

## **Мультитерапия: 25 мультфильмов, рекомендованных детским психологом**

Эксперты Всемирной организации здравоохранения говорят: в детстве проблемы психического здоровья имеют более прямую связь с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды.

Нарушения эмоциональной сферы или поведения (беспричинные страхи, депривация сна, отказ от еды или переедание и т.д.) могут появиться под влиянием различных ситуаций, но обычно подобные проблемы характерны для детей, которые недостаточно общаются с взрослыми.

«Поэтому первое правило: мультики необходимо смотреть **ВМЕСТЕ** с родителями, а не вместо», – подчеркивает Ольга Резникова, детский психолог поликлиники №1.

По ее словам, это правило относится не только к новым мультфильмам, но и вообще к любым видео для детей. Телепередача или мультфильм должны быть поводом провести время вместе с родителями, поговорить об увиденном, обменяться впечатлениями.

Кроме того, каждый мультфильм может быть для конкретного ребенка (или взрослого) как исцеляющим, так и травматичным, поэтому важно быть рядом и наблюдать за реакциями ребенка.

«До двух лет вообще нет полезных мультфильмов, если, конечно, не считать пользой то, что мультик позволяет занять ребенка и на некоторое время освободить родителей, – подчеркивает специалист. – Но подразделять мультфильмы на хорошие и плохие мы не будем. А скажем, что есть мультфильмы, соответствующие конкретным возрастам. В данном случае для возраста старше пяти лет, то есть для дошкольников и младших школьников. Порядок мультфильмов, приведенных ниже, определен не по значимости. Описание, конечно, субъективное. Но каждый мультфильм можно использовать, чтобы потом поговорить. Зная любимый мультфильм ребенка, любимого героя, можно понять, в каком процессе он сейчас живет, о чем думает, как видит этот мир. Или можно не говорить. А просто посидеть, обнявшись. Ведь все эти мультфильмы – не только для детей. Они и для тех, кто за чем-то себя считает взрослыми».

**Балерина.** О вере в мечту и вере в себя. О доверии. О важном вопросе – «почему ты танцуешь?» – который может относиться к любому действию.

**Кунг-фу панда, все три части.** О мудрости быть собой. И о том, что секретных ингредиентов не существует. Только мы, наш потенциал и наша целеустремленность делают из нас «воинов дракона». И это обязательный мультфильм для учителей и родителей – о бесполезности стремления делать из детей тех, кем они не могут быть, а искать самые «ИХ» черты и качества.

**Моана.** Если жизнь (любовь, идею) лишить сердца – она станет чудовищем. О лидерстве. Смелости. Верности. Есть сцены, где важно детей «прикрывать» – брать на руки, обнимать.

**Монстры на Каникулах.** О том, что «монстры - тоже люди». О том, как может отличаться родительская Любовь из страха от любви из заботы. О принятии себя Собой. И о позволении другому быть разным. И о «той самой любви». В первой и второй части много хороших шуток. Третья – спорная.

**Как приручить дракона.** О том, что сила не всегда в мышцах. О том, как часто детям не хватает нашей веры в них. И то, что мы считаем «гордостью и силой» – часто создает проблемы. О том, как важно принять право ребенка быть другим. О том, что побеждает не оружие. О том, что если нас что-то пугает – нужно узнать это получше.

**Мулан.** О том, что женщина может быть разной. И это чудесно, когда девочка может быть и сильной, и отважной, и нежной.

**Головоломка.** Отличный мультпутеводитель в Мир эмоций. И мозговедения. После него здорово говорить с детьми об эмоциях и чувствах. И о том, что является нашей опорой – внутри и снаружи.

**Лило и Стич.** «Семья – это так, где никто не бросит и не предаст». И там, где тебя примут со всем твоими «инопланетянством» и «плохостью».

**Тайна КоКо и Книга Жизни.** Мультфильмы очень аккуратно проводят через тему смерти. В них красиво рассказано о связи всех людей в роду. О предназначении. Дружбе. Силе.

**Цыплёнок Цыпа.** Этот мультфильм можно смотреть даже ради одной фразы папы главного героя: «Жаль, что ты решил, что мою любовь нужно заслуживать».

**Хранители снов.** О вере в чудеса. О том чуде, которое мы храним в своих детских воспоминаниях, о том, что смех может победить страх. И о том, что мы хранители для своих детей и для своего внутреннего ребенка.

**Рапунцель.** Красивая «легендарная» история о любви, поиске себя, и «своих». О своей силе и волшебстве. О двух сторонах материнства. (Да, можно смотреть на злую колдунью, как на часть «материнства»), о мечтах и обретении.

**Король лев.** О круге жизни. Лидерстве. Друзьях. Подлости и верности. О связи поколений. Об умении расслабляться: «Акуна матата». При просмотре с малышами будьте внимательны при сцене, где погибает Муфаса.

**Спирит.** О свободе, силе и верности. И если ты верен себе – даже враги склонятся в уважении. История о непокоренном Мустанге и его Друге.

**Зверопой.** Очень много чудесной музыки. Чувства юмора. О силе Голоса, дружбы и о верности. И о том, что, если мы нашли свой голос, он будет услышан.

**Храбрый сердцем.** И вновь о том, что мы можем быть разными. О том, что мы всегда ищем баланс между хочу и должно. И о том, настоящем, что расколдовывает и сближает.

**Холодное сердце.** О том, что в каждой силе и эмоции - важно ее «оптимальное количество». И, прячась, от других (на самом деле, от себя) мы только причиняем боль. Мультфильм о преданности и любви, которая сама по себе чудо.

**Корпорация монстров.** Чудесно для трансформации страха монстров, о том, что иногда то, чего боимся мы – может бояться нас, и о том, что смех – большая сила. И дружба – страшная сила.

**В поисках Немо.** О нашей тревоге, о позволении детям пробовать свои силы, о грусти, которую вызывают потери, о дружбе, о том, сколько мы способны делать ради близких.

**Секретная служба Санта-Клауса.** Рождественский мультфильм (но для любых сезонов). Об искренности. Заботе. О том, что все всегда важно и все всегда нужны. О соперничестве и эгоизме. И об истинной доброте.

**Делай ноги.** В стае Пингвинов, где все поют и ищут свою Песню Сердца, рождается «особый» пингвин. Без голоса. Но он «танцует сердцем». И его танец стал спасением для всей стаи. Трогательный и мудрый мультфильм.

**Аисты.** Про путь к семье, истинные цели и человечность. И про то, как «незапланированные» дети становятся неотъемлемой частью семьи.

**Ледниковый период.** О том, как важно сплотиться перед лицом опасности, что твоя семья – не только животные твоего вида и про то, что чужих детей не бывает.

**Рио.** Мультфильм показывает хороший пример многодетной семьи и учит брать на себя ответственность за происходящие события. Учит быть смелым и объединять усилия для решения общих задач. Все отрицательные персонажи в финале получают по заслугам.

Дарья Ровбут, пресс-служба городской поликлиники №1