

**ANCHE AL RITORNO IN CITTÀ
DOVRAI COMUNQUE
IMPARARE A TROVARE
SPAZI E OCCASIONI
PER STARE BENE PRIMA
DI TUTTO CON TE STESSA**

e spirito a fare qualcosa di **attivante e nutriente**. Passeggiate da sola sul lungo mare, meditazione al tramonto, la lettura di un libro che hai amato quando eri bimba, l'ascolto dei dischi dell'adolescenza, un aperitivo con un'amica che non vedi da tempo, la contemplazione dell'alba in silenzio o con una musica che ti rilassi. **Racconta queste mezz'ore speciali** in un diario che rileggerai alla fine dell'estate per ricordare la bellezza dei momenti che hai saputo creare per te stessa e che arricchirai anche al ritorno in città, quando in una vita ancor più piena di impegni, dovrai comunque imparare a trovare spazi e occasioni per **stare bene** prima di tutto con te stessa. Cosa che ti consentirà poi di stare bene con chi ti vive a fianco. ●

COPIAS

LE DOMANDE DEI PAPÀ

Se siete in balia del bambino riprendete il controllo



risponde **Renata Maderna**
Giornalista, 3 figli

? Vorrei chiederti come si fa a convincere un bambino a mangiare in cucina e non davanti alla televisione come fa nostro figlio che ha 5 anni **ma senza farlo urlare**. Noi abbiamo provato molti sistemi, per esempio lasciar terminare i suoi **cartoni animati** preferiti oppure fare il patto che può tornare in salotto per mangiare il secondo o la frutta. Usiamo sempre un tono di voce molto tranquillo, ma quando arriva il momento di venire in cucina è sempre una scenata e **una disperazione...**

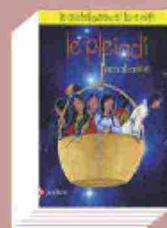
FRANCESCO

— **Caro Francesco**, scusami la franchezza ma lasciami dire che i sistemi che avete provato non vanno proprio bene perché mi sembra che partano dal presupposto, sbagliato, che il piccolo non vada mai **contrariato** e infatti tu cerchi un consiglio per convincerlo **"senza farlo urlare"**. Certo, quando si entra nella spirale in cui contrariare i figli porta a blandirli e a pendere in qualche modo dalle loro labbra, è difficile riprendere **il controllo della situazione**, ma temo che sia proprio questo il compito che dovete affrontare. Dovreste riprendere il controllo, mentre, scusami se te lo dico,

mi sembrate in balia del bambino. Come direbbe **una nonna saggia**: si mangia a tavola seduti. Non si passeggia, non ci si alza e tendenzialmente non si lascia cibo nel piatto. E se il figlio si arrabbia, come direbbe ancora una nonna saggia: se la fa passare, **come è passata a Napoleone...** Certo all'inizio non sarà facile perché il piccolo despota ha introiettato il meccanismo: scenata uguale faccio come dico io. Per questa ragione rimarrà almeno sorpreso del **mutamento** del vostro modo di agire nei suoi confronti, ma vedrai che a poco a poco capirà. Anticipo tra l'altro un'**obiezione "classica"** che potresti farmi: se lo costringiamo a tavola o non seguiamo i suoi desideri lui si rifiuterà di mangiare. La risposta (citando sempre la famosa nonna saggia) è: pazienza, quando avrà fame mangerà, eccome! E mi raccomando, **niente spuntini caritatevoli...** Voi invece porterete a casa il risultato su questo primo ricatto messo in campo **dal capriccioso**. Ma, in nome della sincerità di cui ti parlavo prima, devo avvisarti: in futuro ne verranno ben altri... ●

NON SOLO ASTRONOMIA

LE PLEIADI VISTE ANCHE DAI POETI



Nel 1999 fu ritrovato per caso in Germania uno strano disco di metallo che era rimasto sotto terra oltre 4.000 anni.

Si scoprì che rappresentava il cielo e le costellazioni. È questa solamente una delle tante curiosità raccontate dall'efficace Lara Albanese nell'affascinante albo **Le Pleiadi** pubblicato nella collana Jaca Book "Le costellazioni e i loro miti". Le stelle vengono osservate non solo dal punto di vista degli astronomi, ma anche da quello di poeti e scrittori. **R.M.**