

Медитативные сказки для детей

Медитативные сказки успокаивают, расслабляют, вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе, так как в них закладываются лучшие представления о самих себе. Слушая эти сказки, дети светлеют душой, начинают более осознанно воспринимать окружающий мир и понимать своё место в этой жизни.



В медитативных сказках, как правило, нет сюжета, отсутствуют конфликты и злые герои, дабы мыслительная деятельность ребенка отдыхала, а работало только воображение. Медитация подразумевает полное погружение в процесс слушания через положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильно-кинестические образы. Поэтому эти сказки необходимо читать и слушать не между делом, а в специально созданных условиях.

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 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".



Медитативная сказка для детей

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, кувыркнулся, 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 голоса-колокольчика наполнили его радостью. Малыш чувствовал себя любимым и желанным...