

## Релаксационная сказка от истерик

Когда вы видите, что ребенок на грани истерики, попытайтесь взять его на руки и спокойным умиротворенным голосом рассказать вот такую медитативную сказку.



Сегодня прекрасный солнечный день. Мы вместе с тобой садимся на большой воздушный шар, нас приветствует штурман и предлагает отправиться в путешествие. Мы, конечно же, соглашаемся. И шар начинает отрываться от земли, он медленно поднимается и нежный ветерок ласкает наши лица, мы слышим пение прекрасных птиц.

Шар потихоньку набирает высоту, мы видим верхушки деревьев, а затем и крыши домов нашего города. С высоты птичьего полета город кажется совершенно иным. Он такой маленький, как будто игрушечный, а по земле ходит много маленьких человечков похожих на муравьев.

Шар поднимается все выше и выше, ты чувствуешь себя легким как перышко. Видишь облака так близко, что, кажется – их можно пощупать, облака рисуют причудливые узоры, напоминающие животных и птиц.

Ты ощущаешь приятный прохладный ветерок. А внизу пейзажи сменяют друг друга — реки, леса и поля, все видно как на ладони. Солнышко начинает садиться, рисуя красочный закат, и мы понимаем, что нам пора возвращаться домой.

Воздушный шар начинает медленно опускаться, реки, леса и поля становятся все ближе и ближе. И вот мы уже опускаемся к своему родному городу, который стал привычных размеров. Корзина воздушного шара опускается на травку. Мы выходим и счастливые идем домой. Это путешествие было незабываемым, мы всегда будем вспоминать о нем с теплотой и радостью в душе.

