

Filmo peržiūra tai ne tik būdas linksmai praleisti laiką ar atsipalaiduoti, bet ir galimybė *išveikti* savo emocijas, ugdyti empatiją, supratingumą, toleranciją, su veikėjais išgyventi dilemines situacijas, įgyti tinkamų problemų sprendimų būdų.

Žiūrėkite rekomenduojamus filmus su vaikais/paaugliais ir turėkite prasmingą laiką kartu. Pasibaigus filmui nepamirškite pasidalinti išpūdžiais ir nuomone, kilusiais jausmais ypač tuos, kurie buvo gerai pažįstami ir skaudūs. Nuoširdus pokalbis jus suartins, leis geriau vienas kitą pažinti ir pajusti bendrumą.



Vaikų psichologė, pediatrė, medicinos mokslų daktarė Linda Džons Rufer (Linda Jones Rufer) sudarė sąrašą filmų, kuriuos rekomenduoja suaugusiems, pažiūrėti kartu su vaikais. Šie filmai padeda geriau suprasti save ir kitus šeimos narius, pažvelgti iš šalies į sunkumus, kuriuos tenka įveikti.

„Gali būti, jog šie filmai padės suaugusiems/tėvams ir vaikams pasirinkti išvengiant klaidų“

- tikisi dr. L. D. Rufer.

1. „Išvirkščias pasaulis“ „Inside Out“, 2015 m. Režisierius Pitas Dokteris (Pete Docter).

Amžius: nuo 10 metų

„Kas darosi mano vaiko galvelėje?“ Šis klausimas neduoda ramybės visiems pasaulio tėvams, ypač kai jų atžalos įžengia į paauglystės amžių. Filmo kūrėjai, padedami neurologų, psichologų ir daugybės kitų ekspertų, stengėsi išsiskverbti į žmogaus sąmonės, pasąmonės, atminties, emocijų gelmes bei vaizdingai parodyti žiūrovams jų veiklos principus. Scenaristus, režisierius ir kitus filmo kūrėjus konsultavo Berklio universiteto psichologijos profesorius Dačeris Keltneris (Dacher Keltner), 25 metus skyręs žmogaus emocijų studijoms. Su jo pagalba atrinktos penkios pagrindinės emocijos tapo šio filmo pagrindiniais herojais.

Filmas moko pažinti save, suprasti savo ir artimų žmonių jausmus bei poelgius.

2. „Vaikystė“ „Boyhood“, 2014 m. Režisierius Ričardas Lankleiteris (Richard Linklater).

Amžius: nuo 14-16 metų

Šis filmas buvo kuriamas 11 metų (2002-2013 m.). Jame pasakojama berniuko istorija nuo pirmosios dienos mokykloje iki koledžo. Pagrindinio vaidmens atlikėjas auga ir bręsta kartu su savo herojumi.

Filmas moko suprasti savo troškimus ir poreikius, atsakingai pasirinkti.

3. „Ledo šalis“ „Frozen“, 2013 m. Režisieriai Chris Buck ir Jennifer Lee

Amžius: nuo 6 metų

Siužetas paremtas Hanso Kristiano Anderseno (Hans Christian Andersen) pasaka „Sniego karalienė,,

Filmas moko drąsos, gebėjimo suprasti ir reikšti savo emocijas, atsiverti kitiems ir mylėti.

4. **„Mėnesienos karalystė“** „Moonrise Kingdom“, 2012 m. Režisierius Wes Anderson.

Amžius: nuo 14-15 metų

Paaugliai įsimyli vienas kitą ir nusprendžia pabėgti nuo tėvų, kurie jų nesupranta.

Filmas moko suprasti kitų žmonių jausmus, kurti pasitikėjimo vertus santykius.

5. **„Aukštyn“** „Up“, 2009 m. Režisierius Pete Docter.

Amžius: nuo 6 metų

Našlys senukas nutaria įgyvendinti viso gyvenimo svajonę ir nukeliauti į Pietų Ameriką. Kartu su juo į kelionę vyksta ir mažametis vietinis skautas...

Filmas moko pozityvaus požiūrio į senatvę, draugystės, atsivėrimo naujiems santykiams, pokyčiams ir įspūdžiams.

6. **„Šaunusis ponas Lapinas“** „Fantastic Mr. Fox“, 2009 m. Režisierius Wes Anderson.

Amžius: nuo 8 metų

Anglų vaikų rašytojo Roaldo Dalio (Roald Dahl) knygos ekranizacija. (Šio rašytojo knygos - „Stebuklingieji Džordžo vaistai“, „Čarlis ir šokolado fabrikas“, „Matilda“, „Raganos“ - puikiai žino skaitantys vaikai.) Kino ekrane pamatysite, kaip Lapinas apgaudinėja ūkininkus ir kelia pavojų savo šeimos gerovei.

Filmas moko kontroliuoti savo troškimus ir instinktus, būti sąžiningam, branginti šeimos vertybes.

7. **„Džuno“** „Juno“, 2007 m.

Amžius: 15-17 m.

Nepriklausomai mąstanti šešiolikmetė mokinė Džuno tampa nėščia. Jai tenka apsispręsti, ką daryti toliau: auginti kūdikį pačiai ar atiduoti įvaikinti.

Filmas moko pasirinkti sunkiomis aplinkybėmis, pasitikėti savimi.

