

IN FAMIGLIA

AFFETTI E RELAZIONI

CRESCERE UN FIGLIO INSIEME



Scrivere a:

infamiglia@famigliacristiana.it

LE DOMANDE DELLE MAMME

Vacanze in montagna, come svegliare i "pigroni"



risponde **Alberto Pellai**
Medico, psicoterapeuta, 4 figli



Dopo un anno di corse, stress, impegni e fatica, finalmente con i bambini trascorreremo una bellissima vacanza in montagna. Ci muoveremo all'aria aperta e non vedo l'ora di fare **lunghe camminate** alla scoperta della natura. Uno dei miei due figli, però, è molto pigro e **sarà difficile motivarlo** alle escursioni: come posso incentivare la sua scarsa passione per le meraviglie della vita all'aria aperta?

CLARA

— **Cara Clara**, le vacanze all'aria aperta sono una splendida opportunità per rientrare in contatto con noi stessi,

il giusto ritmo della vita, prendendo le distanze, per qualche tempo, dalla città e dalla frenesia del quotidiano. **Ecco un programma di "scoperte"** progressive da proporre alla tua famiglia, di cui si avvantaggerà soprattutto il figlio pigro. Abbina a ogni camminata all'aria aperta una gara alla scoperta di particolari del bosco, degli alberi e di tutto ciò che in montagna c'è, ma al quale magari – presi dalla stessa frenesia con cui facciamo le cose in città – non prestiamo attenzione. Con il figlio pigrone, sfoglia e leggi il bellissimo libro di D. Zovi *Alberi sapienti, antiche foreste (utet)* che, come dice il sottotitolo, insegna "come guardare, ascoltare e avere cura

del bosco". Poi, seguendo le tracce dei singoli capitoli del volume, conoscete il più possibile sui tronchi, le cortecce, la resina, la voce della foresta, il legno morto in base alle indicazioni che troverete pagina dopo pagina in questo manuale. Tu consulta anche il libro *La saggezza del bosco* (Garzanti), scritto da una ex guardia forestale che fornisce **consigli, curiosità e informazioni** per rendere ogni passeggiata nel bosco una specie di caccia al tesoro. Infine, durante le escursioni, proponi a tutta la famiglia gli esercizi e le attività presenti nel manuale **La scienza del respiro** di M. Maric (Vallardi), un modo divertente e coinvolgente di stare

