Каталог мультфільмів, які допомагають дітям перемагати страхи.

Більшість наших психологічних проблем так чи інакше ростуть з дитячих страхів, так що допомагати перемагати фобії - важливе завдання будь-якого відповідального батька. Звичайно ж, взяти і позбавити дитину від будь-якого страху мультику навряд чи під силу. Але він може добре допомогти, якщо діяти спільно і комплексно.

Знецінювати фобії можна, а можна і потрібно обговорювати, підтримувати дитину і разом придумувати гарну дієву зброю в боротьбі зі страхом. І дивитися разом допомагають **мультики**, звичайно ж!

Страх павуків - **арахнофобія.** Що подивитися: «**Павучок Лукас**»

Хижих членистоногих тварин бояться люди різного віку. Справі може допомогти чарівний павучок Лукас . Регулярно виходять про нього міні-серіал від аніматора студії Pixar. Лукаса озвучує маленький син художника.

Страх бджіл і ос – **апіфобія .** Що подивитися: «**Бджілка Майя**»

Ще одна поширена дитяча фобія - бути ужаленим бджолою, осою, шмелем, шершнем. Це насправді небезпечно, так що зберігати обережність і дотримуватися дистанції з цими комахами потрібно обов'язково. Однак, вони не тільки небезпечні, але і вкрай цікаві, живуть по вражаючим законам бджолиного ладу і здатні по-справжньому здивувати допитливих дітей. Про життя всередині вулика для малюків розповідає «Бджілка Майя» .

Страх щурів і мишей - **мусофобія.** Що подивитися: «**Рататуй**»

Для кого-то вони - милі волохаті гризуни, а для кого-то - крихітні зубасті чудовиська, страх до яких закладено глибоко в підсвідомості. До речі, ось слони насправді мишей не бояться, це міф, але можете подивитися забавну вирізану сцену з «Дамбо» на цю тему. Що стосується страху перед гризунами у дітей, в прекрасному оскароносному мультфільмі від Pixar

проблема розкривається на 200%. І при магейрокофобіі (страх приготування їжі) з франкофобіей (страх всього французького) теж може підсобити.

Страх птахів - **орнітофобія.** Що подивитися**: «Лелеки»**

Якщо раптом у вас або ваших близьких є подібна фобія, не турбуйтеся - навіть Скарлетт Йоханссон схильна орнітофобія, а в компанії Чорної вдови завжди не так страшно. Тим часом «Лелеки» - просто відмінний мультик і про кар'єру, і про дітей, і про сім'ю, і, звичайно, про птахів, після якого вони стануть трохи ближче і рідніше.

Страх кішок - **айлурофобія.** Що подивитися: **«Повернення кота»**

Так, ця недуга дійсно існує. Більш того, за чутками, пухнастих мурлик панічно боялися такі люди, як Наполеон Бонапарт, Олександр Македонський і навіть Лаврентій Берія. Щоб айлурофобіей у дитини потихеньку переросла в захопила світ айлурофілію, дивіться такі мультфільми, як «Повернення кота», «Коти-аристократи» і «Кіт Саймона». При необхід ності повторити до досягнення результату.

Страх собак - **кінофобія .** Що подивитися**: «Балто»**

Собаки зустрічаються вкрай різні - від великих і кусючих до крихітних і безпомічних. Діти виправдано бояться перших і іноді навіть друге, але в будь-якій ситуації стати до собакам ближче можна за допомогою цілої когорти відмінних мультиків. Класичний «Балто», до того ж, заснований на реальному подвиг пса, який колись врятував ціле місто.

Страх висоти і польотів - **аерофобія.**

Що подивитися: **«Як приручити дракона»** Справитися з ними не дуже просто, та й у мультиках конкретно ця тема майже не піднімається, але спробуйте задати дитині таке питання: що об'єднує Аладіна, Карла і Рассела («Вгору!») І Дамбо? Вони не замислюючись взяли і полетіли, ніколи так до цього не робити. І не злякалися! Сюди ж - Голубчик з «Ріо», папуга, який боявся літати, але зміг.

