiscono il contatto dell'acqua sulle orecchie. Può capitare però che siano infastiditi e qualora fosse così è consigliabile far uscire momentaneamente la testa dall'acqua e poi riprovare dopo qualche minuto.

• Ricordate che deve essere l'acqua a sostenere e non voi, ossia l'acqua tende a far galleggiare il corpo umano e quindi possono fare la nanna nell'acqua anche da soli. Se vedete che non si sentono sicuri dategli un piccolo sostegno di sicurezza per evitare che il bambino si immerga accidentalmente in modo completo con il viso. Le gambe devono essere libere di muoversi, grazie al sostegno dell'acqua, in parziale assenza di gravità

•Quando è sul dorso, digli di battere i piedini

• E' opportuno non mantenere la posizione dorsale per molto tempo, ma piuttosto variare le posizioni affinché possa sperimentare percezioni diverse.

• Si può variare la posizione del bambino da supina (dorso) a prona (con la pancia rivolta al fondo della vasca. In questo caso, se c'è bisogno aiutate il bambino ad assumere questa posizione

• Utilizzate sempre dei giochi colorati da mettere in acqua: palline, cerchi, barchette ecc...ecc.

• E' opportuno proseguire con l'acqua nel viso in questo modo:

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

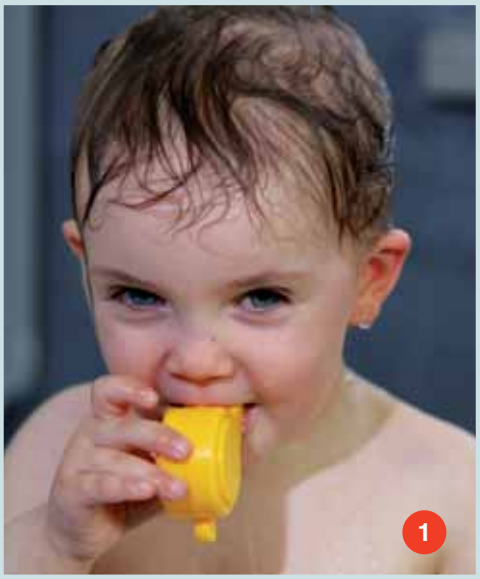
ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

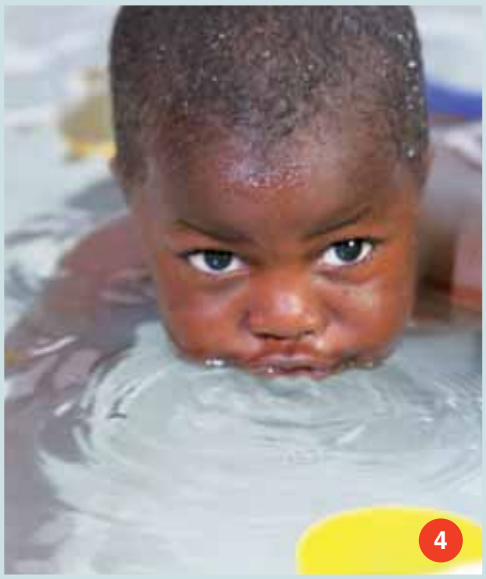
L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando il bambino avrà completato l'acquisizione della confidenza dell'acqua sul viso.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

INIZIATE O PROSEGUITE A FARGLI SENTIRE E FARE LE BOLLICINE

Iniziate a fargli sentire le bollicine che voi farete in una ciotolina con la bocca, siate costanti e pazienti. Con il tempo, vedrete che se avvicinerete il bicchiere tenterà di farle (o di bere). Dovete insistere molto con le bollicine, proponetegliele in tutte le salse: con il bicchiere, con una cannuccia, con un fischietto e così via. Questo esercizio deve durare qualche minuto, dovete insistere molto e stimolare la sua curiosità!





Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

INIZIATE AD USARE ULTERIORI AUSILI DIDATTICI COME MASCHERA, BOCCAGLIO ECC..

Iniziate a fargli vedere che esistono degli strumenti per vedere bene sott'acqua: maschera e boccaglio ad esempio. Non abbiate fretta, molti bambini non vogliono indossarli le prime volte ed è opportuno fare tutto con gradualità. Prima di tutto fagli vedere che respiri dal boccaglio (fallo tu per prima) poi aiutalo ad inserire il boccaglio nella bocca del bambino, digli di chiudere bene le labbra e poi tappagli il naso e digli di respirare con molta calma. Fai tutto in modo molto dolce e sereno, non avere fretta, per noi è facile ma per loro è molto impegnativo. Insomma, sii lungimirante! Poi appoggia la maschera al viso del bambino (deve essere una maschera piccola apposta per i bambini) e controlla la sua reazione. Tenderà a respirare con il naso, digli di respirare solo con la bocca come quando ha il raffreddore! Se va tutto bene, fai una pausa, poi riprendi la situazione e fagli indossare la maschera. Aiutalo a inserire il boccaglio nella cavità della bocca, digli di non stringere con i denti e di respirare piano come quando andate a passeggio per il centro a vedere le vetrine. Se è tutto ok, digli di appoggiare il viso sull'acqua e di continuare a respirare. Non insistere troppo e fai tutto con calma assecondando anche i suoi eventuali rifiuti.
Non c'è fretta.

1

2

3

4

5

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA O VASCHETTA!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

3/6 ANNI

AMBIENTE
Prepara bene l'ambiente (caldo ma senza esagerazioni)

NO BAGNO SCHIUMA
Non mettere bagno schiuma nella vasca o vaschetta (il bambino si lava alla fine del bagnetto: prima si gioca!!!)

NO CREMA E PRODOTTO OLEOSI SULLA PELLE DEL BAMBINO (PERICOLO DI PRESE SCIVOLOSE!!)

TEMPERATURA DELL'ACQUA
Autunno- inverno – primavera = 32° 33° circa
Estate (se fa caldo) = 31°-32° circa

QUANTO DEVE STARE IN ACQUA
Tienilo in acqua circa tra i 30 e i 50 minuti

TELECRONACA
Parla sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettilo a suo agio con tante coccole e canzoncine

LE PRESE
Prese sicure ma non strette

TRANQUILLITA'
Siate tranquilli e decisi: fare un bagnetto non è così complicato

POSIZIONI E POSTURE
Esistono 4 posture da far assumere al bambino in acqua: seduta – supina – prona – eretta. Foto 1- 2 - 3 - 4

1

2

3

4

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

COME TENERE IL BAMBINO 3 – 6 ANNI E COSA FARE

Iniziate ad instaurare una comunicazione ancora più marcata. Dai 3 anni in poi i bimbi, di solito, sono belli scatenati, iniziano ad avere una significativa motricità, si arrampicano, corrono, salgono le scale, sono molto curiosi, si interessano ed osservano con attenzione, saltano, ed amano tanto giocare con mamma e papà. Parlano con decisione e i capricci non mancano mai. Esternano i loro desideri con una buona comunicazione. In acqua può già fare bene le bollicine e tante altre cose.

• Si instaura una comunicazione più marcata quindi è opportuno giocare il più possibile con lui.

• In acqua tende a muoversi di più e in modo più dinamico.
Variate le posizioni prone e supine.

• Continuare con l'acqua nel viso.

• Aumentare la quantità di acqua nel viso con una ciotolina più grande
Poi tante canzoncine, tanta dolcezza e tanti tanti baci e coccole!

• Ricordatevi sempre di fare una dolce telecronaca

• Il bambino deve essere completamente nudo

• Non deve essere cosparso di crema prima di fare il bagno (pericolo di prese scivolose)

• State sempre attenti: se il bambino non si sente sicuro datagli una manina, fategli sentire che ci siete, che lo sostenete. Trovate la posizione più consona alla sua e vostra sicurezza. Se non hanno timori lasciateli liberi ma state attenti

• Potete dirgli di sedersi sul bordo vasca e fargli battere i piedini nell'acqua

• Usate una buona comunicazione soprattutto con i bambini che tendono a non voler fare il bagnetto. Dal momento che lo avete cambiato possono entrare da soli, con attenzione, in acqua. Potete dirgli: "...guarda la nostra piscina di casaaa! Uuuu, com'è bella questa vasca! Guarda quanti giochini ci sonoooo! E adesso.....giochiamo nell'acquaaa!..."

• Se il bambino non è sicuro e vuole che lo teniate ricordatevi che le prese devono essere sicure ma non strette (non stringere il bambino tra le mani)

• Date sempre sicurezza e rinforzi positivi tipo: "...Bravo Marcooo! E non siate avari di applausi!

• Il bambino inizialmente, per un po' di tempo, deve stare seduto in acqua per ambientarsi. Cercate di stimolare la sua fantasia attraverso tanti giochi che avrete messo in acqua (secchielli, ciotoline, paperelle ecc...).

• Quando si è ambientato bene ed ha già giocato un po' stimolatelo a cambiare po-

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

sizione per esempio fategli fare la nanna nell'acqua. Per i bimbi che hanno poca confidenza con l'acqua le orecchie inizialmente devono stare fuori dall'acqua e al bambino si può dire frasi tipo:"guarda che bello Marco, facciamo il bagnetto, senti che bella acqua calda ecc..ecc...), dopo qualche istante si può provare a mettere le orecchie nell'acqua (dorso) continuando a parlargli dolcemente. Controllate la reazione del bambino quando gli mettete le orecchie sotto l'acqua: in linea generale più sono piccoli e più gradiscono il contatto dell'acqua sulle orecchie. Può capitare però che siano infastiditi e qualora fosse così è consigliabile far uscire momentaneamente la testa dall'acqua e poi riprovare dopo qualche minuto.

• Ricordate che deve essere l'acqua a sostenere e non voi, ossia l'acqua tende a far galleggiare il corpo umano e quindi possono fare la nanna nell'acqua anche da

soli (magari tenendosi alle pareti della vasca). Se vedete che non si sentono sicuri dategli un piccolo sostegno di sicurezza per evitare che il bambino si immerga accidentalmente in modo completo con il viso (soprattutto con i bimbi che sono più timorosi). Le gambe devono essere libere di muoversi, grazie al sostegno dell'acqua, in parziale assenza di gravità.

Quando è sul dorso, digli di battere i piedini.

• E' opportuno non mantenere la posizione dorsale per molto tempo, ma piuttosto variare le posizioni affinché possa sperimentare percezioni diverse.

• Si può variare la posizione del bambino da supina (dorso) a prona (con la pancia rivolta al fondo della vasca. In questo caso, farà oramai tutto da solo, ma se chiedesse aiuto non esitate.
• Utilizzate sempre dei giochi colorati da mettere in acqua: palline, cerchi, barchette ecc...ecc.

• In acqua possono giocare e sperimentare ma state sempre attenti perché possono scivolare e farsi male.

• Tra i giochi più indicati non dimenticate di fargli fare la fontanella (vedi qui in basso)

• Se avete dei bimbi che non accettano molto l'acqua sul visto è opportuno proseguire in questo modo:

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

In teoria se avete fatto un buon percorso il bambino non dovrebbe aver problemi con l'acqua sul viso. Ma se dovesse manifestare rifiuto allora è necessario ripetere l'operazione più volte durante il bagnetto mandando l'acqua sul viso al bambino. Per gestire bene questo momento ripassare la sueguente procedura. In ogni caso, per un breve ripasso, leggere quanto segue.

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).
E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando il bambino avrà completato l'acquisizione della confidenza dell'acqua sul viso.

APPROFONDIMENTI: PIANGE QUANDO GLI FATE IL BAGNETTO O GLI MANDATE L'ACQUA SUL VISO? Vai a pagina 194 e leggi bene per quali motivi potrebbe piangere.

NON ABBANDONATE MAI IL BAMBINO DA SOLO NELLA VASCA O VASCHETTA!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

INIZIATE O PROSEGUITE A FARGLI SENTIRE E FARE LE BOLLICINE

In teoria i bambini dai 3 ai 6 anni dovrebbero essere già in grado di fare le bollicine da soli nella vasca.
Ma se così non fosse optate per le bollicine con il fischietto e con la ciotolina per poi arrivare a fargliele fare nella vasca (vedi foto).
Se iniziate solo ora a fargli sentire le bollicine dovete farle prima voi genitori in una ciotolina con la bocca.
Siate costanti e pazienti. Dovete insistere molto con le bollicine, proponetegliele in tutte le salse: con il bicchiere, con una cannuccia, con un fischietto e così via. Questo esercizio deve durare qualche minuto, dovete insistere molto e stimolare la sua curiosità!
(vedi foto 1 - 2 - 3 - 4)

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

BOLLICINE CON LA TESTA TUTTA SOTTO

Con il tempo vedrete che faranno poi le bollicine da soli con la testa sotto come vedete nell'immagine qui sotto. Dovete essere costanti e bravi nel stimolare i vostri bambini a farle. Il tutto attraverso il gioco! Abbiate pazienza. Potete provare a fargli fare anche le bollicine prima solo con il naso e poi solo con la bocca ed infine dal naso e la bocca insieme. Quest'ultima è molto difficile e se non ci riuscite non vi preoccupate.
(vedi foto 1 e 2)

APNEA

Potete provare a far fare ai vostri bambini delle piccole e propedeutiche apnee. Ho detto piccole e propedeutiche e non dei record mondiali! Per far fare le piccole apnee ai bambini dicendogli di mettere tutto il viso sotto l'acqua e di non fare le bollicine. Prima però devono prendere un bel respiro. Voi conterete e diventerà un gioco divertente che dovrete sempre sovrintendere!!
(vedi foto 3 - 4 - 5)

1

2

3

4

5

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

INIZIATE AD USARE ULTERIORI AUSILI DIDATTICI COME MASCHERA, BOCCAGLIO ECC..

Iniziate a fargli vedere che esistono degli strumenti per vedere bene sott'acqua: maschera e boccaglio ad . Non abbiate fretta, molti bambini non vogliono indossarli le prime volte ed è opportuno fare tutto con gradualità. Prima di tutto fagli vedere che respiri dal boccaglio (fallo tu per prima) poi aiutalo ad inserire il boccaglio nella bocca del bambino, digli di chiudere bene le labbra e poi tappagli il naso e digli di respirare con molta calma. Fai tutto in modo molto dolce e sereno, non avere fretta, per noi è facile ma per loro è molto impegnativo. Insomma, sii lungimirante! Poi appoggia la maschera al viso del bambino (deve essere una maschera piccola apposta per i bambini) e controlla la sua reazione. Tenderà a respirare con il naso, digli di respirare solo con la bocca come quando ha il raffreddore! Se va tutto bene, fai una pausa, poi riprendi la situazione e fagli indossare la maschera. Aiutalo a inserire il boccaglio nella cavità della bocca, digli di non stringere con i denti e digli di respirare piano come quando andate a passeggio per il centro a vedere le vetrine. Se è tutto ok, digli di appoggiare il viso sull'acqua e di continuare a respirare. Non insistere troppo e fai tutto con calma assecondando anche i suoi eventuali rifiuti. Non c'è fretta.

1

2

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

3

4

5

6

7

8

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

9

11

10

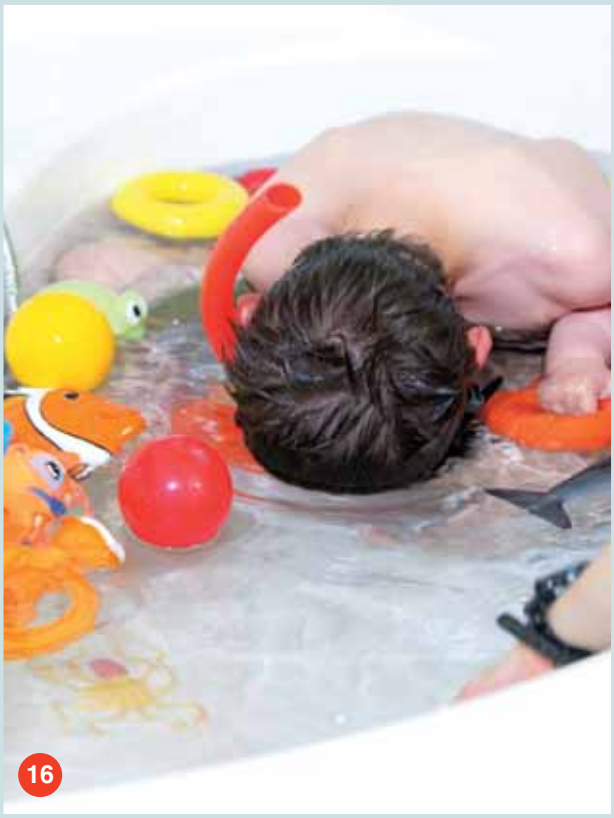
12

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

13

15

14


16

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

17

18

19

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ISTRUZIONI PER L'USO E LA CONSULTAZIONE DELLA GUIDA

ATTENZIONE!

E' obbligatorio prendere visione delle regole generali altrimenti non potrete comprendere appieno il significato delle spiegazioni.

PRIMA DI TUTTO

Ci sono 6 punti che ogni nucleo familiare deve tenere in grande considerazione, indipendentemente dall'età del bambino:

1. IMPEGNATEVI Essere genitori è impegnativo e gestire situazioni che non si conoscono con i propri bambini lo è ancora di più.

2. COMUNICAZIONE Le parti pratiche possono avere successo solo SE SEGUITE ATTENTAMENTE I NOSTRI CONSIGLI E, SOPRATTUTTO, se instaurate con i vostri bambini una costante e buona comunicazione (definita da noi TELECRONACA: ossia spiegare sempre al bambino cosa state facendo e cosa farete).

4. SIATE GIUSTI Non siate troppo protettivi ma nemmeno troppo laschi.

5. PAZIENZA Dovete armarVi di pazienza, tenerezza, amore e voglia di condividere, insegnare e far apprendere. Potete fare molto più di quello che immaginate.

6. SICUREZZA Ogni azione genera una conseguenza. Pensate sempre a ciò che state facendo e se lo state facendo bene. Se avete dei dubbi piuttosto non fate nulla! In acqua basta poco per spaventare un bambino con comportamenti errati.

7. PRATICA Mettete in pratica ciò che è riportato in questa guida seguendo, scrupolosamente, i consigli che Vi diamo. Siate costanti nel frequentare l'ambiente acquatico.

ATTENZIONE!

Ogni bambino ha i sui tempi e devono essere rispettati. Stimolare sì, ma assecondando le esigenze dei bambini.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

L'IMMERSIONE COMPLETA NON DEVE ESSERE IL VOSTRO OBIETTIVO

QUESTO E' IL VOSTRO VERO OBIETTIVO!!

