



**Ella Berthoud, Susan Elderkin**

## **Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno**

*“Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari”.*

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

**DISTURBI DELLA LETTURA: *Bambini che richiedono attenzione, troppa CURA: dedicare almeno un'ora al giorno alla lettura***

*Se siete come la vecchia signora che viveva in una scarpa, con una quantità di bambini ai vostri piedi che richiedono amore, cibo e altre cure, l'unica vera opzione è fare come i vittoriani e riservare un'ora, dopo pranzo, alla lettura di un libro. Se i pargoli sono troppo piccoli per farlo da soli, procurate loro un audiolibro. Durante l'ora di lettura (o di ascolto) nessuno potrà fare rumore, se non per ridere o piangere come reazione alla parola scritta (o detta). Scaduto il tempo potranno tornare a pretendere la vostra attenzione – e voi potrete chiedere loro di raccontarvi quello che hanno letto (o ascoltato). Potreste restare stupiti da quanto l'apprezzeranno. Se i vostri figli hanno difficoltà a resistere per un'ora intera, provate a leggere insieme a loro, ad alta voce. Condividere un libro che amate con i vostri bambini, magari intorno a un fuoco, è forse la maniera più idilliaca che conosciamo per rilassarsi tutti insieme.*

(p.103)

(Libera scelta e trascrizione a cura di *Giovanni Corallo*)