8. **„Taikus karys“** „Peaceful Warrior“, 2006 m. Režisierius Viktoras Salva (Victor Salva)

Amžius: nuo 12-13 metų

Jauno talentingo sportininko svajones staiga sužlugdo fizinė trauma, ir atrodo, kad gyventi nebeliko prasmės. Filmu kūrėjus įkvėpė Deno Milmano (Dan Millman) autobiografinė knyga „Taikaus kario kelias“.

Filmas moko atkaklumo, ištvėmės įveikiant nusivylimus ir ieškant prasmės eiti toliau.

9. **„Mirusių poetų draugija“** („Dead Poets Society“, 1989) Režisierius Piteris Viras (Peter Weir)

Amžius: nuo 15-16 m.

Į prestižinę berniukų mokyklą ateina naujas literatūros mokytojas. Jis moko jaunuolius mąstyti autentiškai ir sąmoningai džiaugtis kiekviena gyvenimo akimirka. Įkvėpti mokiniai sukuria slaptą poezijos draugiją, tačiau viskas baigiasi tragedija bei skandalu.

Filmas moko drąsos būti unikaliam ir ginti savo interesus.

10. „Dangal” (2016) *(skatinantis motyvaciją)*

Pasakojimas apie sportininką Mahavirą Singhą Phogatą, kuris dėl skurdo buvo priverstas pasitraukti iš sporto, tačiau pažadėjo kai gims sūnus, kuris ateityje taps olimpinio čempionu. Bet likimas lėmė kitaip - jie turėjo su žmoma keturias dukteris. Tėvas buvo praradęs viltį, bet kai jo merginas supykė klasiškai, ir jos sumušė juos, tėvui atsirado viltis. Geeta Phogat buvo pirmoji Indijos čempionė, laimėjusi 2010 m. Tarptautinėse žaidynėse aukso medalį, o jos sesuo Babita Kumari laimėjo sidabrą.

Tai įkvepianti tikra istorija apie mergaitę iš Indijos.

11. „Visi nepastebėti vaikai“ (All the invisible children, 2005)

Filmas „Visi nepastebėti vaikai” apie skirtinguose pasaulio kraštuose gyvenančius vaikus, kurie atsiduria sudėtingų problemų sukuryje. Bet kurioje pasaulio šalyje ar bet kuriame mieste yra vaikų, kuriems likimas pagailėjo laimės ir meilės, kurie išgyvena skurdą, mirtinas ligas, tėvų ar globėjų netektį, vienišumą, pilietinio karo siaubus, artimiausių žmonių abejingumą. Tačiau šie vaikai yra drąsūs, žingeidūs, ryžtingi ir išradingi, todėl nė sekunde nepasiduoda, ieško meilės ir stengiasi pasirinkti teisingą kelią į šviesesnį rytojį.

12. „Juodas balionas” (Black Balloon, 2008)

Tai pasakojimas apie vaikinuką Tomą, kuris visą savo gyvenimą gėdijosi ir nenorėjo savo autizmu sergančio brolio Čarljo. Drama nukreipta ne tiek į autizmu sergančius asmenis, bet į tuos, kurie nuolatos supa sergančiuosius, kaip jaučiasi aplinkiniai, kaip jie turi nešti atsakomybės našta už sergančiuosius ir kokią kartais gyvenime kainą tenka sumokėti.

Filmo problematika – tėvų ir vaikų santykiai, kai šeimoje nuolat reikia rūpintis sergančiu. Filme glūdi viskas – ir ironija, ir juokas, ir ašaros, ir skausmai. Kas žino, kiek šeimų kasdien pradeda savo rytą būtent taip, kaip pradeda Molisonų šeimyna. Gyvenimas toks nenusipėjamas...

13. „Choristai” (Chorists, 2004). Režisierius: Christophe Barratier

Muzikos mokytojas Klemanas Matjo atvyksta į sunkiai auklėjamų berniukų mokyklą. Čia taikomas "geležinio kumščio" metodas. Klemanas suburia berniukų chorą. Jis ne tik atskleidžia jų muzikinius gabumus, bet ir visai kitaip bendrauja su jais. Naujojo mokytojo atvykimas pakeičia berniukų, kolegų bei jo paties gyvenimus...

14. „Paskutinė daina“ (The Last Song, 2010).

Filmas pasakoja apie maištingą, bet geros širdies merginą, kuri vasarai su broliuku atvyksta pas tėvą, kurio nekenčia, bet čia ji sutinka savo meilę, susitaiko su tėvu ir išgelbėja vėžliukus nuo meškėnų. Tai jausmingas pasakojimas, gražus ir graudus, tad itin jautrios širdies žmogus, žiūrėdamas šį filmą, gali susigraudinti. Šį filmą geriausia žiūrėti poroms, kurie norėtų įpūsti į savo jausmų židinį šiek tiek ugnies, bet filmą rekomenduoju žiūrėti ir pavieniams asmenims.

15. „Gerumo stebuklas” (Wonder, 2017) Rež. Stephen Chbosky

Augustas „Ogis“ Pulmanas gimė deformuotu veidu ir pirmus dešimt gyvenimo metų praleido ligoninėse arba namie. Berniuko sveikatai pagerėjus, tėvai nutaria leisti sūnų į mokyklą. Penktokas Ogis labiausiai troško tapti nematomas, nes jo veidas – tarsi aplinkinių žvilgsnių magnetas. Mokykloje Ogis tampa patyčių taikiniu. Tačiau atsiranda drąsuolių, kurie, nebijodami spaudimo, pasiūlo draugystę geraširdžiam naujokui. Su Ogio išskirtinumu turi susigyventi ne tik mokiniai, bet ir jų tėvai, mokytojai bei visi kiti miestelio gyventojai.