RICORDATI

Nel panorama mediatico (spot tv, servizi televisivi ecc..) non è raro vedere bambini di pochi mesi che "nuotano" completamente immersi in piscina, ma quelle immagini, seppur emozionanti, non danno l'esatta percezione dell'iter acquatico educativo che il genitore deve apprendere e trasmettere al bambino. Anzi, spesso si generano false aspettative, come se l'immersione completa fosse l'obiettivo primario di una attività che, invece, necessita di altre attenzioni e comportamenti che sono, paradossalmente, più importanti. Nei primi mesi di vita e fino al compimento del primo anno di vita circa, non è l'immersione il fulcro dell'educazione acquatica ma piuttosto è molto più importante favorire una specifica acquaticità che è data, prima di tutto, dalla confidenza dell'acqua sul viso. Il gesto di mandare l'acqua sul viso ad un bambino, con la doccia o una ciotolina è di una semplicità disarmante! Non è vero? Ma se non si sa come gestire al meglio questa procedura può divenire una delle cose più difficili da fare e, spesso, con ripercussioni negative sull'apprendimento e la sicurezza acquatica. Nelle prossime pagine prenderemo in esame in modo dettagliato questa metodologia. Nel frattempo desideriamo consigliarVi, vivamente, di evitare l'immersione completa a casa durante il bagnetto e di affidarVi piuttosto a dei corsi specifici che sono organizzati capillarmente in tutta Italia.

In acqua si gioca, si ride, si scherza e si impara. Genitori preparati e competenti che sanno gestire in acqua i propri bambini vuol dire: SICUREZZA – DIVERTIMENTO - APPRENDIMENTO

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LA SCELTA DELLA PISCINA

VERIFICATE GLI IMPIANTI DISPONIBILI ED ADEGUATI

Ogni città o paese dispone di almeno una piscina consona alle vostre esigenze, ma è importante verificarne la disponibilità e se è possibile portarci i bambini piccoli e in quali giorni ed orari.

TIPOLOGIA DELLA VASCA

Se è vero che ogni città o paese dispone di una piscina è altrettanto vero che molte strutture offrono anche delle vasche medie o piccole adatte ai bambini e ai loro genitori.

PROFONDITA'

La profondità della piscina ha una sua strategica importanza perché i genitori devono toccare al fine di poter gestire con sicurezza gli esercizi consigliati in questa guida.

AMBIENTE

L'ambiente gioca un ruolo fondamentale! Scegliete, se potete, una location tranquilla, proprio come deve essere qualsiasi altro luogo dedicato ai piccoli bimbi. La comunicazione non deve mai raggiungere un tono esasperato e, questo, è possibile solo se non vi sono altre distrazioni. Infatti, in condizioni di più vasche (sullo stesso piano), si deve tenere conto che la struttura può essere frequentata da altri utenti, esempio: squadre agonistiche, acquafitness o altri corsi. Spesso in questi casi il brusio, l'eco, la musica alta ed il rumore di sottofondo può disturbare notevolmente i bambini più piccoli e sensibili. Niente di grave, sia chiaro, ma almeno le prime volte, sarebbe preferibile, di gran lunga, un ambiente più silenzioso e "casalingo". Capisco che non si può pretendere ciò che in alcune realtà non esiste, ma potete sempre scegliere di andare in piscina in orari ove queste attività "rumorose" non sono presenti o sono, comunque, più limitate.

SPOGLIATOI

Gli spogliatoi dovrebbero avere una temperatura sufficientemente calda da non permettere un repentino raffreddamento del corpo del bambino ed essere attrezzati con dei fasciatoi per i bambini più piccoli. Se la struttura ne è sprovvista dovete fare di necessità virtù, adattarvi e cercare le soluzioni organizzative più comode possibili.

TEMPERATURA IN VASCA

La temperatura esterna del piano vasca deve essere calda ma non soffocante. Oramai molto strutture hanno ottimi impianti di aerazione e questo permette una migliore qualità ambientale.

TEMPERATURA DELL'ACQUA IN INVERNO

Esiste una scala di valori relativa alla temperatura dell'acqua a cui dovete fare riferimento:

29° insufficiente
30° appena sufficiente
31° discreta
31,5° più che discreta
32° buona - ottima
32,5 ottima

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Bambini 3-12 mesi:
una temperatura di almeno 31°- 32° reali

Bambini 12-18 mesi:
una temperatura di almeno 31° reali

Bambini 18 -36 mesi:
temperatura di almeno 30° reali

Bambini 3-6 anni
MAI sotto i 29° (spesso 29° anche per i bimbi così grandi possono essere pochi)

LA TEMPERATURA DELL'ACQUA IN ESTATE

Anche in questo caso esiste una scala di valori ma è chiaro che il caldo naturale e i raggi del sole danno una diversa percezione. La temperatura dell'acqua in estate, nelle piscine scoperte, difficilmente sorpassa i 30°, anzi, spesso si aggira tra i 26° e i 29°. Ma in questo caso la percezione della temperatura dell'acqua sarà notevolmente diversa, ossia, non è perché c'è il sole e fa caldo che i bambini non sentono freddo, ma spesso l'acqua a 28° può fungere da rinfrescante ed essere anche piacevole.

Bambini 3-12 mesi:
temperatura di almeno 28° reali durante una bella giornata calda e soleggiata

Bambini 12-18 mesi:
temperatura di almeno 28° reali durante una bella giornata calda e soleggiata

Bambini 18 -36 mesi:
temperatura di almeno 27° reali durante una bella giornata calda e soleggiata

Bambini 3-6 anni:
non sotto i 26° (a 25°si percepisce l'acqua molto fredda, direi gelata)

NOTE: cercate di essere lungimiranti e non insistete nel far stare il bambino in acqua se notate che ha freddo.

GIOCHI SOPRA E SOTTO L'ACQUA

Se la piscina non li ha a disposizione (capita ma non è la regola) portatevi da casa dei giochi puliti e disinfettati tipo: palline e giochi per il bagno es: pesci, personaggi dei cartoni, giochi gonfiabili, ausili per il galleggiamento(braccioli), e tutto ciò che può animare o stimolare la loro creatività. Naturalmente tutto omologato e secondo le norme igieniche e di sicurezza conformi alla legge.

Nella pagina a fianco ecco qualche immagine dei giochini che potrai portare in piscina. Sono tutti oggetti piccoli e/o gonfiabili che puoi reperire in qualsiasi negozio, dall'ingrosso ai centri commerciali.

ATTENZIONE:
LA PERCEZIONE DEL FREDDO

Il tempo di permanenza in acqua è strettamente proporzionale alla percezione di freddo. Il corpo umano cede calore all'acqua e, di conseguenza, dopo un soggettivo lasso di tempo, si inizia a sentire freddo. Ad esempio i longilinei e magrolini percepiscono il freddo molto più rapidamente di soggetti belli ciccio-telli.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

QUANDO PORTARE I BAMBINI IN PISCINA

I bimbi si portano solitamente in piscina dai 3 mesi in avanti, questo per un semplice motivo: prima dei tre mesi necessitano di una temperatura dell'acqua più calda (34°) di quelle che solitamente si trovano nelle piscine (dai 30° ai 32°). Il loro sistema di termoregolazione è ancora in fase sviluppo e quindi possono perdere calore più velocemente. Inoltre non dovete avere fretta, è piuttosto preferibile fare dei bei bagnetti a casa seguendo la nostra guida.

QUANTE VOLTE ANDARE IN PISCINA

I benefici ricevuti sono notevoli, sia a livello psicomotorio, sia a livello relazionale. Optate per un rapporto settimanale (per un ciclo di due mesi) o due volte alla settimana (per un periodo più breve). Intervallateli con delle pause: tra un ciclo e l'altro fate una settimana di pausa, giusto per staccare e non creare una sorta di monotonia. Andare in piscina deve essere un piacere e un grande divertimento!

IGIENE IN PISCINA

Fino ai 3 anni è giustamente richiesto dalla gestioni degli impianti natatori l'utilizzo del pannolino usa e getta da piscina o il costume contenitivo. Entrambi devono essere ben aderenti al fine di evitare contaminazioni dell'acqua della piscina. Ricordatevi che è sempre obbligatorio la cuffia, fare la doccia prima di entrare in acqua e utilizzare le ciabatte sui piani vasca e negli spogliatoi.

Per qualsiasi consiglio su problematiche mediche o dermatologiche o altre richieste rivolgetevi al vostro pediatra o agli specialisti

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

CONSIGLI UTILI PRIMA DI ANDARE IN PISCINA

NON SI PORTANO I BAMBINI IN PISCINA NEI MESI INVERNALI PERCHE' FA FREDDO!

SFATIAMO UNA FALSA CREDENZA...

Il sottoscritto, seppur nato in una delle 4 Repubbliche Marinare, Venezia, ha la sua base operativa in Valle d'Aosta, 120.000 abitanti in tutta la regione. Aosta, il capoluogo, è una città bomboniera e conta circa 34.000 residenti. E' la città in cui vivo. E' vero che il mio habitat preferito è l'acqua e il mare, ma sono un valdostano di adozione e amo immensamente questa splendida regione, a misura familiare ed inoltre ha tutto: servizi, alta qualità della vita, montagne incredibilmente affascinanti e ritmi mai stressanti. Ha un solo difetto, gli manca quello che non potrà mai avere: il mare e il clima mite, anzi, il periodo invernale dura almeno 5-6 mesi con temperature che, nei mesi più rigidi, sono spesso sottozero. Non a caso una nota guida alpina valdostana una volta ha detto: "...di caldo, in montagna, non è mai morto nessuno!..."
Ma questo non impedisce ai nuclei familiari di frequentare le piscine che organizzano le attività acquatiche dedicate ai bimbi più piccoli, anzi, i corsi più frequentati sono quelli tra novembre e febbraio. E' utile così sfatare una falsa credenza, ossia che d'inverno e con il freddo è meglio evitare di andare in piscina con i bambini piccoli per non passare dal caldo al freddo repentinamente. Ragioniamo: tutti vanno a fare la spesa e, dal momento che un nucleo familiare esce di casa con –8° per recarsi al supermercato, cosa cambia se invece di entrare al supermercato entra in una piscina ? Nulla! Non a caso dico sempre ai genitori che fare un bagnetto a casa o farlo in piscina è, climaticamente parlando, la stessa cosa. Basta che la struttura sia idonea e avere un po' di buon senso organizzandosi con un certo criterio.

PRIMA DI ANDARE IN PISCINA

- **Preparate tutto l'occorrente: ciabatte, accappatoi, cuffie, bagno schiuma.**
- **Frequentate solo piscine ove l'acqua è calda (31°-32°).**
- **Una volta entrati nella struttura togliete al bambino il giubbottino, il cappello, i guantini ecc..**
- **Non fate tutto di corsa, ma acclimatatevi con estrema calma al clima caldo umido che trovate in piscina.**
- **Nelle piscine è obbligatorio l'uso della cuffia per gli adulti e, spesso, anche per i bambini più piccoli.**
- **E' obbligatorio sciacquare bene le ciabatte nella vaschetta lavapiedi.**
- **E' obbligatorio fare la doccia preventiva sia agli adulti che hai bambini, ma a quest'ultimi, se sono piccoli, fatela con una certa dolcezza evitando manovre brusche e concitate.**
- **Non è consentito mangiare all'interno degli spogliatoi.**
- **L'utilizzo di occhiali da vista è consentito solo per le lenti infrangibili.**
- **Fino ai 36 mesi è solitamente obbligatorio il costume contenitivo per i bebè o il pannolino usa e getta specifico per la piscina.**
- **Il costume contenitivo deve essere ben aderente al bacino del bambino.**

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

QUANDO USCITE DALL'ACQUA

1. Avvolgete bene il bambino nell'accappatoio o asciugamano.

2. Recatevi alle docce e fategli una doccia calda.

3. Asciugatelo bene senza mai dimenticare di prestare attenzione alle orecchie che devono assolutamente essere bene asciutte.

4. Asciugate completamente i capelli con il phon.

5. Rivestite il bambino con calma e a strati (ma aspettate a mettergli il giubbotto, cappello, guanti ecc..!!)

6. Evitate correnti d'aria o sbalzi repentini di temperatura.

7. Attendete almeno 15 minuti nella zona bar o zona cassa prima di uscire all'aperto. Sostateci per un lasso di tempo necessario ad acclimatare il corpo a una temperatura inferiore rispetto al piano vasca e agli spogliatoi.
8.L'attesa sarà utile per far bere al bambino un succo di frutta, una tisana ecc..

9. Una volta acclimatati, vestite il bambino con gli ultimi strati (giubbottino, guanti, cappello ecc..) ed iniziate ad uscire dalla struttura avendo cura di coprire le orecchie e mettere l'eventuale sciarpa al bambino.

Note
Se fate tutto gradualmente e con serenità non avrete la minima complicazione.

ATTENZIONE!
Ricordatevi quanto Vi ho detto prima: in Valle d'Aosta, ci sono genitori che escono con –8° e si macinano anche 80 km di strada tra andata e ritorno per venire in piscina con il loro piccolo bambino. Non nego che non sia impegnativo, ma se lo fanno loro, potete provarci anche Voi in qualsiasi regione d'Italia.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

AMBIENTE

Ricordati che l'acqua deve essere calda

NO CREMA O PRODOTTI OLEOSI

Non applicare nessuna crema o olio sulla pelle del bambino prima di entrare in acqua. Il pericolo è chiaro: c'è il rischio concreto che le prese diventino scivolose! Inoltre si preserva la qualità dell'acqua della piscina)

QUANTO DEVE STARE IN ACQUA

Dai 25 ai 40 minuti circa tra i 3 e i 24 mesi
Dai 30 ai 40 minuti circa tra i 24 e i 36 mesi
Dai 40 ai 45 minuti circa tra dai ai 4 anni
Dai 45 ai 50 minuti al massimo dai 4 anni ai 6 anni

ATTENZIONE: ci riferiamo ad un tempo di permanenza in acqua didattico, nel senso che tale tempistica permette di proporre, con calma e rispettando i loro tempi, giochi ed esercizi propedeutici al loro apprendimento. E' fisiologico però che alcuni bambini facciano fatica a seguire gli esercizi così a lungo tempo: l'attenzione nei bambini ha dei tempi limitatissimi! È meglio far fare poche cose, ma bene, piuttosto che tante cose fatte male. Non abbiate fretta. Se notate che preferiscono giocare assecondateli: stimolare sì, ma assecondando anche le loro esigenze.

TELECRONACA

Parla sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettilo a suo agio con tante coccole e canzoncine.

LE PRESE

Prese sicure ma non strette.

TRANQUILLITA'

Siate tranquilli e decisi: giocare in piscina con il proprio bimbo non è così complicato.

HA INSPIRATO UN PO' D'ACQUA

Se per caso dovesse inspirare un po' d'acqua con il nasino, diventerà un po' rosso e singhiozzerà, ma non preoccupatevi.

POSIZIONI E POSTURE

In piscina, rispetto al bagnetto a casa, potrete sperimentare diverse posture come vedi nelle immagini qui sotto.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LA SCOPERTA DELLA PISCINA

La prima cosa da fare è accompagnare con dolcezza, simpatia e amore i vostri bambini alla scoperta del nuovo ambiente. L'attività acquatica, all'apparenza, può sembrare semplice da gestire ma, se consideriamo i destinatari, ecco che mille sfaccettature appaiono agli occhi di un genitore. Devi intuire, percepire, capire lo stato d'animo e "leggere" il volto del Tuo bambino con occhi attenti perché, in questo momento hai un ruolo, come sempre, fondamentale: devi farlo sentire sicuro e farlo divertire.

SIA CHE ABBIA 3 MESI O 3 ANNI, SE E' LA PRIVA VOLTA CHE LO PORTI IN PISCINA O SE E' UNA NUOVA STRUTTURA, FAI UN GIRO DI PERLUSTRAZIONE SUL PIANO VASCA.

Non entrare subito in acqua, ma con il bambino in braccio o tenuto per la manina, raccontagli cosa state vedendo.. *"guarda Marco, che bella piscina! , guarda, ci sono i giochi e gli scivoli, che bellooo!, Andiamo a vedere lì in fondo, hai visto che c'è anche una palla grossa ?, Hai visto che bel disegno che c'è su quella parete?, Ti piace?, Sai che ho tanta voglia di giocare con te? Allora adesso andiamo a fare la doccia e poi entriamo in acqua a divertirci, evviva !!!..."*

Cari mamme e papà, ricordatevi che i bambini hanno sempre la necessità di essere guidati con una dolce telecronaca, devono essere coccolati, è opportuno raccontargli ciò che state vedendo, come riportato qui sopra! Non fate l'errore di arrivare in piscina, cambiarvi ed entrare subito in acqua. Lasciate che il bimbo si ambienti, che attraverso le vostri dolci parole si senta più sereno. Mica tutti i bambini sono così ricettivi! Bisogna fare tutto con cautela, soprattutto se sono le prime volte che lo portate in piscina o se è un ambiente nuovo.

NIENTE LITIGI TRA MAMMA E PAPA'

Se c'è del malumore tra mamma e papà (una precedente litigata ad esempio) questo può influire negativamente sull'attività acquatica e il bambino percepisce che non siete tranquilli. Invece dovete essere sereni, dolci, perché la mamma e il papà devono essere figure che danno amore, sicurezza e che vogliono divertirsi e far divertire il proprio bambino.

RISPETTATE LE ESIGENZE DEL BAMBINO!

Ogni bambino ha le sue esigenze. Magari ha dormito poco di notte, ha fame, ha male al pancino, siete stati troppo bruschi nel fargli la doccia, l'acqua è troppo fresca, non avete fatto attenzione e l'avete fatto subito bere ecc... Ci sono vari motivi che possono indurlo ad essere indisposto nei confronti dell'ambiente acquatico. Sta e te genitore comprenderli e rimediare, distraendolo e giocando il più possibile.

Ogni bambino ha i suoi tempi e devono essere rispettati: stimolare sì, ma assecondando le loro esigenze.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

L'ENTRATA IN ACQUA

Dopo il giro di perlustrazione e dopo aver fatto la doccia, entrate in acqua con il vostro bambino con estrema con dolcezza! Utilizza una pacata telecronaca e sottolinea che l'acqua è bella calda. Ecco cosa puoi dire, in presa diretta.....

Genitori in acqua con bimbi 3/12 mesi

...." Eccoci quaaa, Marco, ma che scatenato che sei! Muovi già i pieidini come un piccolo pesciolino! Bravo! Allora mio piccolo delfino, iniziamo questa bella avventura? Adesso la mamma e il tuo papà provano ad essere i tuoi primi maestri di acquaticità. Vedi che il papà ti tiene e ti da sicurezza? Ti piace stare in piscina nell'acqua calda? Che bel sorriso che mi hai fatto! Ti voglio tanto bene, ecco qua un bel baciottone!

