

МУЛЬТТЕРАПИЯ



Ограничить просмотр мультфильмов дома в период самоизоляции становится сложнее. Поэтому давайте вместе научимся использовать мульттерапию в правильном русле.

Зная любимый мультфильм ребёнка, любимого героя ребенка -мы понимаем, в каком процессе он сейчас живет и как мы можем его сопровождать, если это нужно, предлагая посмотреть или поиграть в «мультфильм».

Все эти мультфильмы – не только для детей, но и для тех, кто себя считает взрослыми.

✓ Общая техника безопасности:

- Мультфильм - вместе с родителями, а не вместо родителей.
- Новые мультфильмы важно смотреть только вместе со взрослыми (самим взрослым необходимо хотя бы ознакомиться с темой).
- До 2 лет - нет полезных мультфильмов. Есть более-менее безопасные и те, которые помогают немного отдохнуть родителям.
- Мы не сможем забрать у ребёнка планшет - и, наверное, не нужно. Важно, чтобы весь мир в планшет не переместился.
- Однозначно нет плохих и хороших мультфильмов - есть те, которые не соответствуют возрасту, и те, которые ребёнок смотрит сам.
- Каждый мультфильм может быть для конкретного ребёнка (или взрослого) как исцеляющим, так и травматичным (поэтому важно быть рядом и наблюдать за реакциями ребенка).

Каждый мультфильм можно использовать для того, чтобы потом поговорить на сложную тему. Или не говорить. А просто посидеть, обнявшись 😊

✓ Для малышей (до 5 лет):

◆ 1. *Малыш Билл* (маленький Билл) [Малыш Билл / Little Bill (1999)] - сериал, главный герой 5-летний малыш Билл, с которым в каждой серии дети могут учиться – обходиться с разными сложными темами, общаться, мириться, сочувствовать. В мультфильме здорово показаны поддержка в семье, отношения со старшими братом и сестрой и появление младшего.

- ◆ 2. **Тигрёнок Даниэль и его соседи** [Daniel Tiger's Neighborhood]. Главный Герой - Тигрёнок, который живет в волшебном мире с друзьями - котёнком, совой, принцами и девочкой. Это абсолютно терапевтический сериал, созданный при поддержке психологов - серии о том, что можно делать с агрессией, тревогой.
- ◆ 3. **Доктор Плюшева** [Doc McStuffins] - волшебная сказкотерапия - (не только для девочек). Очень аккуратно в каждой серии обходятся с тем, что может тревожить детей разного возраста. В каждой серии красивейший саундтрек - песни тоже можно использовать в жизни с детками.
- ◆ 4. **Малышарики** - вместе с героями можно учиться. Хороший, продуманный сериал.
- ◆ 5. **Медвежонок Нуки и его друзья** [Nouky and Friends] - очень хороший развивающий мультфильм. Плюшевые мягкие герои, и сам сериал добрый и мягкий.
- ◆ 6. **Непоседа Зу** [Zou] - терапевтический фаворит. В городе Зебр вместе со своей семьёй - родителями, бабушкой и дедушкой, и прабабушкой живет зубрёнок Зу. Каждая серия - добрая история. С примером гармоничной поддержки взрослых, с проживанием какого-то важного опыта.
- ◆ 7. **Оливия (4+ и для старших)** [Olivia] - сериал о свинке Оливии и ее друзьях. Свинке 9 лет, у неё есть младший брат (с которым она соперничает). Одноклассники. В сериале хорошее чувство юмора. Много забавных узнаваемых ситуаций.
- ◆ 8. **Фиксики** - обучающий мультсериал. В нем все хорошо. Но - важно чередовать его с собственным поиском ответов. Важно дать возможность ребенку успеть - сформулировать и задать свой вопрос, а не приучать к готовой подаче информации. Уже подрастает поколение, перестимулированное фиксиками и не проходящее фазу «почему?».
- ◆ 9. **Поезд динозавров** [Dinosaur Train] - для маленьких палеонтологов.
- ◆ 10. **Октонавты** [The Octonauts] - путешествие вместе с командой подводных исследователей.

