

### ***Фильмотерапия как средство коррекции поведения подростков***

Подростковый возраст имеет много особенностей и является самым важным периодом становления личности. Подростковый возраст – это возраст поиска и обретения себя. Вопросы, на которые отвечает подросток, непростые: «кто я?», «что меня ждет?», «куда я иду?». В процессе поиска ответов возникает много трудностей. И если в этот момент формулируется установка «я не справлюсь», «я не могу», «я ничего не значу» - это приводит к изменению личности в отрицательную сторону. На основе отрицательных самопредставлений строится и его негативное поведение. Истории самостановления – это истории и многих героев художественных фильмов. Используя фильмы, мы помогаем подростку сделать свой выбор, так как в кино мы можем увидеть множество выборов, множество путей развития ситуации, получить множество результатов. Опираясь на опыт киногероев, ребенок может выбрать по какому пути идти ему самому.

Таким образом оказывается, что просмотр фильмов может быть не просто развлечением, но и способом работы над собой. Просмотр подходящего фильма может улучшить настроение, помочь найти решение своих проблем, проанализировать свои поступки и свои качества. В современной психотерапии развилось даже отдельное направление – фильмотерапия. Традиционная фильмотерапия включает в себя просмотр в группе специально подобранного фильма и дальнейшее его обсуждение. Даже подросткам, которые не могут четко сформулировать свою проблему, фильмотерапия помогает мягко и быстро сделать первые шаги в работе над собой.

Фильмотерапия – это:

- возможность лучше понять себя и окружающих вас людей
- продвинуться в решении личных трудностей
- получить удовольствие от картины
- обсудить увиденное с другими участниками группы и поделиться своими ощущениями
- просто научиться общаться

Любому человеку в определенные моменты жизни бывает тяжело. Это могут быть:

- сложности во взаимодействии с другими людьми

- непростые эмоциональные состояния (разочарование, подавленность, тревога, страхи)
- особенности вашей индивидуальности (неуверенность в себе, низкая самооценка, трудности выбора жизненного пути)
- непростые жизненные обстоятельства (кризисы, стрессы, одиночество, проблема принятия решений)

Иногда, чтобы лучше понять себя, собственные чувства или найти выход из сложной ситуации, необходим взгляд со стороны.

Когда мы просматриваем фильм, мы сопереживаем героям и отождествляем себя с кем-то из них, переживаем события фильма вместе с ними, как будто это происходит с нами. Таким образом, мы проходим путь от выявления конфликта героя до его разрешения, как бы прокладывая внутри себя такой путь – осваиваем способ решения такой проблемы, примеряя этот способ на себе. В драматических фильмах, в кульминационных моментах, происходит эмоциональная разрядка (выплеск эмоций, снижение напряжения), которая в психотерапии называется катарсисом.

В памяти ребёнка могут храниться незавершенные ситуации, в которых они не смогли выразить свои чувства, проявить их, поскольку в обществе существует множество негласных запретов на открытое выражение сильных эмоций – как гнева, так и плача, например. Поэтому, находясь в позиции зрителя, часто бывает гораздо легче отпустить контроль над чувствами, чем в повседневной жизни. Выражение и высвобождение чувств одновременно и помогает нам лучше узнать подростка, его эмоциональную часть, так и ему освободиться от напряжения накопившихся эмоций – как бы очиститься от них. Большинство женщин на себе прочувствовали не раз этот эффект, когда вдоволь наплакавшись во время просмотра трогательной мелодрамы, чувствуешь себя потом легче и живее.

Тем не менее, если у ребёнка стоит сильный запрет на выражение каких-то эмоций, во время просмотра фильма с соответствующим содержанием срабатывает защитная реакция, и катарсис не возникнет, наоборот, фильм покажется скучным, он уснет, или начнет болеть голова и т.п. В таком случае очень полезна дальнейшая часть фильмотерапии – обсуждение фильма.

Во время последующего обсуждения фильма происходит осознание, осмысленное включение пережитого опыта в свою жизнь. В процессе обсуждения можно обратить более пристальное внимание на чувства, проанализировать и лучше осознать их. При этом очень важный опыт получается не только тогда, когда ребёнок высказывается, но и когда о своих

чувствах говорят другие участники группы. Он получает поддержку, когда узнает, что подобные эмоции возникли и у других людей, либо повод для дальнейшего самоанализа, когда понимает, что то, что вызвало сильный эмоциональный отклик у других участников группы, его оставило равнодушным. Педагогу важно не пропустить этот важный момент, правильно проанализировать его итоги (возможно, вместе с психологом) и в дальнейшем строить работу с подростком, учитывая и эти результаты.

