



Sufinancira
Europska unija



MORPHEUSOVO OGLEDALO

Kratka priča
za učenje učenja



Morpheusovo ogledalo

- **Tema:** Razumijevanje emocija i njihovih izraza.
- **Vrijeme čitanja:** 30 minuta
- **Razina(Dob):** 8-12 godina

SAŽETAK

Na odmoru kod svoje bake, Tom nabavlja neobičan medaljon koji ga uvodi u svijet snova. Tamo upoznaje bogove Morpheusa i Hipnosa, koji ga zamole da potraži Morpheusovo razbijeno zrcalo. Ovo ogledalo ima moć uskladiti snove i emocije. Vođen Nyxom, božicom noći, i druga dva boga, Tom se mora suočiti sa svojim emocijama i upotrijebiti svoje vještine zapažanja.

KLJUČNE RIJEČI

Emocije, slušati, reagirati, regulirati, promatrati, razumjeti

1. poglavlje: Tajanstveni medaljon

U kišno ljetno poslijepodne **Tom** istražuje bakin tavan gdje provodi praznike. Voli zaroniti u bakino blago. Smatra da je to mnogo zabavnije od igre sa susjedovom djecom. Među sanducima, kutijama i brdima kartona, jedan predmet privlači njegovu pažnju: pozlaćeni medaljon ukrašen gravurama koje predstavljaju mjesečeve mijene. Sprema ga u džep, a možda će mu ga baka pristati posuditi kad joj pokaže što je našao.

2. poglavlje: Poziv bogova

Tom otvara oči. To je čudno, može se zakleti prije minute da je još uvijek bio na tavanu svoje bake. Ali sada, izbljedjele tapete u njegovoj spavaćoj sobi zamijenjene su ogromnom šumom srebrnih stabala. Drhtaj mu prolazi kralježnicom. Gdje je on?

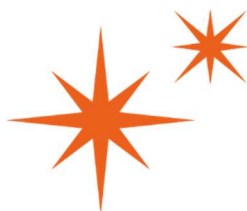
Polako se približava čovjek blistave kože.

- Tko... tko si ti? Tom muca.

- Ja sam **Hipnos, bog sna**. Dobrodošli u carstvo snova.

Carstvo snova? Tom spušta pogled na medaljon koji još uvijek drži na dlanu. Dakle, to je bilo to! Taj prokleti dragulj odveo ga je u san... ili bolje rečeno u noćnu moru.

Pojavljuje se druga figura. Djeluje viši, veličanstveniji .



- Napokon! Bilo je krajnje vrijeme! - uzvikuje čovjek. Ja sam **Morpheus, bog snova**, reži on. Imamo problem. Veliki problem.

Napravi gestu, a zrakom iznenada prolebdi slika: razbijeno zrcalo, čiji su komadići razasuti po beskrajnom carstvu.

- Ovo ogledalo usklađuje ljudske snove i emocije. Bez toga snovi postaju kaotični, nekontrolirani... a ponekad i zastrašujući, objašnjava Morpheus.

- Nije slučajno da si ovdje, nježno dodaje Hipnos. Jeste li se u posljednje vrijeme osjećali preplavljenima svojim emocijama? Kao da ih ne možete kontrolirati, niti razumjeti?

- Gotovo svaki dan, bojažljivo kaže Tom.

- Ovaj medaljon se pojavljuje samo onima koji su izgubili osjećaje. Pomoći ćemo vam, ali prvo vas moramo zamoliti za uslugu.

Tom ih zbunjeno gleda.

- Morate pronaći dijelove ogledala. Ali budite oprezni... Ovdje se vaše emocije mogu poigrati s vama...

Idi u potragu u svijetu u kojem se njegove vlastite emocije mogu okrenuti protiv njega? Tom nije siguran da mu se sviđa ideja. Ali možete li reći ne dvojici bogova?

3. poglavlje: Carstvo noći

Tom jedva ima vremena shvatiti što mu se događa. Tlo mu nestaje pod nogama i krajolik se vrti oko njega. Zatvara oči da ne osjeti vrtoglavicu. Kada ih otvori, nađe se u potpunom mraku. Zrak je gust, gotovo zagušljiv.



- Dobro došao u moje carstvo, putniče iz snova.

Glas dolazi iz siluete koja se polako izdiže iz tame: žena ogrnuta dugim tamnoplavim ogrtačem prošaranim zvijezdama.

Dok se približava, glasovi se dižu iz dubine špilje. Šaputanje, ponekad vikanje. Tom zadrhti: ovi su glasovi njegove vlastite misli.

Žamor se pojačava. Čuje bolna sjećanja, strahove za koje je mislio da ih je zaboravio. Srce mu ubrzava. Hoće bježati, pokriti se ušima.

Nemam oblika, ali pokrivam svijet.

Donosim tišinu, ali budim misli.

Neki u mojoj prisutnosti nalaze mir, drugi samo svoje strahove.

Tko sam ja?

- Jesi li ti, Nyx, boginja noći?

- Dobro ste pogodili. Ljudi često bježe od mene, ali reci mi, Tom... **Znaš li zašto neke emocije ostaju dok druge blijede?**

- To je... To je zato što ih se držiš, zar ne?