✅ Полнометражные мультфильмы:

- ◆ 1. **Балерина** [Ballerina] - потрясающий цельный сильный мультфильм. О вере в мечту и вере в себя. О доверии. Силе. О важном вопросе – «почему ты танцуешь?» – который может относиться к любому действию. И о том, что профессионализм без страсти, без чувств - «неживое» ремесло.

- ◆ **2. Панда кунг фу** (1-3серии) [Kung Fu Panda] (+ секреты мастеров - сериал [Kung Fu Panda: Secrets of the Masters]) - 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. Много мудрого и сильного в мультфильме.
- ◆ **5. Как приручить дракона** [How to Train Your Dragon] - все три части - там так много слоёв! 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 ребёнка быть другим. О том, что побеждает не оружие. О том, что если нас что-то пугает - нужно узнать это получше. Ну и много-много всего очень важного. В последней части – трогательно о взрослении и отпуске.
- ◆ **6. Мулан** [Mulan] (2 части) - о том, что Женщина может быть разной. И это чудесно, когда девочка может быть и сильной, и отважной, и нежной. О поддержке рода. Ну и ещё много красоты.
- ◆ **7. Головоломка** [Inside Out] - Хороший 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.
- ◆ **8. Парк Джун** [Wonder Park] - этот мультфильм можно поделить на две части - для взрослых (там много мудрости - о мечтах и силе фантазии, о тревоге и страхе, о парентификации (когда ребёнок становится «родителем для своего родителя»), о страхе, что с близким может произойти что-то непоправимое, о том, что мы ответственны за то, что создаём, и мы можем исправить очень многое). И для деток - где много экшена, гонки, драки и проч.
- ◆ **9. Лило и Стич** [Lilo & Stitch] - «семья – это так, где никто не бросит и не предаст». И там, где тебя примут со всем твоим «инопланетянством» и «плохостью». Приключения. Межгалактическая преданность и тепло.
- ◆ **10-11. Тайна КоКо** [Coco], **Книга Жизни** [The Book of Life] - мультфильмы очень аккуратно проводят через тему смерти. В них красиво - о связи всех в роду. О предназначении, дружбе, силе. Очень красивые и мудрые. Песни из «тайны КоКо» для многих детей становятся любимыми.
- ◆ **12. История игрушек** (1,2,3,4) [Toy Story] (в 3 есть несколько страшных для малышей кадров со старыми игрушками, у них неприятно крепится челюсть!!!) -

перед мультфильмом можно рассказать о том, что раньше у игрушек были механизмы, непохожие на теперешние) - о поддержке, верности, взрослении, дружбе. В последней серии - очень красивый намёк на то, что будет (или может быть) с нами, когда наши дети повзрослеют.

- ◆ 13. **Цыплёнок Цыпа** [Chicken Little] - этот мультфильм можно смотреть даже ради одной фразы - папы главного героя - «жаль, что ты решил, что мою любовь нужно заслуживать».
- ◆ 14. **Суперсемейка** [The Incredibles] - о том, как освоить свою Суперсилу. О поддержке. После этого мультфильма хорошо говорить о «суперсилах» - которые доступны не только супергероям. (А ещё можно поговорить о том, в какое чудовище может превратиться наша обида и ощущение)
- ◆ 15. **Рататуй** [Ratatouille] - готовить может каждый! Главное - быть собой. И быть верным себе - даже если кажется, что ты крыс.
- ◆ 16. **Роботы** [Robots] - похожая тема – «неважно из чего ты сделан - ты можешь сиять!» Классный мультфильм о вере в мечты, и как, если не сдаёшься, сам становишься тем, о ком мечтал.
- ◆ 17. **Валли** [WALL·E] - доброе, мудрое, сильное, красивое, весёлое, «человечное» мультикино о роботах. И о людях. Кажется, этот мультфильм для взрослых.
- ◆ 18. **Хранители снов** [Rise of the Guardians] - один из любимых многоуровневых мультфильмов. 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 ребёнка.
- ◆ 19. **Легенды ночных стражей** [Legend of the Guardians: The Owls of Ga'Hoole] - История сов. Красивый мультфильм о благородстве, силе и красоте Своего полёта (есть несколько страшноватых для малышей сцен!!!).
- ◆ 20. **Вверх** [Up] (Вперёд и вверх) - мультфильм о любви. Разных возрастов и времён. Красивый, добрый и плакатный. Думаю, он больше 6+ и для взрослых.
- ◆ 21. **Гадкий Я** [Despicable Me] - красиво и весело о том, как только ради того, чтобы родители гордились, можно стать суперзлодеем. И как Любовь, забота и близость помогает раскрыть свою скорлупу и проявить свою злодейскую настоящесть. В мультфильме много всего для всех возрастов.

