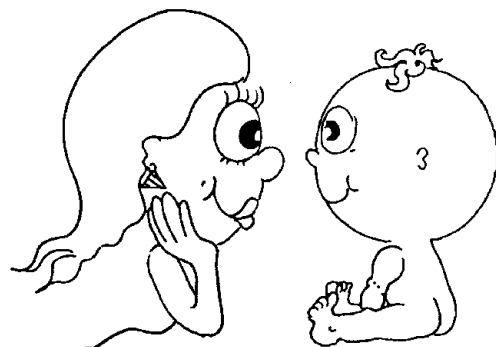


Stimolare la vista nel primo anno di vita



Janeth Goodrich, scomparsa anche lei da ormai una decina di anni, ha dato un enorme contributo alla vista dei bambini. Riprendo alcune parti del suo libro per dare una idea di prima mano del suo approccio, tanto rivoluzionario quanto umano.

Ci si rivolge alla mamma principalmente, ma anche il papà gioca un ruolo via via maggiore. Zii e nonni e chiunque ami i bambini possono dare un utile contributo.

La chiave è l'amore, il nutrimento affettivo che il bambino riceve attraverso i suoi sensi (tutti insieme). Ogni freno o ostacolo fisico o psicologico frapposto *all'espressione* dell'amore dovrebbe essere messo da parte (mamme, toglietevi gli occhiali!).

Dalla nascita al primo mese

Liberate il vostro bimbo dal suo box e tenetelo sul cuore. Quando riposate lasciatelo steso sulla vostra pancia. Le cose importanti sono il contatto, il calore, la reciproca soddisfazione e la luce. Permettetegli di ritrovare esperienze ritmiche simili a quelle provate nel vostro utero, dondolandolo, vezzeggiandolo, canticchiando a bocca chiusa motivi semplice e ripetitivi. Visi sorri-

denti e amichevoli che si avvicinano per una strofinatina di nasi operano miracoli nello stimolare la visione e dare un senso di calore e affetto. Mettetegli vicino oggetti colorati per stuzzicare il suo interesse visivo. Quando viene allattato al seno, il bimbo viene automaticamente spostato da un lato all'altro: ciò è importante per stimolare ciascun occhio a turno. Se dovete allattarlo con il biberon, assicuratevi di spostarlo comunque da un lato all'altro. Più avanti uno dei due occhi diventerà dominante, ma adesso è importante che entrambi vengano stimolati in preparazione del momento, tra il secondo e il quarto mese, in cui comincerà a fondere la vista dei due occhi e a farli lavorare insieme.

Da un mese al quarto mese

Per incoraggiare i movimenti saccadici (e prevenire la fissità dello sguardo) e l'abilità di seguire oggetti con lo sguardo semplici giochetti con le mani, come fare schioccare le dita o altro, sono molto utili.

Per quanto possibile, accompagnate queste attività con canzoncine infantili, muovendo le mani a ritmo.

Palle colorate, giocattoli che si muovono sono utili a risvegliare la sua





attenzione.

Fategli fare la *Danza dell'Aquilotto*: sollevatelo come nel disegno, con il viso rivolto verso l'esterno. Dondolatelo gentilmente da un lato all'altro, fatelo "volare" compiendo un giro su voi stesse. Non usate occhiali, e partecipate anche voi a questo gioco visivo. Se potete, utilizzate una musica, muovendovi ritmicamente (ma non in fretta, e senza scatti). Potete scegliere un ambiente piacevole, anche all'esterno (ma evitate luoghi troppo rumorosi) oppure davanti ad uno specchio. Permettetevi di canticchiare, sbadigliare e fare ogni tipo di suono, scegliendo quelli più ridicoli. Il solo limite a questa attività è che il bambino cresce in fretta e prima o poi diventa pesante: a quel punto continuare diventerebbe faticoso e la mamma perderebbe una parte del piacere: i giochi visivi sono pensati per essere piacevoli per entrambi. A volte il bambino si addormenta, cullato da questa attività.

Da quattro a otto mesi

Adesso gli oggetti colorati possono essere fatti rotolare verso il bambino, che acquista man mano la capacità di valutare le distanze. I giochi con le dita continuano ad essere utili, specialmente accoppiandoli a canzoncine e contatto fisico. Fatevi cantare dalla nonna "Questo è l'occhio bello", imparatela, insieme a tante altre filastrocche (cercate anche qualche libro in libreria e imparate quelle contenute in "la vista dei bambini"). Funziona così:

"Questo è l'occhio bello - si tocca una palpebra del bambino.

"Questo è suo fratello - si tocca l'altra palpebra.

e così via: si toccano man mano tutte le parti del viso.

Janeth Goodrich suggerisce una filastrocca su un bruco in cui si muove le dita "a bruco" partendo

dai piedini e percorrendo un po' tutto il corpo; vedete se trovate filastrocche analoghe.

A questa età è normale che ogni tanto un occhio se ne vada per conto suo. Potete coprire brevemente l'altro mentre continuate a cantare, oppure solleticare leggermente con un dito il viso a lato dell'occhio per "attrarlo" nella direzione desiderata.

A questa età occhi, mani e bocca si muovono di concerto per esplorare il mondo. Presentategli qualcosa di buono (un pezzo di mela) e vedrete l'attenzione concentrarsi, la mano stendersi, afferrare l'oggetto e portarlo subito alla bocca. Questo atteggiamento va sostenuto perché gli permette di "capire" lo spazio (non costringetelo a mangiare ogni cosa che porta alla bocca).

