

**Уважаемые коллеги и родители!** Сейчас большое внимание уделяем детям. Но и нам, взрослым, поддержка необходима. Предлагаю Вашему вниманию ряд ссылок на статьи по страницам журнала PSYCHOLOGIES. Подборка статей будет адресована взрослой аудитории- родителям, бабушкам, педагогам.

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) Раздел- Личный опыт.

**«Кому в изоляции жить хорошо».** Психотерапевт Екатерина Приморская дает несколько советов для больших семей во время самоизоляции.

**«9 идей, чтобы уцелеть в самоизоляции».** Психолог Дж.Брейнс предлагает девять научно обоснованных рекомендаций, которые помогут облегчить жизнь в условиях изоляции.

**«Что нам мешает заботиться о себе?».** Заботиться о себе –не значит отдать приоритет лишь своим интересам вопреки интересам семьи.

**«Что делать, если Вы лишились работы из-за кризиса».** Психоаналитик Юлия Лянгузова отвечает на этот важный вопрос.

**«Негатив: медленный яд в отношениях».** Семейный психотерапевт Эйприл Элдемир размышляет о том, как изменить тональность общения с негативной на позитивную. Она утверждает: «Счастливые отношения требуют труда» - с чем нельзя не согласиться!!!

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) Раздел-Подросток.

**«Как объяснить родителям, что мне нужно сочувствие?»**

Психолог Илья Суслов предлагает родителям поразмыслить о том, как мы относимся к детям-подросткам. Всегда ли мы готовы отпустить детей, как развивать способность к эмпатии.

**«Преодолеть подростковый кризис».** Детский психолог Марина Бебчук размышляет- неизбежен ли конфликт с родителями, что такое подростковая злость, существуют ли нормы отношений с детьми-подростками, нужны ли запреты подросткам.

**«Мне это не нравится: переходный возраст и прочие неприятности».** Журналист Юлия Тарасенко на примере фильма размышляет о проблемах подростков. Как принимать детей, такими, какие они есть?

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) Раздел – Фильмы.

Нина Добрынченко-Матусевич — продюсер образовательных проектов и событий, Лидер Лиги современных родителей, создатель группы «Что бы

посмотреть с детьми» предлагает подборку фильмов для семейного просмотра.

**«Заплати другому», 2000 г.** Ученик седьмого класса Тревор МакКинни всегда был немного странным мальчиком. Пока остальные дети играли в войну или издевались над своими не такими удачливыми одноклассниками, Тревор спасал животных и помогал учителям. Однажды мальчик где-то вычитал, что самостоятельно может начать «цепочку добра». Сделать что-то хорошее незнакомому человеку, который потом совершит аналогичный поступок по отношению к кому-нибудь другому. Несмотря на уверения взрослых, что люди жестоки и ничего не получится, Тревор все равно стал помогать бездомным, сиротам, даже своим врагам... **Почему стоит посмотреть:** Давайте подумаем, какую «цепочку добра» мы можем запустить, сидя в своих квартирах? Может быть, помочь одиноким мамам или организовать флэшмоб поддержки в социальных сетях?

**«Головоломка», 2015 г.** Главная героиня — жизнерадостная, любознательная девочка Райли. Ей одиннадцать лет, и она живет с родителями в небольшом провинциальном городке, где все друг друга знают. Уже несколько лет Райли дружит с одними и теми же ребятами, ходит в одну и ту же школу и тайно влюблена в одного и того же мальчика. Но она не подозревает, что всеми ее делами, мыслями и чувствами управляют пять базовых эмоций, которые находятся в ее голове: Радость, Печаль, Страх, Гнев и Брезгливость. Они постоянно ссорятся и никак не могут договориться между собой, но в определенный момент им придется это сделать. **Почему стоит посмотреть:** Прекрасный повод поговорить о ваших чувствах в изоляции и поделиться страхами и волнениями друг с другом.

**«Пятеро друзей», 2012 г.** Немецкий приключенческий фильм для всей семьи, в основе сценария которого лежит серия детских детективных книг Энид Блайтон. История про четверых подростков, которые прошли путь от ненависти до дружбы. **Почему стоит посмотреть:** Хорошо подходит для тех, у кого несколько детей в семье, так как фильм про важность дружбы между сестрами и братьями и про то, что победить можно только вместе. Кстати, хороший повод прочесть книги известной писательницы, которые уже более семидесяти лет читают европейские подростки.

**«Маленькая Мисс Счастье», 2006 г.** История про большую семью, в которой масса проблем и сложностей. Но всем приходится собраться с силами и отправиться на конкурс, в котором мечтает победить малышка Олив. **Почему стоит посмотреть:** Вполне возможно, что этот фильм поможет и вам найти цель, ради которой стоит пережить изоляцию. Нужно

отметить, что фильм получил два «Оскара», «Сезар», два приза Британской киноакадемии, приз зрительских симпатий фестиваля «Сан-Себастьян», премию Гильдии актеров и еще ряд почетных номинаций.

*«Тайна Коко», 2017 г.* Мальчик из мексиканской глубинки Мигель Ривера не может жить без музыки. Но ему и его любимой гитаре не суждено быть вместе: дело в том, что вся его семья не выносит музыкантов. Эта ненависть передается из поколения в поколение, начиная с пра-прабабушки Мигеля, Имельды. **Почему стоит посмотреть:** один из лучших фильмов о том, как прийти к себе, преодолевая разные личностные дебри и семейные предрассудки. Тот случай, когда авторы обсуждают очень важные и серьезные темы с помощью понятных детям приемов.

*«Комната», 2015 г.* История про молодую маму и ее сына, которые живут у похитителя, и мальчик ничего до 5 лет не видел, кроме этой комнаты. Малыш здесь родился и никогда не выходил за дверь. Однако он совершенно не страдает по этому поводу: вместе с Ма он читает, развивается, играет и отмечает дни рождения. А когда Ма наконец-то удается сбежать, Джек впервые видит, как огромен и прекрасен окружающий мир. **Почему стоит посмотреть:** обсудите с ребенком, насколько на человека может повлиять длительная изоляция и последующий выход из нее, поговорите о связи между мамой и ребенком. Этот фильм также может стать поводом затронуть непростые темы о насилии, обсудить с ребенком вопросы безопасности.

*Уважаемые коллеги! Вы заметили, что большая часть материала зарубежных авторов. Материал изучен мною и позволю себе сказать, что темы, затронутые в статьях и фильмах, актуальны и для нашей аудитории. Надеюсь, что данная подборка пригодится Вам.*

*С уважением, Пуларгина Г.Г.*