

6+

Евгения Пузырева



КРОЛИК АРЧИ И ЕГО СТРАХИ

Психологическая сказка для детей

Евгения Пузырева Кролик Арчи и его страхи. Психологическая сказка для детей

<https://litres.ru/74370657>

ISBN 9785007106931

Аннотация

Знакомьтесь, это Арчи — лесной житель, для которого порядок — лучший способ сделать мир безопасным. Он знает, как успокоить тревогу с помощью правильной расстановки вещей и тихих ритуалов. Но лес полон неожиданностей: внезапные звуки, капризы погоды и таинственные тени то и дело испытывают его на прочность. Присоединяйтесь к приключениям Арчи, чтобы узнать, как маленькое сердце учится быть смелым, когда вокруг всё меняется.

Содержание

Сказки, которые лечат изнутри	5
Знакомство с Арчи и его миром	7
Повседневная жизнь Арчи	7
Страхи и причины тревоги	9
Встреча с друзьями и первые шаги к преодолению	12
Появление механического лиса Спарка и его роль	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Кролик Арчи и его страхи

Психологическая сказка для детей

Евгения Пузырева

Клинический психолог. Нейропсихолог Анастасия Пузырева

© Евгения Пузырева, 2026

ISBN 978-5-0071-0693-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сказки, которые лечат изнутри

Привет! Меня зовут Евгения Пузырева. Кто-то называет меня психологом, кто-то — нейропсихологом, но для моих маленьких читателей я просто человек, который умеет превращать страхи в приключения.

Я верю, что у каждого ребенка внутри есть целая вселенная, и иногда в этой вселенной случаются грозы: тревога, неуверенность или страх темноты. Моя работа — не просто «починить» настроение, а помочь ребенку найти ключик к своей смелости.

Я пишу сказки, в которых герои сталкиваются с теми же трудностями, что и дети в реальной жизни. Мы вместе проходим через сложности, учимся дышать, когда страшно, и верить в себя, когда кажется, что ничего не получается. Это не просто истории на ночь — это бережная терапия, упакованная в волшебство.

Рада, что вы здесь. Давайте вместе сделаем мир наших детей чуточку спокойнее и светлее.

Знакомьтесь, это Арчи — лесной житель, для которого порядок — лучший способ сделать мир безопасным. Он знает, как успокоить тревогу с помощью правильной расстановки вещей и тихих ритуалов. Но лес полон неожиданностей: внезапные звуки, капризы погоды и та-

индивидуальные тени то и дело испытывают его на прочность. Присоединяйтесь к приключениям Арчи, чтобы узнать, как маленькое сердце учится быть смелым, когда вокруг всё меняется, и как важно иногда просто глубоко вздохнуть, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Знакомство с Арчи и его миром

Повседневная жизнь Арчи

Арчи жил в уютной норе, как в маленьком домике, где всё на своих местах. Листья у входа лежали ровной кучкой, травинки не торчали туда-сюда, а внутри было тихо-тихо, будто кто-то нарочно приглушил ветер. Арчи очень любил порядок и тишину. Если ночью кто-то шуршал громче обычного, он не сердился — просто слушал, складывал ушки поудобнее и старался понять: «Это всё по правилам? Это безопасно?»

По утрам Арчи начинал свои важные дела. Он проверял, хорошо ли стоит его любимый мягкий камушек, — гладкий, тёплый, как булочка из сказочной печки. Затем раскладывал морковки: одну — рядом с входом, вторую — чуть дальше, третью — ровно так, чтобы между ними было одинаковое расстояние. Иногда ему казалось, что если морковка лежит чуть-чуть криво, то день обязательно получится не таким. И тогда Арчи поправлял её снова и снова, пока всё не становилось «правильно».

Арчи был не просто аккуратным. Он был наблюдательным. Стоило где-то появиться новому следу, сдвинутому листочку или странной тени, он тут же замечал и думал об этом.