Questo, in sintesi, è una piccola parte di quello che potreste dire al vostro bambino. In pratica una mamma e papà che sanno come affrontare e gestire con serenità una buona comunicazione in piscina.

RICORDATI: prese sicure ma non strette, ossia date sicurezza e amore senza stringere! L'acqua fa bene e la parziale assenza di gravità fa molto bene al bambino: per l'apparato cardiocircolatorio, per quello respiratorio e, soprattutto, per il sistema neuromotorio che sovrintende al coordinamento di tutti i movimenti!...Mi raccomando parlate sempre con tono pacato e dolce al vostro bambino.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

I PRIMI ESERCIZI CHE PUOI FARE CON IL TUO BAMBINO 3-12 MESI

All'inizio è utile iniziare da quelli che ti permettono di tenere il bambino nella giusta maniera e posizione tra cui:

1. Le prese frontali verticali
2. Le prese frontali orizzontali
3. Le prese laterali

LE PRESE FRONTALI

Come i genitori devono tenere i bambini

- Il genitore deve tenere il bambino in alto sui fianchi con i pollici davanti al torace. E' importante non bloccare le sue spalle, perché impediscono al bimbo di muoversi liberamente e interagire con l'ambiente. La pressione della presa deve essere tale da non trasmettere tensioni, ma piuttosto amore e sicurezza. E' l'acqua che sorregge il bimbo e non il genitore!! Ciò significa che il bambino deve stare in acqua con quasi tutto il corpo (fino al collo) e non emerso fino al costume !

- Bambino e genitore devono essere viso a viso, immersi fin sopra le spalle per evitare sensazioni di freddo o limitare le carezze dell'acqua; il genitore si deve spostare dolcemente all'indietro continuando a fare una buona telecronaca.

I vantaggi di queste posizione sono:

- 1) La libertà di movimento
- 2) La possibilità di conoscere l'ambiente: afferrare giochi, manipolarli, morderli, guardare ciò che lo circonda...
- 3) Il contatto visivo con il genitore facilita la comunicazione (telecronaca)
- 4) Consente di controllare che il bambino non beva inavvertitamente

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LE PRESE LATERALI

Quando avrete acquisito una certa dimestichezza (è quasi immediata..), nel tenere il bambino nelle due posizioni precedenti, allora Mamma o Papà possono sperimentare la presa laterale con lo sguardo del bimbo rivolto verso l'esterno. In questo modo il bambino sarà più libero di decidere dove andare e avrà un campo visivo ampliato rispetto a prima. Il genitore dovrà fare attenzione che il bambino non beva inavvertitamente e con i bambini più piccoli è consigliato tenere con l'indice il mento del bambino.

Come i genitori devono tenere i bambini

14) Il genitore può tenere il bambino con la mano destra posta sul petto e quella sinistra quasi all'altezza delle spalle. E' opportuno fare in modo che il bambino si senta tenuto con sicurezza e soprattutto è fondamentale fare attenzione alla posizione delle vostre braccia che devono essere abbastanza distese al fine di dare al bambino una sensazione di libertà nell'acqua.

I vantaggi di questa posizione sono:

- 1) Libertà di movimento
- 2) Il bambino avrò un campo visivo più grande e variegato
- 3) Potrà più facilmente indicare o manipolare i giochini che troverà sul suo percorso

LA COMUNICAZIONE

Con i bambini piccoli

Ai tre mesi di vita l'interazione tra genitore e bambino si fa via via più marcata. Il piccolo ha ora la capacità di discriminare i volti umani e di preferirli rispetto ad altri stimoli. Ciò innesca un potente mezzo di comunicazione: la risposta del sorriso. Prima dei 2 mesi questa risposta era quasi riflessa e indiscriminata. Ora è invece strettamente legata alla percezione di un volto umano.
Il genitore e il bambino sono in grado di costruire una cornice consistente nell'assumere una posizione frontale nella quale può verificarsi lo sguardo reciproco. In questa cornice il genitore può, ad esempio, regolare le proprie emissioni vocali, sorridere, fare versi con la bocca, imitare le espressioni del bambino, ecc...

Con i bambini più grandi

I bambini più grandi, dai 13 mesi in avanti, hanno acquisito una interazione forte e particolare che gli consente di dominare l'ambiente anche attraverso la comunicazione, fino ad arrivare oltre i 18 mesi ove vogliono essere protagonisti ed avere padronanza delle loro azioni o desideri. Non smettete mai di fare una mirata telecronaca quando siete in piscina con i vostri bambini.

LA NANNA NELL'ACQUA

La nanna nell'acqua (il dorso) permette al bambino di percepire la parziale assenza di gravità poiché sostenuto, in gran parte, dall'elemento acqua. Non è una posizione che è sempre gradita ai bambini, difatti, nei primi tempi, la posizione dorsale riveste un ruolo particolare nell'attività, ma arrivato all'ottavo mese circa, il bambino può rifiutare la posizione esternando il suo disappunto con irrigidimento muscolare e anche dei piccoli pianti. Questo è dovuto al fatto che le sue capacità motorie gli permettono di raddrizzarsi, i suoi punti di riferimento visivi si fanno sempre più orizzontali ed egli, di conseguenza, gradisce di più stare in posizione verticale piuttosto che supino. L'abilità del genitore è quella di ricercare soluzioni ludiche e distrazioni utili al raggiungimento di questa posizione, anche per pochi secondi. L'assunzione di questa posizione va proposta sempre sotto forma di gioco.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Come il genitore deve tenere il bambino

Il bambino deve essere sostenuto inizialmente con entrambi gli indici delle mani sotto le ascelle del bambino, e il palmo delle mani a protezione della testa, (vedi foto 1) il genitore starà in piedi e cercherà di attirare la sua attenzione con una canzoncina, chiamandolo ecc...Oppure, la mamma o il papà, dovranno verificare se riesce ad ottenere la sua attenzione mediante un giochino o un sonaglio appena sopra il campo visivo del bambino. Così facendo il bimbo tenderà a iperdistendere la testa e sarà più facile fargli fare la "nanna nell'acqua" (con le orecchie sotto la superficie dell'acqua). Il bimbo, con le orecchie completamente immerse, potrà essere attratto dai suoni ovattati, molto simili a quelli che udiva quando era avvolto dal liquido amniotico nel grembo materno.
Inoltre questa posizione permette al genitore di guardarlo, parlargli, avere una relazione e porgli tutte le attenzioni comunicative e i relativi rinforzi affettivi (es. bacio sulla fronte) per favorire, ulteriormente, l'acquisizione di questa postura. Se il bambino accetta la posizione e, se il genitore ha preso confidenza con l'esercizio,si può proporre di tenere il bambino con le mani sotto la nuca e il palmo delle mani che lo protegge nel caso iperdistendesse troppo la testa all'indietro (rischio di immersione a testa indietro..).

1

2

3

4

I vantaggi di questa posizione sono:

- 1) E' una posizione propedeutica alla percezione della parziale assenza di gravità
- 2) Stimola alcuni movimenti naturali di compenso quando il bimbo percepisce tale sensazione
- 3) Permette di percepire i suoni ovattati simili al quelli percepiti nel grembo materno

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

L'EQUILIBRIO

Permette al bambino, a volte anche molto piccolino (3/4 mesi), di sperimentare la posizione verticale senza traumi. Fuori dall'acqua è una posizione improponibile per un bambino di tre o quattro mesi, per via della forza di gravità che porterebbe complicazioni alla sua esile struttura la quale non può ancora sopportare un peso simile (il proprio). In acqua, invece, è possibile sperimentare questa postura che a volte consente anche di stimolare nei bambini più piccoli la "marcia automatica" e i primi piccoli passi.

Come il genitore deve tenere il bambino

Non è un esercizio semplice per i genitori, in quanto devono rimanere accovacciati o seduti con la schiena eretta e poi fare in modo, regolandosi, che il bambino punti i suoi piedini sulle loro gambe. A volte i bimbi puntano subito per vari secondi di seguito, a volte puntano ad intermittenza (tipo salterellini) e, a volte, non puntano per niente. E' necessario prestare molta attenzione poiché è molto facile che il bimbo punti per un paio di secondi e poi si lasci andare e si immerga completamente!! Bisogna avere pazienza, ogni bambino ha i propri tempi ! Si può lasciarlo libero e sostenuto dall'acqua solo quando inizia a puntare per vari secondi di seguito.

I vantaggi di questa posizione sono:

- Nuova percezione del corpo in acqua e stimolazione dell'equilibrio

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL GRANCHIETTO

Il Granchietto permette ai bimbi di sperimentare posizioni improponibili sulla terraferma e ha la finalità dello sviluppo della prensione volontaria, della coordinazione degli arti inferiori e superiori, e consente al bimbo di acquisire la prima autonomia perché, essendo attaccato al bordo e sostenuto dall'acqua, può tenersi autonomamente senza traumi. Anche in questo caso bisogna avere pazienza, ci sono bimbi di 4 mesi che si tengono già da soli, ed altri di 7 mesi che non hanno ancora acquisito tale capacità. Dipende dalla peculiarità del bambino, dal suo vissuto, da come si comportano i genitori, ma indipendentemente da questi fattori, è utile proporre l'esercizio con dolcezza e senza nessuna fretta.

Come i genitori devono tenere i bambini

I genitori, tenendo il bambino sotto le ascelle, con il suo volto rivolto verso l'esterno, si avvicinano al bordo e faranno in modo che le manine, a volte anche tutto il braccio del bambino, siano posizionate sopra il bordo, poi il genitore, sempre tenendolo in braccio, indietreggia leggermente e, solitamente, il bimbo tenta di aggrapparsi al bordo (dipende dall'età, dal bambino e così via..). Nello stesso tempo bisognerà verificare se il bambino tenta di puntare i piedini sulla parete della piscina cercando di fare leva per tirarsi su.

1

2

3

4

I vantaggi di questa posizione sono:

- 1) I vantaggi di questa posizioni sono legati alla nuova percezione del corpo in acqua
- 2) Consente inoltre di lasciare che il bimbo sperimenti una sua prima autonomia dal genitore
- 3) E' utile per la prensione e per lo sviluppo della motricità

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL DONDOLO

In pratica i genitori devono tenere il bambino con il viso rivolto verso l'esterno e, allo stesso tempo, le due dita indice della mano della mamma devono stare nelle mani del bambino (che dovrebbe, in teoria, stringere il dito). Poi il genitore stringe il polso del bambino e, se sente che fa una buona prensione sull'indice, può mollare un poco la presa verificando che il bimbo si sorregga da solo. Naturalmente il corpo del bimbo dovrà essere in parte in acqua (preferibilmente in posizione verticale e non eccessivamente supina), in modo che questa, aiuti il sostegno. Fatto questo, se il bimbo si tiene bene, si può fare dei piccoli dondolamenti a destra e sinistra che quasi sempre piacciono al bambino. Se al bimbo questa procedura non piace è meglio lasciar perdere e riprovare in un secondo momento.

Come il genitore deve tenere il bambino

Come spiegato sopra è necessario eseguire il tutto con una certa naturalezza, facendo attenzione che il bambino non lasci di colpo la presa e si giri inavvertitamente con il rischio di una immersione accidentale o che il bambino si faccia male ad un braccino.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

I vantaggi di questa posizione sono:

- 1) Stimola la prensione senza forzature perché sostenuti dalla parziale assenza di gravità
- 2) Può essere divertente per i bimbi
- 3) Da modo di sperimentare nuove posture senza traumi

IL PICCOLO VOLO

Il piccolo volo deve essere proposto solo ed esclusivamente ai bimbi che sorreggono molto bene la testa e deve essere graduale e soprattutto ammortizzato. Non serve far volare i bambini a 10 metri d'altezza!! E'sufficiente anche un piccolissimo "volo", l'importante è che siate sicuri di ciò che state facendo e che il bimbo lo apprezzi. Vi ricordo, ancora una volta, che dovete ammortizzare la caduta con gambe e braccia!!!! Se opportunamente eseguito, non esiste bimbo a cui non piaccia fare delle piccole evoluzioni aeree con il proprio genitore.

Come il genitore deve tenere il bambino

Deve tenerlo sotto le ascelle e poi piegare le ginocchia per aiutarsi a dare lo slancio. Quasi al termine dello slancio il genitore aprirà leggermente le braccia e il bambino si troverà in aria da solo. Se il bambino non accetta il volo è utile sospendere o perlomeno diminuire l'altezza in modo significativo. A volte basta anche solo far finta...

I vantaggi di questo esercizio sono:

- 1) Una nuova ed emozionante esperienza
- 2) Aiuta il genitore ad essere più dinamico
- 3) Fa divertire il bambino che lo accetta

ATTENZIONE: fatelo solo ed esclusivamente in acqua e se vi sentite sicuri di poter ammortizzare la caduta del bambino con gambe e braccia. Inoltre non esagerate, siate lungimiranti.

I PRIMI PASSI

I primi passi favoriscono l'autonomia motoria di deambulazione senza traumi. Sostenuto dal genitore, il bimbo si predispone alle prime camminate che, grazie alla parziale assenza di gravità, sono stimolate in modo ottimale. Quando il bimbo avrà acquisito sicurezza e stabilità, potrà poi affrontare le "passeggiate acquatiche" in completa autonomia con il genitore che lo aspetta alla fine del piccolo percorso.

Come il genitore deve tenere il bambino

Il bambino sarà tenuto sotto le ascelle dal genitore e poi, una volta che ha puntato i piedini e riesce a mantenere la posizione eretta, è necessario prenderlo per le manine e sbilanciarlo un poco in avanti. Così facendo il bimbo dovrebbe tentare (è soggettivo e a seconda dell'età..) di fare dei piccoli passettini. E' importantissimo fare sempre una bella telecronaca e sottolineare il loro impegno con dei dolci rinforzi (bravo Marcooo!!, evviva stai camminandooo!!).

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

1

2

I vantaggi di questo esercizio sono:

- Nuova esperienza motoria in parziale assenza di gravità e quindi senza traumi
- Stimolazione equilibrio e stimolazione schemi motori di base

I TUFFI

I tuffi sono da proporre con una certa gradualità e dolcezza! Non è consigliabile bruciare le tappe e, per esempio, con un piccolo bimbo di 4 mesi si dovrà praticamente "fare finta" di fargli fare il tuffo....
Poi una volta che il bimbo ha acquisito bene la posizione seduta si potrà provare aumentando "le difficoltà".

Come devono fare i genitori

La mamma o il papà siedono il bimbo sul bordo (mi raccomando deve essere seduto quasi in bilico e pronto a cadere) e, tenendolo sotto le ascelle (se è piccolino) o per le manine (se è più grande e sta bene seduto), lo invita a venire verso di lui mediante una buona comunicazione: ..." dai Marcooo, vieni in braccio alla mammaaa! ..." ..." Evviva, facciamo un bel tuffettooo!..." Il tutto deve durare pochi secondi ed è opportuno che il bimbo **sia seduto quasi in bilico sul bordo e pronto a cadere.** Il genitore, all'inizio accompagna la caduta senza immergerlo (ma l'acqua deve arrivare fino al collo) e poi, con il passare del tempo, farà in modo che la caduta sia più naturale possibile. Quando stanno seduti bene e l'esercizio diventa familiare, si potrà fargli fare il tuffo con l'immersione completa, **ma solo dopo che hanno imparato l'immersione con la ciotolina e senza ciotolina.** In ogni caso il tuffo è molto soggettivo, alcuni bimbi lo accettano ed altri no, esternando il loro disappunto con inarcamenti e pianti.

1

2

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

3

4

5

6

ATTENZIONE: Se non vogliono, meglio non sforzare e riproporre il tutto a tempo debito.

I vantaggi di questo esercizio sono:

- 1) Una nuova esaltante esperienza (se ben eseguito ai bambini piace..)
- 2) E' propedeutico per il successivo tuffo autonomo
- 3) E' divertente ed aiuta i genitori ad affrontare nuove esperienze

Note: **dal momento che lo posizionate in bilico sul bordo devono passare pochissimi secondi e poi fategli fare il tuffo. Non fatelo rimanere seduto per troppo tempo.**

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL RITO DELL'ACQUA SUL VISO

La migliore procedura per mandare l'acqua sul viso al bambino è quella di utilizzare una ciotolina o un bicchiere di plastica. Dovete tenere e sostenere il bambino con sicurezza e la posizione del piccolo deve essere verticale (foto 1): quindi evitate assolutamente di effettuare questa operazione quando il bambino è in posizione supina o tende ad iperdistendere la testa all'indietro, perché altrimenti c'è il rischio che possa inspirare l'acqua. Una volta che Vi siete posizionati prendete la ciotolina la riempite con un po' d'acqua e, attraverso una buona, dolce e affabile comunicazione (telecronaca), raccontate al Vostro bambino cosa state facendo. L'iter è questo:

A) Posizionatevi con sicurezza
B) Tenete e sostenete il bambino con prese sicure ma non strette
C) Utilizzate una dolce comunicazione (telecronaca)
D) Con la ciotolina o un bicchiere di plastica prendete un po' d'acqua e prima di versare l'acqua sul viso al bambino iniziate la dolce comunicazione, tipo:

"...Marco, sei pronto? Adesso la mamma Ti manda un po' d'acqua sul viso, sei pronto? Tre, due, unooooo, Viaaaa!!..".

Al via dovrete mandare l'acqua sul viso partendo dall'alto da destra o sinistra della fronte, un po'più in lato della tempia (Foto 1 e 2). L'acqua inizierà a scendere e dovrete far scorrere l'acqua fino al centro della fronte (il punto di arrivo della cascatella). L'acqua chiaramente scenderà e ricoprirà le prime vie respiratorie (naso e bocca) del bambino che, in quel mentre, sarà in apnea (foto 3).

E) Al termine della procedura (foto 4) ricordateVi sempre di non essere avari nei rinforzi, ossia nei complimenti che dovrete fare al bambino tipo: bravo Marco, evviva!! Anche un bel applauso può condire questo momento così particolare
F) A pochi giorni di vita la quantità d'acqua che scenderà sulla parte centrale del viso (naso e bocca) sarà minima, ma sufficiente per coprire il naso e la bocca. Se il bimbo non manifesta disappunto (eventuali pianti sono fisiologici per l'impegno profuso) potete ripetere questa operazione tra o quattro volte (non in modo consecutivo) ad ogni bagnetto.
G) Successivamente dovrete aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare, generalmente al 3° mese, ad una ciotolina piena corrispondente a un classico bicchiere da tavola. Poi con i bimbi dal 5° mese in avanti potrete utilizzare anche una ciotolina ancora più grande (capiente come due bicchieri d'acqua circa).
H) Con la crescita, una volta acquisita la confidenza con questa procedura, noterete che molti bambini tendono, attraverso il gioco, a buttarsi l'acqua sulla testa anche autonomamente!

