

Семейная кинотерапия



Кинотерапия – это вид психологического консультирования, в котором в качестве ключевого метода воздействия используется просмотр **кино** (роликов, мультфильмов, сериалов). Кинотерапия преследует цели: самопознание человеческой личности, познание ближнего и отношений между людьми, анализ происходящих ситуаций, выявление возникающих проблем и порождающих их причин, а также обязательный поиск инструментов-методов их преодоления и регуляции психического состояния. Особенность состоит в методе – просмотр кинофильмов как примеров жизненных историй и их разбор.

Как и любая информация, фильм дает повод к глубоким размышлениям на интересующие нас темы, выявлению скрытых факторов, определяющих и объясняющих происходящее, открытию нового и видению возможных перспектив развития событий, а также способов решения возникающих проблем.

Как выбрать фильм, мультфильм для кинотерапии?

Как выбрать из множества прекрасных фильмов для сеанса кинотерапии тот, который наилучшим образом отвечает на вопрос каждого человека, который хочет самостоятельно попытаться решить свои проблемы при помощи кинотерапевтического метода. Давайте попробуем вместе поразмышлять, а действительно, как? Возможно ли составить некий алгоритм выбора?

- определить проблему;
- продумать список фильмов с решением данной проблемы (в строке поиска перечислить через запятую ключевые слова, определяющие спектр интересующих проблем – «депрессия, семья, подросток, преодоление, апатия» и выбрать фильм из предложенных поиском вариантов);

- выбрать фильм из данного списка;
- просмотр фильма;
- анализ фильма. Совместное обсуждение. Давайте подумаем вместе, какие вопросы мы можем задать себе во время просмотра того или иного фильма:
 - Понравился ли фильм или нет? Почему? Что конкретно понравилось, что не понравилось, что зацепило мое внимание?
 - Каковы сюжет фильма, последовательность событий, действующие лица?
 - Каков психологический портрет каждого героя: личностные особенности, нравственные принципы, черты характера, манеры поведения, история жизни и т.д.?
 - Каковы отношения между героями, их история и особенности?
 - Наблюдал ли я подобные ситуации и отношения в моей жизни?
 - Кто из героев мне наиболее симпатичен/антипатичен и почему? Кому я сочувствую и почему? На кого из героев похож я или кто-то из моих знакомых? На кого хотел бы походить?
 - Каков стиль общения героев фильма? Как они решают свои проблемы?
 - Что бы я изменил в ситуации и как бы я поступил на месте героя/героев? Что нужно для этого сделать? Что бы я взял для себя как образец для подражания? Что я считаю правильным или неправильным? Кто, по-моему, прав, кто не прав, кто виноват и почему?
 - Совершил ли я какое-то открытие для себя?
 - Какие эмоции вызвал фильм? Что меня рассмешило, обрадовало, расстроило, вызвало раздражение, рассердило, обидело, испугало и т.д.?
 - О чем этот фильм? Какова основная проблема/конфликт и как решает ее режиссер? Какие художественные и технические приемы помогают ему в этом? Что он хочет мне сказать?
 - Какие психологические, нравственные, философские проблемы затронуты в фильме? Какие из них волнуют меня в настоящий момент или волновали в прошлом?
 - Как этот фильм перекликается с моей жизнью? Какие уроки я извлек для себя и какие выводы сделал?

Банально напоминать, что глубина и качество ответов на сформулированные вопросы прямо влияют на возможность преодоления проблем и личностное развитие.

kinoterapia.info>list-of-films/детская кинотерапия;

❖ РОДИТЕЛИ и ПЕДАГОГИ! Наши дети (Топ 10 мультфильмов со всего света; Обучающие мультфильмы для почемучек)

