

Ёжик Зюзя

Маленькие сказки для большого сердца

Добрые истории, которые помогают
детям понимать себя и окружающий мир.



ДЛЯ ДЕТЕЙ
И РОДИТЕЛЕЙ

Виктория Булычёва

Ёжик Зюзя

Маленькие сказки
для большого сердца

Виктория Булычёва

«Ёжик Зюзя. Маленькие сказки для большого сердца» — это сборник добрых терапевтических сказок, созданный психологом и мамой троих детей. Вместе с маленькими героями ребёнок учится понимать свои чувства, справляться со страхами, переживаниями и повседневными трудностями. После каждой сказки добрый ёжик Зюзя предложит вопрос, игру или небольшое задание, которые помогут превратить совместное чтение в тёплый семейный ритуал.

© Виктория Бульчёва, 2026

Все права защищены.

0+

Приветствие родителям

Дорогие родители!

Перед вами не просто сборник сказок. Это книга о маленьких шагах, которые каждый ребёнок делает на пути к взрослению.

Все дети чего-то боятся, капризничают, сердятся, расстраиваются, не хотят чистить зубы, мыть голову или расставаться с мамой. Это естественная часть детства. Каждый ребёнок развивается в своём темпе и учится справляться с новыми для себя чувствами и ситуациями.

Иногда бывает непросто подобрать нужные слова. Именно поэтому во все времена взрослые рассказывали детям сказки. Через добрую историю ребёнку легче узнать себя, посмотреть на ситуацию со стороны и вместе с героем найти решение.

В этой книге вы познакомитесь со зверятами, которые сталкиваются с самыми разными трудностями. Они ошибаются, переживают, учатся просить помощи, становятся смелее и постепенно находят выход из сложных ситуаций. Возможно, в ком-то из них ваш ребёнок узнает себя.

Главная цель этих сказок — не научить ребёнка быть «идеальным». Их задача гораздо важнее: помочь ему понять, что любые чувства естественны, а трудности можно преодолеть, если рядом есть любящие взрослые.

Читайте книгу не спеша. Если ребёнок захочет остановиться и обсудить историю — поддержите разговор. Если попросит перечитать одну и ту же сказку несколько раз — это тоже совершенно нормально. Именно так дети лучше проживают и закрепляют новый опыт.

После каждой истории вас будет ждать небольшая беседа с добрым ёжиком Зюзей. Иногда он поделится своим секретом, иногда предложит простую игру или маленькое задание, а иногда задаст всего один вопрос. Эти короткие остановки помогут ребёнку ещё глубже прожить историю и перенести её в свою жизнь.

Пусть чтение этой книги станет для вашей семьи временем, когда можно побыть вместе, обняться, посмеяться, поговорить по душам и сделать ещё один маленький шаг навстречу друг другу.

Желаю вам добрых открытий, уютных семейных вечеров и счастливого чтения!



С любовью,
Виктория Булычёва

Знакомство с Зюзей

Здравствуйте, мои дорогие друзья!

Эта книга приглашает вас в удивительное путешествие.

Впереди вас ждут новые знакомства, добрые истории и маленькие открытия. Вместе мы побываем в густом лесу, жарких джунглях, снежных краях и многих других волшебных местах.

Но сначала я хочу познакомить вас со своим очень хорошим другом.

Когда я была маленькой, моя бабушка часто рассказывала мне перед сном истории о добром ёжике-путешественнике. Я очень любила эти сказки и всегда с нетерпением ждала новых встреч с героем.

Прошло много лет. Я выросла. Теперь уже мои дети с удовольствием слушают истории о добром ёжике.

И сегодня мне очень хочется познакомить с ним и вас. Это ёжик Зюзя.



Привет, ребята!

Меня зовут Зюзий, но друзья называют меня Зюзя.

Больше всего на свете я люблю путешествовать. За долгие годы я познакомился со множеством зверят. Каждый из них однажды столкнулся с какой-нибудь трудностью.

Кто-то боялся чистить зубки.

Кто-то очень громко кричал.

Кто-то думал, что его имя совсем некрасивое.

Кто-то никак не мог подружиться с водой.

А кто-то очень боялся ездить в лифте.

Но знаете один секрет?

Каждый из моих друзей смог стать чуть-чуть смелее, добрее или увереннее в себе.

И теперь я очень хочу познакомить вас с ними.

После каждой истории мы с вами обязательно немного поболтаем. Иногда я поделюсь своим маленьким секретом, иногда предложу интересную игру, а иногда мне будет очень интересно узнать, что думаете вы.

Ну что, готовы?

Наши приключения начинаются прямо сейчас!

Енотик, который не чистил зубки



Высоко среди зелёных гор, где по утрам облака играли в прятки с вершинами, жила дружная семья енотов. Самым маленьким в ней был весёлый и любознательный Енотик.

Больше всего на свете он любил разные лакомства. Ароматные булочки, медовые пряники, шоколад, разноцветные леденцы и конфеты казались ему самыми вкусными угощениями.