- ◆ 22. **Рапунцель** [Tangled] - 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.
- ◆ 23. **Король лев** [The Lion King] (3 части) - очень много силы в этом мультфильме. О круге жизни, лидерстве, друзьях. Подлости и верности. О связи поколений. Об умении расслабляться. При просмотре с малышами - будьте внимательны при сцене, где погибает Муфаса!!!.
- ◆ 24. **Принц Египта** [The Prince of Egypt] - красивая Ветхозаветная история. О лидерстве и верности. Об Исходе из Египта (исходе из «Египтов» - внутренних и внешних).
- ◆ 25. **Спирит** [Spirit: Stallion of the Cimarron] – о свободе, силе и верности. И если ты верен себе - даже враги склонятся в уважении. История о непокоренном Мустанге и его Друге.
- ◆ 26. **Лесная братва** [Over the Hedge] - о доверии, семье и ответственности за неё.
- ◆ 27. **Босс-молокосос** [The Boss Baby] - очень хорошо о ревности старшего ребёнка к младшему, о любви и о том, что вместе мы сильнее.
- ◆ 28. **Братец-медвежонок** [Brother Bear] - красивейший и мудрый мультфильм. Об индейце, который стал медведем. И о том, как Любовь исцелила его и не только его. Очень много «по-индейски» важного.
- ◆ 29. **Принцесса и лягушка** [The Princess and the Frog] - история о том, что иногда поцеловав жабу, сам можешь стать жабой. Мультфильм о цельности, красоте мечты, о магии и любви.
- ◆ 30. **Зверопой** [Sing] - 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.
- ◆ 31. **Храбрый сердцем** [Brave] - 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. Очень хорошо для семей с подростками - особенно, когда мамы своим «занудством» и правилами начинают подбешивать.
- ◆ 32. **Холодное сердце** [Frozen] (и особенно короткометражка - Олаф и Рождество). 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. **Олаф и Рождество** [Olaf's Frozen Adventure] - о традициях, о том, что создаёт «наш мир».

- ◆ 33. **Аватар** - легенда об Аанге [Avatar: The Last Airbender] - сериал. Есть серии, которые с детьми нужно смотреть осторожно, есть те, которые вызывают восторг.
- ◆ 34. **Тачки** [Cars] - за каждым героем там своя история и терапия, и можно смотреть просто, как очень хороший мультфильм, просто радуясь и вдохновляясь.
- ◆ 35-36. **Корпорация монстров** [Monsters, Inc.], **Университет монстров** [Monsters University] - 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.
- ◆ 37 - 38. **В поисках Немо** [Finding Nemo], **В поисках Дори** [Finding Dory] - о нашей тревоге, о позволении детям пробовать свои силы, о грусти, которую вызывают потери, о дружбе, о том, сколько мы способны делать ради близких.
- ◆ 39. **Секретная служба Санта-Клауса** [Arthur Christmas] – Рождественский мультфильм (но для любых сезонов). Об искренности, заботе, о том, что все всегда важны и все всегда нужны. О соперничестве и эгоизме и об истинной доброте.
- ◆ 40. **Полярный Экспресс** [The Polar Express]. Новогодний мультфильм. О вере в чудо.
- ◆ 41. **Фердинанд** [Ferdinand] - о праве быть Быком и не любить корриды, а любить цветы. О дружбе и заботе.
- ◆ 42. **Феи** [Tinker Bell] - серия полнометражных мультфильмов - о принятии своего мастерства, о дружбе, о близости, об уверенности и жертвенности. О красивой магии чувств.
- ◆ 43. **Делай ноги** [Happy Feet] - 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. Отличный саундтрек.