

# Консультация для родителей

## Сказкотерапия - Медитативные сказки

Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов.

Медитация представляет собой полное погружение в какой-либо процесс. Когда мы что-то увлеченно делаем - рисуем, сочиняем, играем, - это можно назвать медитацией. Если мы самозабвенно колдуем над каким-либо блюдом, стираем любимую вещь, думая о том, как "волшебно" проявляется чистота, какая приятная вода и нежная мыльная пена, - это тоже медитация.

Но когда любящая мама, читая ребенку сказку, позволяет себе одновременно готовить обед, следить за стиральной машиной и пр. - это уже совсем не медитация. Только глубокое проживание чего-либо является основой развития Души.

Главное назначение медитативных сказок - сообщение нашему бессознательному позитивных "идеальных" моделей взаимоотношений с окружающим Миром и другими людьми. Поэтому отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие конфликтов и злых героев.

### Общие условия для проведения медитаций:

В помещении для занятий должно быть тепло, но не душно. Холод вызывает произвольное напряжение мышц. Кроме того, в процессе медитации человек может замерзнуть. Поэтому лучше сразу укрыть его.

Освещение должно быть мягким и теплым. Не нужно добиваться полной темноты (это многих пугает).

Специально подобранная музыка для релаксации (звуки природы с наложенной мелодией).

Удобная поза. Положение "лежа, руки вдоль тела" вовсе не обязательно. Клиент располагается так как ему удобно (сидя, лежа, в "эмбриональной позе", на боку). Если человек не хочет закрывать глаза, не нужно настаивать на этом (нередко люди опасаются потерять контроль над ситуацией и не могут расслабиться с закрытыми глазами, особенно в незнакомой обстановке).

Если клиент во время занятия с медитативными сказками заснул, не расстраивайтесь: его бессознательное все равно "впитало" положительные сказочные образы, и он хорошо отдохнул.

Ритуал "входа" и "выхода" из медитации предполагает неторопливость и постепенность.

Медитативные сказки на осознание себя здесь и сейчас. Такие сказки ориентированы также и на развитие различных видов чувствительности: зрительной, слуховой, обонятельной, вкусовой, тактильной и кинестетической. Характер этих сказок - путешествие. Сама сказка похожа на "чукотскую песню": "Что вижу, о том пою".

Для того чтобы создать такую сказку, необходимо вспомнить ситуацию, когда мы чувствовали себя счастливыми, спокойными, радостными. Когда внутри нас царили Ясность и Гармония. И далее формировать положительные образы по всем пяти модальностям (создать положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильно-кинестетические образы).

Принцип построения текста сказки прост: "Мы с вами переносимся в удивительную сказочную страну, в самое ее сердце - на Волшебную Поляну. Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо (зрительный образ)... Слушаем, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей (слуховой образ)... Чувствуем рядом аромат спелой земляники и свежеспе-ченного хлеба - его только что испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку (обонятельный образ)..."

А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот (кинестетический образ) крупную ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники (вкусовой образ)... И шелковая молодая трава, устилающая Волшебную Поляну нежно щекочет наши руки, ноги, лицо (тактиль-ный образ)..."

Подобные сказки, рассказанные под музыку, развивают вооб-ражение и произвольное внимание. Но главное, они при систематических занятиях учат ощущать Настоящее.

Дело в том, что множество проблем у взрослых людей создается еще и от того, что жизнь, как правило, протекает только в двух временах: в прошлом и будущем. Думая о прошлых ошибках и достижениях, мы психологически находимся в Прошлом. Строя планы на будущее, генерируя опасения и тревоги, мы фактически находимся в Будущем. А где же настоящее Настоящее? Что же называется жизнью? Быть может, только "миг между Прошлым и Будущим". А он включает в себя наши ощущения, мысли, эмоции, "здесь и сейчас".

### Анна Смирнова. Медитативная история для 3-летних детей перед сном

Машеньке 3 года и 3 месяца. Уложить ее спать очень сложно. Перед сном она начинает придумывать разные причины, чтобы не ложиться: то ей внезапно хочется чая, то игрушку, то позвать дедушку, то позвонить дяде и так до бесконечности.