Все родные знали, как порадовать Енотика, поэтому на каждый праздник он получал любимые сладости.

Но был у Енотика один маленький секрет.

Как только наступало время чистить зубки, хорошее настроение куда-то исчезало. Щётка казалась неудобной, паста — невкусной, а сама чистка зубов — ужасно скучным занятием.

Иногда Енотик просто не знал, как правильно чистить зубки, а иногда ленился и думал: «Почищу завтра!».

Мамочка каждый день ласково напоминала:

— Енотик, зубы нужно чистить утром и вечером. Тогда они будут крепкими и здоровыми.

Но малыш лишь недовольно морщил носик. Даже если ему всё-таки приходилось брать в лапки зубную щётку, он быстро проводил ею по зубкам, выплёвывал пасту и тут же убегал играть.

Так продолжалось день за днём.

И вот однажды вечером мама снова позвала Енотика:

— Пора чистить зубки!

— Потом! — весело ответил он. — Я ещё не доиграл!

И, весело смеясь, убежал в свою комнату.



А в это время между его зубами уже притаились маленькие монстрики-бактерии.

— Ура! — радостно зашептались они. — Сегодня нас опять никто не прогонит!

Монстрики быстро принялись за своё любимое дело. Они бегали по зубкам, прятались в самых укромных уголках и мечтали поскорее сделать в одном из зубиков маленькую дырочку.

На следующее утро Енотик с большим удовольствием ел огромный медовый пряник. Он уже собирался откусить кусочек, как вдруг...

— Ай-ай-ай!

Один зубик резко и сильно заболел. От неожиданности Енотик даже выронил пряник и заплакал.

Он со всех лапок побежал к маме.

— Мамочка! У меня болит зубик!

Мама внимательно посмотрела на сына и заботливо обняла его.

— Бедный мой малыш... Похоже, нам пора сходить к врачу, который лечит зубки. Его называют стоматологом. Он посмотрит, что случилось, и обязательно поможет тебе.

Енотик так испугался, что даже подпрыгнул.

— Нет-нет-нет! Мне уже совсем не больно! Не хочу к врачу!

С этими словами он убежал в свою комнату и спрятался под одеяло.

Но на следующий день зубик заболел ещё сильнее.

Теперь Енотик уже не мог ни спокойно есть, ни играть, ни даже улыбаться. Он подошёл к маме и грустно сказал:

— Мамочка... Пожалуйста, отведи меня к доктору.

— Конечно, мой хороший, — ответила мама. — Мы сходим к стоматологу, и я всё время буду рядом.

Она взяла Енотика за лапку, и вместе они отправились в зубную клинику.

Там их встретила добрая Белочка-стоматолог. Она была такой приветливой, что казалась настоящей лесной феей. На голове у неё была аккуратная шапочка, а её кабинет был светлым, уютным и совсем не страшным. Посреди комнаты стояло большое кресло, в котором маленьким пациентам было удобно сидеть.

Но стоило Енотику увидеть необычные инструменты, как он снова испугался. Он крепко прижался к маме и тихонько прошептал:

— Я боюсь...

Мама нежно погладила сына по голове.

— Это совершенно нормально — немного волноваться. Но помни: я рядом. А Белочка хочет только одного — чтобы зубки всех малышей были здоровыми и никогда не болели.

Белочка ласково улыбнулась.

— Здравствуй, Енотик! Очень рада познакомиться с тобой.

От её доброй улыбки мальчику стало немного спокойнее. Он глубоко вдохнул, ещё раз посмотрел на маму и всё-таки сел в большое кресло. Белочка присела рядом с креслом, чтобы быть с Енотиком одного роста, и сказала:

— Прежде чем мы начнём, давай познакомимся. Меня зовут Белочка, и я очень люблю помогать малышам заботиться о своих зубках.

Она достала маленькое круглое зеркальце на длинной ручке.

— Знаешь, что это?

Енотик покачал головой.

— Это волшебное зеркальце. Оно помогает мне заглянуть даже в самые укромные уголки, чтобы найти зубик, которому нужна помощь.

Енотик с любопытством посмотрел на зеркальце.

— Правда волшебное?

Белочка улыбнулась.

— Конечно! Иначе как бы я смогла увидеть то, что прячется так глубоко?

Она осторожно попросила:

— А теперь открой ротик пошире.

Енотик послушался. Белочка внимательно осмотрела зубик со всех сторон, а потом очень аккуратно слегка прикоснулась к нему специальным инструментом.

— Всё ясно, — мягко сказала она. — Теперь можешь закрыть ротик.

Енотик сразу спросил:

— Что случилось с моим зубиком?

Белочка снова улыбнулась.

— Понимаешь, каждый зубик мечтает быть крепким, сильным и помогать своему хозяину грызть яблоки, орешки, морковку и разные вкусности. Но иногда на зубки нападают маленькие монстрики-бактерии.

