

Durante il corso di acquamotricità, un buon indice di valutazione del livello di "disperazione" del proprio bimbo non è il pianto in se stesso ma **il tempo che il bimbo impiega per smettere**. Per esempio dopo un esercizio di apnea, se il piccolo smette in pochi secondi è tutto a posto, ha comunicato che non ha gradito del tutto la nuova esperienza; se dopo un paio di minuti invece sta ancora piangendo allora è il caso di fermarci e domandarci il perché.

### Dare fiducia all'insegnante ed al piccolo

Lo scopo primario di mettere al mondo un figlio è renderlo autonomo per vivere la propria vita come meglio crede...lui e non noi. Per fare ciò si deve dargli fiducia, nutrire la sua autostima, non limitando il suo mondo di esplorazione ma lasciandolo libero, sotto il nostro occhio vigile, di sperimentare, di esplorare e soprattutto di sbagliare, imparare a rialzarsi e proseguire. La stessa fiducia dovrà essere data anche all'**insegnante**, che **conosce i limiti dei piccoli pesciolini e sa come portarli a superarli, con serenità e sicurezza**.



Mamma e papà dovranno quindi cercare di non riflettere sul loro piccolo le proprie paure e ansie ogni volta che lo vedranno affrontare una nuova prova in acqua per non rischiare, anche fuori dalla piscina, di confinarlo in un mondo perfetto dove nulla si può sperimentare per non rischiare l'ignoto. Per riuscire a fare ciò basta ricordare quante volte si è caduti e poi rialzati, quante volte si è sofferto e per poi tornare a sorridere, diventando così più forti di prima!

[www.prenatal.it](http://www.prenatal.it)



**Pre**natal

*mamme*  
**in prima fila**

**tanti eventi speciali**  
*per chi è mamma e chi presto lo sarà*

**Swim baby, swim!**

Acquamotricità e dintorni

con Elena Marsha Cantaboni



## L'Ambiente Acqua: attivatore delle nostre paure



Nonostante l'idea romantica che i genitori solitamente hanno nell'immaginare il proprio bambino immerso nell'acqua, ricordando i nove mesi della gravidanza, al momento di gestire il piccolo, in un elemento che lui comunque ben conosce, si risvegliano timori e paure spesso dettate dalla non conoscenza.

In questa situazione di paura mamma e papà devono imparare a superare i propri limiti o riuscire almeno a mascherare la propria ansia per non rifletterla sul bambino. Infatti il più delle volte non è il bambino ad avere paura dell'acqua ma mamma o papà e, se non si aiuta il genitore ad affrontarla, il risultato sarà un bambino che avrà paura dell'acqua.

**Imparare a gestire le proprie ansie e a non rifletterle sul bambino** aiuta il genitore a mettersi in discussione, diventare consapevole del proprio ruolo e infine a prendersene la responsabilità, preservando il piccolo da paure che non lo riguardano.



## La gestione della frustrazione

Il genitore deve gestire la propria frustrazione, nel non poter intervenire, e quella del bambino.



Il piccolo la vive ogni qualvolta si trova in una situazione che non gli piace o davanti alle piccole difficoltà che inevitabilmente un

percorso di acquamotricità gli presenta. **Lasciargli vivere piccole dosi di frustrazione lo aiuterà** ad essere un bambino e successivamente un adulto migliore e più forte, avendo imparato a gestire situazioni di stress sin da piccolo. Al contrario, proteggerlo togliendolo dalle difficoltà, sostituendosi a lui di fronte alle prove che gli vengono chieste, lo renderà più debole e incapace di affrontare e risolvere situazioni più complicate. Non avendo acquisito un'esperienza nel farlo, dovrà quindi ricorrere ad un aiuto, prima di mamma, poi di qualcun'altro.

Ecco quindi l'importanza di insegnare ai genitori a gestire e superare la propria ansia nel vedere il proprio bambino in difficoltà, non in maniera passiva e sofferta ma **aiutando il piccolo ad affrontare i problemi e le paure sostenendolo, sdrammatizzando quando necessario e ricompensandolo una volta superato l'ostacolo.**



## L'applicazione delle regole



In un corso di acquamotricità come nella vita ci sono delle regole e la difficoltà sta nel farle rispettare, con coerenza, senza eccezioni. I neonati sono creature semplici e si adattano alla regola se c'è coerenza nell'applicarla. Loro devono sapere, avere certezze che un dato comportamento sarà seguito da un altro altrimenti andranno in confusione e il pianto e i capricci saranno inevitabili.

## Il giusto significato al pianto

Il pianto del bambino arriva dritto cuore ed è difficile da amministrare per chiunque, anche per il genitore più tranquillo e sereno.

Quello che un corso di acquamotricità cerca di insegnare è che il pianto è l'unico linguaggio che il bambino conosce per esprimersi e **vi sono diversi tipi di pianto**. Sta a mamma e papà innanzitutto ascoltarli e cercare di capire il bisogno espresso.

