В пору карантина, похоже, уважаемые родители, ребятишки посмотрели не один мультик. Но чтобы просмотр был еще и полезным, предлагаю ознакомиться с рекомендациями от Светланы Ройз – это детский и семейный психолог, член Европейской профессиональной психотерапевтической Лиги, автор книг "Волшебная палочка для родителей" и "Где живет Ангел". “Одна из моих радостей на семинарах начинается со слов – “ну а теперь хорошая новость”.

Зная любимый мультфильм ребёнка, любимого героя ребенка - ты понимаешь, в каком процессе он сейчас живет. И как ты можешь его сопровождать, если это нужно, предлагая посмотреть или поиграть в «мультфильм».

Все эти мультфильмы – не только для детей. И для тех, кто зачем-то себя считает взрослыми.

✅Общая техника безопасности:

- Мультфильм - вместЕ с родителями, а не вместО родителей.
- Новые мультфильмы важно смотреть только вместе со взрослыми (а лучше - самим взрослым хотя бы знакомиться 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).

Порядок мультфильмов не по значимости. Описание, конечно, субъективное. Старалась писать о «дополнительных» смыслах. Все

мультфильмы семейные 5+

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] - один из моих любимых сериалов. 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 и проч.

🔹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 мультик. Плюшевые мягкие герои, и сам сериал добрый и мягкий.

🔹6. Непоседа Зу [Zou] - терапевтический фаворит. 😊 Очень люблю этот сериал - 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 (мы со старшим сыном зачитывались книжками об этой героине). 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 малюковое 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.

🔹11. Корисні Підказки - мультэнциклопедия канала ПлюсПлюс (3+ …)

✅Полнометражные мультфильмы (от 5 и старше):

🔹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

🔹3. Моана [Moana] - если жизнь (человека, Любовь, идею) лишить сердца - она станет чудовищем. О лидерстве. Смелости. Верности. Мудрый очень мультфильм. Есть сцены, где важно детей «прикрывать» - брать на руки, обнимать. Важен для всех, кто принимает решение «быть собой». Кто я? Где мое сердце?

🔹4. Монстры на каникулах [Hotel Transylvania] - 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 «Дзынь». 😊 В первой и второй части много хороших шуток. Третья – спорная.

🔹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 отпускании.

🔹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] - о! 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» - поем в семье.

🔹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. вневременной. В последней серии (она ещё идёт в прокате) - 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 малости - это я о «Исключише»)

🔹15. Рататуй [Ratatouille] - готовить может каждый! Главное - быть собой. И быть верным себе - даже если кажется, что ты крыс. 😊 вкусная красота.

🔹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 😊 мне 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 плакательный. Думаю, он больше 7+ 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 незлодейскую 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. Акуна матата 😊 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 там «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. Храбрая 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. Хорошо, аж страшно.

🔹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. Обалденный саундтрек.

🔹44. Аисты [Storks]
🔹45. Дорога на Эльдорадо [The Road to El Dorado]
🔹46. Муравей Антц [Antz]
🔹47. Ледниковый период [Ice Age]
🔹48. Алладин [Aladdin]
🔹49. Геркулес [Hercules]
🔹50. Секреты домашних животных [Hercules]
🔹51. Рио [Rio]
🔹52. Зверополис [Zootopia]- очень люблю этот мультфильм, его нужно пересматривать перед выборами всем взрослым 😊 но для деток - будьте внимательны, есть страшные для них сцены.

Я бы очень хотела написать о мультфильмах Миядзаки [Хаяо Миядзаки - Hayao Miyazaki] и Тима Бартона [Тим Бёртон - Tim Burton]. Но они не всем подходят.

Добрых смотрений и «подлечиваний». И... доброго всего. Светлана Ройз.

Материал подготовила педагог-психолог, Зорина О.Ю.