— Монстрики? — удивился Енотик.

— Да. Они такие крошечные, что их невозможно увидеть без специального прибора. Но они очень любят прятаться между зубками, особенно после того, как мы поели, и особенно если полакомились чем-нибудь сладким.

Енотик вспомнил свои любимые конфеты и тихонько вздохнул.

Белочка продолжила:

— Если зубки долго не чистить, монстрики начинают хозяйничать всё смелее. Они делают в зубике маленькую дырочку, и тогда он начинает болеть.

Енотик осторожно потрогал лапкой щёчку.

— Значит... это они обидели мой зубик?

— Боюсь, что да, — ласково ответила Белочка. — Но не переживай. Мы обязательно ему поможем.

Енотик немного успокоился.

— А как?

Белочка заговорщически улыбнулась.

— У меня есть один проверенный способ.

Она достала маленькую кисточку.

— Сначала мы угостим монстриков особенным сладким вареньем. Пока они будут отвлечены, мы быстро наведём порядок в твоём зубике.

Енотик даже засмеялся.

— Настоящим вареньем?

— Почти, — подмигнула Белочка. — Только это варенье не для деток, а для непослушных монстриков.

Она аккуратно смазала зубик специальным гелем.

— А теперь давай вместе сделаем несколько глубоких вдохов.

Енотик глубоко вдохнул и медленно выдохнул.

— Молодец! Сейчас зубик немного отдохнёт, чтобы ему было совсем не больно.

Через несколько минут щёчка стала смешно неметь.

Енотик осторожно потрогал её лапкой и захихикал.

— Кажется, щечка уснула!

— Именно так, — улыбнулась Белочка. — Теперь можно спокойно прогнать всех монстриков.

Она взяла в руки маленький прибор, от которого вниз шел проводок.

— Не пугайся. Эта машинка только немного пожужжит и быстро почистит твой зубик.

Машинка тихонько зажужжала. Енотик сначала насторожился, но быстро понял, что это совсем не больно.

Через некоторое время Белочка закончила работу, покрыла зубик защитным материалом и радостно сказала:

— Ну вот и всё!

Она протянула Енотику зеркало.

— Посмотри, какой красивый, чистый и счастливый стал твой зубик.

Енотик внимательно посмотрел в зеркало. Он широко улыбнулся. Зубик больше не болел.

Белочка убрала инструменты, села рядом с Енотиком и сказала:

— А теперь я открою тебе один секрет.

Енотик внимательно посмотрел на неё.

— Знаешь, кто самые большие враги монстриков-бактерий?

— Кто?

Белочка достала новую красивую зубную щётку.

— Вот эта смелая помощница.

Потом она показала маленькую коробочку с зубной нитью.

— И её верная подружка — зубная ниточка. Щётка и ниточка помогают прогонять монстриков каждый день. Если пользоваться ими утром и вечером, зубки будут крепкими и здоровыми.

Енотик с интересом рассматривал новые зубные принадлежности. Он представил, как маленькие монстрики собираются построить себе домик на его зубике, а зубная щётка смело прогоняет их прочь. Ему стало даже немного смешно.

— Кажется, мои зубки хотят, чтобы я им помогал, — тихо сказал он.

— Конечно, хотят, — ответила Белочка. — Ведь каждый зубик мечтает быть крепким и здоровым.

Она протянула Енотику новую зубную щётку и зубную ниточку.

— Как думаешь, получится у тебя делать это каждый день?

Енотик крепко сжал подарки в лапках и уверенно улыбнулся.

— Получится! Обещаю, что буду чистить зубки каждое утро и каждый вечер.

Белочка радостно похлопала в ладоши.

— Я нисколько в тебе не сомневалась!

Мама с улыбкой обняла сына.

— Я очень горжусь тобой.

Домой Енотик возвращался уже совсем в другом настроении. Зубик больше не болел, а в лапках он крепко держал свою новую щётку и зубную ниточку.

С тех пор каждое утро и каждый вечер у него начиналось маленькое приключение.



Зубная щётка смело прогоняла монстриков-бактерий, зубная ниточка заглядывала в самые укромные уголки, а зубки становились всё чище, крепче и счастливее.

Иногда Енотику всё ещё хотелось пропустить вечернюю чистку. Но стоило ему вспомнить, как сильно когда-то болел зубик, добрую Белочку и своё обещание, как он сразу улыбался, брал зубную щётку и говорил:

— Ну что, монстрики? Сегодня вам снова придётся убежать!

И монстрики-бактерии действительно не задерживались надолго.

Постепенно чистить зубки стало для него такой же привычкой, как завтракать по утрам или желать своей семье спокойной ночи.

Ёжик Зюзя говорит...



Интересно, а монстрики-бактерии смогли бы спрятаться на ваших зубках? Думаю, зубная щётка быстро покажет им дорогу домой!

Конец ознакомительного фрагмента

Полную версию книги можно приобрести на сайте

bulychevabooks.ru