Sant Jordi 2023

Per celebrar Sant Jordi us volem fer arribar diferents recomanacions de llibres que ens parlen d'emocions per a poder gaudir d'una lectura apassionant en família. Hi trobareu recomanacions per diferents edats, des dels més petits fins a nosaltres mateixos/es.

Abans però us volem compartir breument els beneficis que ens pot generar una bona lectura en companyia dels nostres fills/es i unes preguntes a fer-nos els propis adults abans d'iniciar l'esperat moment de lectura compartida!

Vincle, emocions i aprenentatge a través de la lectura

Els infants necessiten ser vistos i escoltats, sentir-se segurs i protegits. Han de sentir que els adults de referència, com sou els pares, mares i els i les mestres que dia a dia els acompanyeu, s'interessen pel seu benestar i volen compartir moments conjunts.

A mesura que els infants van creixent, hem d'anar buscant un equilibri entre la construcció del vincle de seguretat i el potenciar l'autonomia de l'infant tenint sempre en compte el seu moment evolutiu. I una magnífica oportunitat per poder establir aquest vincle ens l'ofereix la lectura i els llibres. Per exemple, llegir en veu alta als infants els aporta beneficis a nivell cognitiu, emocional i també cultural.

L'ambient de familiaritat que es va desenvolupant amb els infants quan es comparteixen contes amb adults que es preocupen per ells i elles és el millor regal que les famílies i els qui tenen cura dels nens, podem oferir-los, acompanyant-los a emprendre un excitant viatge a la carrera del seu aprenentatge i al gust per la lectura.

Recomanacions prèvies

Preguntes a fer-se abans d'iniciar les lectures amb infants sobre emocions:

- Què li vull explicar? Serà clau per triar el contingut del llibre a escollir. D'altra banda, assegurar-nos que estigui recomanat per la seva edat.
- Quina sensació li vull transmetre? Serà important triar bé les il·lustracions, perquè tindran un gran impacte en l'infant. Potser necessitarem parlar del dol, però no amb unes imatges fosques que generin energies que poden generar por o desconcert.
- És el millor moment del nen/a? Per exemple, voler llegir un llibre sobre les enrabiades quan el nen o nena està passant per una és un bon exemple de moment inadequat, perquè el cervell no pot fer un aprenentatge quan està bloquejat. Aquesta mateixa informació l'entendrà molt millor en un moment de plaer i equilibri.
- És el millor moment del dia? Recordem que els infants, a les nits, estan més introspectius, i si el llibre aborda les seves emocions no tindran temps de processar-les abans de dormir. Els temes delicats, millor durant el dia i amb marge per l'elaboració acompanyada. Però si és un bon moment per llegir-li un conte que el relaxi per a descansar.
- Tinc l'actitud adequada? Per llegir un llibre sobre les emocions a un infant ens hem d'assegurar d'estar a un moment tranquil i serè, i poder fer-ho amb veu dolça que el faci sentir segur.
- Està massa sensible al tema? Podem fer una primera aproximació sense parlar de les seves emocions. Li podem demanar, per exemple: "Creus que jo m'enfadaria en aquesta situació?" o "Com creus que se sentiria el teu amic Pere?". Així treballarem indirectament les emocions sense atabalar massa l'infant.
- L'ambient ens juga a favor? Un ambient agradable, acollidor i tranquil afavoreix la lectura, la comprensió de la historia, el diàleg i la reflexió.

Extret de https://bibliotecacopc.odilotk.es/

komtu

Sant Jordi 2023

0 a 3 anys - primera infància

EL PEIX IRISAT

Autor/a: Marcus Pfister

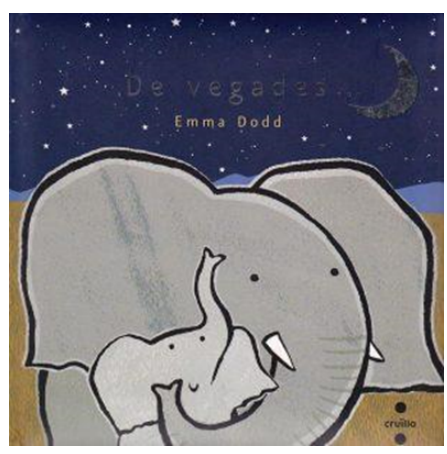
El clàssic infantil guardonat amb què els/les més petits/es de la casa aprendran valors tan importants com ara l'amistat i la generositat.

