

Dicas de Leitura

PARA TODA A FAMÍLIA



Explore com curiosidade!

Esta lista de livros foi feita com carinho para vocês contando com a colaboração dos estudantes da Formação de Facilitador de Meditação para Crianças e Adolescentes. Também acrescentamos os livros indicados pela Lara Mastine no encontro aberto de novembro/2021.

Se você tem alguma indicação, passe pra gente! :)

Dicas de Lara Mastine:

- Atenção Plena - Mindfulness, J. Mark G. Williams
- Educar com Mindfulness, Mikaela Owen
- Mindfulness e psicoterapia, Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton
- Mindfulness para pais, Laura Sanches
- Quietinho feito um sapo, Eline Snel
- A Still Quiet Place, Amy Saltzman
- Sitting Still like a Frog - Activity Book, Eline Snel e Maria-agnes Gaudrat
- Think for Myself, Kristy Hammill
- Self-regulation & Mindfulness: Over 82 Exercises & Worksheets for Sensory Processing Disorder, ADHD, & Autism Spectrum Disorder, Varleisha Gibbs
- Duas dúzias de coisinhas à-toa que deixam a gente feliz, Ruth Rocha
- Novas Duas dúzias de coisinhas à-toa que deixam a gente feliz, Ruth Rocha
- Ouvir, Ruth Rocha
- Tocar, Ruth Rocha
- Comer, Ruth Rocha
- Cheirar, Ruth Rocha
- Ver, Ruth Rocha
- Como te sentes hoje? Molly Potter
- The Mindfulness Skills - Activity Book for Children, Itch Abblett, Christopher Willard
- Mindfulness for Kids: 30 Fun Activities to Stay Calm, Happy & in Control, J. Robin Albertson-Wren, Carole P. Roman
- Yoga and Mindfulness Practices for Children Card Deck, Jennifer Cohen Harper e Karen Gilmour
- Parenting Toolbox: 125 Activities Therapists Use to Reduce Meltdowns, Increase Positive Behaviors & Manage Emotions, Lisa Phifer, Laura Sibbald, e outros.

Para refletir sobre meditação, compaixão, calma:

- A Luz Que Mora Dentro da Gente, Flávia Rosas
- A mágica da meditação - educando crianças para novos tempos, Lia Nhãm Lara
- A Menina que Sabia Usar o Coração, Isabel Leal
- A vitamina P: um divertido livro de crescimento pessoal para crianças, Félix Torán
- Aparecida Apressada, Almir Del Prette e Zilda Del Prette
- As Pegadas do Jabuti, Cristileine Leão
- Errar faz parte, perdoar faz bem, Aline Henriques Reis e Carmem Beatriz Neufeld
- Não tenha pressa, Layn Marlow
- O Ponto, Peter H. Reynolds (tranquilidade e calma)

- Pedrinho e o Supercalma: uma metáfora sobre o manejo da ansiedade, Aline Fernandes da Silva Pereira, Hildes do Amparo Delduque Farina e Nazaré Maria de Albuquerque Hayasida
- Respira, Inês Castel-Branco
- Taylor e a Luz Brilhante, Susan Kauderer

Para refletir sobre as emoções e refletir sobre qualidades como diversidade, autoestima, cooperação, aceitação, tolerância, problemas com bullying:

- 9 Estrelas na Terra, André Prudente e Gustavo Prudente
- A cor de Coraline, Alexandre Rampazo
- A escolinha do mar, Ruth Rocha
- A princesa imperfeita, Gabriela Salim Xavier Moreira, Sebastião Sousa Almeida e Carmem Beatriz Neufeld
- A terra dos meninos pelados, Graciliano Ramos
- Alecrim dourado e outros cheirinhos de amor, Lenice Gomes e Giba Pedroza (amor e amizade)
- As coisas que amo em mim, Trace Moroney
- As cores de corina, Carmen Lucia Campos
- Como nasce a esperança: aprendendo sobre o otimismo, Mirian Rodrigues
- Emocionário: Diga o que você sente, Cristina Núñez Pereira
- Ernesto, Blandina Franco (bullying)
- Este é o Lobo, Alexandre Rampazo (solidão)
- Faísca explica as emoções, Cristiane Carvalho
- João Bocó e o ganso de ouro, Arievaldo Viana (cooperação)
- Nem todas as girafas são iguais, Marcia Honora
- Nhac, Carolina Rabei (cooperação)
- Ninguém vai ficar bravo?, Toon Tellegen e Marc Boutavani
- O homem que amava caixas, Stephen Michael King (amor)
- O Livro dos Sentimentos, Todd Parr
- O Monstro das Cores, Anna Llenas
- O mundo no black power de Tayó, Kiusam de Oliveira
- O nascimento de Celestine, Gabrielle Vincent
- O peixinho do arco-íris, Marcus Pfister
- O que é a Liberdade?, Renata Bueno (liberdade)
- O sapinho bonitinho, gordinho, gosmento e cheio de pintinhas amarelas, João Soares (gentileza e cooperação)
- O sapo bocarrão, Keith Faulkner (gentileza)
- O Touro Ferdinando, Munro Leaf
- Olívia e o mau Humor, Tor Freeman
- Orelhas de mariposa, Luisa Aguilar e André Neves
- Pedro e o menino valentão, Ruth Rocha (bullying)
- Pedro Vira Porco-espinho, Janaina Tokitaka
- Ponte para Terabítia, de Katherine Paterson

