



Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Vaslui

# CINEMATERAPIA

*O resursă pentru toți*



Prof. consilier școlar  
Modoranu Mădălina

## **Filmul – călătorie către noi înșine**

Este bine cunoscut faptul că vizionarea filmelor este un mod de a petrece timpul liber preferat de marea majoritate a persoanelor, indiferent de vârstă.

Odată cu evoluția tehnologiei, accesibilitatea filmelor a crescut considerabil, iar acestea s-au transformat în adevărate spectacole care ajută la relaxare și deconectarea de cotidian.

Pe lângă funcțiile de divertisment și destindere pe care le îndeplinesc, filmele au o valoare terapeutică asemănătoare biblioterapiei, comunicând, însă, cu spectatorul prin imagini, simboluri și metafore vizuale. Astfel, filmele oferă modele comportamentale și de expresie atitudinală, antrenează motivația intrinsecă și încurajează dezvoltarea mecanismelor care contribuie la schimbare și dezvoltare în plan personal.

Utilizarea cinematerapiei ca metodă terapeutică îmbunătățește capacitatea de învățare prin prezentarea unor noi perspective și moduri de a acționa în situații diverse de viață, oferind astfel spectatorilor șansa de a se identifica cu personajele, de a urmări cum se comportă și cum se exprimă acestea. Conținutul filmului și oportunitatea de a empatiza cu personajele permit spectatorului să-și acceseze emoțiile și trăirile interioare, să reflecteze asupra idealurilor și valorilor spirituale, să conștientizeze și să confrunte propriile probleme și să identifice, în comportamentul personajelor, potențiale soluții pentru rezolvarea acestora.

Fiind alegorice, asemeni fabulelor și povestirilor, filmele ajută la „înnoirea minții”, facilitând procesul de restructurare cognitivă și explorare a eului interior prin accesul la diverse problematice și scenarii. Vizionarea filmelor îndeplinește, totodată, o funcție cathartică, fiind o modalitate eficientă de expresie a conținuturilor psihice nemanifestate.

Dezvoltarea creativității, flexibilității și simțului inovativ, precum și ameliorarea stărilor de anxietate sunt alte beneficii ale vizionării filmelor în scop terapeutic. Mai mult, vizionarea filmelor poate fi o modalitate eficientă de stimulare a motivației și dezvoltare a rezilienței psihologice, în special la copii și adolescenți, în cazul cărora învățarea observațională/vicariantă este cea mai puternică modalitate de a elabora strategii de adaptare și rezolvare de probleme.

Astfel, vizionarea filmelor motivaționale poate fi pentru adolescenți o sursă de învățare prin observarea interacțiunilor dintre personaje, a reacțiilor lor emoționale, a comportamentelor și consecințele acestora din urmă, oferind, totodată șansa de a experimenta, din postura de spectator, diverse situații de viață

## Activități și teme de reflecție

Abilități vizate: reziliență psihologică, identificarea propriilor nevoi, creativitate

Materiale necesare: fișa 1 - „Personaje de poveste”; fișa 2 „Povestea mea”; instrumente de scris

Grup țintă: elevi de clasele IX-XII

### ***Activitate 1: „Cine mă inspiră?”***

Gândiți-vă la cărțile pe care le-ați citit și filmele pe care le-ați vizionat (pot fi filme artistice sau desene animate). Amintiți-vă două personaje care au dat dovadă de motivație puternică în realizarea scopurilor pe care și le-au propus. Pot fi atât personaje pozitive (ex. Ariel din filmul Mica Sirenă), cât și personaje negative (ex. mama vitregă din Albă ca Zăpada).

Folosindu-vă de fișa de mai jos, analizați comportamentele pe care personajele le fac pentru a-și atinge scopurile.

### ***Fișa 1 - Personaje de poveste***

**Personajul 1** .....

**Obiectivul personajului a fost** .....

.....

.....

**Ce a făcut pentru a-și atinge obiectivul?** .....

.....

.....

.....

**Personajul 2** .....

**Obiectivul personajului a fost** .....

.....

.....

**Ce a făcut pentru a-și atinge obiectivul?** .....

.....

.....

.....

## Listă de filme motivaționale

Ratatouille (2007)



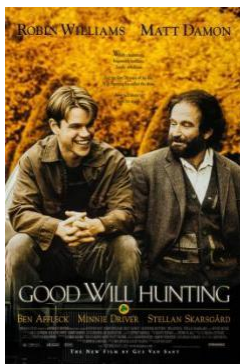
În căutarea fericirii (2006)



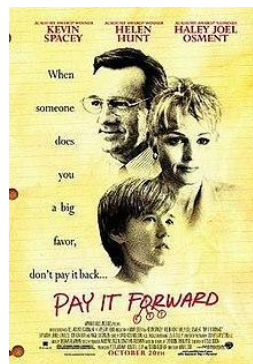
Forrest Gump (1994)



