Технические приёмы работы со сказкой

**Дидактические сказки** создаются педагогами для «упаковки» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут. Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний. В форме дидактических сказок «подаются» учебные задания.

Алгоритм дидактической сказки-задания:

1. Введение в сказочную страну, в которой живет одушевля емый символ. Рассказ о нраве, привычках, жизни в этой стране.

**2.** Разрушение благополучия. В качестве разрушителя могут выступать злые сказочные персонажи (дракон, Кощей), стихий ные бедствия (ураган, ливень), тяжелое эмоциональное состоя ние (скучно, тоскливо, отсутствие друзей).

**3.**Обращение к ребенку. Только человек с пылким сердцем и знаниями может все спасти. Поэтому, чтобы восстановить страну, нужно выполнить определенное задание.

В качестве примера приведем сказку Л. И. Храмцовской, которая комбинирует знания из области математики и счета, и направлена на комплексное закрепление пройденного детьми материала.

***«Спасенные буквы». Л. И. Храмцовская.***

*Мы вновь отправляемся с вами, ребята, в чудесную страну, в которой живут буквы. Присмотритесь: вот идет стройная А с ремешком на поясе, а вот пузатенькая Б в кепочке с козырьком. А вот катится шалунья О, а за ней веселая принцесса И, а с ней важный, похожий на молодой месяц, принц С. В улочке сидит тихая П. Представили? И вот однажды случилась беда. Над страной пронесся страшный ураган и унес шесть букв. И теперь прежней жизни нет, все буквы опечалены. Только вы можете помочь! Ну что ж, возьметесь помогать стране букв? Тогда в путь! Ведь чтобы войти в страну, нам нужно сделать обратный счет от 20 до 0. Какие молодцы! Все вам нипочем! Теперь давайте искать буквы! Пропавшие буквы найдет тот, кто запомнил, какие буквы я называла в начале сказки. Как выглядели эти буквы? А теперь давайте расставим буквы по своим местам. С — на первое место, П — на второе, А — на третье, С — на четвертое, И — на пятое, Б — на шестое, О — на седьмое. Прочитайте, какое слово получилось, когда радостные буквы взялись за руки? «Спасибо»! Это спасенные вами буквы благодарят вас. Так уроки перестают быть скучными и появляется смысл выполнения заданий.*

На уроках нам важно, чтобы ребенок «проникся» учебным материалом, и для этого мы тоже сочиняем сказки. Особенно интересным оказывается создание сказок для уроков валеологии, где ребята постигают науку о здоровом образе жизни. (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., 1998 г.)

***Игра «Помогите почтальону»***

***Дидактический материал:***4 конверта (зима, весна, лето, осень) и карточки с изображением атрибутов времен года.

***Ход игры:***Воспитатель говорит детям: «Ребята, сейчас ко мне приходил почтальон и рассказал вот какую историю: Зима, Весна, Лето и Осень послали людям свои дары. Но в сумке у почтальона все конверты открылись и подарки перепутались. Нужно разложить все подарки по своим конвертам, только почтальон не знает, кто что прислал. А вы знаете? Дети: Да! В.: Ну тогда давайте ему поможем. Воспитатель делит детей (или они сами) на 4 группы и выдает каждой группе конверты. Дети должны найти карточки для своих конвертов и вложить их туда. Воспитатель проверяет (с помощью детей) все ли правильно и благодарит их за работу, говоря, что обязательно все передаст почтальону.

**Психокоррекционные сказки**создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Надо сказать, что применение психокоррекционных сказок ограничено по возрасту (примерно до 11—13 лет) и проблематике (неадекватное, неэффективное поведение). Создать психокоррекционную сказку нетрудно, и многие писатели, сами не осознавая этого, сочиняют их блестяще.

Алгоритм психокоррекционной сказки:

1.  В первую очередь, мы подбираем героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.

2.  Потом описываем жизнь героя в сказочной стране так, что бы ребенок нашел сходство со своей жизнью.

3.  Далее, помещаем героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписываем герою все переживания ребенка.

4.  Герой начинает искать выход из создавшегося положения. Или мы начинаем усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и пр. Наша задача, через сказочные события по казать герою ситуацию с другой стороны, предложить альтернативные модели поведения, найти позитивный смысл в происходящем. «Увиденное в правильном свете, все является благом» — эту мудрость хотелось бы донести до ребенка через сказку. 5. Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений.