Страх води - **гідрофобія.** Що подивитися: **«Моана».**

Відважна диснеївська принцеса Моана - відмінний приклад по багатьом пунктам, і про воду і сміливе ставлення до неї, тут теж є чому повчитися. Якщо

ж ваша дитина схильний до аблютофо бія (боязні вмивання), є окрема підбірка анімації на такий випадок. Аблутофобію (страх плавати) краще лікувати в реальному вимірі, талассофобію (боязнь моря) можна спробувати подолати з «Русалочкой» і «Піснею моря», але краще аналогічно наживо

Страх стихійних лих - **анемофобія.** Що подивитися: **«Сімейка Крудсів»**

Стихійні лиха - реальна смертельна небезпека, яка, на жаль, трапляєть ся, але на щастя - вкрай рідко. Подолати ірраціональний страх можуть допомогти мультики, де ті самі лиха трапляються кожні хвилин десять. І все виживають! Крім прекрасної бідолашної первісної сімейки, варто згадати серію «Земля до початку часів» (привіт тим, хто боїться динозаврів!) І «Льодовиковий період», там взагалі твориться постійний хаос, який разюче переживають усі.

Страх хвороб - **нозофобія.Что подивитися: «Осмосис Джонс»**

Хвороби - це завжди небезпечно, але допомогти трохи менше панікувати з цього приводу дитині може розуміння, що всередині нас весь час йде безліч процесів і постійна боротьба «хороших» з «поганими». Буквально про війну бактерій дивіться фільм-мультфільм «Осмосис Джонс», де здоров'я, тобто добро, перемогло.

№ 13. Страх самотності - **аутофобія**.Что подивитися: **«Холодне серце»**

«Тільки не жени мене, тільки не за двері!» - співає оптимістична Анна, намагаючись пробитися через крижану стіну самотності своєї сестри. «Холодне серце» в принципі від і до - панацея від боязні самотності, неприйняття і нерозуміння

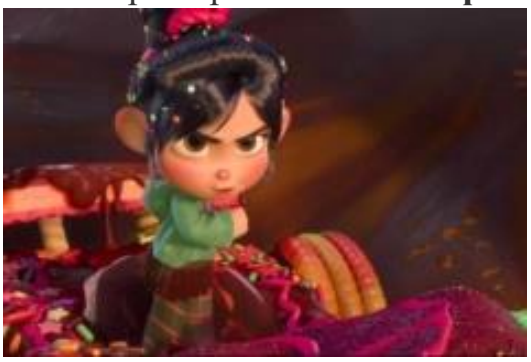
Страхи **найменших**. Що подивитися: **«Деревинки»**

Маленькі діти до трьох-чотирьох років теж дуже багато чого бояться, і розвіювати ці страхи особливо важливо, поки вони не

переросли в більш серйозні фобії. Темрява лякає, тиша - теж, мама не повертається - страшно, дідусь голосно кашляє - теж. Фіранка на вітрі тріпоче - жах, темна пляма на стелі здається рухомим - все, поріг перейдено, час для істерики, яку ніхто з дорослих навіть зрозуміти не може. Загалом, показуйте малюкам тільки хороші, добрі і перевірені мультфільми - такі як «Деревинки» або «Ми-ми-ведмедики». Так приводів для страхів буде менше.

Страх нового - **неофобия.** Що подивитися: **«Рапунцель»**
З острахом щось міняти і страхом перед новиною допомагають впоратися дуже багато чудових мультиків. Що «Рапунцель», багато років просиділа в башті і ризикнула вийти в світ, що вже згадана «Сімейка Крудсів», де нове спершу буквально дорівнювалоь небезпечного, що навіть «Білосніжка і сім гномів» - правда, в сильно перебільшеному ключі. Але задумайтеся: її хотіли вбити і вигнали в ліс, а вона - мило співає і старанно забирається в будинку незнайомців. Браво ж!