Filmas sukurtas pagal rašytojo R. J. Palacio to paties pavadinimo romaną. (N-13)

Sunku pritapti, kai esi kitoks. Jautri, sukrečianti ir pamokanti drama.

16. „Žemės žvaigždutės” (Taare Zameen Par., 2007)

Aštuonmetis Išanas atrodo kaip visi jo bendraamžiai, tačiau jam nesiseka mokykloje. Blogi pažymiai, mokytojų ir bendraklasių patyčios ir kitos nesėkmės lydi Išaną, kad ir ką jis bedarytų. Tėvai suka galvą, kaip išgydyti sūnaus tinginystę, o Išanas tuo tarpu nuo jį supančios kasdienybės pabėga į savo sugalvotą spalvotą fantazijų pasaulį. Neapsikentę sūnaus nesėkmių mokykloje, tėvai išsiunčia jį į internatą, tikėdamiesi, kad griežtesnė tvarka „išgydys“ berniuką. Ir tik pasirodžius naujam mokytojui ima aiškėti Išano tikrosios problemos. Filmas „Žemės Žvaigždutės” – šiltas ir nuoširdus Amiro Khano kūrinys, vienas iš nedaugelio Indijos filmų, nagrinėjančių vidinį vaiko pasaulį, vaizduotę ir bandymą pritapti visuomenėje. Filmas – ir ypač Išano personažo atlikėjas Darsheel Safary – jau per pirmąsias demonstravimo savaites susilaukė daugybės žiūrovų simpatijų.

Filmas apie vaiko ir tėvų tarpusavio santykius, aukštų tikslų išskėlimą, nesusikalbėjimą, pyktį ir atsiribojimą.

17. „Mano vardas Khanas” (My name is Khan, 2010). Režisierius Karan Johar.

Rizvanas Khanas, musulmonas iš Indijos, atvažiuoja iš San Francisko ir gyvena ten su savo broliu ir sužadėtine. Rizvanas, kuris kenčia nuo Aspergerio Sindromo, įsimyli Mandirą. Nepaisant jo šeimos protestų, jie susituokia ir kartu pradeda nedidelį verslą. Jie gyvena laimingai iki 2001 metų rugsėjo 11 d. kada požiūris į musulmonus smarkiai pasikeičia. Kai įvyksta tragedija, Mandira tampa morališkai sugniuždyta ir jų santykiuose atsiranda įtrūkimas. Rizvanas pasimetęs ir labai nusiminęs dėl to, kad jo viso gyvenimo meilė paliko jį. Kad ją susigražinti, jis sugalvoja jaudinančią ir įkvepiančią kelionę per visą Ameriką.

Filmas apie skirtingų rasių ir tautų sunkumus Amerikoje. Tai stiprus, emocionalus filmas.

18. „Ponas Žirnis ir Šermanas“ (2014) Režisierius: Rob Minkoff.

Protingiausias pasaulyje šuo profesorius Ponas Žirnis ir išdykęs jo įsūnis – berniukas Šermanas – nepaprasta šeima! Vienas jų šuo, o kitas – žmogus. Ir šis drąsus šuo įsivaikino tikrą berniuką! Be to, jų namuose slypi įdomiausias įrenginys pasaulyje – laiko mašina! Su šia mašina tėvas ir sūnus leidžiasi keliauti laiku, ir aplanko pačias keisčiausias ir įdomiausias pasaulio vietas – senovės Egiptą ir jo piramides, Kleopatrą ir jos tarnaites...

Tačiau vieną dieną jų ramus gyvenimas pakrypsta netikėta linkme. Norėdamas padaryti įspūdį savo naujajai draugei Šermanas prasitaria apie paslaptinę mašiną. Ši pasiutėlė įkalba berniuką išmėginti Laiko mašiną ir abu vaikai nukeliauja į kitus laikus. Šitai prasideda didieji nuotyčiai ir dar didesnės bėdos... Šį chaosą gali sustabdyti tik Ponas Žirnis!

Tai vienas geriausių šių laikų animacinių filmų apie keturkojo globėjo ir vaiko draugystę, tėviškus pamokymus ir beribę, žmogišką meilę

19. „Pirmasis Railės Pasimatymas?“ (Riley's First Date?, 2015).

Dabar jau 12-metė Railė leidžia laiką namuose su tėvais, kai į duris pasibeldžia potenciali bėda. Mamos ir tėčio emocijos priverstos susidoroti su mintimi, kad Railė eina į pirmąjį pasimatymą.

20. „Karališka drąsa“ (Brave, 2012).

Filmas pasakoja apie princesę Meridą, kuri, tikėdamasi pakeisti savo mamą ir savo likimą, karalystėje užverda tikrą sumaištį. Nepaisant to, kad ši istorija gali pasirodyti kiek „standartinė“, filmukas paliečia kelias tikrai svarbias temas. Visų pirma, Merida įkūnija nepaprastai stiprų mergaitės personažą. Ji – ne princesė, kurią reikia gelbėti, bet tvirtai ir savarankiškai veikianti mergina. Antra, filme narpliojami vaikų ir tėvų santykiai – mamos ir dukros nuotyčiai, vis geriau pažįstant ir suprantant vienai kitą. 2013 metais „Karališka drąsa“ apdovanojama Oskaru.

