

IDEA BAMBINI



Possiamo senz'altro definire l'educazione un'esortazione a superare il principio del piacere e a sostituirlo con quello della realtà

Sigmund Freud, Formazioni sul due principi dell'accidimento psichico

Le lettere vanno inviate a:

Corriere della Sera, Via Solferino 28, 20121 Milano
E-mail: corrimil@rcs.it Fax: 02-62827703
Forum IdeaBambini: www.corriere.it/milano

Bimbi e piscina. «In acqua crescerà meglio»

I pediatri: dai quattro-sei mesi è consigliabile portare i figli a nuotare

LA PSICOLOGA

«Uno sport sano ma sia un gioco»

Caterina Gozzoli, psicologa della mediazione sportiva all'Università Cattolica, quali sono le potenzialità del nuoto?

«Permette innanzitutto di fare i conti con i propri limiti e la capacità di resistenza».

Dunque, i bambini vanno invogliati?

«Il nuoto è uno sport armonioso, è una pratica molto positiva. Ma nasconde anche alcuni rischi».

Ad esempio?
«Enfatizza l'individualismo. Per questo è fondamentale promuovere la dimensione ludica e relazionale».

Un consiglio ai genitori?

«Non ci sono soluzioni giuste e sbagliate per tutti i bimbi. Ma è importante che i genitori non siano "ingombranti", né carichi di aspettative. Devono scegliere con attenzione la struttura, instaurare un rapporto di fiducia con l'istruttore e lasciare che i figli sperimentino il rapporto con l'acqua».

A. St.

Sott'acqua per natura, innanzi tutto. Poi per salute. Infine per divertimento, passione e sport. L'acqua è un'attrattiva irresistibile per i bambini, che amano sguazzarsi fin da piccolissimi. Dal discorso non sono esclusi nemmeno i neonati che cominciano a strillare al primo schizzo d'acqua: per loro, nella maggior parte dei casi, si tratta solo di una fase passeggera, un piccolo trauma che spesso superano piuttosto facilmente. Primo passo: l'iniziazione alla vasca: «Già dai quattro-sei mesi è consigliabile portare i propri figli in piscina. Prendere confidenza con l'acqua partecipando a un corso di base è importante per lo sviluppo psichico e motorio — sottolineano i pediatri —. Ci sono strutture pensate proprio per soddisfare le esigenze di bambini di pochi mesi con un'acqua un po' più calda del normale e personale qualificato».

Il primo approccio è basato sul gioco e avviene di norma in compagnia della mamma o comunque di un adulto di cui il piccolo si fida e con cui instaura un rapporto ancora più stretto. Per il bimbo si tratta di un prolungamento dell'ambiente pre-natale dove si sente protetto e a suo agio.

«Nella nostra struttura, uno dei corsi per neonati fino a 36 mesi è tenuto da uno psicologo, per agevolare ancora di più il feeling madre-figlio e padre-figlio. Si tratta di un'ottima ginnastica che aiuta i piccoli a rinforzare i muscoli delle gambe. Di norma, i bambini che fanno nuoto fin da così

LA MIGLIORE PALESTRA

I corsi rafforzano i muscoli e i neonati imparano a camminare prima

piccoli si alzano in piedi e camminano prima», aggiunge Remo Sacchi, capo-allenatore del centro «Dimensione dello Sport» di Settimo Milanese, la struttura dove sono «nati» dal punto di vista agonistico alcuni degli atleti che hanno fatto incetta di medaglie nelle ultime edizioni dell'Olimpiade. Fra tutti, suo figlio Luca Sacchi, la giovanissima Federica Pellegrini, Manuela della Valle e Luca Merisi.

Man mano che si cresce, il nuoto assume una valenza ancora più importante: è uno fra gli sport più completi e durante tutta l'età evolutiva, fino all'adolescenza, è consigliato.