Al fons del mar, hi viu el peix Irisat, l'animal més bonic de tot l'oceà gràcies a les seves escates brillants de colors. Però també és el peix més solitari, ningú no vol estar amb ell. Com aconseguirà tornar a ser feliç?

DE VEGADES

Autor/a: Emma Dodd

Un conte recomanat per parlar sobre com ens sentim. De vegades està content. De vegades està trist. De vegades és amable. De vegades és maleducat... Però l'elefantet sap que la mare sempre l'estimarà.



EL FIL INVISIBLE

Autor/a: Miriam Tirado

Un conte sobre els vincles que ens uneixen amb els qui més estimem. La Nura ha descobert el secret que amaga el melic. Ara ja sap que en surt un fil invisible que la uneix a totes les persones que més s'estima: la mare, el pare, els avis, els tiets, els cosins, els amics...

S'ha acabat tenir por quan no estiguin amb ella perquè sap que aquest fil la lliga a ells més enllà del temps i de l'espai i que els connecta sempre!
Un conte sobre els vincles que ens uneixen amb els qui més estimem, i sobre com, sovint, les coses més importants són aquelles que no es veuen.

BENVINGUT SENYOR MALESTAR

Autor/a: Miriam Tirado i Joan Turu

El Max estava estrany des que havia tingut la seva germana, no sabia què li passava, i s'enfadava molt sovint amb els seus pares. Però la seva mare també se sentia confosa, això de tenir dos fills era nou per a ella. Cada dia que passava, la situació es complicava més, però llavors, PUM, va aparèixer un follet, amb barret i maletí, que es presenta a la família com el senyor Malestar i els ajudà a detectar què els passa i com connectar de nou.

komtu

Sant Jordi 2023

4 a 8 anys - infància

ELS 4 CERVELLS DE L'ARANTXA

Autor/a: Rafa Guerrero

Intel·ligència emocional i vincles sans. Aquest llibre ens explica de manera senzilla i a partir d'uns divertits personatges, com el cervell es divideix en 4 parts i cadascuna té encarregada una tasca concreta, però com necessitem l'ajuda dels adults per aconseguir la calma i l'equilibri de totes elles. Si volem potenciar el desenvolupament del cervell dels nostres fills/es, és imprescindible la nostra mirada incondicional.

DE GRAN VULL SER... FELIÇ

Autor/a: Anna Morató

Perquè ser feliç no és estar content només quan les coses van bé. Aquest llibre recull 6 contes curts i entranyables per fer que els nens i nenes aprenguin a ser feliços des de petits. Temes tan importants com el poder de les paraules, el valor de les coses, l'actitud amb els altres, la confiança en un mateix, l'autoestima i la gestió de la frustració, explicats d'una manera amena i comprensible per a tots. Petites històries que t'ajudaran a crear un ambient positiu i a preparar-los per al futur.

ALÍCIA I EL CERVELL MERAVELLÓS

Autor/a: Nazareth Castellanos

En aquest conte, la reconeguda neurocientífica Nazareth Castellanos, explica als més petits com funciona el cervell i com el podem cuidar per fer-lo créixer.

En aquest meravellós conte il·lustrat, aprendrem per a què serveix, de quines parts està format, d'on venen les emocions i moltes coses més al costat de l'Alicia i la conilleta Cajal!



CREC EN TU

Autor/a: Anna Morató

Consta de sis contes que ens ajudaran a prendre bones decisions. En Crec en tu es tracten temes tan rellevants com ara la perseverança, pensar per un mateix, l'avorriment, la paciència, com es pot gestionar l'enuig i el valor de les coses que importen de debò, mitjançant metàfores molt senzilles i potents.
Cada conte ofereix una eina que servirà a les persones lectores per fomentar que creguin en ells i elles mateixos, quan vegin que són capaços de fer front i resoldre moltes situacions que es trobaran al llarg de la vida.