21. „Koko“ (Coco, 2017)

Filmas pasakoja apie berniuko, svajojančio tapti muzikantu, nuotykius, patekusį į paslaptinę mirusiųjų pasaulį. Čia jam pavyks atskleisti seną savo šeimos paslaptį...

22. „Stebuklingi Šihiro nuotyčiai Dvasių pasaulyje“ (Spirited Away, 2001).

Šiame filme sutiksime dešimtmetę mergaitę, paraleliniame dvasių pasaulyje siekiančią išgelbėti savo tėvus. Jautrus, o vietomis ir kiek bauginantis filmas nepaliko abejingų ne tik Japonijoje (kūrinys laikomas sėkmingiausiu filmu šalies kino istorijoje), bet ir už jos ribų.

Panašiai kaip filmas „Alisa stebuklų šalyje“, „Stebuklingi Šihiro nuotyčiai Dvasių pasaulyje“ nukelia į kitokią realybę, paneigiančią įprastus visatos dėsnius. Be to, jame subtiliai vaizduojamas virsmas iš vaikystės į suaugusiųjų gyvenimą, atskleidžiamos japoniškos tradicijos bei folkloras ir netgi aplinkosaugos problemos. Galop, tai ir puikus, įtempto siužeto kino kūrinys, aukštinantis drąsą bei ištikimybę.

23. „Gyvenimas yra gražus“ (La Vita e Bella) Režisierius Roberto Benigni.

Tikrais įvykiais paremtame filme pasakojama žydų Guido, jo žmonos Doros ir sūnaus Joshua istorija. Siekį apsaugoti savo sūnų nuo siaubo, vykdomo nacių koncentracijos stovykloje.

24. „Nemiegantys Sietle” (Sleepless in Seattle, 1993).

Romantinė drama. kurios centre – neseniai žmonos netekęs Semas. Kartą Kalėdų išvakarėse jo sūnus Džona paskambina į Sietlo radiją palinkėti tėčiui susirasti naują žmoną. Kitoje šalies dalyje jo žodžius išgirsta jauna moteris Enė. Sujaudinta berniuko žodžių. ji ima tikėti. kad būtent ji skirta berniuko tėvui. Tik viena komplikacija – Enė jau susižadėjusi su vyru. kurį myli.

25. „Berniukas dryžuota pižama“(The Boy in the Stripped Pyjamas, 2008). Režisierius Markas Hermanas.

Filmas pastatytas remiantis 2006 m. išleistu airių rašytojo Johno Boyne to paties pavadinimo romanu. Šioje istorijoje pasakojama apie berniuką Bruną, kurio tėvas yra aukštas vokiečių karininkas. Netrukus visa Bruno šeima persikelia gyventi į naują namą, esantį netoli nuo žydų konclagerio. Vieną dieną Brunas susipažįsta su mirties stovykloje kalinčiu berniuku Šmule. Tarp vaikų užsimezga draugystė...

Multi filmai:

„Simarono žirgas“; „Ilgo plauko istorija“; „Troliai“ (2016); „Ledo šalis“ (2013); „Zootropolis“ (2016); „La troškinys“ (Ratatouille) ; „Namai” (2015) ; „Mažasis princas“ (2015); „Vajana“ (2016);	Senoji animacija „Dvylika mėnesių“; „Bjaurusis AŠ“; „Ledynmetis“ (visos serijos); „Gandrų siuntų tarnyba“ (2016);
--	---

Filmų vakarai su paaugliais:

1. „Atjungimas“ („Disconnect“, 2012)

Tai filmas, kaip internetas gali paveikti žmonių gyvenimus. Trys skirtingos istorijos: pirmoji apie jauną vyrą, kuris internete rengia savo pasirodymus, antroji apie porą, kuri įklimpo į skolas ir prarado savo tapatybę ir trečioji apie patyčias, kai mokinys Facebook'e susikuria paskyrą merginos vardu ir siekia apgauti klasės draugą.

Filmas moko atsakomybės už savo veiksmus, ugdo empatiją, supratingumą.

2. „Sėkmė avansu“ („Pay it forward“, 2000)

Mokinukas Trevoras, atlikdamas savo mokytojo Judžino užduotį, kurios idėja – padaryti pasaulį geresnį, pats sugalvoja planą. Jo esmė tokia – kiekvienas žmogus, neieškodamas jokios ypatingos priežasties, padaro gerą darbą trims pažįstamiems žmonėms. Šie savo ruožtu privalo padaryti tą patį. Tai filmas apie pakankamai suaugusiomis, bet dar vaikiškai idealistiškomis akimis žmones stebintį vaiką, kuris gan utopiškai sumanė pataisyti pasaulį, estafete paleisdamas gerus darbus.

Filmas moko gerumo, tikėjimo savo jėgomis, užuojautos, supratingumo, pagalbos kitiems.