Создавая психокоррекционные сказки, важно знать скрытую причину «плохого» поведения. Обычно их пять. Ребенок ведет себя плохо, если:

1. желает привлечь к себе внимание. В этом случае в коррекционной сказке будут содержаться модели социально приемлемых, положительных способов привлечения внимания;

2.  желает властвовать над ситуацией, взрослым, сверстника ми. При этом в психокоррекционной сказке может быть предложена позитивная модель проявления лидерских качеств (ибо власть связана с выраженными лидерскими качествами): хороший пред водитель прежде всего заботиться о своих друзьях;

3.  желает за что-то отомстить взрослому. При этом в психокоррекционной сказке есть указание на искаженное видение героем проблемы и конструктивная модель поведения;

4.  ему страшно, тревожно, он желает избежать неудачи. В этом случае герои коррекционной сказки оказывают главному герою поддержку и предлагают способы преодоления страха;

5.  у него не сформировано чувство меры. В этом случае психокоррекционная сказка может довести ситуацию до абсурда, показывая последствия поступков героя, и оставляя выбор стиля поведения за ним.

В создании психокоррекционных сказок нам поможет наш жизненный опыт. Ведь многие ситуации уже пережиты нами в детстве и мы можем поделиться этим с ребятами в сказочной форме. Психокоррекционные сказки наши зарубежные коллеги часто называют психотерапевтическими историями. Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Даже если он не проявил восторгов по поводу сказки, она все равно попала в его душу, и через некоторое время его поведение изменится. Нам остается только подождать.

Если ребенок хочет, можно обсудить с ним сказку, сформулировать «сказочный урок», проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок.  (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., 1998 г.)

***Сказка про девочку Настю, которая боялась темных кладовок***

*Жила-была девочка Настя. Жила с мамой и папой в большой и уютной квартире. У Насти была своя маленькая и светлая комната, там вместе с ней жили ее игрушки. И все бы было замечательно, да вот только боялась Настя проходить мимо темной и мрачной кладовки, в которой хранились разные старые вещи и всякие разные баночки с вареньями и соленьями. А уж чтобы заглянуть в эту кладовку, вообще, не могло быть и речи. Однажды в воскресное утро вся семья собралась на кухне пить чай. «Ой, я же варенье забыла достать, — сказала мама, — Настенька, сходи возьми в кладовке баночку с вареньем». Застучало у Насти сердечко, но она встала и пошла за вареньем. Подошла Настенька к двери кладовки, сердечко еще громче забилось, ну никак не хотелось ей дверь открывать, потопталась она возле двери и пошла обратно на кухню. «Нет, мамочка, — тихонько сказала она, — ты лучше сама варенье принеси, а то я не знаю, какое взять...» «Ну, ладно, принесу сама», — ответила мама. Весь день Настя думала о том, что произошло утром. Неудобно как-то получилось, ведь мама попросила ее помочь, а она не смогла просьбу выполнить, ну уж очень не хотелось заходить в кладовку. Вечером легла Настя спать в свою теплую, мягкую, уютную кроватку, положила рядом с собой плюшевого мишку и быстро уснула. И приснился Настеньке удивительный сон, будто вся квартира ожила и все комнаты разговаривают между собой. «Какие хорошие у нас хозяева, добрые, заботливые, аккуратные. А маленькая хозяйка — такая милая», — сказал зал. «У меня она часто бывает, она у меня спит, и играет здесь и часто болтает у меня со своими друзьями, — сказала детская комната, — ...а по выходным она сама приводит меня в порядок». «И у меня она часто бывает, — сказала кухня, — часто она втихаря от мамы залезает в буфет и лакомится конфетами, но я не говорю об этом маме». «А знаете, какая смешная она по утрам, такая сонная, — сказала ванная комната, — а когда она купается, то так весело играет с мыльными пузырями, ну просто умиление!» «А по вечерам она часто сидит у меня и смотрит мультфильмы по телевизору», — сказала самая большая комната. «А ко мне она не заходит и даже не заглядывает», — раздался тихий обиженный голосок. Это сказала маленькая кладовка. «Но почему? — воскликнула ванная. — Ведь у тебя хранится столько всего вкусного!» «А когда наша маленькая хозяйка болела и кашляла у тебя нашлась для нее баночка меда», — подтвердила кухня. «Наверное, она боится меня, потому что на самых нижних полках у меня хранится много старых, пыльных ненужных вещей, и вообще я темная и невзрачная и у меня нет ничего интересного», — грустно сказала кладовка. « Но вместе со старыми вещами в тебе хранятся их истории таинственные и загадочные, романтичные и веселые. Не плачь, кладовочка, я уверена, моя хозяйка к тебе заглянет, обязательно заглянет и увидит, что ты совсем не страшная», — воскликнула детская комната. Тут в окно заглянул первый луч света и комнаты замолчали. Проснулась Настенька и думает, приснилось ей это или правда она такой разговор слышала. Вспомнила она свой сон и так жалко ей стало кладовку, вскочила она с кровати, побежала к кладовке и остановилась у двери, потихоньку протянула руку и открыла дверь. Солнечные лучи с кухни проникли в темную маленькую комнатку и Настя увидела, что кладовка совсем не страшная, немного темновато, зато как-то все загадочно, а вот и баночки с любимым Настиным вареньем. «Настя, ты что там делаешь? Беги умываться», — раздался голос мамы. «Я еще загляну к тебе», — шепнула Настя и побежала в ванную. Потом как всегда семья собралась за завтраком. «Сейчас я принесу варенье», — сказала мама. «Сиди, сиди, мамочка, — закричала Настя, — я сама принесу!» Она подбежала к кладовке, распахнула дверцу, и, казалось, все баночки на полках заулыбались ей. «Я теперь часто буду к тебе заглядывать», — прошептала Настя и провела рукой по серой крашеной стене. Вечером, когда Настя ложилась спать, она оглядела свою комнату, подмигнула ей и тихонько спросила: «Я все правильно сделала?» И ей показалось, что люстра весело качнулась ей в ответ, как бы кивая: «Да».*

