***Консультация для педагогов***

***Что такое медитативные сказки?***

**Медитативные сказки** — это волшебные таблетки для неугомонных малышей и волшебная палочка для спокойного и крепкого сна ребенка. Они не только успокаивают и дарят добрые сны, но и благотворно влияют на внимание и память детей, вселяют уверенность в себе и будят детскую фантазию. Медитативные сказки улучшают настроение и настраивают на позитив.

Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов. Их главное назначение — сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми. Поэтому отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие конфликтов и злых героев.

Эти сказки часто используются детскими психологами — они помогают расслабиться, снять напряжение, отдохнуть после психологической работы, почувствовать свое тело «здесь и сейчас», получить заряд бодрости и хорошего самочувствия. Их могут использовать и родители. Например, для кратковременного отдыха детей после напряженных занятий в школе или для чтения перед сном. Медитативные сказки обычно рассказываются под спокойную музыку.

Некоторые из предлагаемых медитативных сказок имеют встроенные многоуровневые метафоры, обращение к разным каналам восприятия (визуальному, слуховому, кинестетическому). Это позитивные внушения, которые оказывают психотерапевтический эффект на слушателя. Для усиления этого эффекта обстановка в помещении должна быть комфортной, а голос читающего — мягким и спокойным. Приглушите освещение и предложите ребенку расположиться в кресле или на кушетке, там, где ему будет удобно расслабиться. Погрузиться в сказку поможет приятная музыка для релаксации (например, со звуками природы).

**"Золотой шар"**

***(Сказка о позитивных детско-родительских отношениях)***

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: "Всё-то, что вы нашли для себя в этом Прекрасном Дворце, остаётся с вами, и вы возьмёте это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас вы делаете глубокий вдох и выдох. Возьмите с собой всё-то хорошее, что было с вами, и потихонечку открывая глаза, возвращайтесь к нам".