3. „Nematoma pusė“ („The Blind Side“, 2009)

Tai nuostabi, tikrais faktais paremta istorija. Joje pasakojama kaip viena šeima priglaudžia jauną vaikina į savo namus ir suteikia jam normalų gyvenimą. Vaikinas talentingas sporte, todėl su naujos šeimos pagalba jis sužiba jame. Įkvepiantis, realus pasakojimas apie ypatingus ir nesavanaudiškus žmones, kuriuos šiais laikais retai sutiksi. Visa tai įvyko ne per seniausią, kadangi 2009 m. vaikinas pašauktas į profesionalią Amerikietiško futbolo lygą.

Filmas moko gerumo, stiprybės, drąsos, atkaklumo, pasitikėjimo savimi ir kitais, laužo stereotipus.

4. „Muzika, suradusi mus“ („August rush“, 2007)

Vienuolikmetis Evanas pabėga iš vaikų namų ir atvyksta į nepažįstamą Niujorką. Itin muzikalų berniuką gatvėje pastebi ir priglaudžia kaubojiškai pasipuošęs keistuolis, pravardė Burtininkas. Užuožęs galimybę praturtėti, jis sugalvoja Evanui Augusto Rašo pseudonimą ir pradeda organizuoti jo koncertus. Tačiau vaikas labiausiai trokšta susirasti savo tėvus, kurių niekada nematė.

Filmas moko siekti savo tikslo, nepasiduoti, tikėti, būti drąsiam.

5. „Dangaus vaikai“ („Children of Heaven“, 1997)

Keliaudamas namo iš batų taisyklos devynmetis Ali pameta vienintelę jaunesnės sesers Zahros batų porą. Vargingai gyvenančiai ir vos galą su galu suduriančiai šeimai naujas pirkinys taptų dideliu finansiniu smūgiu, tad tai suvokdami vaikai nusprendžia nejaudinti tėvų ir bėdą išspręsti tarpusavyje, sugalvodami mažytę gudrybę. „Dangaus vaikai“ – tai šiuolaikinis iranietiškas perliukas apie brolio ir sesers santykius ir jų vienybę. Trumpa, tačiau labai graži istorija pasakoja mums apie vienos Irano šeimos gyvenimą, skurdą, brolišką meilę ir svajones.

Filmas moko supratimo, pagarbos, gerumo, drąsos, pasiaukojimo.

6. „Geresniame pasaulyje“ („In a Better World“, 2010) (Būtina pamatyti suaugusiems)

Mes stebime, kaip sužydi pavojingos draugystės, jaučiame, kaip į nugarą kvėpuoja vienatvė, kaip sukausto skausmas, kaip nekaltos draugystės virsta griaunančiomis sąjungomis. Filmo veiksmas nukelia mus į triukšmingą Londoną, į ramią Daniją ir kariaujančią Afriką. Žmonės ieško geresnio pasaulio. Tačiau kur jis šiandien?

Filmas moko atsakomybės, drąsos, pasitikėjimo, atlaidumo.

7. „Dėl mūsų likimo ir žvaigždės kaltos“ („The Fault in our stars“, 2014)

Pagrindinė veikėja Hazel, tai paauglė, kurios gyvenimas dar tik prasideda, tačiau jai nustatytas 4-tos stadijos vėžys, atimantis visą jos gyvenimo džiaugsmą. Tėvai priverčia jaunąją heroję lankytis specialioje grupėje, kurioje renkasi sunkias traumas patyrę ir sunkiai sergantys žmonės, ten ji sutinka Augustą, kuris visiškai nepaiso Hazel pesimizmo ir ją apnikusios ligos.

Filmas moko tikėjimo, drąsos, pasiaukojimo, draugystės, gerumo, optimizmo, susitaikymo.

8. „Namo istorija“ („Life as a House“, 2001)

Sužinojęs, kad serga vėžiu, vyriškis nutaria daugiau laiko praleisti su paaugliu sūnumi. Tačiau šiam labiau rūpi kvaišalai ir merginos nei sergantis tėvas.

Filmas moko atlaidumo, supratingumo, atsakomybės, nuoširdumo.

9. „Bilis Eliotas“ („Billy Eliot“, 2000)

Tai drama apie vienuolikmetį Bilį Eliotą, kurio tėvas ir brolis – kalnakasiai ir kurio mama jau senokai mirusi. Bilis atsitiktinai užklysta į baletą, kurį tik atidaryta toje pačioje miestelio salėje, kaip ir jo lankomas, bet nemėgstamas bokso klubas ir magiškas judesio grožis pakeri jo vaizduotę. Tuo metu Bilio tėvas ir vyresnysis brolis dalyvauja streike ir vos pajėgia išmaitinti šeimą, užtat pratrūksta pykčiu, kai paaiškėja, kad Bilis bokso treniruotėms skirtus pinigus išleidžia ne tokiam vyriškam užsiėmimui. Baletą mokytoja Misis Wilkinson įkalba Bilį imti individualias nemokamas pamokas, norėdama jį paruošti stojamiesiems į Londono Karališkąją baletą mokyklą.

Filmas moko atkakalumo, drąsos, tikėjimo, unikalumo, tolerancijos, pasitikėjimo.

10. „Atsiskyrimas“ („Detachment“, 2010)

Mokytojas Henris – pasiklydusi siela su audringa praeitimi – atsiduria valstybinėje mokykloje su viskam abejingais mokiniais ir išsekusiais, irzliais darbuotojais. Netikėtai jis tampa pavyzdžiu savo mokiniams ir susidraugauja su iš namų pabėgusia paaugle. Tuomet Henris pajunta, kad gyvybiškai svarbioje kovoje dėl grožio šiame žiauriame ir šaltame pasaulyje jis nebėra vienas. Stilingas ir sąmojingas filmas „Atsiskyrimas“ – tai šiuolaikiškas pasakojimas apie žmones, kurie darosi vis svetimesni vienas kitam, tačiau vis dėlto tebejaučia artumo poreikį.