*Сказка для хвастунов*

***Котенок-Матросенок***

*Однажды в классе, где учится сын Кота Матроскина, Котенок-Матросенок младший, произошли не очень приятные события — одноклассники объявили Матросенку бойкот, заявили, что не хотят с ним больше общаться— уж больно надоело всем слушать, как Матросенок хвастается. И вправду, была у Матросенка такая нехорошая привычка — как начнет рассказывать о том, как хорошо живет его семья, так никак и не может остановится: и молоко-то корова Матроскиных дает самое жирное в Простоквашино, и игрушек-то у него дома видимо-невидимо, и компьютер-то у него самой последней модели, а «Вискаса» у Матроскиных дома столько, что им можно всех котов в Простоквашино целый год кормить. Обиделся Матросенок, заплакал, побежал домой родителям на своих одноклассников жаловаться. И вот сидит семья Матроскиных, пригорюнившись. Папа с мамой сыночку слезы вытирают, а как помочь — не знают. И вдруг — стук в дверь, открыли — входит дядя Федор — приехал проведать своего давнего друга кота и все его семейство. Усадили Матроскины дорогого гостя за стол, накормили, и давай рассказывать дяде Федору о беде своего сына. А котенок все всхлипывает да причитает: «Ну почему они меня так не любят? Ну почему они такие злые?!» Задумался дядя Федор на несколько минут, а потом сказал: — Ты знаешь, Матросенок, я думаю, тебе не стоит обижаться на своих одноклассников. Глупо ждать от окружающих дружбы и доброты, если сам ты для своих товарищей ничего хорошего и доброго не делаешь, а только и умеешь, что хвастаться. Если хочешь дружбы — забудь все обиды и постарайся первым сделать шаг навстречу одноклассникам. — А как? — Да очень просто. Вот, например, у тебя дома много разных книг, кассет, дискет с играми. Наверняка твоим товарищам будет приятно, если ты предложишь им почитать интересную книгу, дашь посмотреть кассету с хорошим фильмом или дискету с новой игрой. А твоим дорогим футбольным мячом вы с одноклассниками могли бы вместе играть после уроков. Вообще подумай, что хорошего и полезного ты можешь сделать для своего класса, — закончил дядя Федор. Матросенок молча встал, тихонько ушел в свою комнату, закрыл за собой дверь — видно, слова дяди Федора взволновали его. И вот с этого самого дня что-то стало меняться в Матроскине младшем. Перестал он хвастаться, и в классе стал вести себя совсем по-другому: кому книгу даст почитать, кому диск с игрой принесет, а с кем-то поделится на переменке вкусным «Вискасом». И то ли волшебство произошло, то ли в чем другом причина, только постепенно стало меняться отношение одноклассников к Матросенку — котята стали принимать его в свои игры, ходить к нему в гости, и даже приглашать к себе на дни рождения. И кто знает, может и закончится это все крепкой дружбой, которая так необходима не только котятам из Простоквашино, но и всем нам.*