- Por que Heloísa?, Cristiana Soares
- Quando me sinto bondoso, Trace Moroney (todos da coleção “quando me sinto”)
- Raiva, Blandina Franco
- Romeu e Julieta, Ruth Rocha
- Somos um do outro, Todd Parr (família/adoção)
- Tudo bem ser diferente, Todd Parr

Para refletir sobre gratidão:

- A Rosa da Gratidão, Gabriele Ribas
- As Fadas nos Falam de Gratidão, Rosa Curto
- Atum, o Gato Grato, Thais Morello
- Declaração de Amor, José Enrique Barreiro
- Gratidade, percorrendo a estrada da gratidão, Vanina Cartaxo
- O livro da gratidão, Todd Parr
- Um Presente Diferente: Desenvolvendo Gratidão, Nazaré de Oliveira Almeida e Aline Henriques Reis Carmem Beatriz Neufeld

Para refletir sobre imaginação:

- Acredite, André Bello e Ana Helena Behring Bello
- Drufs, Eva Furnari
- Flicts, Ziraldo
- Imagine, John Lennon
- Mil e uma estrelas, Marilda Castanha

Para refletir sobre medos, inseguranças, coragem:

- A caixa de preocupações: Perfeita para crianças cheias de medos, Suzanne Chiew
- Ana, Guto e Gato Dançarino, Stephen Michael King
- Bruno e João, Jean-Claude Ramos Alphen
- Chapeuzinho Amarelo, Chico Buarque
- Eu não tenho medo, Todd Parr
- Guildo, Silvana Rando
- O caracol viajante, Sonia Junqueira (paciência e coragem)
- O pote vazio, Demi (honestidade)

Para refletir sobre alegria e tristeza:

- A parte que falta, Shel Silverstein
- Harvey Como me tornei invisível, Hervé Bouchard (luto, perda)
- Menina amarrotada, Aline Abreu
- Quando me sinto triste, Trace Moroney
- Uma menina chamada Flor, Fabiana Salomão

Para refletir sobre o planeta e nossa vida:

- Aqui estamos nós, Oliver Jeffers
- O mundo inteiro, Liz Garton Seanlon e Marla Frazee
- O segredo da água, Masaru Emoto
- Quem Vai Salvar a Vida?, Ruth Rocha

Histórias inspiradoras:

- A esperança é uma menina que vende frutas, Amrita Das
- Acompanhando meu pincel, Dulari Devi
- As cientistas: 50 mulheres que mudaram o mundo, Rachel Ignatofsky
- Declaração Universal dos Direitos Humanos, Ruth Rocha e Otávio Roth
- Francisco, o Herói da Simplicidade
- Histórias de Ninar Para Garotas Rebeldes, Elena Favilli
- Malala e seu lápis mágico, Malala Yousafzai
- Malala: a menina que queria ir para a escola, Adriana Carranca
- O pequeno príncipe, Antoine de Saint-Exupéry
- Que haja Paz: preces do mundo todo, Jeremy Brooks e Jude Daly

Em inglês:

- Breathe with me, Mariam Gates
- Find Your Happy!: A Kid's Self Love Book, Patricia May
- I am Human, Susan Verde
- I am Peace, Susan Verde
- I am Yoga, Susan Verde
- Meditate with Me: A Step-By-Step Mindfulness Journey, Mariam Gates
- Mindful Monkey, Happy Panda | Lauren Alderfer, Kerry Lee MacLean
- The Carrot Seed, Ruth Krauss
- The Dog Who Chased His Tail, Gregory March
- The Magic Is Inside You, Cathy Domoney
- Tibbs the Meditation Cat, Patrizia Collard