Note: quando il bambino ha il singhiozzo evitate di effettuare questa operazione ed attendete che gli sia passato.

ATTENZIONE

Durante il bagnetto può capitare che inalino una piccola quantità d'acqua dal naso a causa di manovre errate oppure perché devono apprendere bene il meccanismo. È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua della piscina o del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede ai bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine sull'uso e la consultazione della guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Cosa succede dopo?

Di solito, nulla di nulla, certo, devi fare molta attenzione che non inspirino acqua con il naso, scatenando il loro disappunto e magari un piccolo pianto, però, se fai tutto come si deve, sarà una bella esperienza propedeutica per il bambino e per te che sarai orgoglioso e contento di aver messo in pratica una procedura semplice

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ma che richiede la massima attenzione.

Quanta acqua gli devo mandare?

Al primo giro la quantità di acqua sarà minima (una ciotolina corrispondente ad un bicchiere d'acqua), mentre al secondo giro potrai mandargliene un po' di più...Comunque, come dicevamo, i bambini sono un libro aperto e quindi il tutto è molto soggettivo. Se intuisci che non ci sono problemi puoi decidere la quantità d'acqua più consona al momento. (Senza esagerare).

Quando è meglio non devo mandargli l'acqua nel viso?

Per l'acqua sul viso non ci sono controindicazioni ma se il bimbo è proprio piccolo (tre mesi) e vedi che tende ad inspirare subito con il nasino, anche la poca acqua che gli mandi, prosegui con quantità minori d'acqua e in modo più graduale. Inoltre, magari evita di mandargliela quando ha il singhiozzo, un improvviso attacco di tosse o le vie respiratorie congestionate.

Note: la confidenza dell'acqua sul viso è, spesso e volentieri, proporzionale a come fai il bagnetto a casa.

QUINDI

Quindi, come potete immaginare, i bambini sono un libro aperto e quando gli si manda l'acqua sul viso si comprendono subito le modalità utilizzate dal genitore durante il bagnetto a casa. Infatti, se avrete seguito la nostra guida, sarete già a buon punto, nel senso che avrete già fatto un buon "percorso acquatico casalingo" che permetterà, al piccolo, di avere una confidenza con l'acqua molto interessante. Al contrario, può capitare che alcuni genitori, quelli più timorosi e protettivi, arrivino in piscina con un bambino di 5/6 mesi a cui non hanno mai mandato l'acqua sul viso. Questi, solitamente, si mettono subito a piangere se gli si manda una quantità di acqua che copre le prime vie aeree. Tutto ciò non è automatico, sia chiaro, può capitare che il bambino accetti l'acqua sul viso con serenità anche se non ha mai avuto esperienze precedenti ma, generalmente, quanto affermato, non si discosta molto dalla realtà.
L'esercizio, quindi, riveste un passaggio fondamentale per la presa di coscienza del controllo del respiro. Devi effettuare questa operazione mediante un atteggiamento dolce e con grandi attenzioni, cercando di leggere il volto del tuo bambino.

ACQUA SUL VISO: GLI ERRORI DA EVITARE

L'operazione acqua sul viso rappresenta un cruciale processo di apprendimento per l'acquaticità e il controllo della respirazione di ogni individuo, piccolo o grande che sia. Certi bambini, per mille motivi, esternano alcune volte con il pianto il loro disappunto dato dal "fastidio" di ricevere anche una minima quantità d'acqua su tutto il viso.
Tale pianto induce spesso il genitore a desistere e ad interrompere definitivamente questa operazione con il rischio concreto di far crescere dei bambini acquaticamente limitati e che avranno notevoli difficoltà a fare la doccia ed anche a lavare i capelli.
Supponiamo che abbiate appena mandato l'acqua sul viso al bambino con le modalità sopra riportate e che si sia messo a piangere: bene, in questo caso è opportuno distrarlo, attendere qualche minuto e riprovare in un secondo momento. Se dovesse mettersi a piangere anche le volte successive cercate ulteriori fonti di distrazione: facendolo sorridere, utilizzate il ciuccio come premio, utilizzate dei sonagli ecc... Cari genitori, l'acquaticità va trasmessa, i bambini piccoli sono nelle Vostre mani e solo Voi potrete, nei primi mesi ed anni di vita, dare l'imprinting necessario ad un buon percorso di apprendimento.
Quindi non interrompete MAI questa operazione in modo definitivo, perché il pianto è il loro modo di comunicare un fastidio momentaneo che è dato dalla poca confidenza con l'ambiente acquatico. Perseverando, attraverso il gioco e una buona comunicazione, vedrete che con il tempo i pianti si diraderanno e poi non si ripresenteranno più quando

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

L'IMMERSIONE COMPLETA CON I BAMBINI 3/15 MESI

Vi consigliamo di sperimentare la prima immersione completa durante un corso di acquaticità con istruttori preparati. Non vogliamo allarmarvi, sia chiaro, anche perché, come avrete capito, dal momento che mandate l'acqua sul viso con la ciotolina il bambino ha le prime vie respiratorie coperte dall'acqua ed è come.....se fosse sott'acqua!
Vi consigliamo di iscrivervi ad un corso solo perché magari vi sentite più sicuri e potrete condividere questo momento con altri genitori, fare le foto, la ripresa della sua prima immersione ecc... Inoltre vedere all'opera mamme e papà che sanno già fare questa operazione può essere propedeutico.

VA BENE....

Dalle vostre parti non organizzano questo tipo di attività ? Non avete la possibilità di frequentare i corsi perché il lavoro ve lo impedisce? Bene, allora leggete ATTENTAMENTE , ma proprio ATTENTAMENTE e cercate di seguire scrupolosamente quanto vi diciamo.

ATTENZIONE

Deve essere un momento affascinante, gestito con serenità, senza patemi d'animo, senza ansie e quindi, se non vi sentite sicuri NON FATELA, piuttosto proseguite con l'acqua sul viso la quale procedura se fatta bene è già un grande successo.

PRIMA DI TUTTO

Non si fa l'immersione completa al bambino se ha:

1 Singhiozzo in corso

2 Improvviso attacco di tosse

3 Prime vie respiratorie congestionate.

POI RICORDATEVI CHE:

L'immersione completa è inizialmente **propedeutica e non prioritaria,** anche se poi rappresenta uno dei passi più affascinanti ed importanti.
Può essere proposta in vari modi. E' bene innanzi tutto valutare, come abbiamo visto prima, la reazione dell'acqua sul viso (Vi ricordate? cascatella con cadenza tipo: Marcooo ,tre, due, unooo Viaaa!!! Se l'acqua sul viso è ben accetta, anche in quantità più elevate (una ciotolina intera per esempio..), dopo che siete andati in piscina qualche volta si potrà procedere con l'immersione completa.

NON ABBIATE FRETTA

Non abbiate fretta, **è meglio non bruciare le tappe e dare tempo al tempo,** quindi fate fare al bambino un percorso dolce, tranquillo, ove l'immersione rappresenti una bella conquista, altrimenti diventa **tutto rapido e poco costruttivo.** Inoltre avere fretta non è utile per l'apprendimento, poiché si possono instaurare errati comportamenti. L'immersione completa è sempre soggettiva e potete proporla magari alla terza, quarta e, in alcuni casi più delicati, anche alla quinta vostra volta in piscina. Questa tempistica è un buon compromesso ed i bimbi saranno più pronti per la loro prima apnea!

Come fare:

Chiaramente ci stiamo riferendo sempre a bambini molto piccoli 3/15 mesi, quindi, a seconda della loro età, del loro percorso, della vostra costanza nell'andare in piscina o partecipare a dei corsi, oppure dalla loro confidenza con l'esercizio dell'acqua sul viso con la ciotolina, dovete valutare se è il caso o meno di fare l'immersione.
Per immergere il bambino è necessario eseguire la procedura dell'acqua sul viso qui di seguito riportata.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

PRIMA DI TUTTO FAI UN PRIMO GIRO DI ACQUA SUL VISO SENZA FARE L'IMMERSIONE

Foto 1 = La mamma o il papà tengono con dolcezza il bambino in posizione verticale (l'acqua deve arrivargli al collo) e l'altro genitore si prepara con una ciotolina d'acqua. Inizia ad attirare la sua attenzione e chiama il piccolo: Andrea, tre, due unooo, viaaa!!

Foto 2 = Al via l'acqua inizierà a scendere dall'alto dalla tempia (destra o sinistra è uguale) verso il centro

Foto 3 = L'acqua scendendo inizia a bagnare il viso al bambino e spostandovi con la ciotolina farete in modo che il percorso dell'acqua vada a ricoprire le prime vie respiratorie.

Foto 4 = Ad un certo punto l'acqua coprirà il naso e la bocca del bambino.

Foto 5 = Una volta terminata l'acqua fate un bell'applauso al bambino per sottolineare quanto sia stato bravo.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ORA FAI IL SECONDO GIRO

Vediamo in presa diretta cosa devi dire:

Voi dovete essere ben posizionati e poi..

FOTO 1 "...Marco, adesso faremo la tua prima immersione sei pronto?? Attirate la sua attenzione con un giochino, un sonaglio, una battuta di mani, battendo due ciotoline di plastica tra di loro ecc..

Ed ancora...

FOTO 2) *Eccoci..., il papà ti immerge- Pronto Andrea?...Tre, due, unooo, viaaaa,* (l'acqua scende e ricopre il viso del bambino) come la sequenza di prima.

FOTO 3 Ad un certo punto quando l'acqua ricopre le prime vie respiratorie (né prima né dopo!!) si immerge il bambino

- Il genitore dovrà immergere il bambino senza scatti, dolcemente, per un lasso di tempo che, inizialmente, sarà di circa 1-2 secondi.

- Il genitore dovrà immergere il bambino solo fino a sopra la testa e non in profondità!

- Il genitore dovrà emergere il bambino sempre con dolcezza (che non significa al rallentatore!!) fino a che il suo volto non è completamente fuori dall'acqua

I RINFORZI: fategli un bell'applauso, dategli un bel bacio, bravo Andrea, hai fatto la tua prima immersione, complimenti!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

I RINFORZI: fategli un bell'applauso, dategli un bel bacio, bravo Alessio, hai fatto la tua prima immersione, complimenti!

Se inspira o beve un po' d'acqua

Abbiamo già detto che la bevuta in acqua è fisiologica ma questa procedura se ben eseguita permette di limitare quasi del tutto le piccole bevute o inspirazioni d'acqua con il nasino. Dipende molto dal percorso fatto con l'acqua sul viso con la ciotolina.

GUARDA ANCORA LA PROCEDURA

Prima acqua sul viso senza fare l'immersione

Attira la sua attenzione

Chiamala: Nicole, tre due uno viaaa!

L'acqua scende dall'alto: (zona tempie)

Da sinistra (o da destra) verso il centro

L'acqua ha ricoperto naso e bocca!

Iniziate ad attirare la sua attenzione

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Fatele un bell'applauso

Se è tutto ok, aspettate qualche istante e...

E poi acqua sul viso e immersione !

L'acqua ricopre il naso e la bocca

A questo punto immergi la bambina dolcemente, senza scatti

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Dopo 1 o 2 secondi, dolce emersione

Appena uscita, l'acqua deve arrivarle al collo o al petto

Tanti applausi!

Ecco quello che in sostanza devi fare e dire. Ricordati che uno dei genitori manda l'acqua sul viso e l'altro lo immerge, ma solo nel momento che l'acqua ricopre le vie respiratorie del bambino.

LA POSTURA E' IMPORTANTE

Mi raccomando, il bambino deve essere in una posizione tale da fare in modo che quando lo si immerge non iperdistenda la testa all'indietro (cosa abbastanza comune). Piuttosto tienilo leggermente sbilanciato in avanti prima di immergerlo. In pratica devi reclinare i tuoi polsi verso di te, se sei viso a viso, o verso il basso come nelle immagini qui a fianco.

INTERROMPI LA PROCEDURA SE

Ti potrà capitare di decidere di non immergere il bambino perché:

1. Hai notato che il bimbo non è pronto
2. Ha inspirato un po' di acqua dal naso
3. Si è messo a piangere
4. Hai mandato male l'acqua sul viso
5. Ha iperdisteso troppo la testa all'indietro

In questo caso non devi immergere il bambino ma aspettare e riprovare in un secondo momento.

Ma non piangono i bambini?

Sia chiaro, non va sempre bene, a volte i bambini piangono per l'impegno profuso, per l'esperienza, ma se hanno fatto un buon percorso è molto difficile che capiti.

Ma i bambini non bevono?

Sì, può capitare, come dicevamo prima, che inspirino acqua con il nasino, oppure che la bevano, ma se tutto procede regolarmente non capita spesso.

In ogni caso la bevuta in piscina è "fisiologica": può capitare e non è niente di grave, qualche colpo di tosse e tutto passa.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

QUANDO NON FARE L'IMMERSIONE COMPLETA!!!

Ricordati bene che l'immersione completa non va MAI proposta:

- Quando il bambino ha il singhiozzo perché, in caso di bevuta, andremmo ad intasare una situazione respiratoria resa già più difficile dal singhiozzo (questo per i bambini di tutte le età).

- Quando il bambino ha un improvviso attacco di tosse.
- Quando il bambino ha le prime vie respiratorie congestionate.

Tale discorso vale anche con i bambini più grandi, è sempre soggettivo sia chiaro, ma se hanno già fatto un buon percorso acquatico e quindi già in possesso di una buona acquaticità e di un buon controllo del respiro non ci sono problemi. Siete sempre lungimiranti e valutate ogni situazione caso per caso.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LE BOLLICINE

Anche le bollicine, ossia soffiare sotto l'acqua con la bocca e poi anche con il naso (e poi naso e bocca insieme), rivestono una parte fondamentale per la presa di coscienza della respirazione in acqua. Inoltre l'indispensabile movimento della testa sopra e sotto la superficie dell'acqua, legato al respirare e al soffiare, è un problema di coordinazione tutt'altro che scontato, che richiede una certa attenzione ed un progressivo allenamento.

Ricordati che il galleggiamento è una conseguenza naturale dell'essere umano (infatti è stato concepito per galleggiare e non per affondare, eccetto casi limite e molto particolari. La respirazione non è invece conseguenza e va appresa con specifiche metodologie ludiche-didattiche. La respirazione è l' ABC del mondo acquatico!

INIZIATE O PROSEGUITE A FARGLI SENTIRE E FARE LE BOLLICINE

ATTENZIONE: le bollicine vanno proposte dal decimo mese in avanti.

Bollicine con la ciotolina

Iniziate (se non lo avete mai proposto) o proseguite a fargli sentire le bollicine che voi farete in una ciotolina con la bocca, siate costanti e pazienti, è probabile che, all'inizio, non sia attratto da questa novità, ma poi, con il tempo, vedrete che se avvicinerete il bicchiere tenterà di farle (o di bere) ma già il fatto che si avvicini con la bocca al bicchiere è un successo. Dovete insistere molto con le bollicine, proponetegliele in tutte le salse: con il bicchiere, con una cannuccia, con un fischietto e così via. **Questo esercizio deve durare qualche minuto, dovete insistere molto e stimolare la sua curiosità!**

Ora, con il bimbo a viso a viso, fategli sentire le bollicine emettendo delle vocalizzazioni. Quindi chiamate per nome il vostro bambino per attirare la sua attenzione e poi: haaaaa brrrlll haaaa brrrlll, heeee brrrlll (e così via...)

Vi ricordo che i più piccolini non le faranno subito, perché è intorno al decimo mese o anche dopo che è possibile vedere alcuni bimbi che le fanno, è soggettivo...però ogni tanto fategliele sentire, perché così imparano a sentire il suono e tutto ciò è propedeutico!...."

Il papà fa sentire il rumore delle bollicine

Anche la mamma...

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Bollicine con il fischietto

Il fischietto è uno strumento propedeutico

Bollicine con la ciotolina
(esercizio adatto a tutti i bimbi)

Bollicine bimbi più grandi

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Dai i rinforzi

".....sei pronta Alizée ? Dai, adesso cantiamo insieme delle bellissime canzoncine...viaaaa, (e inizia la canzoncina) La balena, la balena poverina, senza l'acqua senza l'acqua lei sta male, ma quando arriva il temporale, si nasconde si nasconde in fondo al mareeee.... Bravissimo!!! Complimenti al mio piccolo pesciolino canterino".

LE CANZONCINE

Le simpatiche canzoncine sono propedeutiche per migliorare la relazione tra mamma bambino e papà. Sono divertenti e permettono di assaporare, assieme ai vostri bimbi, un clima disteso, sereno, nel dolce e caldo abbraccio dell'acqua. Puoi proporle quando vuoi, in ogni momento. Ecco cosa dovresti dire:

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

EVOLUZIONE DEGLI ESERCIZI CON I BIMBI DAI 14 MESI AI 36 MESI

Vi premetto che tutti gli esercizi pratici che abbiamo appena trattato sono comunque adatti e adattabili, mediante divertenti varianti, anche per i bimbi più grandicelli. Inoltre si possono inserire nuovi esercizi ludici e didattici.

IL GRANCHIETTO

Oramai acquisito, potrà diventare una abilità motoria che gli consente di prendere giochi, uscire dall'acqua, rientrare, salire sullo scivolo, arrampicarsi o rimanere da solo sulla moto d'acqua. Le immagini sottostanti documentano alcune delle varianti possibili...

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

NANNA NELL'ACQUA

Anche la nanna nell'acqua dovrà essere sempre proposta, ma sarà più difficile far mantenere la posizione ai bambini. Tutti gli escamotage e i trucchi citati precedentemente sono sempre validi anche per i bimbi più grandi. E' chiaro che la nanna nell'acqua deve essere proposta per pochi secondi anche ai bimbi più grandi, a meno che non accettino di buon grado l'esercizio. In questo caso, si può proseguire e sperimentare dei percorsi sul dorso (guidato..) un po' più lunghi

LE BOLLICINE

Le bollicine dovranno essere proposte in modi differenti, ad esempio, come si può vedere nella foto, in modo tale che il bimbo inizi a far le bollicine con il viso parzialmente o totalmente immerso (è soggettivo e comunque più difficile con i bambini inferiori ai 24 mesi). Chiaramente con un bimbo di 14/15 mesi, se dovesse essere ancora un po' statico, si deve continuare a proporre gli esercizi relativi ai bimbi piccoli.

Non esiste un esatto confine che permette, con certezza, di iniziare una cosa piuttosto che un'altra. Ogni bimbo ha i suoi tempi ed è doveroso rispettarli, assecondando la sua crescita in modo armonioso. Vi ricordate cosa dicevamo? Stimolare sì, ma assecondando le esigenze dei bambini!!!