Когда же ее удастся положить в кровать, начинает баловаться. Потом просит рассказать сказку, но не просто слушает с закрытыми глазами, а задает много вопросов, сочиняет сама. Тем самым, включается в сюжет, обдумывает его, и

желание спать пропадает совсем. Тогда для Маши и была придумана эта медитативная история без сюжета как такового, чтобы мыслительная деятельность ребенка отдыхала, а работало только воображение. Для этого включается негромкая спокойная музыка и лучше, если тот, кто укладывает ребенка приляжет к нему и тихим голосом медленно, делая паузы, начинает рассказывать.

Машенька, давай мы с тобой вместе немного пофантазируем. Для этого нужно закрыть глазки. Закрыла? А теперь представим, что лежим мы не в постели, а на белом облачке. Оно очень мягкое, нежное и слегка нас покачивает. На небе много звездочек. Они напевают нам свои любимые мелодии и своим сиянием освещают голубую прозрачную речку. Весь день в ней плескались и играли рыбки, а сейчас устали и плывут отдыхать. У них закрываются глазки. Они засыпают прямо на ракушках. Над речкой пролетает птичка. Она смотрит в воду и видит на дне сонное царство.

Птичка тоже зевает и летит спать в свое теплое, уютно гнездышко. Стихает шум ветра, перестает журчать ручеек. На речке уже нет волн. Она стала тихой и спокойной. Вместе с речкой уснул и лес. Все его зверюшки попрятались в свои норки, потому что им как птичкам и рыбкам до утра нужно набраться свежих сил, а эти силы дает сон. Рыбки и зверюшки очень любят смотреть сны. Поэтому засыпают раньше всех.

Когда засыпают люди, им снится что-нибудь интересное и Волшебное. Во сне раскрываются многие секреты и тайны. И чем быстрее ты заснешь, тем больше интересного увидишь во сне. Облачко медленно опускает тебя в постельку, желает спокойной ночи и тоже засыпает. Спит и солнышко. Проснется оно только утром и разбудит тебя своими теплыми лучиками. Не спитодна луна. Она рассказывает сказки всем спящим. Когда ты уснешь, луна расскажет сказку и тебе. Я тоже пойду спать и видеть сны, а завтра расскажу, что мне приснилось. Спи спокойно, малыш. Сладких тебе снов.

### Анна Смирнова. Для тех, кто постарше

Представь, как на рассвете, пока все еще спят, ты заходишь в пробудившийся ото сна лес. На листьях деревьев, под солнечными лучами, переливаясь всеми цветами радуги, сверкают капельки прошедшего ночью дождя. Ты вдыхаешь свежий утренний воздух, шелковая трава нежно щекочет ноги, ветви деревьев приветствуют тебя своим тихим шелестом. Птицы поют твои любимые мотивы. На залитой солнцем поляне, краснеет земляника. Ты срываешь сочные спелые ягоды, ощущаешь во рту их сладость. Из-под куста выглядывает ежик. Он касается своим влажным носом протянутой к нему руки и убегает. Ты смеешься и идешь дальше.

Выйдя из леса, видишь огромное прозрачное озеро. Ложишься на песчаный берег и смотришь в чистое небо. Шум волн действует успокаивающе. На голубом фоне - перистые облака, похожие на барашков. Тебе легко и спокойно.

А вот пролетает стая птиц. Наблюдая за их полетом, ты мечтаешь хотя бы о мгновении дарованной им свободы. И эта мечта осуществляется. Медленно и плавно ты отрываешься от земли. поднимаешься над озером и летишь, словно птица, переставая ощущать свое тело.

Оно такое легкое, как облака, которыми ты недавно любовался. Движения твои легки и свободны. Ты паришь и наблюдаешь необыкновенную красоту, которую невозможно увидеть с земли. Сквозь кристально чистую гладь озера виден волнистый песок с гладкими камешками и ракушками. Из-под них высовывается маленький рачок, держа что-то в клешне. Он торопится на свое первое свидание, и, опускаясь ниже, почти касаясь воды, ты видишь у него букет из водорослей, который он в приготовил своей любимой. А вот и она появляется. На дне озера идет своя привычная жизнь.