Его тревоги часто были маленькими, но очень настойчивыми. Например, если в нору вдруг попадал лишний лучик света и делал полосу на стене не там, где вчера, Арчи начинал тихонько волноваться. Он мог подойти ближе, посмотреть, понюхать воздух и снова отступить. «Похоже, что-то поменялось», — шептал он про себя и пытался снова сделать мир ровным и спокойным.

Иногда, когда в лесу становилось слишком шумно, Арчи начинал думать: «А вдруг сейчас будет не так, как я ожидал?» Тогда он предпочитал не спорить с лесом, а успевать подготовиться. Он собирал себя в лапках, как будто завязывал невидимый бантик: тише дышим, медленнее двигаемся, всё проверяем. И всё равно Арчи мечтал не прятаться, а радоваться, ведь внутри у него было доброе сердце, просто оно лучше всего радовалось в порядке. И именно поэтому к приключениям он готовился по-своему — внимательно, осторожно и очень надеялся, что всё будет понятным и спокойным.

Страхи и причины тревоги



Арчи жил так, будто у его домика была своя тишина-музыка. Утром он выстраивал морковки ровными рядами, стучал лапкой по столбику с яблочками — «раз-два, всё на месте», и только потом соглашался играть. Ночь он тоже любил, но по-своему: пока темнота не становилась слишком густой. Стоило сумеркам лечь на землю, как Арчи начинал прислушиваться к каждому шороху — будто кто-то мог случайно перепутать порядок в лесу. Иногда он гладил свой любимый мягкий камушек и шептал: «Пусть всё будет спокойно».

Но у Арчи были страхи, которые не спрашивали разрешения. Первый страх прятался в темноте: в ней вещи казались чужими. Трава становилась «длинной-тянучей», куст — «шевелиющимся», а тень на стене — «пугающим пятном». Арчи хотел смеяться и бегать, но внутри поднималась тревога: сердце стучало быстрее, лапки чуть дрожали, и хотелось спрятаться под одеяло. Ему казалось, что если он не будет смотреть и проверять, то темнота сделает что-то неправильное.

Второй страх приходил внезапно — громкие звуки. Иногда это был порыв ветра, который хлопал листом, или дальний «бум» от упавшей ветки. Тогда Арчи вздрагивал так, будто кто-то щёлкнул по ушку. Он начинал думать: «А вдруг сейчас станет ещё громче? А вдруг это навсегда?» И даже если рядом всё было безопасно, тревога всё равно как будто раздувалась, как пузырь.

Третий страх был про непогоду. Когда начинался дождик, Арчи морщил нос: капли звучали не как тихие бусинки, а как быстрые «тук-тук-тук», от которых хотелось закрыть глаза и не выходить наружу. А если ветер свистел, он представлял, что нора может пошевелиться, как лодочка. И тогда игра откладывалась: «Сначала пусть стихнет», — говорил он себе, хотя очень хотелось радоваться.

И самый нежный, самый громкий внутри страх — разлука с мамой. Когда мама уходила по делам, Арчи не умел отвлекаться сразу. Он думал о ней, как о тёплом маячке, который

должен быть рядом. Стоило ей исчезнуть из поля зрения, и в животе появлялось странное «пустое место», будто в него спрятали ветер. Арчи начинал бояться не леса и не звуков, а того, что он останется один.

Так его тревоги мешали ему радоваться. Но важно было понимать: страхи не делали Арчи плохим или глупым. Они просто были как сигнал «внимание!», который пока не научился успокаиваться. Арчи пока не знал, что с тревогой можно дружить по правилам — так, чтобы она не командовала его лапками, а становилась тихой и послушной.

**Встреча с друзьями и
первые шаги к преодолению**

**Появление механического
лиса Спарка и его роль**



В тот день Арчи уже собирался поиграть, но внутри всё

равно жила тревога: темнота подкрадывалась, а тихий лес иногда поскрипывал так, будто готовился к неожиданности. Он сидел у порога и гладил свой мягкий камушек. «Если я буду внимательным и тихим, всё будет хорошо», — повторял он про себя. И всё было бы хорошо, только вот в лесу появилась новая «загадка»: над его домиком дрогнули тени, как будто небо тихо пошевелилось.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.