

GIORGIO FERRARIO  
*Direttore della Scuola Bates Italia*



# MIGLIORA LA VISTA

DEL TUO

# BAMBINO

IN MODO NATURALE  
CON IL METODO BATES



CON  
ESERCIZI  
PRATICI

ESTRATTO  
GRATUITO



## PREFAZIONE

**E**ducare a una visione naturale, senza forzature e controllo fin da piccoli è possibile? O il portare gli occhiali è un percorso obbligato per ognuno di noi, e solo in seguito pensiamo di prenderci naturalmente cura dei nostri occhi? Che cosa possiamo fare come insegnanti-educatori?

Nei bambini che entrano in contatto con il mondo della scuola (è davvero un mondo da scoprire, pieno di colori, curiosità, sfaccettature, scoperte) la vista è, tra i cinque sensi, quello più utilizzato nella quotidianità degli apprendimenti disciplinari e nelle relazioni. Nel primo giorno di scuola, la vista permette ai più piccini di poter scrutare l'ambiente, osservare i futuri compagni di classe e gli/le insegnanti che li accompagneranno durante il percorso della scuola primaria. È come se fungesse da “aiuto per capire se mi posso fidare” e per fidare intendo “avere fiducia, affidarmi a loro per poter fare nuove amicizie, conoscere gli altri e conoscere me stesso, affidarmi a loro nel prendersi cura di me e permettermi di poter essere vulnerabile”. Allo stesso tempo consente di esplorare l'ambiente e prendere confidenza per iniziare a star bene in un contesto di vita quotidiano, nel quale il bambino passerà la maggior parte della propria giornata.

La vista è quindi il passaggio obbligato in un adeguato funzionamento della persona, per gli apprendimenti basilari di lettura delle immagini, nel mettersi alla prova con la scrittura delle prime lettere copiate, con la lettura delle prime sillabe e parole, con la lettura e la scrittura dei numeri, verso abilità più complesse quali lo studio in cui entrano in gioco anche componenti personali. Attraverso il contatto visivo, quindi attraverso gli occhi, ci rendiamo conto come docenti se il bambino è presente a se

stesso e se è parte integrante della classe durante le attività: se ci guarda, se captiamo un bagliore dai suoi occhi, se traspare interesse, curiosità o noia... piccoli segnali che diventano un feedback da cogliere al volo! Gli occhi sono come lo specchio del mondo interiore e di tutto ciò che passa loro nella testa, e non solo, nei vari momenti della giornata.

Allo stesso tempo, riscontrare una difficoltà visiva può portare il bambino a faticare nel porre attenzione nelle attività, con conseguente difficoltà nella lettura (dalla lavagna o dal libro o quaderno) e nella grafia. Generalmente ci si accorge di questo quando i bambini iniziano a sfregarsi gli occhi nel copiare dalla lavagna (a meno che non sia sonno) o ad assumere posture non corrette e a spostarsi con la sedia (in assenza di un compagno troppo alto che non permette di vedere chiaramente) chiedendo di cambiare posto e potersi avvicinare nei primi banchi. L'alternanza di attività intellettualmente impegnative e attività distensive portano a un rilassamento, oltre che cognitivo, anche della vista.

Tra i piccoli accorgimenti utili vi è la preferenza per la luce naturale rispetto a quella artificiale che può portare a “strani fenomeni di riflesso sulla lavagna” (detto da qualcuno di loro) che disturbano la visione.

Durante gli anni di insegnamento, ho incontrato parecchi bambini con occhiali: qualcuno di loro aveva l'occhio “pigro” (così dicevano) e per questo portava la benda per qualche ora durante la giornata, altri erano ipermetropi, ma la maggior parte era miope. A parlarci delle loro difficoltà visive erano i loro genitori per poter attuare in classe, come insegnanti, varie strategie e aggiustamenti perché potessero vedere meglio.

Riportando alla mente i bambini con miopia, perché maggiormente presenti in classe, alcuni dei loro tratti comuni sembravano essere:

- la rigidità di pensiero nel confronto con gli altri, nell'accettare che un parere altrui o ragionamento fosse ritenuto più adeguato del loro o ugualmente condivisibile, magari come modalità di comportamento appreso inconsciamente da adulti di riferimento;
- la percepita inadeguatezza rispetto alle richieste dei genitori;
- per alcuni, una leggera goffaggine motoria (forse riconducibile alla rigidità espressa prima...).

Sono semplici e prime osservazioni, legate a bambini conosciuti e a esperienze vissute con loro che dovrebbero essere approfondite nel corso degli anni sia nel comportamento, che nelle relazioni con gli altri, nella visione del loro mondo interno ed esterno e nella progressione visiva.

