

ЛИДИЯ КОРНЕВА

ИЗЮМ
для
Синичкина

Суперсила
для рассеянных



МОСКВА
2024

УДК 821.161.1-93
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
К67

Корнева, Лидия Сергеевна.
К67 Изюм для Синичкина / Лидия Корнева. — Москва : Корнева Л. С.,
2024. — 96 с. : ил.

ISBN 978-5-600-04133-2

Невнимательность на контрольной оборачивается для Коли Синичкина
«двойкой», но фантазия дарит мальчику нового друга — супергероя Зюмена!

С его помощью Коля будет учиться фокусироваться на важном, бороться
с тревогой и достигать поставленных целей.

УДК 821.161.1-93
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-600-04133-2

© Дарья Метельская, гид, 2024
© Лидия Корнева, текст, 2024
© Елена Леонтьева, иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я не верю в случайности. И если вы читаете эти строки, то значит, как и я, ищете гармонии в отношениях с детьми.

В этой книге — мой личный опыт, которым я поделилась со своим сыном-третьеклассником, и он из троечника стал хорошистом.

Эта история — моя благодарность ему за то, что с рождения был моим «зеркалом». Неврологи, логопеды, нейропсихологи, психологи — в поисках помощи для сына, я обратила внимание внутрь себя. Так начался мой путь саморазвития и исцеления нас обоих.

На этом пути я познакомилась с наукой управления вниманием, известной за рубежом как майндфулнесс. Она предлагает простые и эффективные, научно обоснованные упражнения для того, чтобы успокоиться, вернуть себе контроль над своими мыслями и действиями, обрести поддержку в себе.

Тогда у меня первый раз промелькнула мысль, как было бы хорошо, если бы мне рассказали про эти приёмы раньше. В идеале — ещё в детстве.

Примерно в то же время, когда сын пошёл в первый класс, моя наставница, Дарья Метельская, сертифицированный коуч с 6-летним стажем, выпустила гид по основам майндфулнесс для взрослых, и я поняла, что вот она — основа будущей книги, о которой я мечтала.

Из школы сын постоянно приходил с историями одна «интереснее» другой, и я предложила техники ему. Впечатлённая изменениями, я решилась в развлекательной форме показать, как можно было бы применить техники внимательности в контексте детской школьной жизни.

Все они выделены курсивом. Если вам захочется получить их перечень с пошаговыми инструкциями, то сканируйте QR-код ниже. В нём ссылка на гид, который Дарья составила специально для этого проекта.

Я надеюсь, что эта книга станет полезной для всех, кто её прочитает.



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1	6
Глава 2	13
Глава 3	20
Глава 4	28
Глава 5	34
Глава 6	41
Глава 7	49
Глава 8	56
Глава 9	62
Глава 10.	69
Глава 11.	77
Глава 12.	84
Глава 13.	89



ГЛАВА 1

Здравствуйте, мой дорогой третий «В»! — энергичная Нина Михайловна прошла к учительскому столу и положила на его край стопку тетрадей, которую держала в руках. — Я проверила ваши контрольные работы.

— Ну, сейчас начнётся, — тихо, себе под нос, произнёс Коля Синичкин, усаживаясь за третью парту в среднем ряду.

— Да ладно, тебе не привыкать, — фыркнула его соседка, Галка.

Учительница стала вызывать одного за другим ребят и возвращать им тетради. Начинала она всегда с отличников.

— Галя Смирнова, — ласково назвала Нина Михайловна имя Колиной соседки. Девочка подскочила со своего места так, что её длинные светлые косички подпрыгнули вместе с ней.

ИЗЮМ ДЛЯ СИНИЧКИНА

— Умница! Без единой ошибки. Всё чисто, аккуратно,— Нина Михайловна протянула тетрадку Гале и улыбнулась.

— Спасибо, Нина Михайловна,— пролепетала Галя.— Математика — мой любимый предмет!

Коля не рассчитывал, что его скоро вызовут, но и никак не ожидал, что его имя окажется последним. Он встал и пошёл к учительскому столу.

— Двойка, Синичкин,— Нина Михайловна тяжело вздохнула.— А ведь толковый мальчик! — Учительница строго посмотрела на Колю: — Соберись, пожалуйста. Все твои ошибки от невнимательности. Ты можешь лучше.

— Нина Михайловна, честное слово, я очень стараюсь,— стал оправдываться Коля.

— Тогда объясни, старательный ты мой, что это за ответ ты написал в третьей задаче?

— Ой, не помню уже...

— А я вот не забуду никогда,— сказала Нина Михайловна.— «Быстрее всех супер-

герой!» Ещё и восклицательный знак поставил. Какой супергерой, Синичкин?!

— Вот и я задумался, Нина Михайловна! — оживился Коля. — Наверное, с крыльями, как у Бэтмена. Или с плащом, как у Супермена. Чтобы летать мог. Тогда его точно никто не обгонит... Разве что какой-нибудь суперзлодей... Но я его ещё не успел придумать.

— Лучше бы ты два последних уравнения успел решить. Может быть, хоть на тройку наскребли бы.

Коля опустил голову. Нина Михайловна протянула Синичкину его тетрадку.

