

*Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №555
с углубленным изучением английского
языка «Белогорье»
Приморского района
Санкт-Петербурга*



Возможности кинотерапии как ресурса семьи в период карантина

Отношение родителей к фильмам и мультипликации неоднозначно. Многие считают, что это вредно. Однако, если соблюдать при просмотре правила безопасности, то кинопродукцию можно использовать для развития эмоционально-личностной сферы ребенка.

Существует такое направление в психотерапии – кинотерапия.

Психолог Арина Чунаева считает, что хорошая анимация способствует становлению личности ребенка, ведь качественные мультфильмы, так же как книги и кино, помогают развивать эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект — это наша способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими, чтобы эффективно решать самые разные задачи. Сейчас ни для кого не секрет, что его высокий уровень — один из ключевых навыков успешного человека. Он помогает во многих сферах жизни: от учебы и карьеры до дружбы и счастливых семейных отношений. Мы можем развивать эмоциональный интеллект всю свою жизнь, но его основа формируется в детстве.

Развивая эмоциональный интеллект у своих детей, мы помогаем им в главном — жить в гармонии и согласии с собой и другими. В детстве с помощью книг, мультфильмов и других историй мы учимся понимать чужие эмоции: осознаем причину их возникновения и разбираемся в мотивах поведения других людей.

При этом сам процесс обучения через анимацию часто идет быстрее, чем через книги, ведь ребенок может не только прочитать, что чувствует и переживает герой, но и увидеть и услышать, поскольку в мультфильмах настроение передается посредством музыки, звуков и изображения.

При просмотре хорошей анимации ребенок сопереживает герою. Он видит последствия негативных поступков и размышляет, как стоит и не стоит себя вести. Ребенок изучает разные ситуации, учится чувствовать, что хорошо, а что плохо.

Чтобы у ребенка развивался эмоциональный интеллект, нужно смотреть мультфильмы вместе с ним, комментируя события и задавая уточняющие вопросы, делая акцент на чувствах и переживаниях героя, на мотивах его поступков. Вот примеры вопросов, которые полезно задавать:

✚ Какую эмоцию испытывает герой? Как ты понял, что он печалится/радуется/сердится? (Уделите внимание позе персонажа, его действиям: слезы, смех, стук кулаком по столу. Обычно в анимации достаточно четко прорисованы эмоции — ярче, чем в жизни.

Если герой плачет, то слезы текут в три ручья. Также не забывайте о голосе персонажа: как именно он произносит свою реплику.)

✚ Почему герой поступил именно так? Чего он хотел добиться? (Особенно полезно изучать поведение и изменения отрицательных персонажей, да и вообще — наблюдать за тем, как меняются герои в течение мультфильма.)

✚ Что бы ты чувствовал, если бы оказался на месте героя? (Этот вопрос хорошо обучает эмпатии и пониманию других людей.)

✚ Как герою стоило бы поступить? (Этот вопрос поможет переключить внимание с других на себя и свои эмоции).

✚ Полнометражные мультфильмы разбивать для просмотра на 2-3 вечера.

Если следовать этим простым советам, просмотр мультфильмов будет не только приятным развлечением, но и способом развить эмоциональный интеллект ребенка. При совместном просмотре вы сможете еще лучше понимать своих детей, вспомнив, как сами смотрели на мир, когда были маленькими.

Мультфильмы для семейного просмотра с детьми младшего школьного возраста:

- ✚ **Король лев (6+)**
- ✚ **Кот Леопольд (6+)**
- ✚ **Котенок по имени Гав (6+)**
- ✚ **Малыш и Карлсон возраст (6+)**
- ✚ **Простоквашино возраст (6+)**
- ✚ **Волшебная страна (6+)**
- ✚ **Приключения Реми (6+)**
- ✚ **Моана (6+)**
- ✚ **Бэмби (6+)**
- ✚ **Эспен в королевстве троллей (10+)**
- ✚ **Головоломка (10+)**
- ✚ **Тайна Коко (10+)**

*Подготовлено педагогом-психологом
высшей квалификационной
категории,
канд.филос. наук
Шавшаевой Л.В.*

С использованием источников:

1. <http://kinoterapia.info/kakie-multfilmyi-poleznyi-detyam/>
2. <https://whatisgood.ru/tv/films/psihologimgu-sostavili-spisok-travmiruyushhih-detey-multfilmov/>
3. <http://rastim-dm.ru>