Ты улыбаешься и чувствуешь, как внутри тебя нарастает что-то большое и сильное. Это необъяснимое чувство делает тебя богаче, начинают открываться непознанные до этого ощущения, от которых становится легко и хорошо.

Все, что тревожило раньше: все страхи и неприятности уходят, уступая место теплу и доброте этого солнечного утра.

Ты опускаешься на волну, и она покачивает тебя будто бумажный кораблик. Облака, птицы, солнечные лучи - все улыбается вокруг, даря эти улыбки тебе. Ты плывешь к берегу, поднимаешь со дна камешек на память о том мире, в котором сейчас находишься. Мире тепла, доброты и любви. Возьми его с собой, и вместе с этим камешком с тобой всегда будет то, что ты увидел и прочувствовал.

### Медитативные сказки об "идеальных" отношениях между людьми.

Образы, принесенные через сказку, могут стать впоследствии духовными ориентирами. Подобные сказки особенно необходимы детям и подросткам из "неблагополучных" семей, в которых существует дефицит эмоционального принятия, поддержки и тепла. Как известно, от этого многие дети становятся озлобленными, "ершистыми" и проблемными. Позитивные образы медитативных сказок проникают в бессознательное и формируют там самый настоящий "энергетический фундамент личности", компенсируя дефицит родительского тепла.

Кроме того, такие сказки создают у ребенка образ альтернативных отношений. Конечно, их нет в реальности, но это не означает, что их вообще не существует. Знание о том "как может быть" дает ребенку Веру и потенциальную возможность когда-нибудь построить такие отношения. Сказки этого вида важны и в работе с детьми с материнской депривацией (находящихся в детских домах или приемных семьях).

## Сказка о позитивных детско-родительских отношениях

### Татьяна Зинкевич-Евстигнеева. "Золотой шар"

Давным-давно, в одной далекой волшебной стране жили-были Король с Королевой. Они очень любили друг друга. У них был прекрасный дом и верные преданные слуги. И вот однажды, гуляя по саду, Королева вдруг почувствовала необыкновенную радость. И она поняла, что у них с Королем будет ребенок. Через некоторое время у Короля с Королевой родился сын. Он рос не по дням, а по часам. Он был как маленькое солнышко для всех, кто жил во дворце. Его учили большие мудрецы, а он был очень внимательным учеником. Он много гулял, слушал, как поют птицы, наблюдал за животными. Очень скоро он научился понимать и чувствовать то, что происходило вокруг него. Шло время, Принц вырос. Он почувствовал внутреннюю потребность посмотреть мир. Увидеть, какие люди живут в других странах, узнать другой уклад жизни. И Принц сказал о своем желании родителям. Король с Королевой опечалились, узнав о решении сына. Но они понимали, как важно для него отправиться в путешествие. И, конечно, благословили его в путь. На прощанье Король с Королевой протянули Принцу Золотой Шар: "Возьми его с собой, в нем вся наша любовь к тебе и та радость, которую ты всегда приносил нам". Принц поблагодарил Родителей, взял Золотой Шар и положил его в карман дорожкой куртки, поближе к своему сердцу. И вот Принц отправился в путь. Он объездил множество стран, познакомился с разными людьми. И везде его согревало тепло Золотого Шара. Однажды он ехал через поле. Вокруг него летали бабочки, Стрекозы. Жужжали пчелы - они собирали мед. Пели птицы - они радовались, что через их поле едет Прекрасный Принц. Пахло цветами и спелой земляникой. И вот на холме Принц увидел Красивый Дворец. Что-то внутри подсказало Принцу, что для него очень важно поехать именно туда. И он направил своего коня по дороге, ведущей ко Дворцу. Когда Принц вошел во Дворец, он был поражен его красотой. Все здесь было удобно и красиво. Как будто кто-то строил этот Дворец специально для него. Золотой Шар, который находился все время около сердца Принца, затрепетал. И Принц понял, что в этом Дворце он найдет что-то очень важное для себя. Он пошел по дворцу своей легкой и уверенной походкой. Сейчас и мы с вами тоже находимся в Прекрасном Дворце. Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите..."

