

Filmek gyerekeknek / családoknak (érzelmi tudatosság, stresszkezelés)

1. **Agymanók** – klasszikus Pixar-film, amely bemutatja, hogyan működnek az érzelmek egy fiatal lány fejében, és segít megérteni, hogy minden érzésnek (öröm, bánat, harag, félelem) szerepe van az életben, így a stresszhelyzetekben is.
2. **Encanto** – bár nem kifejezetten stresszkezelésről szól, központi téma a családi nyomás, önismeret és a belső béke megtalálása, ami segíthet a gyerekeknek az érzelmek feldolgozásában.
3. **Toy Story (sorozat)** (pl. Toy Story 2, Toy Story 3) – tanulságos történetek a barátságról, veszteségről, félelemről és bátorságról, amelyek segíthetnek a gyerekeknek megérteni saját reakcióikat nehéz helyzetekben.
4. **Zootropolis** – segít beszélgetni az elfogadásról, előítéletekről és arról, hogy hogyan lehet együttműködni másokkal konfliktus helyzetben.
5. **Luca** – könnyed, de érzelmes történet arról, hogyan birkózik egy fiatal főhős az ismeretlennel, szorongással és új barátságokkal.

Filmek kicsit idősebbeknek / mélyebb üzenettel (érzelmi nehézségek, megküzdés)

6. **Wonder** – egy fiú története, aki különleges megjelenéssel tanulja meg kezelni az iskolai nehézségeket, ezzel erősítve az empátiát és önfogadást.
7. **Onward** – báty testvérrel együtt élnek át veszteséget és gyászt, és ezeken keresztül tanulják meg egymást és önmagukat jobban megérteni.