**Психотерапевтические сказки**

...Сказки, врачующие Душу... Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее с другой стороны, со стороны жизни Духа. Они не всегда однозначны, не всегда имеют «традиционно» счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста. Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, повторяющимся событиям, Любви и Пути. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нам нужно перейти в область Философии событий и взаимоотношений. Психотерапевтические сказки создаются в процессе поиска смысла происходящих событий и проблемных ситуаций. Наверное, нередко слушая рассказ клиента, Вы невольно задавали себе вопросы: почему это происходит именно с ним? Зачем ему дано это пережить? Есть ли смысл в том, что с ним происходит? Какой же позитивный опыт может содержаться в этой ситуации? В ответ на эти вопросы возникает психотерапевтическая сказка. Она становится посредником между нами и клиентом, защищая нас от эмоционального «заражения» его проблемой и контртрансфера. В процессе создания психотерапевтической сказки чрезвычайно важен образ главного героя. Этот образ будет отражать скрытое, сокровенное «Я» нашего клиента. Как же найти этот образ? С одной стороны, нам может помочь сам клиент, отвечая на вопрос: «В кого бы вы хотели превратиться в сказке с помощью Доброго Волшебника?» Таким образом, героем сказки станет Идеальное Я самого клиента. С другой стороны, в основу образа главного героя могут быть положены наши собственные ассоциации: если внимательно приглядеться к клиенту, то можно найти сходство между ним и каким-либо сказочным героем. В этом случае, посредством описания героя сказки и событий, происходящих с ним, мы даем клиенту символическую обратную связь о том, как мы почувствовали его лучшие стороны, его «королевское начало». Иллюстрацией к процессу создания психотерапевтических сказок может служить случай из жизни Г.-Х. Андерсена, который приводит К. Паустовский: «Однажды по пути в Италию, Андерсен проезжал в дилижансе через Швейцарию. Была весенняя ночь, полная крупных звезд. В дилижансе сидело несколько деревенских девушек. Было так темно, что пассажиры не могли как следует рассмотреть друг друга. Но, несмотря на это, между ними начался шутливый разговор. Андерсен стал рассказывать девушкам о них самих. Он говорил о них, как о прекрасных принцессах. Он увлекся. Он восхвалял их зеленые загадочные глаза, душистые косы, рдеющие губы и тяжелые ресницы. Каждая девушка в описании Андерсена была особенно прелестна и счастлива. Девушки смущенно смеялись. Но, несмотря на темноту, Андерсен заметил, что у некоторых из них блестели на глазах слезы. То были слезы благодарности доброму и странному попутчику. Одна из девушек попросила Андерсена, чтобы он описал им самого себя. Андерсен был некрасив. Он знал это. Но сейчас он изображал себя стройным, бледным и обаятельным молодым человеком, с душой, трепещущей от ожидания любви...» Рассказ об Идеальном Я клиента удивительным образом меняет его стиль поведения. Ведь каждому в глубине души хочется, чтобы ближний добрым глазом увидел сокровенную трепетную часть его души! Однако героями психотерапевтической сказки могут быть и спонтанно выбираемые нами образы. В этом случае наша сказка приобретает характер притчи, повествующей о ситуации, символически отражающей переживания или события жизни клиента. Психотерапевтические сказки могут быть адресованы детям, если нужно объяснить проблему жизни и смерти, смерть близкого человека; в случае психоэмоциональной травмы, развода родителей и пр. То есть в тех случаях, когда необходимо объяснить смысл происходящего и помочь изменить к нему отношение. Создавая психотерапевтические сказки, мы представляем клиента в образе сказочного героя, и фантазируем, какие события могли бы с ним произойти. Наша задача помочь клиенту принять ситуацию, разобраться в смысле происходящего. Если необходимо, показать, что даже тяжелые, неоднозначные события могут стать благом для развития Души и силы Духа; дать возможность пациенту проследить тонкие аспекты ситуации, увидеть в ней Смысл Урока. К психотерапевтическим сказкам можно отнести также и сказки самого клиента, сказки сложенные совместно с клиентом, притчи, истории Ветхого Завета, некоторые авторские сказки, например, Г.-Х. Андерсена. В зависимости от ситуации и стоящих перед нами целей, мы можем обсуждать сказки или оставлять пациента в размышлении, а также давать читать на дом. К психотерапевтическим сказкам можно рисовать иллюстрации, изготавливать кукол и ставить спектакли.  (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., 1998 г.)

**СКАЗКА, ПОМОГАЮЩАЯ В ПРОЦЕССЕ ОСМЫСЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ**

В определенный момент, в жизни каждого человека возникает потребность дать оценку своей жизни, осмыслить прожитое, а также выйти на новый уровень взаимоотношений со своим партнером.