Filmas moko tolerancijos, supratimo, pasitikėjimo.

11. „Atskalūno laišakai“ („The Perks of Being a Wallflower“, 2012)

Mielas ir naivus 15-metis Čarlis bando susidoroti su pirmosios meilės, geriausio draugo savižudybės ir savo paties psichinės ligos vaizduokliais, tuo pačiu metu bandydamas surasti savo vietą po saule. Naujoje mokykloje po savo sparnais jį priglaudžia vyresnių klasių moksleiviai Sem ir Patrikas. Nauji draugai bando padėti Čarliui apsiprasti realiame pasaulyje.

Filmas moko atlaidumo, draugystės, drąsos, tolerancijos.

12. „Gana juokinga istorija“ („It's kind a funny story, 2010)

Šešiolikametis Kreigas išgyvena paauglystės krizę ir bando rasti pagalbos psichiatrijos klinikoje. Netyčia jis patenka į suaugusiųjų skyrių ir vienas iš pacientų Bobis, netrukus tampa jo mokytoju ir tuo pačiu globėju. Jaunuolis taip pat išsimyli vieną pacientę ir per penkias dienas, jis sužinos daug apie gyvenimą, meilę.

Filmas moko ieškoti sprendimų bei pagalbos, išbandyti naujoves, pasitikėti, draugauti.

13. „Vaikystė“ („Boyhood“, 2014)

Šiame filme pasakojama berniuko istorija nuo pirmosios dienos mokykloje iki koledžo. Pagrindinio vaidmens atlikėjas auga ir bręsta kartu su savo herojumi. Filmas apie vaikų ir tėvų tarpusavio santykius, skrybę skausmą, alkoholio problemą, suaugusių agresyvumo proveržius, vaikų skirstymą.

Filmas moko suprasti savo troškimus ir poreikius, atsakingai pasirinkti.

14. „Mėnesienos karalystė“ („Moonrise Kingdom“, 2012)

Paaugliai įsimyli vienas kitą ir nusprendžia pabėgti nuo tėvų, kurie jų nesupranta.

Filmas moko suprasti kitų žmonių jausmus, kurti pasitikėjimo vertus santykius.

14. „Džuno“ („Juno“, 2007)

Nepriklausomai mąstanti šešiolikmetė mokinė Džuno tampa nėščia. Jai tenka apsispręsti, ką daryti toliau: auginti kūdikį pačiai ar atiduoti įvaikinti.

Filmas moko pasirinkti sunkiomis aplinkybėmis, pasitikėti savimi.

15. „Iš gatvės į Harvardą“ („Homeless to Harvard: The Liz Murray“, 2003)

Filmas paremtas tikra istorija. Liza gyvena ypač nevykusioje Bronksų šeimoje. Sesuo priklausoma nuo narkotikų, mama šizofrenikė, tėvas, išmintingas žmogus, serga AIDS. Nebeįstengianti mokėti nuomos šeima išvaroma į gatvę. Lizos mama per švirkšto adatą užsikrečia AIDS ir miršta. Gabi, bename tapusi, mergaitė stengiasi kabintis į gyvenimą ir nepasiduoti.

Filmas moko pasitikėti savimi, nepasiduoti, siekti savo tikslų, drąsos, tikėjimo, tolerancijos.

16. „Jei likčiau“ („If I stay“, 2013)

Po automobilio avarijos į komą patekusi Mia Hall, privalo nuspręsti ar jai pabusti ir nugyventi likusį gyvenimą visiškai kitaip, nei ji įsivaizdavo. Septyniolikmetė neįsivaizdavo gyvenimo be muzikos ir vaikino vardu Adamas. Ji – talentinga ir gabi, galėjo pasirinkti tokį gyvenimą, apie kokį svajėjo. Reginti save iš šalies ligoninės palatoje Mija prisimena tai, kas svarbiausia jos gyvenime. Smagius šeimos nutikimus, svajones, meilę, viską, ką ji turėjo, ir viską, ko ji vis dar gali netekti.

Filmas moko gerumo, meilės, drąsos, priimti sprendimus sunkiomis akimirkomis, atskleidžia draugystės ir šeimos svarbą gyvenime.

17. „Nepaprastai garsiai ir neįtikėtinai arti“ („Extremely Loud & Incredibly Close“, 2011)

Filmas apie sumanų, išmintingą vaiką ir apie jo pastangas susekti kiekvieną smulkmę, kurią tėtis galėjo jam palikti. Nes tėtis paliko jį, pats to visai nenorėdamas. Nes tėtis žuvo per rugsėjo vienuoliktosios įvykius. Vieną dieną dar čia, kitą – nebe. Tai labai gražus, nors ir skaudus kūrinys, vietom tikrai labai nuliūdinantis, vietom sužavintis savo paprastomis, bet žaviomis išvalgomis. Čia susipina kelios istorijos, kelios kartos, skausmas, meilė ir sudėtingi gyvenimai bei išmintingi patarimai.

Filmas moko atleidimo, supratimo, atsakomybės, gerumo.