LA BATTUTA DI GAMBE AL BORDO

Dai 14 mesi in avanti (da quando iniziano a deambulare più stabilmente) si può proporre la battuta di gambe al bordo. I bambini sono seduti e iniziano a "schizzare l'acqua con i piedini". Per loro è divertente, anche se all'inizio alcuni bimbi rimangono un pelo basiti di fronte alla novità. Questo movimento è propedeutico per una buona coordinazione motoria e rinforza la muscolatura del bambino. Il genitore ha il compito di animare l'esercizio con *"dai forzaaa, più veloceee, ma che bravo! Ma ci stai bagnando tutti, bricconcelloo!! E così via..."*

Note: questo è un esercizio che va sempre proposto con bimbi di questa età.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LO SCIVOLO

Anche lo scivolo (se presente) rappresenta un passo verso una autonomia acquatica molto interessate per l'aspetto dello sviluppo neuromotorio e della coordinazione. Può essere proposto con "caduta accompagnata", nel senso che il genitore frena leggermente la discesa e la caduta, oppure, se il bambino è già molto bravo, si può fare in modo che sperimenti da solo questo nuovo gioco. Come di consueto non abbiate fretta e assecondate anche la volontà del vostro bambino.

Stimolare sì, ma assecondando le esigenze di ogni bambino!

Note: è importante mantenere alta la comunicazione e la telecronaca affinché il bambino percepisca che il genitore lo sta seguendo e giocando con lui!!

L'IMMERSIONE COMPLETA E I TUFFI

Può essere proposta, una volta che il bambino ha acquisito il meccanismo della chiusura delle prime vie respiratore, mediante l'esercizio della ciotolina (che dovrà poi essere abbandonato), facendo il tuffo dal bordo con il bambino che si immerge completamente dallo scivolo, oppure, dal tavolino mentre "corre" dalla mamma. Nelle prossime immagini potete vedere il tuffo dal tavolino per andare in braccio alla mamma!.

I tuffi devono essere proposti mediante un approccio molto giocherellone e divertente. Inoltre il genitore deve stare molto attento perché a volte, i bambini, si tuffano d'istinto ovunque essi siano (dal materassino, dal canotto, dal bordo, dallo scivolo ecc....) Quindi hai il compito di tenere sotto controllo tutta la situazione facendo attenzione ad ogni minimo particolare.

Note: come vedete in queste immagini il bambino si butta da solo in acqua e rimane libero per qualche secondo prima di essere preso dalla mamma.

La stimolazione della dinamicità

Più il bambino è dinamico e più rapido sarà lo sviluppo della sua abilità motoria. Non c'è fretta, però in piscina è necessario che i bimbi si muovano e si divertano. E per divertirsi in acqua è

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

utile stimolare la loro dinamicità.
Dovrai essere un buon genitore-animatore proponendo giochi divertenti ed anche piccole gare Per esempio:

- "Scappa che ti prendo!" è un gioco che piace molto e il bambino tende a muoversi rapidamente con i piedini e le mani nell'acqua per scappare.

- "L'attraversata del fiume" è un altro gioco che prevede che il bambino, tenuto dal genitore in posizione orizzontale, cerchi di raggiungere, prima di tutti, la parte opposta della piscina battendo i piedini e "scavando" con le manine.

Note: protagonisti di questi giochi sono sì i bambini, ma anche mamma e papà hanno un ruolo fondamentale per il loro apprendimento.

Come vedete nell'immagine il bambino è tenuto dal genitore in posizione orizzontale, con il sederino del bimbo bello alto sull'acqua, in modo che possa muovere i piedini e fare la schiuma! Anche le mani si devono muovere "scavando l'acqua". Il genitore sarà in piedi, in modo da aiutarlo e dargli tutti i rinforzi necessari. Può capitare che alcuni bimbi rimangano un po' statici, però con una buona comunicazione si può fare un bel percorso. In caso non accettino l'esercizio, esternando un marcato disappunto, è meglio variarlo o proporre altri giochi.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

BRACCIOLI E DINAMICITÀ

Si può provare anche con i braccioli, ma sarebbe meglio utilizzarli dopo che hanno acquisito una certa dinamicità. I braccioli, difatti, sono ausili didattici da usare con parsimonia. Possono essere utili in certi frangenti e indurre, in altri momenti, ad una staticità e "comodità" da parte del bambino che si sente sostenuto e quindi non vuol più "faticare". Verso i 4 anni, se non hanno ancora un galleggiamento autonomo, si possono utilizzare solo dove l'acqua è alta. L'importante è che siano parzialmente sgonfi in modo da far "lavorare il bambino" per rinforzare la sua muscolatura ed il movimento utile al sostentamento.

GIOCHI ED ESERCIZI PER BIMBI DAI DUE ANNI E MEZZO AI 4 ANNI

Gli esercizi proposti nelle pagine precedenti, per intenderci quelli dedicati ai bimbi di età compresa tra i 14 e i 36 mesi, si devono continuamente riproporre, al fine di aumentare la loro acquaticità e confidenza con l'ambiente. E' chiaro che l'apprendimento è sempre soggettivo e vincolato da vari fattori inerenti la crescita del bambino, dagli stimoli motori e relazionali che riceve da parte del genitore e dell'ambiente familiare in cui vive ma, senza dubbio, l'attività acquatica permette di sviluppare una abilità motoria davvero interessante. I genitori hanno un ruolo altrettanto importante perché tutti desiderano che il loro bimbo cresca sano, forte e con una capacità intellettiva e motoria soddisfacente. Questa motivazione vi spingerà a proseguire il percorso acquatico perché vi rendete conto che i risultati, sono davvero sorprendenti. Infatti è proprio a questa età che il bimbo, dopo il suo percorso fin qui effettuato, inizia ad avere una acquaticità straordinaria, poiché essa si associa ad una capacità di coordinazione respiratoria e motoria che gli permette di fare esercizi nuovi e divertenti.

Ecco perché la nostra guida prevede di aumentare le difficoltà e gli stimoli, sempre per mezzo di una attività ludica-motoria molto divertente ed appagante. Premesso questo, vediamo ora quali nuovi esercizi si possono proporre:

Vivere il mare

Per i bimbi più grandicelli, che hanno acquisito una buona sintonia con l'elemento acqua, si posizionano degli oggetti (pesciolini ecc..) sul fondo della piscina o di un tavolino per essere recuperati, in un primo momento, con un piccolo aiuto del genitore e poi, in seguito, in maniera autonoma.
Come vedete dalle immagini il bimbo è attratto, ma si rende conto che deve perlomeno immergere la bocca per riuscire a prendere i gran-

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

chietti e i pesciolini vari. A volte è necessario dire al bimbo "...fai le bollicine per prendere i pesciolini e vedrai che loro arrivano da te! "!.... E' un gioco altamente didattico e utile per comprendere molti meccanismi. A volte, come vediamo in questa immagine qui in basso a sinistra, si assistono a delle soluzioni motorie articolate, pur di non mettere il viso sotto e far fatica, ma poi si convincono che è molto più semplice fare le bollicine o trattenere il respiro.

Infatti dopo vari tentativi (non immediati), chi subito chi poi, farà l'immersione completa, prima con la manina del genitore e poi in completa autonomia.

Note: non bisogna assolutamente avere fretta, a volte i bambini rimangono a guardare ciò che fanno i loro compagni anche per varie lezioni e poi, iniziano ad emularli provando le stesse evoluzioni ed esperienze per raccogliere gli oggetti.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

OCCHIALINI – PINNE – MASCHERA E BOCCAGLIO

(vedi approfondimenti e immagini nella sezione casa)

Nell'ottica di offrire una panoramica acquatica, completa in ogni sua parte, Ti consigliamo di proporre anche l'uso degli occhialini e poi della maschera, del boccaglio e delle pinne. Così facendo i bambini impareranno come si utilizzano questi giochi così particolari, che servono per vedere bene sott'acqua, per respirare con il viso sotto e per muoversi più veloci. Chiaramente, se i bimbi hanno già fatto un buon percorso, diventerà tutto più semplice, perché l'apprendimento sarà più rapido. In ogni caso sii un bravo genitore ed insegna, con tanta pazienza ed amore, spiegando, con parole dolci, come si utilizzano. Infatti, nel caso degli occhialini, può capitare che il bambino non li voglia provare, oppure che se li tolga immediatamente. Vedrai, che in brevissimo tempo, a forza di stimolarlo in modo appropriato o vedere altri bimbi o il fratellino che li usa, li proveranno anche loro. Per la maschera vale lo stesso discorso, ma a volte è ancora più difficile perché tendono a respirare con il naso invece che con la bocca. Fai delle prove e, piano piano, vedrai che i risultati arriveranno. Sarà un piacere per il bimbo scoprire che può, prima di immergersi, respirare con il boccaglio con il viso sotto. Il genitore sarà altrettanto contento e appagato.

ESERCIZI PER BIMBI DI 4 ANNI CIRCA

Dai 3 anni e mezzo in poi sarà importantissimo continuare con l'impostazione della corretta respirazione (sotto bolle e sopra respiro in un unico atto), proporre tuffi di testa e i primi scivolamenti guidati sul dorso o proni come vedete nella foto. Quindi attraverso il gioco si può iniziare ad impostare qualche esercizio "più tecnico" inerente il mondo natatorio (primi scivolamenti guidati proni e supini, prime battute di gambe ecc..)

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

GENITORI, QUESTI SCONOSCIUTI...

Questa parte è molto importante perché desideriamo analizzare, brevemente, alcuni aspetti caratteriali dei genitori durante l'attività acquatica.

Essi, dal momento che hanno deciso di portare in piscina il loro bambino, anche molto piccolo, li rende persone straordinarie. Lo sono comunque, sia chiaro, però andare in piscina comporta impegno e, a volte, anche molti sacrifici, ma per il benessere del loro bambino, farebbero questo ed altro...La guida, come avete visto, invita il nucleo familiare a ritrovarsi, giocare e divertirsi in acqua con i loro bambini. Apprendere significa anche sicurezza, significa acquaticità.
Però non tutti i genitori sono uguali, ci sono mamme e papà che, per il normale senso di protezione nei confronti del loro bambino e per le loro paure immotivate, si rapportano all'ambiente acquatico con "il freno a mano tirato" e tutto questo si ripercuote, negativamente, nei confronti del piccolo bambino.
Ecco, invito questa tipologia di genitori ad operare molto dolcemente, con grande cautela e gradualità, cercando di leggere la loro mente, il loro modo di comportarsi, affinché possano acquisire, col tempo, la dimestichezza e la sicurezza che li porterà a lasciarsi andare. Non c'è fretta, ma debbono impegnarsi altrimenti la guida sarà servita a poco. Stare in acqua significa anche aumentare la relazione che i genitori avranno con il loro bambino.
Ricordati che siete voi genitori i veri maestri di acquaticità. Certo, Vi consiglio di frequentare dei corsi appositi di acquaticità per i vostri bambini, ma non lasciate che siano gli istruttori a fare tutto, voi siete importanti ! Cercate di apprendere le poche ma importanti nozioni teoriche e pratiche per gestire al meglio e in sicurezza i vostri bambini in acqua.

Infine non dimenticate di mixare simpatia, amore e dedizione! In costume i genitori sono irriconoscibili, siete messi a nudo, magari nella vostra vita familiare assumete comportamenti diversi, oppure, nella vostra vita lavorativa, ricoprite ruoli ed incarichi elevati. In ogni caso, indipendentemente dal vostro curriculum familiare e lavorativo, Tu, genitore, **devi avere queste priorità:** prima tra tutte una spiccata capacità comunicativa, perché ti aiuterà a rendere piacevole, divertente, utile e costruttiva tutta l'attività con il tuo bambino. Non sarà semplice, dovrai fare esperienza, lavorare su te stesso, leggere a fondo la guida, dedicare del buon tempo e fare tesoro di quanto hai imparato . Non devi fossilizzarti, come tantissimi (purtroppo..) genitori che poi si perdono nella convulsa e frenetica vita quotidiana. I bambini sono il nostro futuro e renderli acquatici e capire come gestire al meglio l'ambiente acquatico in sicurezza preserva un dono straordinario che la vita ti ha dato: tuo figlio.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

MARE
0/12 ANNI
regole generali

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ISTRUZIONI PER L'USO E LA CONSULTAZIONE DELLA GUIDA

ATTENZIONE!

E' obbligatorio prendere visione delle regole generali altrimenti non potrete comprendere appieno il significato delle spiegazioni.

PRIMA DI TUTTO

Ci sono 7 punti che ogni nucleo familiare deve tenere in grande considerazione, indipendentemente dall'età del bambino:

1. IMPEGNATEVI Essere genitori è impegnativo e gestire situazioni che non si conoscono con i propri bambini lo è ancora di più.

2. COMUNICAZIONE Le parti pratiche possono avere successo solo SE SEGUITE ATTENTAMENTE I NOSTRI CONSIGLI E, SOPRATTUTTO, se instaurate con i vostri bambini una costante e buona comunicazione (definita da noi TELECRONACA: ossia spiegare sempre al bambino cosa state facendo e cosa farete).

4. SIATE GIUSTI Non siate troppo protettivi ma nemmeno troppo laschi.

5. PAZIENZA Dovete armarVi di pazienza, tenerezza, amore e voglia di condividere, insegnare e far apprendere. Potete fare molto più di quello che immaginate.

6. SICUREZZA Ogni azione genera una conseguenza. Pensate sempre a ciò che state facendo e se lo state facendo bene. Se avete dei dubbi piuttosto non fate nulla! In acqua basta poco per spaventare un bambino con comportamenti errati.

7. PRATICA Mettete in pratica ciò che è riportato in questa guida seguendo, scrupolosamente, i consigli che Vi diamo. Siate costanti nel frequentare l'ambiente acquatico.

ATTENZIONE!

Ogni bambino ha i sui tempi e devono essere rispettati. Stimolare sì, ma assecondando le esigenze dei bambini.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

IL MARE PER I BAMBINI

Il mare è un grande amico dei bambini: un amico da conoscere, amare e rispettare. Inoltre è un prezioso alleato per la loro crescita, grazie ai molteplici fattori legati al clima (e non solo) che favorisce la respirazione, la sperimentazione di nuovi giochi ecc..

Il mare però non è solo un "grande contenitore d'acqua" ma una vera scuola che permette di vivere esperienze nuove ed esaltanti. A patto che i genitori sappiano come gestirle...

I MARI ITALIANI

In linea generale, a maggio e giugno, i mari italiani sono ancora freddi e, spesso, anche molto freddi (soprattutto quelli del centro nord ed isole), certo, dipende dalla stagione e da vari fattori, ma ogni genitore deve sempre tener conto della tipologia del mare scelto per la propria vacanza. Tutto ciò è fondamentale perché la temperatura dell'acqua riveste un ruolo importante per la balneazione.

A MAGGIO-GIUGNO

Il bagno completo, a maggio o giugno, con molta cautela, a luglio, agosto e settembre direi di sì (basta che faccia caldo!).
Più sono piccolini (4-5-6-7-8-9-10-11 mesi) più l'acqua del mare dovrebbe essere calda, in ogni caso valutate la giornata e quanto fa caldo. Ci sono i tedeschi che a maggio immergono i bambini di soli 3 mesi nel mare senza che questi si buschino raffreddori ecc..., valutate il tutto tenendo conto che siamo un popolo mediterraneo, della temperatura dell'aria, dell'acqua, se c'è vento oppure no e soprattutto della salute del bambino.

IL MARE PUO' INCUTERE TIMORE

Sia chiaro, il mare non è una piscina più grande! Al mare mancano i rassicuranti confini che ha la piscina e che, magari, i vostri bimbi conoscono bene. Il rumore, a volte fragoroso, delle onde che s'infrangono sugli scogli, l'acqua più fredda, più profonda, la mancanza di punti di riferimento, il nuovo ambiente ecc.. possono intimorire qualsiasi bambino (spesso anche gli adulti che non hanno una grande confidenza con l'acqua e il mare). E questo vale sia per il bambino di pochi mesi sia quello di quasi 3 anni e più, che in piscina è solitamente gioioso e scatenato o per quello più tranquillo e riflessivo. Anche in questo caso è necessario un approccio dolce e graduale con il nuovo ambiente.

I MARI ESTERI

Ci riferiamo ai mari tropicali, mete note e prese d'assalto soprattutto nei mesi invernali. Questi mari, ad esempio, hanno quasi sempre una temperatura dell'acqua notevolmente superiore a quella del nostro mar Mediterraneo e tutto ciò si ripercuote positivamente anche sul piacere e sulla confidenza che può avere un bambino con questo spazio acquatico immenso.

SORVEGLIATE SEMPRE I VOSTRI BAMBINI !

Non si deve abbandonare mai, nemmeno per un attimo, il bambino mentre gioca sulla battigia o nel mare, anche nei tratti sottoposti al controllo dei bagnini di salvataggio. Infatti, a parte il rischio di annegamento anche in pochi centimetri d'acqua, il piccolo può inalare acqua schizzata o riversata sul volto con contenitori, giochi ecc.. Oppure, scivolando, può procurarsi piccoli traumi e spaventi che inficerebbero quanto di buono avete fatto fino a quel momento.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

3/48 MESI

L'IMPORTANZA DELL' AMBIENTAMENTO PER I BAMBINI: LA TELECRONACA

Come già indicato nei capitoli precedenti una buona comunicazione (telecronaca) aiuta a vivere i nuovi ambienti in modo più dolce. Essere bravi genitori non è facile, forse è il compito più difficile, e ci sono tanti piccoli dettagli da tenere in considerazione e da gestire con lungimiranza e capacità. Quindi, sia che il vostro bambino abbia 3 mesi o 6 anni, arrivati al mare è opportuno spiegare con la "telecronaca" dove siete, cosa farete ecc.. dando sicurezza attraverso il gioco che gli permetterà di avere un graduale approccio con il nuovo ambiente.
Ricordatevi che siete i loro primi veri maestri di acquaticità e sicurezza e si affidano a Voi e al vostro amore per vivere le nuove esperienze con sicurezza e disinvoltura. Una volta ambientati il più è fatto: tanto gioco, delle belle canzoncine e via!

QUANDO FARE IL BAGNO AL MARE

Non esistono controindicazioni, a patto che il bambino sia in buona salute. E' buona norma però valutare la temperatura dell'acqua. In ogni caso se la giornata è calda nessuno vi vieta di giocare con le onde bagnando i piedi e poi tutte le gambe del bambino anche se è molto piccolino. Se poi doveste sentire che l'acqua non è molto fredda (per esempio in alcune calette dove c'è l'acqua bassa, questa si scalda più velocemente) potete provare a fargli fare il bagno senza però fargli prendere freddo anche perché i bambini di pochi mesi hanno ancora una termoregolazione in via di sviluppo (quindi in acqua deve stare pochi minuti).