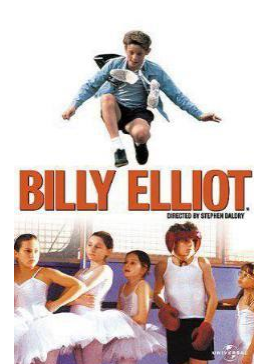
Good Will Hunting (1997)



Pay it forward (2000)



Billy Elliot (2000)



Life of Pi (2012)



Discursul regelui (2010)



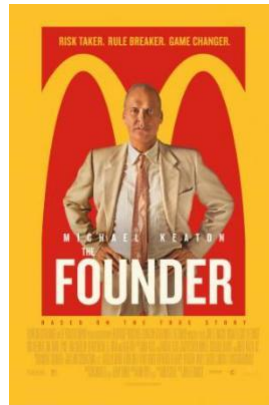
Dory (2016)



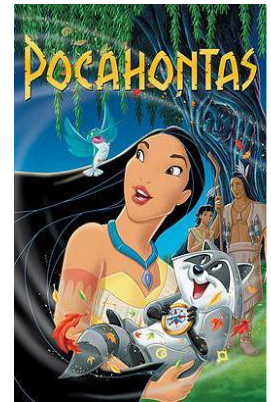
October sky (1999)



The founder (2016)



Pocahontas (2009)



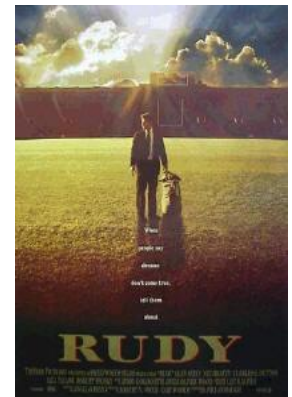
The little prince (2015)



The blind side (2009)



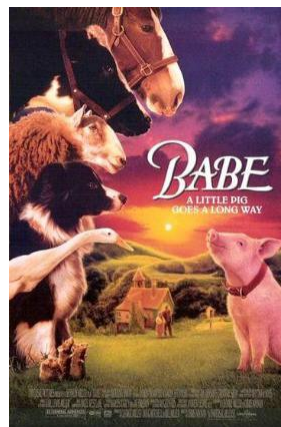
Rudy (1993)



Queen of Katwe (2016)



Purcelușul Babe (1995)



Eddie the eagle (2016)



## **Activitate 2 - „Scenariul motivației”**

Alege, pentru petrecerea timpului liber, unul dintre filmele din lista de mai sus. Lista poate fi completată cu alte filme, în funcție de accesibilitatea acestora și genul preferat. După vizionare, analizează personajul sau personajele care au dat dovadă de o motivație puternică.

Ghidându-vă după fișa 1 și după tabelul de mai jos, identificați care a fost scopul personajului ales, care au fost obstacolele pe care le-a întâmpinat și ce l-a ajutat să le depășească.

|                                                                  | <b>Personaj 1</b> | <b>Personaj 2</b> | <b>Personaj 3</b> |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Ce personaj a dat dovadă de o motivație puternică?               |                   |                   |                   |
| Care a fost scopul personajului?                                 |                   |                   |                   |
| Ce comportamente a adoptat personajul pentru a-și atinge scopul? |                   |                   |                   |
| Ce obstacole a întâmpinat?                                       |                   |                   |                   |
| Cum a reușit să le depășească?                                   |                   |                   |                   |

### **Activitate 3: „Regizor în povestea mea”**

Gândiți-vă la un obiectiv al vostru personal. Țineți cont, în stabilirea obiectivului, de dorințele și aspirațiile voastre. Folosindu-vă de fișa de mai jos, scrieți o poveste prin care să arătați cum veți reuși să vă îndepliniți dorința sau obiectivul stabilit. Această poveste va trebui să aibă un titlu și poate fi o poveste reală (într-o lume reală) sau imaginară.

#### **Fișa 2 – Povestea mea**

**Numele meu este .....**

**Obiectivul meu/Dorința mea este .....**

.....

**Mi-aș dori să-mi ating obiectivul în ..... (zile, săptămâni, luni sau ani).**

**Ce voi face pentru a-mi atinge obiectivul / visul? .....**

.....

.....

**Ce obstacole aș putea întâmpina (obstacole care țin de mine, de alții, de mediu)? .....**

.....

.....

**Ce aș putea face pentru a le depăși? .....**

.....

.....

**Cine/Ce m-ar putea ajuta în atingerea obiectivului? .....**

.....

.....

.....

## Bibliografie

Artino Jr, A. R. (2007). Bandura, Ross, and Ross: Observational Learning and the Bobo Doll. *Online Submission*.

Benga O., Buzgar R., Dumulescu D., & Opre A. (2018). Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie și adolescență. Toolkit. Instrument de lucru destinat consilierilor școlari. București: Editura Alpha MDN

David, D. (2016). *Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale. Ed. II*. Elefant Online.

Kim, H. G., & Kim, J. S. (2016). The Effects of Group Cinema Therapy Program on Self-Esteem and Interpersonal Relationship in Nursing Students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 30(3), 583-594.

Powell, M. L., Newgent, R. A., & Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The arts in psychotherapy*, 33(3), 247-253.