18. „Benas X“ („BEN X“, 2007)

Benas kitoks. Jo gyvenimas – atskira visata, kurioje jis žaidžia savo mėgstamiausią kompiuterinį žaidimą „Archlord“. Taip jis rengiasi gyventi realiame pasaulyje. Mokykla Benui – kasdienis pragaras, šurpas kasdien būti priekabių auka auga. Ir Benas sugalvoja planą. Tada jo gyvenime atsiranda Skarlait, mergina, su kuria susipažino virtualiame pasaulyje.

Filmas moko suprasti kitų žmonių jausmus, atsakomybės už savo elgesį, atsakingai pasirinkti, pagarbos.

19. „Kelionė be ribų“ (The Road Within Online, 2015) Režisierius: Gren Wells.

Po motinos mirties Vincentas, jaunuolis sergantis Tureto sindromu, atsiduria tarp nuo panašių psichologinių sutrikimų kenčiančių žmonių. Netrukus jis susidraugauja su Mari, mergina, kuri serga anoreksija, ir Aleksu, nuo obsesinio kompulsinio sutrikimo kenčiančiu savo kambariuku. Taigi šie neįprasti kompanionai su savo nesuderinamais charakteriais išsiruošia į trijų dienų kelionę, kurioje netrūksta iš kojų verčiančių nutikimų ir netikėtų susitikimų. Kol juos persekioja centro vadovė daktarė Rauz ir Vincento tėvas. Vincentas, Mari ir Aleksas supranta, kad jie sugeba gyventi pagal savo taisykles, be to, tuo pačiu gali laužyti kitų sugalvotąsias.

Filmas paliečia keletą temų: anoreksiją, Tureto sindromą, obsesinį kompulsinį sutrikimą.

20. „Karlotos dienoraštis“ (2010 m.) Komedijs apie šešiolikmetės problemas: lytinis gyvenimas (kas tai ir kaip tai atrodo?).

21. „Medis“ (The Tree, 2010) Režisierius: Julie Bertucelli

Šeima ramiai gyvena jaukiame Australijos kaimelyje, tačiau vieną dieną skaudi lemtis šeimos gyvenime sukelia chaosą – miršta mylintis ir mylimas šeimos vyras ir tėtis. Netikėta Piterio mirtis sukrečia visus – viena lieka sielvartaujanti žmona ir keturi vaikai. Jautriausiai į tėčio netektį sureaguoja aštuonmetė Simona. Mergaitė neigia skaudžią realybę ir nė už ką nenori patikėti, kad tėčio nebėra. Ji įtiki, jog jo siela įsikūnijo į medį, augantį šalia namų. Į tą patį medį, prie kurio kadaise jie kartu praleisdavo daugybę valandų. Simona tiki, kad per medžio lapus jie ir toliau bendrauja... Tačiau senas medis pradeda kelti grėsmę šeimynos namui. Jį reikia nupjauti. Mergaitė pasiryžusi viskam, kad užkirstų tam kelią... Ji negali prarasti tėčio dar sykį...

Filmas apie šeimos susitaikymą su tėvo ir vyro netektimi.

22. „Mano mergytė“ (My Girl, 1991) Režisavo: Howard Zieff.

Jautri, švelni mergaitė Vada tiesiog persekiojama mirties... Jos mama mirusi, o tėvas verčiasi laidojimo paslaugomis. Vada myli savo anglų kalbos mokytoją ir vien norėdama padaryti jam įspūdį lanko poezijos būrelį... Mergaitė turi vieną tikrą draugą, kuris puikiai ją supranta ir visada palaiko. Tomas visada būna šalia Vados, net kai ji to ir nenori. Staiga mergaitės gyvenime išsižiebia pavojaus signalas – tėvas pamilsta savo pasisamdytą visažistę. Vada turi žūtbūt juos išskirti.

Filmas apie netekties išgyvenimą.

23. „Išmokyk mane mylėti” (Fathers and Daughters, 2015 m.) Režisierius: Gabriele Muccino

Meilė, kurią jaučiame tėvams, ir meilė, kurią jaučiame mylimiesiems, yra skirtinga. Tačiau vaikystėje negavę pakankamai šilumos ir patyrę traumas, žmonės neretai turi grumtis su savimi, kad išleistų stiprius jausmus ir atvertų širdį suaugę.

Drama, kurią galima žiūrėti su vyresniais vaikais (nuo 15 m.)

24. 13 priežasčių kodėl (2017) Režisierius: Diana Son, Brian Yorkey

Serialo įvykių centre – Klėjus Džensenas. Jis bando atskleisti Hanos, bendraklasės ir simpatijos, istoriją bei kodėl ji nusprendė pasitraukti iš gyvenimo....

14 serijos filmas apie jauną paauglę, patyrusią seksualinę prievartą, smurtą ir patyčias. Ilgas siužetas apie merginos sudaiktinamą, sutrypiamą, kuri nebuvo pakankamai stipri ir nebandė padėti sau, o pasirinko lengviausią kelią - savižudybę.

25. „Bilis Eliotas”(Billy Elliot“, 2000). Režisierius Stepheno Daldry .