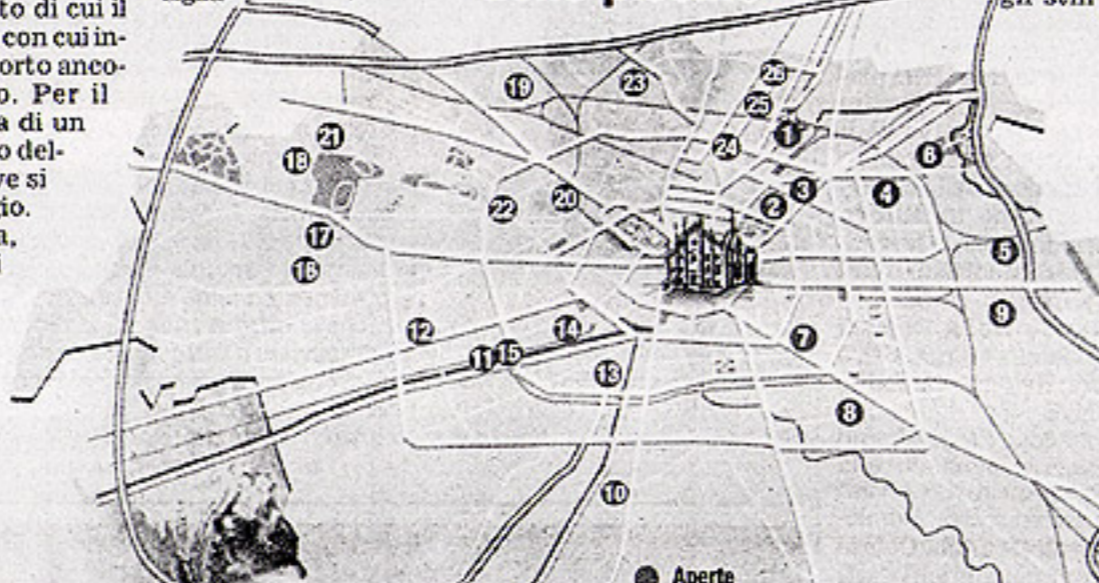
SPORT COMPLETO

Il nuoto è consigliato perché permette uno sviluppo armonioso del corpo

to da molti medici. «Gli unici che devono prestare particolare attenzione quando frequentano le piscine sono coloro che hanno avuto reazioni allergiche al cloro o ad altri additivi messi nell'acqua e i bambini che hanno grossi problemi di eczema — sottolineano ancora i pediatri —. Il nuoto è ideale, invece, soprattutto per chi ha problemi di schiena o di obesità». Inoltre, l'attività in acqua è perfetta per chi ha subito traumi, perché galleggiando si possono fare diversi esercizi di tonificazione senza sforzi e senza pesare sulle articolazioni.

La mappa delle piscine

La fase di apprendimento vera e propria degli stili



e della respirazione avviene solo dai sei anni circa, ossia da quando i bambini hanno una maggiore capacità di coordinare i movimenti. «Ovviamente, prima si comincia, meglio è. L'importante è comunque che da tre a cinque anni l'attività si svolga in modo divertente. Deve essere un gioco e non una costrizione: i bambini non devono sentire il peso di diventare campioni», continua Sacchi. Un primo approccio con l'agonismo avviene soltanto intorno agli otto-dieci anni, e anche in questo caso si deve evitare l'aspettativa. Infatti si tratta più che altro di un'attività pre-agonistica che prepara i baby-atleti non solo al nuoto di alto livello, ma a essere sportivi completi.

Su questo aspetto (benefici e controindicazioni dell'agonismo) è necessaria chiarezza. Anche per sfatare falsi miti. Nell'ultimo convegno europeo di pediatria è stato ribadito che non ci sono sport che facciano diventare, ad esempio, più alti, nemmeno quelli caratterizzati da lunghe fasi di «stiramento». Al contrario, se lo sport impone una riduzione del peso, non consentirà di raggiungere l'altezza massima «scritta» nel Dna e proporzionata alla statura dei genitori. Non è vero, infine, che chi pratica sport in modo agonistico ha una «professionalità» tale da diminuire il rischio di traumi: al contrario, c'è un rapporto lineare fra intensità e frequenza dell'attività agonistica sportiva ed entità e percentuale di traumi.

Manuela Croci

IL PEDIATRA

«Le vacanze estive? Attenzione al sole»

L'estate si avvicina, tempo di vacanze. Luca Bernardo, direttore del reparto pediatrico del Fatebenefratelli, meglio il mare o la montagna per i bimbi?

«L'ideale sarebbe un mix. La montagna sopra i 1.500 metri è consigliata soprattutto a chi è allergico agli acari; gli intolleranti alla parietaria dovrebbero evitare il mare, soprattutto nel Centro-Sud e in Liguria».

Come ci si deve comportare con il sole?

«I neonati devono essere coperti con una crema a protezione totale; dopo i

12 mesi è consigliata una copertura almeno 15-20. La spiaggia andrebbe comunque evitata dalle 11 alle 16.30».

Quali farmaci non devono mai mancare in valigia?

«Un antipiretico, un antibiotico, i fermenti lattici, un antistaminico e 2 termometri, uno rettale e uno ascellare».

M. Cro.



Luca Bernardo