***Галина Кислицына. Волшебные крылья***

*Это было в Тибете... Высоко в горах, покрытых шапками снега, в гнезде орлов вылупился птенец. Во многом он был похож на своих братьев и сестер, но родители сразу заметили в нем что-то необычное: на его перьях были жемчужные нити, на крыльях — блестящие чешуйки. Рос птенец обособленно, часто оставался один, залетал в отдаленные ущелья. Целыми днями мог не принимать ни крошки пищи. Оракул, который увидел этого птенца, сказал родителям: «У вашего дитя необычная судьба. Посмотрите на его перья. Посмотрите на его крылья. Это волшебное дитя. Не мешайте ему расти, только смотрите и наблюдайте, что будет происходить». Сказал так оракул и удалился. Уважение к оракулу было сильно и родители следовали его совету. А птенец тем временем рос и становился сказочной, волшебной птицей с прекрасными крыльями, умными глазами и добрым сердцем. Настало время расставания с родным гнездом. Птица Жемчужная нить (так ее стали называть) отправилась в путь. Если она встречала силы зла, то закрывала их своим телом, которое становилось огромных размеров и зло уменьшалось или исчезало совсем. Если она видела радость, расправляла свои прекрасные крылья и все вокруг озарялось волшебным светом. Если Жемчужная нить уставала, она летела на вершину горы, садилась на снег и получала новые силы. Так продолжалось тысячелетия. Много всего повидала Жемчужная нить. Она была защитницей для слабых, воинственной и непреклонной для злых. Прилетев в очередной раз на сказочную вершину, умывшись волшебным снегом, Жемчужная нить вдруг тяжело вздохнула: «Что это со мной? Это какое-то новое чувство. Чувство, незнакомое мне». И стала прислушиваться к себе, наблюдать за тем, что происходит с ней. Жемчужная нить почувствовала, что одинока. Вспомнила, как радуются люди, как резвятся животные, когда их двое. «А почему я одна?» И услышала Голос: «Ты не как все. Твой удел — волшебство. Но если ты хочешь найти свою пару, ты должна пройти испытания». «Да! Да! Я согласна», — воскликнула Жемчужная нить. «Тогда сбрось свои жемчужные нити, волшебные блестки и отправляйся в путь», — сказал Голос. Первое, что встретила Птица, было непонимание. Они говорили на другом языке. Ей приходилось голодать, терпеть унижение и боль, но она знала, что пройдет через эти испытания и научится понимать тех, с кем живет, и они примут ее тоже. Так и случилось. Во многом Жемчужная нить стала похожа на Них. Нашелся ей и Спутник. Он был красив. Его белые перья сияли в лучах солнца. Жемчужная нить познала любовь: когда сумасшедше бьется сердце, когда не чувствуешь своего тела и ощущаешь, как уносишься в даль. Шли часы, дни, месяцы и годы. У Жемчужной нити вылупились птенцы, которые выросли и улетели из гнезда. Жемчужная нить глубоко вздохнула и произнесла: «Что это со мной? Какое-то новое, новое, незнакомое мне чувство». И в это время увидела, как на ее крыльях появляются блестки, а на теле — жемчужные нити. Она услышала знакомый Голос: «Ты познала земную любовь. Ты хотела этого. Но твой удел другой. Твой удел — защищать слабых и обездоленных, вносить гармонию в души людей, раздираемых противоречиями и распрями. Если ты хочешь, возьми с собой возлюбленного. Вот тебе волшебный мешочек с блестками. Брось на своего возлюбленного эти блестки и он обретет такую же волшебную силу, как у тебя». Жемчужная нить так и сделала. С тех пор они вдвоем летают по свету.*

**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 непроизвольное 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 не торопливость и постепенность.  (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., 1998 г.)

**МЕДИТАТИВНЫЕ СКАЗКИ, НА ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ В НАСТОЯЩЕМ, «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 свежевыпеченного 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 (тактильный образ)...»

Подобные сказки, рассказанные под музыку, развивают воображение 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». Интересно, что медитативные сказки первого вида, рассказанные в начале урока, улучшают концентрацию внимания, память и работоспособность учеников.  (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., 1998 г.)

**МЕДИТАТИВНАЯ СКАЗКА ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ**

***«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 бородка, 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**

***«Бабочка»***

*В далекой волшебной стране, где много ярких благоуханных 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.* (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., 1998 г.)