Через 7-10 минут можно постепенно выводить детей из медитации, например, так: "Все то, что вы нашли для себя в этом Прекрасном Дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться... А сейчас вы делаете глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами, И потихонечку открывая глаза, возвращайтесь к нам."



## Медитативная сказка для беременных женщин

Эта сказка может быть прочитана в процессе психодинамической медитации на проживание эмбрионального опыта и процесса рождения. Ее может читать мама ребенку перед сном в ответ на вопрос: "Расскажи, как я был маленьким"

### Юлия Куликова. Про маленького комочка...

Жил-был маленький пушистый комочек. Он был совсем маленький, теплый и удивительно хорошенький. Он жил в уютной, теплой маленькой норке, где ему было удобно и спокойно. Он просыпался, кушал, играл, кувыркался, снова засыпал и снова просыпался.

Иногда комочек просто лежал в своей норке и слушал звуки, доносившиеся снаружи. Эти звуки были знакомы и приятны. Они завораживали малыша и были такими родными. Он слышал шум воды, течение и журчание ручейков, ритмичное постукивание. А иногда издали до него доносился еле слышный нежный голосок, похожий на звон серебряного колокольчика.

Но шло время, комочек подрастал, и ему уже становилось тесновато в своей уютной норке, он уже не мог так свободно кувыркаться, как раньше. Теперь кроме знакомых, родных звуков, в норку стали проникать и новые, незнакомые. Они были странными, удивительными и необычайно разнообразными.

Некоторые звуки были особенно приятные. И комочек подолгу слушал их, затаив дыхание. Но были и не очень приятные звуки, и тогда комочек ворочался, стараясь заткнуть ушки, или стучал в стенки своей норки, желая прекратить эти звуки. Но стоило ему; только постучать, как он слышал снова тот нежный приятный голос. Теперь он звучал громче и отчетливее. И комочек сразу успокаивался.

Прошло еще какое-то время, комочек стал уже совсем большим, и конечно уже совсем не помещался в своей маленькой норке. Теперь уже каждый день он слышал множество разнообразных звуков, доносящихся снаружи. Ко многим он привык. И стало ему очень интересно, что же там, за стенками его норки?

Ему очень хотелось посмотреть на того, кто обладал таким чудным серебряным голосом. Но как только малыш подходил к дверке своей норки, ему становилось страшно, и он не решался выйти.

И в один прекрасный день к малышу явилась добрая Фея. Она взяла его за руку и сказала:

- Ты уже вырос и хочешь выбраться из своей норки? Я могу проводить тебя. Ты чувствуешь, что путь предстоит нелегкий. "Но я буду постоянно с тобой и помогу тебе. Мир, в который ты войдешь, будет не таким уютным и спокойным как твоя норка. Он большой, наполненный разными звуками, красками, запахами, вкусами и ощущениями. А когда ты подрастешь, у тебя появятся

друзья. Ты научишься всему, чему захочешь и увидишь много удивительного!.. Ну, что ж, ты готов?

Сердце у комочка застучало, он крепко ухватил теплую руку Феи, открыл дверцу норки, и, вдохнув побольше воздуха, сделал шаг наружу... Его принял огромный и прекрасный мир, и чудные трели серебряного колокольчика, наполнили его радостью. Малыш чувствовал себя любимым и желанным...

## Медитативная сказка для засыпания

### Вера Сперанская. "Гномик"

Медленно уходит свет. На темном небе зажигаются звезды. Их много-много. Но только одна так ярко и нежно светит тебе. Ведь у каждого человечка есть своя звезда. Она есть и у тебя.

На ней живет маленький Гномик. Это твой Гномик. У него добрые глаза и нежные маленькие ручки. Белая борода, а на голове колпачок. Синий, розовый, желтый... Сколько звезд на небе, столько и цветов. На конце колпачка - крохотный серебряный колокольчик. Кофточка подпоясана ремешком и пряжка переливается таинственным лунным светом. А на ногах - башмачки с золотыми бантами.