Nota comune è che tutti loro, a scuola, indossavano gli occhiali per l'intera durata delle lezioni, come parte integrante di se stessi e che, durante l'ora di educazione motoria, la gran parte di loro (chi aveva una minore difficoltà visiva) toglieva gli occhiali in palestra per svolgere le attività... senza difficoltà! Qualcuno si dimenticava gli occhiali, ricordandosi di averli lasciati altrove solo al termine della giornata, e nel frattempo le attività erano proseguite.

Questo libro, scritto pensando proprio ai bambini e alle loro difficoltà visive, anche in relazione agli educatori in senso lato, è un valido e motivante strumento, un supporto alla nostra modalità, in questo caso come docenti, di approcciarci a loro utilizzando le strategie proposte anche nella piacevole quotidianità scolastica vissuta non solo nelle classi. Ogni ambiente e ogni momento, pensato o colto al volo, può essere sfruttato per sperimentare queste proposte e osservare, cogliere, annotare espressioni e reazioni uniche per ognuno di loro. Piccoli accorgimenti attuabili con naturalezza potrebbero preservare e migliorare la qualità visiva di alunni e docenti, conducendoci a osservare il mondo che ci circonda con occhi diversi, scoprendo e cogliendo particolarità non notate prima. Un nuovo e naturale modo di vedere persone, situazioni e cose.

*SILVIA POMARO*  
Maestra di Scuola Primaria

## INTRODUZIONE

**N**ella vita ho imparato che ciò che maggiormente si teme corrisponde sempre a ciò che non si conosce. Il mistero, l'ignoto, l'inatteso... si teme tutto ciò che potrebbe rappresentare una difficoltà, creare un problema, dare origine a conseguenze negative di qualche genere. Potrebbe, appunto, ma non se ne può essere certi.

Quando porto l'attenzione sui genitori di bimbi con difficoltà visive che incontro nel mio studio, questo assunto di partenza si dimostra sempre essere corretto. In loro percepisco il timore che vivono in relazione alla difficoltà visiva che è stata paventata, o già riscontrata, nei loro piccoli.

Temono ciò che non conoscono.

Non fraintendetemi: tutti loro sanno che quando si è miope si fatica a vedere lontano, e che un bimbo miope non legge bene alla lavagna, quindi anche i genitori hanno un'idea di massima di ciò che sta succedendo alla vista dei loro figli. Pochi però, quasi nessuno, sa perché il loro bimbo è diventato miope, cosa possono fare per aiutarlo, o cosa comporta fargli indossare gli occhiali, come indicato dal medico che lo ha visitato qualche tempo prima. Non sanno cosa potrebbe succedere disattendendo le indicazioni del medico, mediando fra le stesse e ciò che magari hanno letto su testi di pratiche olistiche, oppure che in qualche modo istintivamente loro stessi percepiscono essere corretto fare. Non lo sanno!

Non hanno idea di cosa succederebbe in un caso, e neppure di cosa accadrebbe procedendo nella direzione opposta; quindi, la soluzione che preferiscono adottare è quella di fidarsi delle indicazioni ricevute dal professionista che ha esaminato la vista del proprio figlio.

Nella peggiore delle ipotesi, la responsabilità di ciò che succederà sarà la sua, che di certo potrà poi intervenire per porre rimedio.

Li comprendo: se “non conosci”, sei in balia di chi “grida più forte”.

A volte invece, incontro genitori che, prima di portare i loro figli in studio, hanno cercato di capire, hanno trovato risposte diverse rispetto alle “classiche” divulgate negli studi medici, ma quando arrivano in studio dimostrano comunque di vivere un notevole disagio, una certa confusione.

Alcuni dati raccolti sono in contrasto con altri. Alcune fonti danno suggerimenti e promulgano soluzioni infallibili per contrastare le difficoltà visive dei loro bimbi. Lo stato di confusione e insicurezza dopo le ricerche effettuate può essere ancora peggiore rispetto alla condizione precedente di non conoscere e finire con ispirare le loro decisioni in modo del tutto arbitrario.

Ecco il perché di questo libro. Spiegare, far riflettere, aiutare a comprendere, perché sia più semplice gestire le soluzioni rispetto al solo adattarsi a ciò che si sente dire o che si è incontrato navigando nel web.

Vi propongo un viaggio, quindi senza alcuna pretesa di insegnare, ma con lo scopo di sostenere conoscenze che, concettualmente, sono anche semplici da comprendere e metabolizzare.

Alla base di tutto c'è il metodo Bates, e poi ci sono le mie esperienze nell'area olistica e come operatore. Ciò che ho potuto vivere e sperimentare come educatore con bimbi dai 6 mesi ai 14 anni.

Un'esperienza, quella con i bimbi, che è iniziata quando ero capo scout in un branco di lupetti e coccinelle, poi proseguita presso i Parchi Robinson della zona in cui vivevo all'epoca, per sfociare nel mondo dello sport e dell'educazione motoria più in generale, e ora attraverso il mio lavoro di educatore di metodo Bates in studio con bimbi con difficoltà visive di diverso tipo.