A questa età l'attenzione può rapidamente concentrarsi e dissolversi altrettanto rapidamente: va bene così. Inoltre l'occhio è estremamente duttile: esami clinici hanno dimostrato che l'occhio di un bambino di questa età modifica da un momento all'altro la sua struttura cambiando la sua capacità refrattiva: in altre parole significa che un momento può essere "miope" e un altro momento esattamente l'opposto, cioè "ipermetrope". Questa fluttuazione, pur con intensità decrescente, continuerà ancora per anni, in corrispondenza dell'atteggiamento cognitivo verso il mondo (l'alternanza tra osservare - andare fuori e comprendere - portare dentro).

Va da sé che a questa età una diagnosi di miopia o altro difetto di rifrazione e la conseguente imposizione di occhiali rischia di essere facilmente prematura e controproducente.

Questa è l'età migliore per introdurre l'abitudine al **palming** (che poi sarà fondamentale per garantire una visione ottima negli anni a venire).



"Cucù - sette"

Si può coprire gli occhi del bambino per corti periodi, canticchian-
do o dondolandolo. E poi si può incoraggiare il gioco di “Cucù-
sette” in cui il bambino stesso si
copre gli occhi per scoprire con
delizia che può fare scomparire il
mondo e farlo riapparire a piacere.
Raccontare favole prima di dormi-
re è una cosa che diventerà sem-
pre più interessante: iniziate da
subito ad incoraggiare l’ascolto
facendo fare il palming.

Eventuali devianze di un occhio
possono essere corrette utilizzan-
do un pupazzetto per dita e atti-
rando l’attenzione dalla parte desi-
derata.

Man mano potete iniziare a muo-
vere avanti e indietro gli oggetti
due o tre volte prima di conse-
gnarglieli

Da otto a dodici mesi

Usate giocattoli che possono an-
dare in alto, stimolando la flessibi-
lità della parte superiore del corpo
e del collo. Incoraggiate il suo
movimento a “gattoni” e il passare
attraverso “tunnel” di cuscini e si-
mili. Questo aiuta a coordinare la
parte alta e quella bassa del cer-
vello. Lasciategli decidere se e
quando cominciare a camminare:
incoraggiare precocemente il cam-
minare può avere conseguenze
molto negative sullo sviluppo mo-
torio.

Lo sviluppo della capacità di se-
guire oggetti con gli occhi può es-
sere stimolato dall’osservazione di
adulti che si passano una palla (e
poi glie la fanno rotolare incon-
tro).

Usate giochini ripetitivi del tipo
“dove è papà?” per stimolare la
memoria visiva.

Permettetegli di esplorare tattil-
mente quanto può raggiungere,
anche se è occasione di disordine
e fracasso (battere il cucchiaio su
una pentola...). Mettete fuori por-
tata solo le cose veramente perico-

lose.

Incoraggiatelo a trovare (con le
mani) cose nascoste, come un tap-
po sotto un cuscino.

Giocate indicando o attirando la
sua attenzione su una cosa e invi-
tatelo a gattonare per raggiunger-
la.

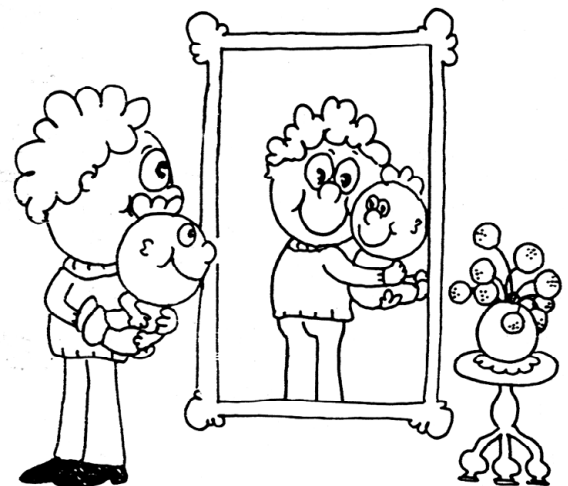
Un po’ di solletico o nascondersi
sotto le lenzuola faranno scaturire
fiumi di risate.

Danzate insieme (con il bimbo in
braccio) con ampie oscillazioni.
Passate tempo insieme davanti al-
lo specchio (niente occhiali!...).

Introducete oscillazioni verso lo
specchio: questo può essere utiliz-
zato per attirare un occhio un po’
pigro nella direzione voluta.

Canticchiate canzoni in cui sostitui-
te la parola *palpebre* (oppure
batti) ad alcune parole: quando di-
te la parola tutti
devono battere le
palpebre (anche
voi!).

I bambini hanno
bisogno di luce (e
anche di ultravio-
letti, per mettere
in moto i loro
meccanismi me-
tabolici). Fate
passeggiate, ma-
gari utilizzando
uno zaino per il
bambino (molto
più interessante
del noiosissimo
passeggino). Po-
tete insegnare a
chiudere gli occhi e girare il viso
intorno al sole; fatelo e lui vi imi-
terà.



lo specchio può aiutare a correggere
le deviazioni di un occhio

Di Janeth Goodrich esiste un libro interamente dedicato
alla vista dei bambini, tradotto anche in italiano: troverete
indicazioni nella pagina sui libri. In inglese e altre lin-
gue c’è anche **Natural Vision Improvement**, libro da
me citato molte volte, che ha addirittura dato il nome a
tutto il vasto mondo della visione olistica. Non è stato
tradotto e probabilmente non sarà tanto facile farlo.