Страх критики - **еніссофобія.** Що подивитись: **«Ральф»**



Під ручку з еніссофобіей зазвичай їде скорофобія (страх бути осміяним) і навіть демофобія (страх перед скупченням людей). Справитися з ними непросто, але можна. Коли будете переглядати першого «Ральфа» перед прем'єрою сиквела, обговоріть з дитиною такий момент: що відчувала Ванілопа, яка нутром чула, що може водити, але ніколи цього не робила? Боялася вона осуду оточуючих героїв ігор, заважав їй страх неминучої критики? Ні. Прекрасний приклад цілеспрямованості, якою ніякі дріб'язкові страхи не перешкода.

Страх сцени - **глоссофобія.** Что подивитися: **«Зверопой»**

І ще, мабуть, «Балерина», якщо дитина більше танцює, ніж співає. У будь-якому випадку, герої цих прекрасних анімаційних стрічок перемагають страх перед сценою і розуміють, що нічого жахливого на ній не відбувається, а хвилюватися взагалі нормально. Особливо стосується слонихи Міни, де ця перемога - її ведучий лейтмотив. Також корисно для дітей, які страждають пейрафобіей - страхом публічних виступів

Страх недоліків у зовнішності-**дисморфофобія**. Що подивитися: **«Шрек»**

До межі актуальна тема за часів жахливо вузької стандартизації поняття «краса». Нагадуємо дітям, що краса може бути дуже різною, сучасна мода повинна радити, але не диктувати, ваше тіло - це ваша справа, і нічого поганого в тому, щоб відрізнятися відстереотип

них понять про прекрасне, немає. І Шрек в допомогу!

Страх ревнощів-**зелофобія.** Що подивитися: **«Бос-молокосос»**

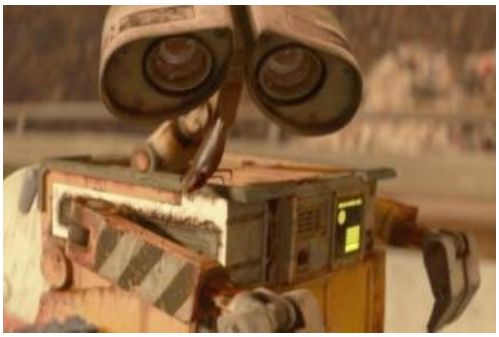
Коли в родині з'являється ще одна дитина, всі попередні обов'язково випробують зелофобію на собі. Про те, як справлятися з ревнощами старших, дивіться з дітьми трохи скандальний, але все одно вкрай забавний мультфільм від DreamWorks

Страх школи - **дідаскалейнофобія**

Що подивитися: **мультики про школу і мотивацію до навчання.**

На жаль, дідаскалейнофобія остаточно і ефективно лікується перекладами в інші школи або на сімейне / домашнє навчання, але бувають і щасливі винятки. Мультфільмів про хороші навчальні заклади вистачає, що може допомогти дитині змиритися зі школою реальної.

Страх роботів - **робофобія**. Що подивитися: **«ВАЛЛ-І»** А також «Сталевий гігант», «Місто героїв» і зовсім свіженьке «Наступне покоління», де головна героїня дуже конкретно страждає від робофобії і перемагає її. Але «ВАЛЛ-І», як завжди, поза конкуренцією. А ще він трохи про мізофобія - страху забруднень.



Страх темряви - **ніктофобія.** Що подивитися: **«Вартові легенд»**

Ніктофобія - один з найбільш поширених і популярних у дітей страхів, та й багато дорослих відчувають себе в темряві незатишно. Ми не вважаємо цю фобію ірраціональної і радимо включати нічники, а не залишати малюків у темряві. Але мульти ки дивитися все одно корисно, ті ж «Вартові легенд» з похмурим кромешників, або «Під покровом ночі» і «Хранитель Місяця» - темні, але чарівні анімаційні стрічки.

Страх смерті – **танатофобія.**

Що подивитися: **«Таємниця Коко» і «Книга Життя».**

Чи не змогли вирішити, який з двох мультфільмів про День Мертвих вибрати, так що нехай будуть обидва. Розплакатися над «Таємної Коко» завжди корисно і терапевтично, а в «Книзі Життя», крім прийняття

страху смерті, йдуть ще далі і говорять ось про що: боятися смерті просто і померти може будь-хто. А ось мати мужність жити набагато важливіше.