Ты ложишься спать. Головка касается подушки, и твоя звезда протягивает к тебе свои лучики. Это звездная лесенка, по которой к тебе спешит твой Гномик. Слышишь? Топ-топ-топ... Это Гномик спешит к тебе по звездной лесенке. И башмачки его несут тебе сон, превращая твою подушку в белое мягкое облако. Оно нежно качает тебя на лучах твоей звезды. Маленькие ручки Гномика нежно гладят твою головку, глазки, веки.

Он любит тебя, всю ночь тихо шепчет тебе на ушко добрые сказки. Тихо-тихо. Только тебе. Ведь это - твой Гномик. Он рассказывает, как днем твоя звездочка купается в золотых лучах доброго Солнца. Какие волшебные цветы растут в его звездном саду, сколько солнечных зайчиков пробегают по их лепесткам. Какие сказочные песни поют его друзья - птицы. С какой любовью и заботой он, смотрит за тобой весь день! И как терпеливо ждет наступления вечера, чтобы спуститься к тебе со звезды, услышать твое дыхание, ощутить теплоту твоей кожи... И говорить, говорить с тобой...

А утром, когда звездочка спрячется в волшебных нитях солнца, только тихий звон серебряного колокольчика будет тебе говорить: "Я здесь, я жду тебя, я храню тебя, я люблю тебя".

## Сказка на проживание рождения, реабилитацию после болезни

## Ольга Зайцева. "Бабочка"

В далекой волшебной стране, где много ярких благоухающих цветов, где светит солнце, дует легкий ветерок, и где всегда голубое небо, жила-была Бабочка. Яркая и прекрасная. Жители этой страны очень любили ее и всегда рады были ее видеть.

Но еще совсем недавно, она была большой лохматой гусеницей и жила на высоком старом дереве. У гусеницы было много лапок, но уползти далеко она не могла. А ей так хотелось повидать весь мир! Узнать, как живут там за горами, вдали от их, волшебной страны. И в волшебной стране, и в жизни, многие гусеницы превращаются в куколок. Превратилась в куколку и наша гусеница. Лежа в коконе, она мечтала увидеть мир. И очень скоро мечты ее осуществились, она превратилась в прекрасную Бабочку.

Теперь она могла летать высоко-высоко и видеть гораздо больше прежнего. Часто в небе она встречала радугу, и они подружились. И вот, однажды, попрощавшись с обитателями волшебной страны, Бабочка отправилась в путешествие.

## Сказка о позитивном восприятии природы

### Юлия Комарова. "Чудо"

На одной чудесной поляне жила-была красивая веточка. Весной она завораживала всех своим пленительным запахом, летом каждый путник улыбался цветам на ней, а осенью она удивляла всех богатой палитрой красок... Поэтому ее называли волшебной. Она и сама, кажется, начинала верить в свое волшебство.

Никто не мог пройти мимо, чтобы не обратить на волшебную веточку внимания. Она постепенно привыкала к этому, и ей становилось скучно. Душа ждала чуда. У волшебной веточки была мечта: ей всегда хотелось зимой проснуться, ощутить холод снега, увидеть свет волнующего месяца в окружении таинственного великолепия звезд.

Наконец природа скинула свой осенний наряд, и наступила зима. Задремав, поляна притихла под пушистым ковром снега. Только наша волшебная веточка никак не могла уснуть. Она решила, что больше не может ждать чуда. Собрала она все свои волшебные силы и проговорила заклинание.

Тут же яркий свет ослепил ее. Но потом она увидела, как в лунном свете снег отражает сияние звезд, и это добавляло ему игривости и ослепительности. Волшебная веточка была счастлива. Но столь сильный поток лучезарного света оказался для нее губителен. И, умирая на снегу, она прошептала: "Теперь я видела чудо и знаю, что такое счастье!"



Пришла весна, снег растаял. Лежа на земле, веточка не могла больше очаровывать путников ароматом листвы и цветов. Они удивлялись, куда же исчезла их волшебная веточка. Но однажды холодная ночь застала одинокого путника в лесу, на поляне. Он присел под дерево, на котором раньше жила волшебная веточка, в надежде согреться. И вдруг он увидел веточку, лежащую на земле, и вспомнил ее.