1985-ieji. 11-metis šachtininko sūnus Bilis gyvena su močiute, broliu ir tėvu. Pastarasis tvirtai žino, kuo turėtų užsiimti jaunėlis sūnus. Deja, tėvo brukamos bokso treniruotės Biliui visai ne prie širdies – vaikinio siela dainuoja šokant, o svajonės apie baletą ir didžiąją sceną verčia širdį plakti stipriau. Gabiausią šokių klasės mokinį pedagogės ruošia stojamiesiems egzaminams į Karališkąją baletų mokyklą, tačiau Bilio tėvas nenusiteikęs klausyti kalbų apie nevyrišku laikomą sūnaus norą šokti.

Ar tai gali sustabdyti vaikiną, kurį į priekį veda svajonė?

Siūlom būtent šią versiją:

„Trys riešutėliai Pelenei “ (Three Wishes for Cinderella, 1973). Režisierius Vclav Vorlcek.

Pelenės pamotė iš visų jėgų stengiasi supiršti savo piktą ir kvailą dukrą su Princu. Tačiau Princas nenori vesti, susipyksta su tėvu ir palieka rūmus. Tuo tarpu Pelenė gauna dovaną - tris stebuklingus riešutėlius. Juose ji randa daiktus, kurie suteiks išves ją iš pamotės namų ir padovanos laimę.

Pelenė (Cinderella, 2015). Režisierė Kenneth Branagh.



Suaugusiems siūlomas filmų sąrašas :

<http://www.psichologijosnamai.lt/rekomenduojami-psichologiniai-filmai/>

„Pasikalbėkime apie Keviną“ (We need to talk about Kevin, 2011) Režisierius: Lynne Ramsay

Filmas apie depresijos ir meilės sūnui stokos pasekmes. Motiniškos meilės, rūpesčio, šilumos nesuvaidsi, nes tai yra nematoma, o jaučiama. Režisierė verčia nuolat abejoti, ar iš ties motina bloga, ar vaikas – gimęs velnias.

„Spalio kūdikis“ (October baby, 2011) Režisierius: Andrew Erwin, Jon Erwin

Filmas apie nelauktą, bet laimingai įvaikintą mergaitę, jos savijautą, poreikį pažinti biologinę mamą. Galima žiūrėti šį filmą su savo vaiku.

„Kambarys“ (Room, 2015) Režisierius: Lenny Abrahamson

Istorija yra apie motinos ir vaiko santykius grįstus besąlygišku pasitikėjimu gyvenant smurtinėje aplinkoje. Didelis dėmesys vaiko pasaulio suvokimo ir juslių plėtimuisi, kuris nemažiau stebina ir jaudina. Žiūrovas yra priverstas sirgti už motiną ir vaiką, būti su juo, galvoti kaip jis, matyti ir iš naujo atrasti niekada nematyto pasaulio didybę, baugumą ir įgyti naujų įgūdžių.

„Aš esu Semas“ (I Am Sam, 2001) Režisierius: Jessie Nelson

Tai pasakojimas apie autizmu sergantį tėvą ir jo mažytę dukrelę, kuri pasiekusi septynerius metus tampa daug protingesnė už savo tėtį. Po nesusipratimo Semas patenka į teisėsaugą ir iš ten darbuotojams kilo mintis, kad tėvas, kuris mergaitę nuo kūdikystės augino mergytę, jau nebetinkamas globėjas ir iš jo norima atimti mergytę.

Šis filmas apie autizmu serganti tėvą ir jo kovą išsaugoti tėvystę. Be galo jausmingas siužetas.

„Paguoda“ (Solace, 2015) Režisierius: Afonso Poyart

Daktaras Džonas Klensis po dukters mirties ir skyrybų su žmona dvejus metus gyveno atsiskyres nuo pasaulio. Dėl savo ypatingų gebėjimų Džonas sulaukia pagalbos prašymo iš FTB. Buvęs jo kolega agentas Džo niekaip negali išnarplioti žudiko maniako schemų. Džonas nenori nė girdėti apie bylą, tačiau, kai jį aplanko lemtinga vizija, persigalvoja. Išskirtinė gydytojo intuicija parodo, kad nusikaltimus vykdo Čarlzas Ambrozus (Colinas Farrellas), tačiau jo sugauti taip lengvai nepavyks, nes nusikaltėlis irgi turi išskirtinių galių, ir jo vizijos smarkiai lenkia gydytojo regėjimus. Nors kova nebus lygi, daktaras Džonas ir FTB agentas Džo pasiryžę neleisti žudikui netrukdomam daryti nusikaltimus.

Kinas su mistiniais elementais, bet intriguojantis savo siužetu ir stipriomis emocijomis. Kinas apie krizę išgyvenančio ir ypatingų galių turinčio daktaro sugrįžimą į kriminalinį gyvenimą. Kinas apie meilę artimui (dukrai, sergančiai leukemija) ir kartais protu nesuvokiamą tėvo poelgį vardan savo vaiko gerovės. Įsimintiniausia kino mintis „Sunkiausia gyvenime skaudinti tą, kurį labiausiai myli.“

Filmus suaugusiems siūloma žiūrėti kartu su vaikų grupe. Po filmo būtina diskusija – aptarimas, kad vaikai geriau įsisąmonintų savo jausmus, išgyvenimus, emocinę patirtį. Diskusiją-aptarimą moderuoja suaugęs (darbuotojas), siekdamas pokalbio, kurio metu skatina pasisakyti visus dalyvavusius vaikus.

Linkiu kantrybės, santarvės ir ištvėrmės psichologė Elona