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ATTENZIONE: LA PERCEZIONE DEL FREDDO

Il tempo di permanenza in acqua è strettamente proporzionale alla percezione del freddo. Il corpo umano cede calore all'acqua e, di conseguenza, dopo un soggettivo lasso di tempo, si inizia a sentire freddo.

ATTENZIONE ! NON ENTRATE IN ACQUA SE:

1) Avete mangiato da poco: fate passare almeno alcune ore !

2) Quando è esposta la bandiera rossa: condizioni marine pericolose! Prestare sempre la massima attenzione anche nei tratti di mare non sorvegliati.

Fonte: Società Nazionale di Salvamento

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

COSA PORTARE AL MARE

AUSILI PROPEDEUTICI

PISCINETTE GONFIABILI

Le piccole piscine gonfiabili sono molto utili quando l'acqua del mare è fredda. Nulla vieta di riempire parzialmente la piscina e attendere che si scaldi l'acqua per poi fare giocare il bambino. Sono propedeutiche anche per un buon ambientamento quando, ad esempio, il bimbo è intimorito nel giocare nel bagnasciuga e così via. La quantità di acqua nella piscinetta potrà variare da 15 cm a 20 cm circa.
Fate sempre attenzione ed impegnatevi.

SECCHIELLI PALETTE – FORMINE – CIOTOLINE FISCHIETTI

I bambini da soli o insieme ai genitori amano sperimentare e giocare con l'acqua, i secchielli e la sabbia. Tutto ciò li fa divertire e didatticamente parlando le palette e i secchielli rappresentano un infinita fonte di stimoli per una attività ludica che è molto importante per la confidenza con l'acqua e l'ambientamento. Giocate con loro e assecondate i loro desideri, non pressateli e abbiate molta pazienza.

OCCHIALINI – MASCHERA – PINNE BOCCAGLIO

Come vedremo nelle pagine più avanti, questi ausili, con i bambini oltre i 2 anni potrebbero rivelarsi strumenti incredibilmente divertenti ed affascinanti. Il mare regala momenti di infinito appagamento in quanto, a seconda dei mari frequentati, alcuni più e alcuni meno, tutti hanno una vita sommersa da scoprire.

CANOTTI – MATERASSINI

Anch'essi hanno la peculiarità di amplificare il divertimento e, di conseguenza, le esperienze motorie da vivere in acqua. Certo, sono ausili da utilizzare con la massima attenzione perché la troppa foga dei bambini e una insufficiente sorveglianza può creare dei pericoli a tutte le età.

BRACCIOLI E GIUBBETTI GONFIABILI

Parleremo dei braccioli più avanti. Quando andate al mare portateli sempre con voi. Sono strumenti da utilizzare con parsimonia ma permettono di divertirsi con sicurezza e tranquillità.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ATTENZIONE : NON UTILIZZATE I MARSUPI ACQUATICI !!

Per fortuna non sono molto noti, ma a prescindere non utilizzateli! Coloro che lo hanno ideato poco o nulla capiscono di acquaticità e non si rendono conto della pericolosità di tale dispositivo, che dovrebbe, in teoria, agevolare il bagno al mare, sotto la doccia o in piscina. Provate ad immaginare una mamma con il bambino in questo marsupio: a parte che viene a mancare il contatto pelle a pelle e a parte che la posizione è innaturale, ma la cosa più grave è che se la mamma perde l'equilibrio, cade in acqua e si spaventa e non riuscirà ad alzarsi subito! Lasciate perdere, date al bambino la sicurezza necessaria con prese sicure, contatto pelle a pelle e mediante il vostro costante impegno.

Se non vi sentite sicuri della vostra acquaticità e deambulazione nell'ambiente acquatico rimanete dove l'acqua è molto bassa. Anche in 20 cm d'acqua i bambini imparano tanti bellissimi giochi ed esercizi propedeutici per la loro acquaticità.

ALCUNI CONSIGLI PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA

CREME SOLARI, PROTEZIONE E SICUREZZA

Le regole relative alla protezione per la pelle valgono sempre e per tutti i bambini, piccoli e grandi, tanto più al mare dove l'esposizione solare è maggiore e il riverbero dell'acqua amplifica gli effetti. Utilizzate comunque creme idrorepellenti (presumo che oramai, quelle per il mare, lo siano tutte). Quindi fate fede ai consigli degli esperti.

Attenzione:
Vi consigliamo di attendere che la crema sia stata assorbita dalla pelle del bambino altrimenti rischiate che le prese diventino scivolose e, in acqua, tutto ciò può essere molto pericoloso!

COSTUME CONTENITIVO

Al mare non ci sono i problemi che ci possono essere in piscina e quindi decidete Voi: nudi, con il costumino normale o quello contenitivo. Fate fede al buon senso e alla vostra esperienza o a quella dei nonni.

OCCHIALI DA SOLE

Anche i bambini più piccoli hanno bisogno di occhiali da sole per proteggere la vista dai danni dei raggi UV.
Infatti, un'esposizione eccessiva nel tempo ai raggi UV, può danneggiare la retina e il cristallino. Fonte: Agi – Dr. Susan Blakeney – College of Optometrists – Gran Bretagna.
Anche in questo caso fate riferimento agli esperti del settore al fine di acquistare degli occhiali con lenti specifiche per i bambini (filtri anti-UV). Oramai da alcuni anni varie aziende del settore producono (CEBE' ad esempio, nostro partner per questa campagna sociale) degli occhiali dedicati ai bambini, anche per quelli più piccoli. Assicurate sempre ai vostri bambini un'adeguata protezione sia in spiaggia che in barca.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ALLATTAMENTO E ALIMENTAZIONE

Dopo che il piccolo ha mangiato le mamme devono aspettare almeno due ore prima di fare il bagno al bambino, perché l'acqua del mare (dai 25° c.a a 29°) è sempre più fredda di quella della piscina (32°/33°) e quindi lo sbalzo termico è maggiore e pericoloso. A meno che non siate in luoghi dove l'acqua del mare è molto calda, (31°) ma in Italia....è più difficile.
Siate prudenti, tanto che fretta c'è?

TELECRONACA

Parlate sempre al bambino (telecronaca) e utilizza un tono di voce pacato, sicuro e mettetelo a suo agio con tante coccole e canzoncine

LE PRESE

Prese sicure ma non strette

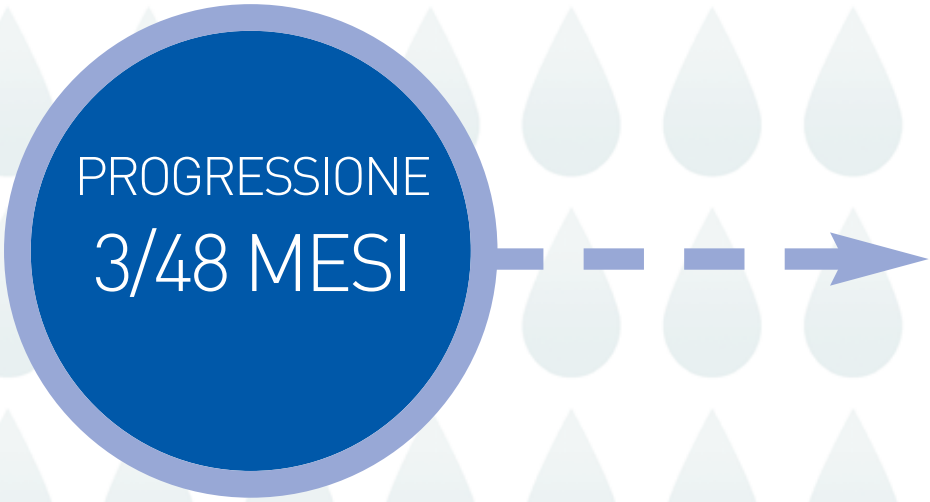
TRANQUILLITA'

Siate tranquilli e decisi: giocare al mare con il proprio bimbo non è così complicato, ma richiede impegno.

HA INSPIRATO UN PO' D'ACQUA

Al mare può capitare che i bambini, giocando, inspirino una piccola quantità d'acqua dal naso, magari perché non hanno ancora appreso bene il controllo della respirazione (vedi sezione casa e piscina). È probabile che esternino con il pianto il loro fastidio (comprensibile visto che almeno una volta nella vita un adulto ha inspirato sbadatamente con il naso l'acqua del mare ed è..piuttosto fastidioso!). Quando questo succede, i bambini molto piccoli diventano più rossi nel viso ma non Vi spaventate, è del tutto naturale, piuttosto incoraggiateli e cercate di distrarli dalla momentanea situazione spiacevole con un sonaglio, un giochino, o dei suoni o rumori che possono destare la loro attenzione. Anche un classico e deciso battito delle mani a circa 40 centimetri sopra la loro testa può essere motivo di distrazione. In ogni caso se fate in modo corretto l'operazione "acqua sul viso" è difficile possa capitare perché il bambino chiude in modo più o meno naturale la glottide e trattiene il respiro quando gli arriva l'acqua. Chiaramente ha una grande importanza la telecronaca che precede l'operazione, ossia: "...Marco, tre, due unoooo, viaaa!..". Come spiegato nelle pagine dedicate alla sezione casa e piscina.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington



Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ALLA SCOPERTA DEL MARE

La prima cosa da fare è accompagnare con dolcezza, simpatia e amore i vostri bambini alla scoperta del nuovo ambiente. L'attività acquatica, all'apparenza, può sembrare semplice da gestire ma, se consideriamo i destinatari, ecco che mille sfaccettature appaiono agli occhi di un genitore. Devi intuire, percepire, capire lo stato d'animo e "leggere" il volto del Tuo bambino con occhi attenti perché, in questo momento hai un ruolo, come sempre, fondamentale: devi farlo sentire sicuro e farlo divertire!

SIA CHE ABBIA 3 MESI O 4 ANNI, FAI UN GIRO DI PERLUSTRAZIONE SULLA SPIAGGIA, SUL BAGNASCIUGA E FAI UNA BUONA TELECRONACA.

Non entrare subito in acqua, ma con il bambino in braccio o tenuto per la manina, raccontagli cosa state vedendo.." *guarda marco, che bel mare! , Guarda, che belle onde, che bellooo!, Andiamo a vedere lì in fondo, hai visto che c'è anche una conchiglia ?, Hai visto che posso fare un bel disegno sulla sabbia bagnata?, Ti piace?, Sai che ho tanta voglia di giocare con te? Allora adesso andiamo a bagnare i piedini sul bagnasciuga e poi così entriamo in acqua a divertirci, evviva !!!...*"

Cari mamme e papà, ricordatevi che i bambini hanno sempre la necessità di essere guidati con una dolce telecronaca, devono essere coccolati, è opportuno raccontargli tante piccole cose che state vedendo, come prima riportato. Non fate l'errore di arrivare al mare, mettervi in costume ed entrare subito in acqua. Lasciate che il bimbo si ambienti, che attraverso le vostri dolci parole si senta più sereno, sicuro e protetto. Mica tutti i bambini sono così ricettivi. Bisogna fare tutto con cautela, soprattutto se sono le prime volte che lo portate al mare o se è un ambiente nuovo.

NIENTE LITIGI TRA MAMMA E PAPA'

Se c'è del malumore tra mamme e papà (una precedente litigata ad esempio) questo può influire negativamente sull'attività acquatica marina e il bambino percepisce che non siete tranquilli. Invece dovete essere sereni, dolci, perché la mamma e il papà devono **essere figure che danno amore, sicurezza e che vogliono divertirsi e far divertire il proprio bambino.**

RISPETTATE LE ESIGENZE DEL BAMBINO!

Ogni bambino ha le sue esigenze. Magari ha dormito poco di notte, ha fame, ha male al pancino, siete stati troppo agitati ed entusiasti di essere al mare, si spaventa per le onde, per il rumore fragoroso dell'acqua che si infrange sulla battigia, oppure l'acqua è troppo fresca, non avete fatto attenzione e l'avete fatto subito bere ecc... Ci sono vari motivi che possono indurlo ad essere indisposto nei confronti dell'ambiente acquatico marino. Sta a voi genitori comprenderli e rimediare, distraendolo e giocando il più possibile.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

I GIOCHI E GLI ESERCIZI DA FARE

La procedura ludico-didattica destinata all'ambiente mare è la medesima riportata nella sezione piscina. Questo significa che tutti gli esercizi e i giochi sono adattabili anche al mare. Vi consigliamo di andare e rileggerli tenendo presente che ci sono delle differenze da tenere in grande considerazione. Ad esempio:

1. Ambiente diverso
2. Temperatura dell'acqua diversa
3. Il mare può incutere timore
4. Eccessivo entusiasmo dei genitori e dei bambini e conseguenti errori comportamentali
5. Moto ondoso
6. Rumore del mare
7. Spazio acquatico infinito e mancanza di punti di riferimento per i bambini

Note: quindi gli esercizi della sezione piscina possono essere riproposti ma dovete fare più attenzione ed essere molto attenti a non creare paure nei bambini.

ALCUNI BAMBINI IN PISCINA SONO DEI DELFINI AL MARE INVECE....

Il titolo è chiaro, infatti può capitare che alcuni bambini, che solitamente in piscina sono più scatenati, si tuffano, si immergono, giocano e si divertono, al mare manifestino timore e paure che a un genitore paiono inspiegabili. Invece è del tutto naturale e quindi abbiate pazienza, non sforzateli, lasciate loro il tempo di ambientarsi, di capire che anche al mare ci si può divertire come e più che in piscina! Seguite quanto detto in apertura di questa sezione e accompagnateli dolcemente in questa nuova avventura.

BENE, ORA ENTRIAMO IN ACQUA !

Dopo il giro di perlustrazione e di ambientamento, entrate in acqua con il vostro bambino con estrema con dolcezza! Utilizzate una pacata telecronaca e sottolineate che il mare è bello e divertente . Ecco cosa potete dire, in presa diretta.....

Genitori in acqua con bimbi 3/36 mesi

...." Eccoci quaaa, Marco, ma che scatenato che sei ! Muovi già i pieidini come un piccolo pesciolino! Bravo ! Allora mio piccolo delfino, iniziamo questa bella avventura? Adesso la mamma e il tuo papà ti stanno vicino, ti tengono e giocano con te!.
Vedi che il papà ti tiene e ti da sicurezza? Che bello stare al mare! Che bel sorriso che mi hai fatto! Ti voglio tanto bene, ecco qua un bel baciottone ! Questo, in sintesi, è una piccola parte di quello che potreste dire al vostro bambino. In pratica una mamma e papà che sanno come affrontare e gestire con serenità una buona comunicazione anche al mare!

tutti gli esercizi della sezione piscina sono adattabili anche al mare!

Ogni bambino ha i suoi tempi e devono essere rispettati: stimolare sì, ma assecondando le loro esigenze.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

RICORDATI: prese sicure ma non strette, ossia date sicurezza e amore senza stringere! L'acqua fa bene e la parziale assenza di gravità fa molto bene al bambino: per l'apparato cardiocircolatorio, per quello respiratorio e, soprattutto, per il sistema neuromotorio che sovrintende al coordinamento di tutti i movimenti!
Mi raccomando parlate sempre con tono pacato e dolce al vostro bambino.

QUANTO DEVONO STARE IN ACQUA I BAMBINI

Al mare, solitamente, c'è tanto entusiasmo, nessuno che ci corre dietro, nessun orario prestabilito da rispettare come avviene nei corsi in piscina, ed inoltre, la voglia di stare in acqua e giocare sovrasta, spesso, la percezione del freddo, soprattutto con i bimbi dai 15 mesi in avanti.
Direi che è molto utile che facciate fede al vostro buon senso e a ciò che state vedendo. Se un bimbo ha freddo lo capite all'istante ed è meglio, in questo caso, farlo uscire dall'acqua. Infatti con i bimbi piccoli la permanenza sarà più limitata (a volte dopo pochi minuti hanno già freddo, altre dopo mezz'ora piangono se li tirate fuori: è soggettivo e dipende da quanto fa caldo e da quanto è calda l'acqua.
Con i bimbi oltre i 15 mesi sarà necessario farli divertire un po' di più ma senza esagerazioni. Siate lungimiranti e adottate la via di mezzo: né troppo poco, né ore ed ore consecutive in acqua.

IMPORTANTE: L'ACQUA SUL VISO

Ricordatevi di proseguire anche al mare con la confidenza dell'acqua sul viso seguendo le indicazioni riportate nella sezione casa e piscina.
Questa procedura si può fare anche nelle piccole piscinette gonfiabili ove i vostri bambini più piccoli giocheranno e si divertiranno. Usate sempre una precisa cadenza: Marcooo, sei pronto?? Tre, due , unoooo, VIAAA!! (al via l'acqua scende da destra o sinistra verso il centro e ricopre le prime vie respiratorie). La quantità d'acqua dovrà essere sempre proporzionata (generalmente un bicchiere per i più piccoli e una ciotolina intera per i più grandi)

IMPORTANTE: INIZIATE O PROSEGUITE CON LE BOLLICINE ANCHE AL MARE!

Anche al mare le bollicine sono un gioco strategico per l'apprendimento acquatico. Fare le bollicine, ossia soffiare sotto l'acqua con la bocca e poi anche con il naso (e poi naso e bocca insieme), rivestono una parte fondamentale per la presa di coscienza della respirazione in acqua. Inoltre l'indispensabile movimento della testa sopra e sotto la superficie dell'acqua, legato al respirare e al soffiare, è un problema di coordinazione tutt'altro che scontato, che richiede una certa attenzione ed un progressivo allenamento.

Inoltre ricordati che il galleggiamento è una conseguenza naturale dell'essere umano (infatti è stato concepito per galleggiare e non per affondare, eccetto casi limite), mentre la respirazione non è una conseguenza e va appresa con specifiche metodologie ludiche-didattiche. La respirazione è l' ABC del mondo acquatico!

Note: nella sezione casa e piscina le bollicine sono ampiamente trattate e vi consiglio di ripassare l'argomento.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ATTENZIONE: le bollicine vanno proposte dal decimo mese in avanti.
Le bollicine potete proporle con la ciotolina, con il secchiello, nel mare mentre tenete in braccio il bambino piccolo o mentre ha i braccioli e così via. Bastano pochi minuti e se sarete dei buoni animatori il divertimento è assicurato!!