Perquè els infants creguin en ells mateixos, també és fonamental que sàpiguen que nosaltres creiem en ells i elles, que els donem suport i que sempre podran comptar amb nosaltres.

komtu

Sant Jordi 2023

4 a 8 anys - infància

QUÈ NECESSITO QUAN M'ENFADO?

Autor/a: Tania García

Quants cops ens ha vingut la idea al cap que ens falten estratègies per gestionar (pares i fills) les rebequeries dels menuts? En aquest àlbum, l'autora ens ajuda a entendre les rebequeries dels infants i a saber com guiar-los perquè aprenguin a comprendre's a ells mateixos i a banda, ajuda als nens i nenes a reconèixer les empipades i la ràbia i a integrar-ho com una part més en la seva evolució com a persones.

QUÈ NECESSITO QUAN TINC POR?

Autor/a: Tania García

Sovint les mares, pares, cuidadors i cuidadores no sabem què fer quan els nostres fills i filles experimenten por. No sabem com acompanyar-los emocionalment en aquests moments tan complicats que trenquen l'harmonia familiar.

L'autora ens acompanya en entendre les pors dels fills i filles i a saber com guiar-los perquè aprenguin a comprendre's a ells mateixos i alhora, ajudar als nens i nenes a reconèixer la por, a entendre-la com una emoció natural i a expressar què necessiten emocionalment quan l'experimenten.

UN CISTELL DE CIRERES

Autor/a: Alba Castellví Miquel

Els grans fem el que podem però els petits, de vegades, ho volen tot, no tenen ganes d'esforçar-se, ens fan repetir les coses un cop i un altre, fan el que no haurien de fer i s'aficionen massa a les pantalles... Són el millor que tenim, però educar-los és tot un repte.

Aquests set contes tracten temes com l'autonomia, l'autoestima, l'esforç, la frustració i l'oci electrònic, i ens serveixen per educar alhora que ens divertim.



Sant Jordi 2023

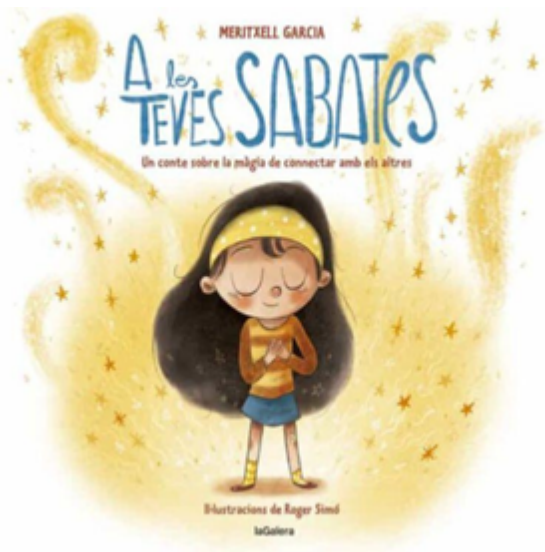
8 a 12 anys - preadolescència

A LES TEVES SABATES

Autor/a: Meritxell García

Els mitjons de la Mimí s'han foradat i la seva mare l'acompanya a comprar-se'n uns de nous. En tria uns amb un dibuix d'un centpeus...però el que ella no sap és que es tracta d'uns mitjons màgics que li permetran posar-se a la pell dels seus éssers estimats gràcies al joc infantil de jugar a posar-se sabates d'altres persones. Què descobrirà la Mimí sobre els sentiments dels altres i, fins i tot, sobre els seus, gràcies a aquests mitjons màgics?

«L'empatia és el fil invisible que ens connecta com a persones. L'empatia és veure el món des dels ulls d'una altra persona, no sent tu, sinó sent l'altre. L'empatia és un mirall.»



M'ACOMPANYES?

Autor/a: Rafa Guerrero

Segurament hem sentit a parlar sobre l'aferrament segur. Aquest es basa en uns vincles entre figures marentals o parentals i fills i filles des del respecte, la seguretat, l'afecte i els bons tractes.