Примерный перечень вопросов для обсуждения:

-Опишите ваше настроение после просмотра фильма?

-Что вам больше всего запомнилось в фильме, какие эпизоды, и какие эмоции вы при этом испытывали?

-Кто из героев фильма вам больше всего понравился? Что общего у вас с этим героем?

-Кто, наоборот, больше всего не понравился? Какие качества этого персонажа могут быть в вас?

-Что из вашей жизни напоминает сюжет фильма? Находились ли вы в таких ситуациях? Как вы преодолеваете подобные проблемы?

-Что бы вы хотели добавить, изменить в фильме?

Страсть к отдельным жанрам фильмов может многое сказать о подростке. Не зря ведь при знакомстве обсуждают, кто какую любит музыку или фильмы, - так, заявляя о своих предпочтениях, они могут выразить и объяснить себя – какие же они на самом деле, что они собой представляют, какова их личность. Любят ли боевики или мелодрамы – все это указывает на то, какие чувства им ближе и понятней. Но на то, будет ли фильмотерапия максимально полезна для них, влияет множество факторов. Самое важное условие – это близкие и доверительные отношения в группе детей и к педагогу. Только в этом случае подростки будут открыты и честны.

### **Методика проведения занятий**

- поиск в интернете фильма на нужную тематику.

- просмотр фильма педагогом.

-обсуждение фильма с психологом, который хорошо знает группу детей.

- выбор вопросов, наиболее раскрывающих данную проблему (не более 5-8).

- просмотр фильма с детьми.

- перерыв до 30 минут, чтобы дети немного осмыслили фильм и, возможно сами его предварительно обсудили.

- обсуждение вместе тех или иных проблем (самое важное - узнать мнение детей и незаметно подвести к нужному выводу, ни в коем случае не навязывая его)

Фильмы, рекомендованные к просмотру и дальнейшему обсуждению о любви и ненависти:

- «1+ 1» Франция

- « Белый плен» США

- мультипликационный фильм « Валл-и» США

- « Все умрут, а я останусь» Россия

- «Класс»( очень жёсткий фильм об отношениях среди подростков) Эстония

Фильмотерапия является отличным средством от депрессии и для нас, взрослых.

Депрессия, как правило, выражается в отсутствии интереса к чему-либо. Ни радуется ни яркое солнце за окном, ни новая пара туфель, ни забавные шалости ребенка.

Далеко не каждому удается выйти из состояния апатии самостоятельно – нужны средства от депрессии: консультация специалиста, дорогостоящие лекарства, расслабляющий массаж.

Однако психологи утверждают, что хороший фильм может быть эффективнее самого сильного антидепрессанта. Специалисты составили список из десяти фильмов, которые стоит посмотреть, даже если не хочется отрывать голову от подушки и открывать глаза.

На первом месте романтическая комедия «Реальная любовь» - в ней каждый сможет найти историю, похожую на его собственную. Далее – «Эта прекрасная жизнь», старая американская мелодрама с хорошим концом. Посмеяться вдоволь над злоключениями Дастина Хоффмана можно в комедии «Тутси» - она на третьем месте в списке.

«Побег из Шоушенка» заставит задуматься о ценности жизни, а добрый «Поросенок Бейб» напомнит о верных друзьях. Фильм «Невидимая сторона» стоит посмотреть не только из-за того, что за роль Ли Энн Туи Сандра Баллок получил «Оскар», но и для того, чтобы убедиться, что вера в себя творит чудеса.

Мультфильм «Вверх» - специально для нашего внутреннего ребенка. Мелодрама «Под солнцем Тосканы» - для тех, кому нужен толчок, чтобы изменить свою жизнь. Немного музыкальной терапии напоследок – классические песни из «Звуков музыки» никого не оставят равнодушным.

Список информационных источников

1.Сакович Н.А.Практика сказкотерапии/ Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.

2.Информация с сайта vcv.com.ua

3.Информация с сайта psyinst.ru