ALCUNI CONSIGLI SU COME TENERE IL BAMBINO IN ACQUA AL MARE

Come detto, le prese e le posture sono le medesime della sezione piscina ma ricordatevi di stare sempre dove toccate, dovete sentirvi sicuri e stabili nell'acqua, non fate gli eroi e non mettete in mostra ciò che non sapete fare o gestire con sicurezza. Far prendere un bello spavento ad un bambino è questione di un attimo e se capita, questo si ripercuote, spesso, in modo negativo sul bambino che potrebbe manifestare poi una paura dell'acqua motivata dalla brutta esperienza. Quindi prese sicure ma non strette, assecondate le loro richieste o esigenze e fate attenzione alle espressioni del viso e a quanto vi stringe. I bambini sono un libro aperto ed è necessario imparare a riconoscere i loro comportamenti. Sono solito dire: stimolare in modo appropriato assecondando le loro esigenze

ESISTE LA CONCRETA POSSIBILITA' CHE SI METTA A PIANGERE !

Confermo, può mettersi a piangere! E' possibile, per mille motivi:acqua fredda, ambiente, approccio errato da parte dei genitori ecc..; quindi è opportuno non sforzare le sue volontà e, attraverso il gioco, cercare di distrarlo dalle sue "paure". Anche al mare valgono le stesse regole della piscina: **sperimentare e stimolare assecondando anche le loro esigenze.**
E poi...non c'è fretta, ed è necessario rispettare i loro tempi e desideri e puntare tutto sul gioco che deve essere la base per ogni ambientamento e apprendimento. Si può ricorrere ad altri giochi o alla piscina gonfiabile che rappresenta un ambiente più sicuro e caldo dove mettere in pratica alcuni giochi interessanti (acqua nel viso ecc..)

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ATTENZIONE: L'ACQUA DI MARE BRUCIA NEGLI OCCHI !

Anche in Italia ci sono mari più salati e meno salati. In ogni caso sì, l'acqua di mare da più fastidio dell'acqua della piscina! Ma anche in questo caso è questione di abitudine. I bambini però non devono stare delle ore con gli occhi aperti sotto l'acqua e quelli più grandicelli possono utilizzare occhialini o apposite mascherine.

Note: se il bambino manifesta disappunto e fastidio eccessivo, sfregando continuamente gli occhi dopo essere emerso, cercate di farlo desistere, altrimenti farà sempre più fatica ad abituarsi.

L'IMMERSIONE COMPLETA AL MARE

Chi ha seguito attentamente la guida e/o ha frequentato corsi appositi ed ha effettuato un preciso percorso di apprendimento che ha dato risultati positivi in tal senso, senza esitazioni, anche con bimbi di pochi mesi. Per tutti gli altri direi di non provare a meno che non siate sicuri di ciò che fate o in possesso di un bagaglio teorico e pratico che è importante per non fare danni. Ricordiamo sempre che l'immersione completa è propedeutica e non prioritaria e va stimolata attraverso il gioco dell'acqua nel viso mandata con un secchiello o ciotolina con una certa cadenza: Marcooo, tre, due, unoooo via!!!! L'immersione completa con i bimbi più grandi (dai 15 mesi circa in avanti e gradisce l'acqua sul viso si può provare con tranquillità).

I BRACCIOLI

Utilizzateli senza esagerazione, nel senso che non è costruttivo lasciare un bambino per delle ore con i braccioli solo perché mamma e papà non hanno voglia di tenerlo ed impegnarsi. La via di mezzo è sempre la migliore. Comunque sì, siete al mare ed è giusto che il bimbo si diverta nel modo più autonomo possibile. Fate attenzione però, perché i bimbi annegano anche con i braccioli!! Quindi devono sempre essere sorvegliati!! Poi come vi dicevo, se avete voglia di giocare con lui potete toglierli per fare i tuffi e mettere in pratica ciò che avete appreso grazie alla guida o durante i corsi in piscina. Come ben sapete i braccioli sono un ausilio didattico da utilizzare con parsimonia e non sempre. Inoltre sono adatti solo per i bimbi che anno almeno 20 mesi c.a. e che sono abbastanza dinamici

Note: I braccioli sono molto utili anche quando siete in un tratto di mare più aperto, in questo caso il bambino potrebbe avere un po' più di timore del mare ed allora ben venga un piccolo supporto che lo fa stare in sicurezza e permette a voi genitori di essere più liberi e sicuri.
Certo, è chiaro che il bimbo deve già sapere andare un po' con i braccioli ed essere dinamico. Non sforzate le tappe e soprattutto siate prudenti.

ATTENZIONE
Non togliete mai improvisamente i braccioli ai bambini per vedere se stanno a galla!
I braccioli vanno sgonfiati man mano che il bambino acquisisce dinamicità e sostentamento.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ATTENZIONE: I BIMBI ANNEGANO ANCHE CON I BRACCIOLI E LE CIAMBELLE!!! PRESTATE LA MASSIMA ATTENZIONE

GIOCARE CON LE ONDE

Giocare in mare o sul bagnasciuga con le onde è bello, ma fate attenzione, il mare a volte è monello e può arrivare d'improvviso un onda più grande che vi fa perdere il controllo della situazione perché magari sommerge completamente il bambino. Risultato: voi vi spaventerete perché non lo vedete più e il bambino, e probabilmente lui si spaventerà molto più di voi. Non è matematico ma molto probabile, soprattutto con i bimbi più piccolini che già deambulano abbastanza bene (dai 14 mesi in avanti).
Quindi occhio di lince, attenzione massima e non sottovalutate mai il moto ondoso.

OCCHIALINI E LE PRIME SCOPERTE DEL MONDO SOMMERSO

Anche in 50 cm di acqua ci si può divertire tantissimo, infatti bastano un paio di occhialini e, se il bimbo ha già fatto il suo percorso, potrà scoprire con il suo papà il mondo marino. A volte può essere utile utilizzare anche dei braccioli se notate che il bimbo manifesta il desiderio di sentirsi più sicuro. Sempre con la giusta via di mezzo, né sempre, né mai.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

PINNE – MASCHERA – BOCCAGLIO (SNORKEL) – MUTINA

Se il bimbo ha più di 2 anni e mezzo, ed è bello dinamico e accetta l'esperienza perché no? Anche in questo caso siate dei bravi maestri e non sforzate il vostro bambino. Se non vuole, potete riprovare in un secondo momento. Ricordatevi che non hanno ancora acquisito le capacità per fare movimenti complessi quindi puntate al gioco e non sulla tecnica!
Se accettano l'esperienza impareranno come si utilizzano questi "giochi" così particolari, che servono per vedere bene sott'acqua, per respirare con il viso sotto e per muoversi più veloci. Chiaramente, se i bimbi hanno già fatto un buon percorso, diventerà tutto più semplice, perché l'apprendimento sarà più rapido. In ogni caso sii un bravo genitore ed insegna, con tanta pazienza ed amore, spiegando, con parole dolci, come si utilizzano. Infatti, nel caso degli occhialini, può capitare che il bambino non li voglia provare, oppure che se li tolga immediatamente. Vedrai che in brevissimo tempo, a forza di stimolarlo in modo appropriato o vedere altri bimbi o il fratellino che li usa, li proveranno anche loro. Per la maschera vale lo stesso discorso, ma a volte è ancora più difficile perché tendono a respirare con il naso invece che con la bocca. Fai delle prove e, piano piano, vedrai che i risultati arriveranno. Sarà un piacere per il bimbo scoprire che può, prima di immergersi, respirare con il boccaglio con il viso sotto e vedere le meraviglie del mare. Il genitore sarà altrettanto contento e appagato. Ricordati: se vuoi puoi far indossare anche una piccola mutina al bambino così da proteggerlo dal sole e dal freddo ed inoltre può fare snorkeling con te in totale sicurezza.

COME DOVETE PROCEDERE

Prima di tutto fagli vedere che respiri dal boccaglio (fallo tu per prima) poi aiutalo ad inserire il boccaglio nella bocca, digli di chiudere bene le labbra e poi tappagli il naso e digli di respirare con molta calma. Fai tutto in modo molto dolce e sereno, non avere fretta, per noi è facile ma per loro è molto impegnativo. Insomma, sii lungimirante! Poi appoggia la maschera al viso del bambino (deve essere una maschera piccola apposita per i bambini) e controlla la sua reazione. Tenderà a respirare con il naso, digli di respirare solo con la bocca come quando ha il raffreddore! Se va tutto bene, fai una pausa, poi riprendi la situazione e fagli indossare la maschera. Aiutalo a inserire il boccaglio nella cavità della bocca, digli di non stringere con i denti e digli di respirare piano come quando andate a passeggio per il centro a vedere le vetrine. Se è tutto ok, digli di appoggiare il viso sull'acqua e di continuare a respirare. Non insistere troppo e fai tutto con calma assecondando anche i suoi eventuali rifiuti. Non c'è fretta. Approfondimenti sul boccaglio e la maschera a pagina____
Nelle prossima pagine puoi vedere una sequenza di immagini e noterai che le pinne e la maschera vanno indossate seguendo precise regole di vestizione:

1. Prima indossa la mutina

2. Poi fai sedere il bambino sul bagnasciuga e inizia ad infilare le pinne. Per agevolare questa operazione puoi risvoltare la parte posteriore della scarpetta della pinna. Foto 1 - 2 - 3 - 4

3.Poi indietreggiate e tieni per mano tuo figlio foto 5 - 6

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

5. Ad un certo punto quando l'acqua è profonda ed arriva al bacino potete girarvi, infilare la maschera e iniziare ad ammirare il fondale. Foto 7 - 8 - 9

ATTENZIONE: IL PALLONE SEGNASUB E' SEMPRE CON VOI !

Un conto è se rimanete nei pressi della spiaggia, un conto è se vi allontanate o se siete in un tratto di mare ove possono transitare barche gommoni ecc.. IL PALLONE SEGNASUB SALVA LA VITA!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

7

10

8

11

9

NON TOCCATE E PRELEVATE MAI NULLA DAL MARE

La biologia e la fauna marina sono affascinanti ma alcune specie possono essere pericolosissime e anche mortali. Quindi evitate ed educate i vostri bambini a non toccare mai nulla. Il mare va ammirato e non defraudato dei sui tesori naturali. Compresa la povera stella marina che è sempre soggetta a infinite torture e morti atroci da parte dei bambini.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

UN GIRO IN GOMMONE

Il mare visto, dal mare, è proprio un altro mare !! Scusate il gioco di parole ma è proprio così, è davvero una sensazione magnifica, potente, diretta e che merita di essere vissuta: in gommone soprattutto, perché è il vero re del mare. La barca a vela è affascinante ma richiede più impegno e competenza.
Comunque se non vi è mai capitato affittatene uno e mi darete ragione. Sia chiaro, senza patente vi affittano al max. un 40cv (e non va certo piano), però fate attenzione perché se non avete esperienza rischiate multe e manovre pericolose per voi, i vostri cari, gli amici e per chi sta in mare ed in mare ci vuole stare e non morire.

a) Quindi cautela, fate tutte le domande di rito a chi vi affitta il gommone;
b) mettete il giubbottino salvagente al bambino (mi raccomando il bambino non deve mai salire sul gommone senza giubbotto!!) e **anche per Voi se non sapete nuotare;**
c) in uscita ed in entrata delle corridoi o del porto turistico andate al minimo:
d) Se vedete una boa con una bandierina state almeno a 100m di distanza perché potrebbe esserci un apneista o un subacqueo in immersione!! Le barche a vela hanno sempre la precedenza (se vanno a vela..., altrimenti tenete sempre la dritta/dx); tenete il cellulare e i numeri di soccorso a portata di tastiera (**quello del soccorso in mare è il 1530**). In caso di mare formato le onde vanno prese con la prua (il davanti del gommone o della barca)....diciamo di traverso o meglio di taglio e mai di fronte. Buon divertimento!

GIUBBOTTINO SALVAGENTE

Il giubbottino salvagente deve sempre essere indossato dai bambini e possibilmente anche dagli adulti che non sanno nuotare bene. Nelle immagini 1 e 2 potete osservare il comportamento di un genitore incosciente: i bambini devono assolutamente indossare il giubbottino salvagente!!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

PROGRESSIONE 4/12 ANNI

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

APPROFODIMENTI 4-12 ANNI

Dai quattro anni in su il bambino acquisisce abilità motorie e coordinative più marcate e che gli possono permettere di apprendere esercizi e giochi via via più difficili anche nell'ambiente acqua. Possono essere piuttosto scalmanati e se in possesso di una buona acquaticità a volte sono sprezzanti del pericolo, quindi è utile giocare con loro facendo capire che esistono dei pericoli che vanno evitati. A quest'età i bambini possono già apprendere le tecniche del nuoto (alcune) e con i genitori possono fare la stella (il morto per intenderci, ma è meglio chiamarla stella! ndr) autonomamente (se hanno timore, aiutati dai genitori con una mano sulla testa e una sul culetto), possono imparare a fare bene le bollicine, i tuffi da soli o se hanno paura, con i genitori che li tengono per le mani.
Possono fare delle piccole immersioni in apnea per recuperare un piccolo oggetto o in caso abbiano un galleggiamento approssimativo imparare a spostarsi bene in acqua con i braccioli durante il quale i genitori stimoleranno i bambini a fare le bollicine e ad immergere di tanto in tanto il viso. **Dai sei anni il bambino comincia a rivendicare una sua autonomia e il genitore devesempre sorvegliare con grande attenzione.**
I genitori devono proporre nuove iniziative ludico-motorie, ascoltare ancora più marcatamente le sue esigenze e interagire con loro al fine di fare in modo che il bambino si senta sempre più protagonista di quello che sta facendo e non un semplice esecutore. Spesso ha uno scarso senso del pericolo ed ha la tendenza ad esagerare. Per questi motivi è opportuno controllarlo in modo particolare poiché ha la predisposizione ad assumere atteggiamenti troppo esuberanti e contravvenire alle regole. L'ambiente acquatico è molto formativo a patto che i bambini di questa età siano seguiti con lungimiranza e competenza dai genitori. Il mare e l'acqua per un bambino di 7/8 anni è un ambiente molto formativo ma anche se in possesso di una buona acquaticità e tecnica natatoria vanno tenuti ugualmente sott'occhio e se non sanno nuotare è bene avviarli all'apprendimento con gli esercizi di galleggiamento (anche con i braccioli dove l'acqua è alta) di respirazione (la più importante), la stella, il dorso e così via.
Se un bambino di 7/8 anni non sa nuotare è molto grave e il genitore dovrebbe avviarlo il prima possibile a dei corsi di nuoto.

Il bambino di sette anni è spesso più prudente e riflessivo e di fronte ad una nuova proposta motoria sa riconoscere le eventuali difficoltà e i pericoli. L'ambiente marino e l'acqua sono molto formativi e da questa età possono fare esperienze molto importanti. Infatti ai fini dell'apprendimento acquatico sarebbe utile favorire l'interazione con un istruttore qualificato che potrà accompagnarlo insieme ad altri bambini a scoprire nuove esaltanti avventure che i genitori faticherebbero a proporre con la giusta capacità.

A otto anni i bambini hanno una marcata tendenza alla socialità. Degli adulti apprezzano l'esperienza e amano tutte le attività di gruppo ove possono mettersi in gioco e apprendere nuove esperienze. Infatti, s ein possesso di una buona acquaticità e tecnica natatoria, a questa età si possono già proporre attività sportive vere e proprie o esperienze a loro prima precluse come: battesimo del mare con le bombole, minicorsi di apnea for kids, ossia corsi di snorkeling avanzato ove l'apnea viene proposta come stile educativo per una maggiore sicurezza in acqua. E molte altre attività... E' chiaro che è necessario dare ai ragazzi di questa età la possibilità di apprendere lo sport da persone qualificate e quindi Vi consigliamo di non sostituirvi mai agli esperti del settore. Il compito del genitore è accompagnarli, anche al mare, a vivere insieme delle avventure con la consapevolezza che al mare ci sono situazioni pericolose che devono essere evitate.

I bambini di 8/12 anni sono certamente molto collaborativi e non sono più, al giorno d'oggi, così bambini....Le prestazioni individuali vengono vissute come buone occasioni per dimostrare le proprie capacità delle quali vanno particolarmente fieri. Questo significa che a volte, nella foga di dimostrare la propria bravura al gruppo di coetanei,

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

non valutano a fondo le conseguenze delle loro gesta, con la conseguenza di pericolose azioni che possono anche costargli la vita (vedi tuffi dagli scogli ecc..). Quindi i genitori avranno un ruolo educativo sempre fondamentale per rimarcare e consolidare i pericoli che si possono incorrere nell'ambiente acquatico-marino. Anche in questo caso Vi consigliamo di far intraprendere ai ragazzi corsi specifici con istruttori competenti e preparati.

I TUFFI DAGLI SCOGLI O DAL GOMMONE

I tuffi sono un momento ludico sempre gradito ai bambini più grandi che sono soliti anche mettersi in competizione tra loro o con i loro genitori. Questa divertente fruizione dell'ambiente marino deve essere però messa in atto solo dopo aver controllato molto bene il fondale prescelto per fare i tuffi. Non sono purtroppo rari i casi di traumi dalle gravi conseguenze a causa di tuffi effettuati dagli scogli o dalle imbarcazioni. L'acqua deve assolutamente essere molto profonda (almeno 4 metri) e in caso di tuffi da postazioni molto elevate accertatevi che ci sia una profondità ancora maggiore (7/8 metri come minimo).

RICORDATI CHE IL FONDALE PRESCELTO PER FARE I TUFFI DEVE ESSERE PROFONDO ALMENO 4/5 METRI ED EVITATE DI TUFFARVI DA POSTAZIONI ELEVATE!!