En aquest conte, la Sira és una nena molt valenta a qui li encanta provar coses noves, encara que, a vegades, li fa por allò desconegut. En aquestes situacions, els seus pares sempre són al seu costat per a tranquil·litzar-la i donar-li la confiança que necessita. Quan Sira se sent protegida i segura... no hi ha gairebé res que se li resisteixi!

Els referents adults aconseguim que els infants que cuidem desenvolupin una inclinació segura quan cobrim les seves necessitats emocionals. Els nens/es necessiten la mirada incondicional de les seves figures de referència, així com temps de dedicació plena. Sentir-se protegits i estimats pels seus referents és fonamental per a una inclinació segura.

Sant Jordi 2023

8 a 12 anys - preadolescència

INVISIBLE

Autor/a: Eloy Moreno

Qui no ha volgut mai ser invisible?
Qui no ha desitjat mai deixar de ser-ho?

El nou àlbum d'Eloy Moreno recull el millor de dos mons: el format de la col·lecció Contes per Contar entre Dos i la història que ha emocionat centenars de milers de lectors. I a més:

- Preguntes perquè els nens i nenes hi participin.
- Personatges amb què els nens i les nenes s'identifiquen.
- Il·lustracions que els ajuden a desenvolupar les seves habilitats d'observació.
- Un text cuidat que impulsa el desenvolupament de les emocions.

En definitiva, un llibre amb què infants i adults podran no només divertir-se, sinó que també aprendran, participaran i, sobretot, viuran junts un moment molt especial.

I SI ENS ENTENEM?

Autor/a: Anna Morató

Tres històries per aprendre a ser bon company i companya i dissuadir de situacions de bullying tractant les emocions, els valors i els hàbits.

L'assetjament escolar és un problema molt complex i més freqüent que no ens pensem. Per aquest motiu, és important parlar-ne amb els nens/es abans que els afecti, perquè, si es troben en una situació d'assetjament o la presencien, la puguin reconèixer. Cadascuna d'aquestes tres històries se centra en un dels diferents grups que intervenen en l'assetjament escolar: els que el pateixen, els que el provoquen i els que en són testimonis.

En aquestes tres històries se'ns planteja reflexionar sobre l'apoderament, el respecte, l'empatia i sobre ser bon company o companya, valors molt importants perquè els nostres fills i filles sàpiguen com reaccionar davant situacions de bullying.



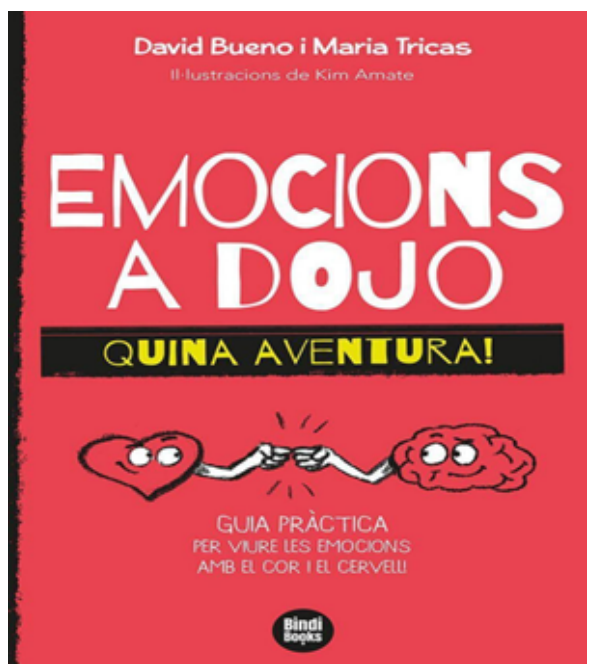
Sant Jordi 2023

a partir de 12 anys - adolescència

EMOCIONS A DOJO! QUINA AVENTURA

Autor/a: David Bueno i Maria Tricas

Les emocions són una part molt important de la nostra vida. Si les coneixem i aprenem a viure amb elles, ens sentirem més a gust! Les emocions es generen al cervell, però les notem al cor i ens afecten a tot el cos... i més intensament quan s'apropa l'adolescència.