— Коленька, твоя фантазия тебе очень пригодится на литературе, а у нас математика. Она — наука точная и требует предельной сосредоточенности, — снисходительно добавила учительница. — И конечно, такое количество помарок никуда не годится. По три раза один пример перерешивать и всё равно записать неправильно.

Коля взял тетрадь и вернулся на своё место. Нина Михайловна объявила тему урока:

ИЗЮМ ДЛЯ СИНИЧКИНА

— Сегодня мы делаем работу над ошибками.

Галкина рука взметнулась вверх.

— Да, Галя.

— А что делать тем, у кого нет ошибок? — лукаво поинтересовалась девочка.

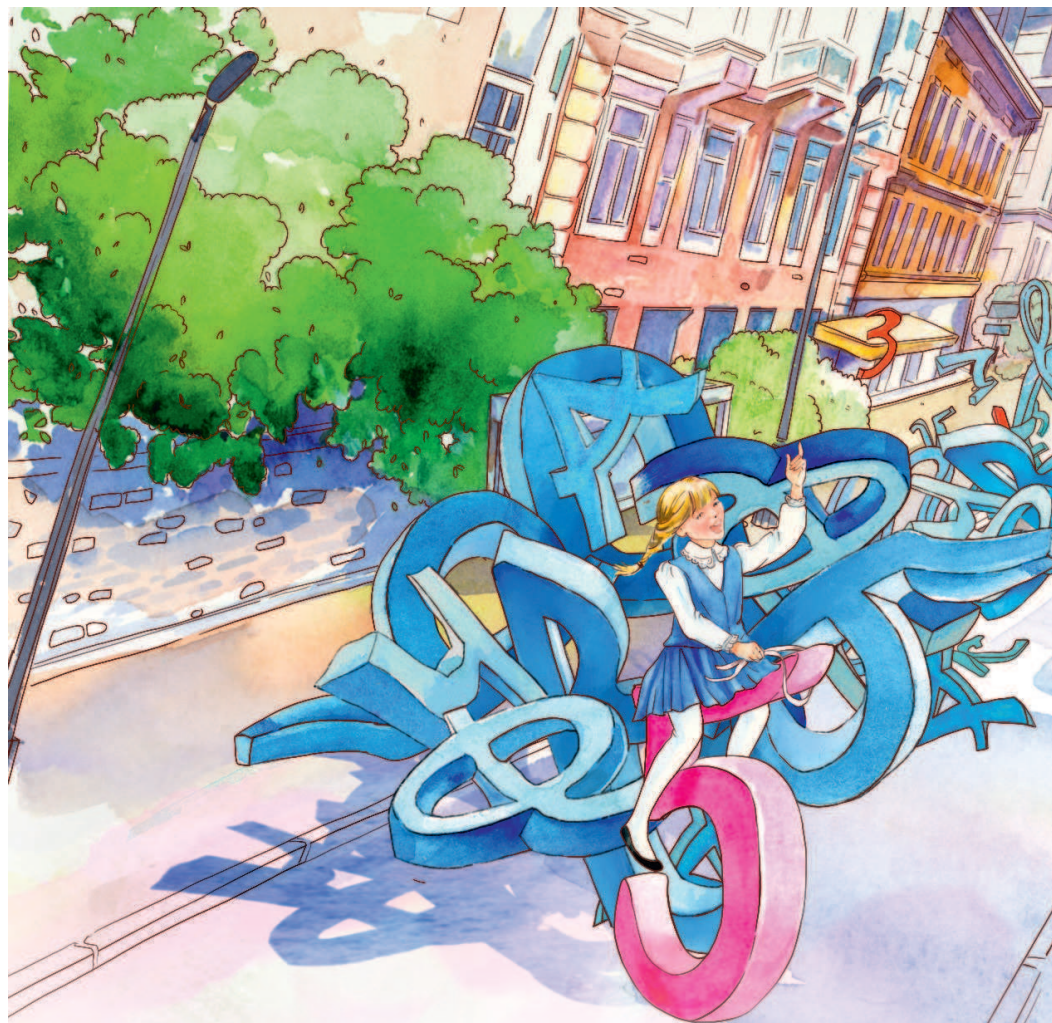
— А у кого нет ошибок, тот будет помогать тем, у кого они есть, — ответила Нина Михайловна и многозначительно посмотрела на Синичкина.

Коля разглядывал свою работу. Там было так много его собственных зачёркиваний и исправлений, что красные галочки, палочки и подчёркивания учительницы выглядели как санитары, которые спасают раненых с поля битвы.

— Я придумала злодея для твоего нового супергероя! — довольная собой, прошептала Галка Коле на ухо.

— Кого ты можешь придумать?! Ты только зубрить умеешь, — буркнул Коля в ответ.

— Я не зубрила! — запротестовала Галка и поймала на себе строгий взгляд учительницы.



— Я внимательная, в отличие от некоторых, — шёпотом договорила Галка.

— Это заметно... У тебя списать ничего невозможно! Чуть что, сразу закрываешься. Нет чтобы помочь...

— Сам разбирайся со своими ошибками! — обиделась Галка. — У тебя там их