Un'esperienza che, oltre a diverse note positive, mi ha anche fatto conoscere diverse anomalie del nostro sistema educativo, in particolare in relazione a tutta un'attività preventiva che potrebbe essere svolta e che non viene neppure presa in considerazione da “chi” decide “cosa” deve esserci, e cosa deve stare fuori.

Nessuna polemica a riguardo. Solo la presa di coscienza che a volte basterebbe davvero poco per evitare difficoltà, visive in questo caso, che quasi certamente i nostri bimbi svilupperanno negli anni.

La promessa infine che, dopo aver letto e sperimentato quanto appreso in questo libro, per lo meno saprete affrontare le difficoltà visive dei vostri piccoli consapevolmente, sapendo che cosa state facendo ma soprattutto che lo potete fare.

Per meglio spiegare le ragioni degli stimoli di riflessione che incontrerete più avanti, facciamo ora un po' di chiarezza sulla funzione visiva e sul suo naturale sviluppo, attraverso brevi capitoli teorici che vi permetteranno di comprendere le ragioni dell'approccio olistico che propongo e, cosa ancora più importante, di affrontare la situazione nel modo migliore: serenamente e consapevolmente.

Viste le numerose richieste che ho ricevuto, ho pensato anche a un libro di giochi ed esercizi che seguirà questa prima opera, che potrà aiutarvi nella gestione della situazione, ma procediamo per gradi.

Nella speranza quindi di suscitare la vostra curiosità e il vostro interesse, vi auguro una buona lettura.

# INDICE

Prefazione .....	5
Introduzione .....	8
Capitolo 1 LO SVILUPPO DELLA VISTA .....	11
Capitolo 2 LE DIFFICOLTÀ VISIVE .....	20
Capitolo 3 BIMBI CON DIFFICOLTÀ VISIVE .....	32
Capitolo 4 INTERPRETARE LE DIFFICOLTÀ .....	45
Capitolo 5 COME IMPARANO I BIMBI .....	57
Capitolo 6 POSSIBILI ERRORI .....	67
Capitolo 7 RESPONSABILITÀ DI GENITORI ED EDUCATORI .....	87
Capitolo 8 IL METODO BATES .....	96
Capitolo 9 AZIONI DI BASE .....	115
Capitolo 10 ABITUDINI VISIVE DA ADOTTARE .....	133
Capitolo 11 APPROCCI COMPLEMENTARI .....	159
Capitolo 12 APPROFONDIMENTI .....	173
Conclusioni .....	186
Ringraziamenti .....	189



GIORGIO FERRARIO  
**MIGLIORA LA VISTA DEL TUO BAMBINO**  
**IN MODO NATURALE CON IL METODO BATES**

**Perchè il mio bambino è diventato miope?**  
**Come posso aiutarlo a superare i suoi difetti visivi?**  
**Quale ruolo assumono gli insegnanti e le scuole  
nell'educazione visiva dei più piccoli?**  
**Gli occhiali da vista sono davvero l'unica soluzione?**

Queste sono alcune delle domande che spesso genitori e insegnanti si pongono, avendo a che fare con un numero sempre maggiore di bambini con difetti visivi. Le risposte sono all'interno di questo manuale, dedicato appositamente a **genitori, educatori e insegnanti**.

Nei bambini che entrano in contatto per la prima volta con il mondo della scuola, la vista è, tra i cinque sensi, quello più utilizzato non solo durante le lezioni ma anche nelle relazioni con gli insegnanti e i nuovi compagni di classe.

**Quali atteggiamenti è necessario adottare per favorire lo sviluppo di corrette abitudini visive nei bambini, a casa e sui banchi di scuola?**

Nelle pagine di questo libro troverete numerose curiosità e suggerimenti per aiutare il vostro bambino nel suo percorso di miglioramento: scoprirete l'importanza di incentivare momenti di **rilassamento visivo a casa e in classe**, i **benefici dell'attività all'aria aperta** per un corretto sviluppo della vista e numerosi consigli per **insegnare a leggere e scrivere osservando abitudini visive sane**.

**GIORGIO FERRARIO** è il direttore della Scuola Bates in Italia ([www.scuolabates.it](http://www.scuolabates.it)). Con 30 anni di esperienza alle spalle in materia di vista sana e metodo Bates, tiene seminari e partecipa a numerosi convegni di visione olistica in Italia e all'estero. Nel suo studio di Milano tiene corsi di aggiornamento per gli insegnanti e corsi di formazione per i futuri docenti del metodo Bates. Lavora inoltre come consulente di educazione visiva presso diverse aziende. Con Macro ha già all'attivo numerose pubblicazioni: i libri *Guarire la Presbiopia con il Metodo Bates*, *Migliora la tua Vista con la Ginnastica per gli Occhi e Vista Perfetta - Consigli e Testimonianze*, e il videocorso *Come Guarire dalla Presbiopia*.

ISBN: 978-8893192583



€ 13,50

**GRUPPO MACRO**  
**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**  
[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)