L'APNEA

L'apnea rappresenta l'antica arte di vivere in simbiosi con l'elemento acqua, con il mare e per muoversi in questo elemento bisogna, compiere azioni che non sono usuali e che si differenziano completamente da quelle che si effettuano negli sport terrestri ma anche dalle altre discipline subacquee.
L'apnea, dunque, costituisce una nuova esperienza mentale e motoria che conferisce a questa disciplina un certo mistero e un notevole fascino ove il corpo si fonde con l'elemento acqua.
Ma l'immersione in apnea quale essa sia: statica, dinamica o profonda, altro non è che il prodotto finale di un processo di apprendimento didattico, fisico e mentale. Protagonista di que-

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

sto processo educativo è l'allievo, esperto o neofita e l'istruttore colui che, attraverso precise metodologie didattiche, potrà accompagnare passo dopo passo l'allievo in mondo affascinante: il mondo acquatico.
Un'immersione teorica e pratica in un mondo ovattato, fatto di colori silenzi e di vita ove l'essenza dell'uomo rivive emozioni ancestrali.
L'apnea quindi non é solo "arresto volontario della respirazione" ma, se inquadrata in una cornice più ampia, può divenire "un viaggio dentro se stessi, alla ricerca di quella serenità interiore che tutti vorremmo ritrovare".
L'apnea, nell'ultimo decennio, ha subito profonde trasformazioni passando da un'apnea fisica a quella mentale ed è la mente che riveste un'importanza fondamentale assieme alle tecniche di respirazione che ci prepara ad immergersi senza dover sopportare fatica e dolore. Un'introspezione che ci consente di vivere sensazioni di benessere psicofisico straordinarie ed ancestrali e, non a caso, il primo sviluppo della vita in ogni bambino che sta per nascere avviene, infatti, in un ambiente acquatico.
All'interno del grembo materno si trova il liquido amniotico, che è costituito in gran percentuale d'acqua. Questo liquido può essere definito l'ocea-no primordiale da cui ha origine la vita, in quanto dà protezione prima al germe vitale, poi all'embrione e quindi al feto. Inoltre, essendo in continuo movimento, culla il nascituro con un ritmo regolare come l'ondeggiare del mare e gli trasmette tutti i messaggi più soffusi dell'animo materno.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LA PESCA IN APNEA

Il pescatore in apnea è l'unico pescatore capace di selezionare il proprio pescato, poiché è l'unico in grado di avere una visione diretta e preventiva della propria (eventuale) preda. Inoltre il pescatore in apnea è l'unico che pesca utilizzando la propria fisicità, in apnea ed immerso in un ambiente a lui non adatto, con tempi di permanenza assai limitati.
Ora pensate ad una rete a strascico e al suo impatto sulle specie prelevate, perché, dopo aver selezionato i pesci commerciabili, spesso si buttano a mare migliaia di avannotti (morti) che avrebbero potuto diventare triglie, pagelli, menole, boghe, saraghi ed altro ancora. Sia chiaro, le metodiche di pesca professionali sono regolamentate e a norma di legge e permettono di imbandire le tavole degli italiani. Ma il confronto è doveroso perché, spesso, il pescatore in apnea viene visto come una sorta di cecchino del mare, invece, questa affascinante tipologia di pesca di difficilissima esecuzione, ha un impatto pressoché nullo sull'ambiente marino se rapportato alle metodiche di pesca professionale. Voi genitori avete quindi il dovere di informare ed educare i Vostri figli comprendendo, se lo desiderate, più a fondo questa disciplina che onora il mare perché, alla fine, il pescatore di apnea è il primo vero amante dell'ecosistema marino. La pesca in apnea è sovrintesa dalla FIPSAS, ossia dalla Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee di cui mi onoro di presentarvi il Presidente del Settore AS Alberto Azzali di cui potrete leggere qui di seguito un suo intervento.

La Federazione Italiana della Pesca Sportiva e delle Attività Subacquee (FIPSAS), tra le sue molteplici attività, annovera anche la pesca in apnea. Questa disciplina sportiva, nonostante i divieti e le restrizioni che hanno contribuito a limitare il suo libero esercizio a causa della istituzione in Italia delle AMP, è ancora l'attività più popolare di tutto lo sport subacqueo. La FIPSAS segue con particolare interesse l'evoluzione tecnica e culturale della pesca in apnea. Nel 1992 ha creato in Italia una didattica specializzata nella pesca in apnea, con l'obiettivo di offrire ai propri associati una formazione in grado di coniugare le tecniche di pesca con la sicurezza, la conoscenza ed il rispetto per l'ambiente marino. Nel corso di questi anni sono stati formati circa 300 istruttori di pesca in apnea e sono stati brevettati più di 4.000 allievi. Ciononostante, con il passare del tempo, è risultata palese la necessità di aggiornare ed innovare i metodi di lavoro, i programmi didattici e l'organizzazione territoriale dei corsi. L'obiettivo principale, che la FIPSAS si propone di raggiungere, è quello di offrire ai pescatori in apnea , agonisti,sportivi o amatoriali, una didattica nuova ed adatta ad affrontare in modo responsabile una pesca in apnea realmente eco-compatibile , rispettosa delle leggi vigenti ,selettiva e sicura.

Alberto Azzali
Presidente del Settore AS
della FIPSAS

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Ritengo il pescatore in apnea il primo vero amante del mare, colui che sapientemente sa coniugare passione e rispetto per un ecosistema straordinario ed affascinante. La pesca in apnea è una nobile arte il cui impatto ambientale è pressoché nullo in relazione alla metodiche di pesca professionale più utilizzate. Non a caso è una disciplina antichissima e che è sempre stata praticata dall'uomo fin dai suoi albori. Oggi, l'evoluzione tecnica, scientifica e didattica, permette agli appassionati di avvalersi di moderne attrezzature e modalità teoriche e pratiche per affinare tecniche di pesca che rispettano un ambiente che tutti noi amiamo: il mare.
Il pescatore in apnea è quindi uno sportivo, che mediante una metamorfosi psicofisica, entra in simbiosi con il mare e le sue specie, selezionando le prede in base alla loro riproduzione e al loro sviluppo biologico.

Nicola Brischigiaro

PER TUTTI I GENITORI

IL DECALOGO DELLE NORME E DELLA SICUREZZA CHE REGOLANO LA PESCA IN APNEA

1 La pesca in apnea è consentita solo per i maggiori di 16 anni

2 La pesca in apnea può essere effettuata solo nelle ore diurne

3 E' vietato pescare in apnea con apparecchi ausiliari di respirazione

4 Entro i 500 metri dalle spiagge frequentate dai bagnanti è vietata la pratica della pesca in apnea

5 Mantenere almeno 100 metri di distanza dalle reti da posta

6 E' vietato transitare in zone frequentate dai bagnanti con il fucile subacqueo carico

7 E' obbligatorio l'utilizzo del pallone segnasub provvisto di una bandiera rossa con striscia diagonale bianca visibile a 300 metri.

8 Se si pesca con un mezzo nautico di appoggio la bandiera va issata su di esso

9 Il pescatore in apnea non si deve allontanare oltre i 50 metri dalla bandiera segnaletica e dal pallone segnasub.

10 E' vietato raccogliere corallo, molluschi e crostacei

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

LA SUBACQUEA

L'immersione con l'autorespiratore è una pratica ricreativa affascinante che permette tempi di permanenza sott'acqua notevoli ad appannaggio di sensazioni ed emozioni uniche. Inoltre basti pensare che gli astronauti per simulare le passeggiate extraveicolari nello spazio si immergono equipaggiati come dei subacquei in enormi vasche al cui interno sono stati posti i moduli spaziali. Tutto ciò permette loro di simulare la parziale assenza di gravità che troveranno nello spazio. Tutti possono vivere questa magnifica sensazione di leggerezza immergendosi con le bombole.
La subacquea però ha regole teoriche e pratiche precise ed è necessario frequentare dei corsi appositi al fine di ottenere la certificazione e il brevetto. Capillarmente in tutta Italia vengono organizzati dei corsi e, spesso, alcuni sono specifici per i bambini dagli otto anni in poi.

Nel sito www.guardiacostiera.it troverete anche una sezione dedicata alla fruizione dell'ambiente acquatico-marino con acqua scooter, windsurf, sci nautico, pesca sportiva ecc.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

I CASI DIFFICILI

Ci sono bimbi che non vogliono nemmeno entrare in acqua, oppure fare la doccia, e questo è dovuto a situazioni che si possono essere verificate nel corso dei bagnetti o perché, per mille motivi, possono essersi spaventanti magari in piscina o al mare. Non insistete troppo, aggirate la problematica con lungimiranza al fine di dare ai bambini sicurezza e serenità. Ripartite sempre dal gioco e Vi consiglio anche di affidarvi ad un bravo istruttore di nuoto che sia anche esperto nel settore acquatico pre e post natale.

BAMBINI CHE PIANGONO ANCORA PRIMA DI ESSERE MESSI IN ACQUA

Anche in questo caso valgono le regole sopra e sotto descritte, ma qualora il bimbo abbia pochi giorni, poche settimane o pochi mesi, dovete sapere che per la nostra statistica, le mamme che hanno avuto un parto complicato (un cesareo d'urgenza, un travaglio molto lungo ecc..) a volte, possono avere dei bambini che sono molto più sensibili al rumore e alle nuove situazioni. Ecco, in questo caso è opportuno agire con la massima cautela, cercando tutti gli escamotage possibili per ovviare ai loro pianti ininterrotti. Noi siamo comunque a disposizione per ogni consulenza e consiglio.

LA REGRESSIONE ACQUATICA

La regressione acquatica capita, solitamente, con i bimbi di circa 18/20 mesi oppure di 24/36 ma anche i bimbi più grandi possono essere soggetti a delle regressioni acquatiche, ossia di punto in bianco, manifestano paure che sono correlate con la crescita e soprattutto con la percezione e la consapevolezza dell'ambiente. Oppure la regressione può essere messa in moto da uno spavento, da un esercizio troppo impegnativo ecc...
Con i bimbi più piccoli a volte è necessario ripartire da zero come se fosse la prima volta che i bimbi entrano in acqua, bisogna fare molta attenzione e dar loro molta sicurezza.
Con i bimbi più grandi vale lo stesso discorso ma non è necessario, chiaramente, ripartire da zero.

Non esitate ad inviarci una mail a
info@educazioneacquatica.it
vi daremo tutti i consigli che desiderate
e che non sono presenti in questa guida.

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

bibliografia

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità.
REPORT ON CHILD INJURY PREVENTION
WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2008

TESI DI LAUREA: LO SVILUPPO DEL BAMBINO 3/48 MESI
Corso di Laurea in Scienze Tecniche Psicologiche
Facoltà di Psicologia TORINO
Autore Davide Mafrica

CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE C.O.N.I

NUOTO
Ferretto Ferretti
Edizioni Sperling&Kupfer

ACQUATICITA' E BENESSERE IN GRAVIDANZA
Anna Gambi
Edizioni Bonomi

SCUOLA NUOTO
Mario Andolfi - Marco Parigiani
Edizioni Zanichelli

NASCERE NELL'ACQUA
Erik Sidenbladh
Edizioni Red

TEORIA E PRATICA DEL TRAINING AUTOGENO
Igino Marchi
Edizioni Demetra

L'ACQUA E LA SESSUALITA'
Michel Odent
Edizioni Red

Il DELFINO BLU
Giulia Linati
Edizioni Nicolini

VEDERE E CONOSCERE IL CORPO UMANO
Edizioni Giorgio Mondadori

BIOLOGIA UMANA
Donald j.Farish
Edizioni Zanichelli

RILASSARSI CON IL TRAINING AUTOGENO
Egle Carlo
Edizioni Piemme

IDROTERAPIA APPLICATA
Robert M. Bachmann - German M.Schleinkofer
Ed. Tecniche Nuove

A CAPOFITTO NEL TURCHINO
Enzo Maiorca
Edizioni Rizzoli

PRANAYAMA LA DINAMICA DEL RESPIRO
Van Lysbeth
Edizioni Astrolabio

HOMO DELPHINUS
Jacques Mayol
Edizioni Giunti Martello

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

ringraziamenti

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

RINGRAZIAMENTI

Prima di tutto un grazie immenso a mia moglie Milena e ai miei due figli, Alessio ed Elia. Sono stati due anni intensi, difficili e sono stato spesso latitante, mentalmente e fisicamente. Solo la mia famiglia sa quanta abnegazione abbia messo in questo progetto. Grazie Milena, Alessio ed Elia ! Vi amo!

Inoltre desidero ringraziare con tutto il mio cuore la Dott.ssa Sonia Giglietti, Vice Segretario Nazionale di Ambiente e/è Vita On Lus. Se questo progetto ha visto la luce lo dobbiamo molto (e non poco) anche a Lei. La Sua assistenza e i suoi consigli sono stati un faro! Grazie Sonia!

RINGRAZIAMENTI ISTITUZIONALI

Un grazie infinito al Presidente della Camera On. Gianfranco Fini a cui è piaciuta l'iniziativa. Sono onorato di aver potuto presentare, in primis, il progetto a Lui e in un luogo, la Presidenza della Camera, a me chiaramente non usuale. L'emozione era tanta (a dir poco..), ma il Presidente mi ha messo a mio agio con eleganza, gentilezza e competenza. Grazie Presidente è stata una esperienza indimenticabile!

Ringrazio con stima e notevole gratitudine anche il Ministro della Salute, Prof. Ferruccio Fazio. Ho avuto l'onore di poterlo incontrare più volte nel corso dell'iter organizzativo della campagna e i Suoi consigli, la disponibilità e la competenza mi hanno aiutato tantissimo. Presentare l'iniziativa agli organi di informazione, presso il Ministero della Salute, insieme a Lei, è stato momento incredibile. Grazie Ministro !

Con immensa gratitudine desidero ringraziare il Dott. Fabrizio Alfano, Portavoce del Presidente della Camera On. Gianfranco Fini. Mi ha seguito con gentilezza e i suoi consigli sono stati illuminanti. Grazie davvero di cuore Dott. Fabrizio Alfano !

Presentare agli organi di informazione, questa iniziativa presso Ministero della Salute era quello che sognavo. Quindi desidero ringraziare infinitamente la Dott.ssa Elena Romanazzi, Portavoce e Capo Ufficio Stampa del Ministero della Salute. Mi ha seguito con competenza e gentilezza in tutto l'iter mediatico Istituzionale-Ministeriale. Grazie Elena!

Un sentito ringraziamento anche a tutto il Dipartimento Prevenzione e Comunicazione – Direzione Generale Comunicazione e Relazioni Istituzionali del Ministero della Salute. La loro collaborazione e gentilezza ha permesso di migliorare i contenuti di tutta la Guida. In particolare desidero rivolgere i miei più sentiti ringraziamenti a:

Avv. Daniela Rodorigo – Direzione Generale della Comunicazione e Relazioni Istituzionali
Direttore Generale

Dott. Massimo Aquili Direzione generale della Comunicazione

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Direttore Ufficio V - Portale del Ministero: centralino SOS salute; portale Internet.
Dott. Giancarlo Marano Direzione Generale della Prevenzione
Direttore Ufficio II - Ambiente di vita e di lavoro :qualità degli ambienti di vita e di lavoro; variazioni climatiche; radioprotezione e campi elettromagnetici; incidenti stradali e domestici

Dott. Alfredo d'Ari Direzione generale della Comunicazione
Direttore Ufficio III - Comunicazione e informazione: attività di comunicazione e informazione agli operatori sanitari, alle imprese e ai cittadini; rapporti con i media; educazione sanitaria

Dott. ssa Claudia Spicola Direzione generale della Comunicazione
Ufficio V – Portale

Grazie e tutti Voi! mi avete seguito pazientemente in tutto il percorso procedurale dandomi dei suggerimenti preziosi. Ve ne sono infinitamente grato.

Un grazie di cuore anche alla Dott.ssa Alba Rosa Bianchi dell'Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro. La Sua attenta analisi dell'opera è stata davvero utile e gradita. Grazie per i consigli!

Ringrazio con immensa stima anche il Senatore della Valle d'Aosta Antonio Fosson per la disponibilità e per l'assistenza ricevuta. Grazie davvero!

Un grazie di cuore al Direttore Generale dell'Asl Valle d'Aosta, nella persona della Dott.ssa Stefania Riccardi, perché è per me un grande onore che sia proprio la Valle d'Aosta la prima regione a distribuire la Guida in DVD. Grazie Direttore!

Ringraziamo anche Giorgio Galli Direttore della Comunicazione Azienda USL Valle d'Aosta e Presidente HPH Valle d'Aosta

RAI E MEDIAFRIENDS

Non posso dimenticare certamente i componenti del Segretariato Sociale della Rai per la sensibilità e per averci permesso di veicolare lo spot sulle reti Rai. In particolare ringrazio il Dott. Carlo Romeo, Direttore di Rai Segretariato Sociale, la Dott.ssa Laura Bonardi, la Dott.ssa Vera Leotta per l'assistenza ricevuta e la gentilezza dimostratami. Grazie anche alla Dott.ssa Paola Maggioli del Palinsesto della Rai per tutti i preziosi suggerimenti.

Grazie mille anche a RAI TRADE per la concessione dell'utilizzo della colonna sonora dello Spot Tv e Radio 30" realizzato per la campagna. In particolare ringrazio la Dott.ssa Bettarini Cinzia per la gentilezza e la collaborazione dimostrataci.

Grazie anche ai componenti di Mediafriends On Lus per l'assistenza e la preziosa collaborazione. In

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

particolare ringrazio il Dott. Massimo Ciampa e la Dott.ssa Francesca Gorgerino che mi ha seguito pazientemente. Grazie Francesca e Massimo!

E poi ringraziamo Tutti coloro che hanno collaborato, dai componenti dell'Associazione Acquatic Education, alle Istituzioni, fino a tutti i nostri partner. Grazie per la voglia di esserci e per aver sposato questa nobile causa. Vi siete messi una mano sul cuore! Grazie davvero.

In particolare il lavoro più complicato, estenuante ed infinito è stato la realizzazione della Guida cartacea (PDF), del montaggio del DVD e della realizzazione dello spot. Quindi desidero fare i miei ringraziamenti personali a:

Per la Guida in PDF - Roberto Macrì della Tipografia Pesando di Aosta
Per il DVD - Gianfranco Zanata dell'agenzia A.V.I. Presse di Aosta
Per lo spot Tv e Radio - Marco Sibino e Bruno Rizzato della Deltaimaging di San Giorgio Canavese.
Inoltre, come non ringraziare Marika Cantele dell'Emmekappa Grafica per la grafica del DVD ed Erika Centomo per i fumetti del decalogo.

La Vostra collaborazione non ha prezzo e Vi ringrazio per aver contribuito, incondizionatamente, alla realizzazione di un progetto sociale di queste dimensioni. Siete stati magnifici e soprattutto pazienti...Grazie!

Infine ringrazio i genitori che hanno dato il loro contributo permettendoci di riprendere e fotografare i loro bambini, i quali sono stati a dir poco strepitosi.
Ed è a loro che desidero indirizzare il mio personale ringraziamento più grande e, per farlo, desidero citarli ad uno uno:

Christian Montalto
Stefano Pillon
Celine Pèaquin
Milo Engaz
Anael Perrin
Leonardo Massi
Aimée Bo
Alizée Bo
Nicole Desandrè
Andrea Zinetti
Pietro Zinetti
Leonardo Scali
Matteo Belli
Riam Zisa
Giulia Ottonelli
Elisa Berard
Matteo Pagliarin
Matteo Gallino
Valentina Capone
Mathieu Boch
Ilaria Ottonelli
Nicolò Toldo
Simone Spinella
Xavier De Antoni
Michael Fassino
Muriel Savin
Chloe Trento
Leonardo Turo
Andrea Bionaz

Siete stati fantastici !!!!
Bravissimi !!! Evviva!!

Copyright 2008 Nicola Brischigiaro
SIAE OLAF Copyright di Washington

Nicola con la sua famiglia