Viu les emocions i no les amaguis, però alhora tingues cura del teu estat emocional i dels qui t'envolten.

CONEIX EL TEU CERVELL PER APRENDRE A APRENDRE

Autor/a: Héctor Ruiz Martín

Com aprèn el teu cervell i què pots fer per treure partit de tot el seu potencial? En aquest llibre, l'expert en neurociència i psicologia educativa Héctor Ruiz Martín comparteix amb els més joves els seus coneixements sobre com aprenem i, en concret, sobre les accions i circumstàncies que ens ajuden a aprendre millor.

Amb un estil directe i molt amè, els alumnes de 12 anys en endavant aprendran estratègies com la pràctica de l'evocació, la pràctica entrellaçada o l'estudi elaboratiu, descobriran la importància de planificar-se i no deixar-ho tot per l'últim moment, i apreciaran els beneficis de col·laborar per aprendre. En altres paraules, aprendran a aprendre.

Sant Jordi 2023

Adults

ELS BENEFICIS DE LLEGIR EN VEU ALTA

Autor/a: David Bueno, Anna Forés i Antoni Ruiz

De la mà de David Bueno, neurocientífic i membre de la Càtedra de Neuroeducació de la Universitat de Barcelona, i acompanyat d'Anna Forés i Antoni Ruiz Bueno, demostra a partir de l'estudi d'unes dues mil famílies que "llegir en veu alta als infants els ajuda a aprendre a llegir, a gaudir de la lectura i a no abandonar aquest hàbit quan arriben a l'adolescència".

En aquest llibre, s'explica que llegir en veu alta als infants genera una sèrie de beneficis tant a nivell cognitiu, ja que genera connexions a nivell neuronal i ajuda a l'aprenentatge de la lectura, com a nivell emocional i cultural.

ESTIMA'M QUAN MENYS M'HO MEREIXI, PERQUÈ ÉS QUAN MÉS HO NECESSITO

Autor/a: Jaume Funes

Aquest llibre parla de les nostres principals incerteses educatives. Pot ser llegit en qualsevol ordre i s'organitza en dues grans parts. La primera intenta resumir reflexions i criteris per conviure activament i positivament amb els nois i noies adolescents. La segona és una aplicació pràctica a quatre grans preocupacions adultes: la sobreprotecció, el paper de l'escola, l'equilibri emocional i la comprensió de la societat.

I, sobretot, deixeu-los créixer i mireu d'entendre que les seves respostes, aparentment dures, no són més que missatges ocults per continuar sentint-se estimats, per no descobrir la vida en soledat.

EL CERVELL DE L'ADOLESCENT

Autor/a: David Bueno

Un discurs únic que ens ajuda a entendre com és i com madura el cervell dels adolescents, quin sentit vital té aquest període tan crucial i rellevant per a la nostra espècie i quines coses podem posar en pràctica perquè sigui fructífer i perquè serveixi de trampolí per assolir una etapa adulta sana, digna i dignificant.

Una aproximació divulgativa que se sustenta en els coneixements científics actuals dels camps de la biologia, la neurociència, la genètica, l'evolució, la sociologia, la psicologia i l'educació.

ENRABIATS

Autor/a: Miriam Tirado

Les enrabiades dels nostres fills ens descol·loquen i ens fan perdre els nervis. Fins tot posen a prova la paciència dels pares més conscients i respectuosos. Però aquestes enrabiades també ens poden ajudar a saber què els passa.

Aquest llibre no pretén donar lliçons sobre com podem posar fi a les enrabiades dels nostres fills. Més aviat ens fa contemplar-les com una gran oportunitat de creixement i aprenentatge personal. Des de la seva experiència com a mare de dues filles i experta en criança conscient, Míriam Tirado ens dóna consells i eines per educar els més petits de la casa des d'una altra perspectiva, més serena, respectuosa i amb sentit de l'humor.

komtu