- Da. Neke emocije brzo prođu, poput oblaka preko neba. Drugi se drže, odbijajući izbljedjeti. Reći ću vam zašto:

- To su emocije koje ponavljate u svom umu, poput priče koja se uvijek iznova prepričava.

- Vezane su za važne trenutke, za lekcije, za stvari koje ti srce ne da.

- A ponekad ostanu jer ih odgurneš, umjesto da si dopustiš da ih razumiješ.



Nyx napravi gestu, a glasovi odjednom uspore. Tom ih još uvijek može čuti, ali su dalje.

- Oni su kao valovi: dižu se, padaju. Nijedna emocija ne traje vječno. Ako napravite korak unatrag, možete ih bolje **razumjeti** i, iznad svega, odabrati koje ćete ponijeti naprijed... a koje pustiti da ih plima odnese.

Vraća se tišina. Tom osjeća kako mu srce usporava.

Nyx posegne u svoj kaput i izvuče krhotinu zrcala.

- Vaše emocije su dio vas, ali vas ne definiraju. Ovaj fragment predstavlja vašu sposobnost da ih prepoznate i umirate.

Ona predaje komad Tomu. Pažljivo ga uzima i na trenutak mu se čini da u njemu vidi vlastiti odraz.

- Nastavite svoju potragu. Druge istine vas čekaju.

I bez upozorenja, pod mu još jednom nestaje pod nogama.

4. poglavlje: Planina bijesa

Tom sleti na vrh vulkanske planine. Zrak je vruć, zemlja se trese i gejziri lave urlaju, kao da je planina ljuta.

Nyx se pojavljuje uz njega.

- Ova planina **reagira** kao i ti kad se naljutiš - objašnjava ona. EksploDIRA, buči, prijeti spaliti sve što mu se nađe na putu. Ali ako nauči usmjeravati svoju vatru, postaje izvor snage, umjesto opasnosti.



Snažan trzaj gotovo obara Toma s nogu. Prisjeća se vremena kada je bio lažno optužen da je razbio vazu u bakinoj kući. Njegov se bijes nakupio tako brzo da je vikao i napadao, nesposoban se mirno obraniti.

- Ljutnja je signal, nastavlja Nyx. Pokazuje vam da vaša potreba nije zadovoljena, da vas pogađa nepravda. Ali ako ga pustite da eksplodira bez razumijevanja njegovog izvora, može uništiti sve, poput ovog vulkana.
- Što mogu učiniti da ne eksplodiram? pita Tom.

Nyx mu daje komad ogledala i daje mu nekoliko savjeta:



1. Prvo, promatraj svoje emocije
2. Kada osjetiš da raste ljutnja, zastani na trenutak i zapitaj se
Zašto sam ljuta? Što me povrijedilo?
3. Zatim diši. Udahni zrak kao da pušeš u taj vulkan da ga smiriš.

Tom polako udahne, duboko izdiše. Osjeća kako mu se prsa popuštaju.

Planina se smiruje, gejziri se povlače, a lava usporava.

- Vidiš? Zaključuje Nyx uz blagi osmijeh. Ljutnja vam nije neprijatelj. Naučite ga slušati, ne dopuštajući mu da vas kontrolira.

Pruža Tomu komad ogledala

5. poglavlje : Jezero sjećanja

Put od vulkana vodi Toma do srebrnaste obale. Ispred njega prostire se golemo jezero dokle god seže pogled. Kad bolje pogleda, Tom vidi još nešto: maglovite slike koje plutaju na površini. Sjećanja.

Priđe bliže i ugleda prizor koji dobro poznaje. Srce mu se steže. To je dan kada se posvađao sa svojim najboljim prijateljem. Sjeća se izmijenjenih bolnih riječi i osjećaja praznine koji je uslijedio.

Iza njega se diže tihi glas. Morpheus, bog snova, sjedi na stijeni i promatra jezero.

- Ovo jezero je ispunjeno suzama onih koji su kao i vi osjetili tugu - objašnjava. Mislite da vas to opterećuje. Ali razgovara s tobom.
- Razgovarati... o čemu? Tom kaže, skeptično.
- Tuga ti pokazuje što ti je važno. Osjećati se tužno ne znači biti slab. Ako vas je ova rasprava rastužila, to je zato što vam je prijateljstvo važno.



Tom zuri u vodu. Sjeća se drugih sretnih vremena s prijateljem: smijeha, igara. Ne može se svađom sve izbrisati. Morpheus mu daje savjet:



1. Zapitaj se: **Zašto sam tužan? Što mi ova emocija govori?**
2. Zatim saznaj što ti može pomoći da kreneš dalje.
3. Ponekad je dovoljno razgovarati, pisati ili jednostavno prihvatiti ono što osjećaš da ti se srce razvedri.

Tom duboko udahne. Osjeća kako se nešto u njemu smiruje.

Jezero zadrhti i, polako, svjetlo se pojavi ispod površine. Komad ogledala polako izranja, lebdeći prema njemu.

- Zaslužio si, kaže Morpheus. Razumijevajući svoju tugu, naučili ste je pozdraviti umjesto da bježite od nje.

Tom nježno uzima komad ogledala. Njegov se odraz pojavljuje na trenutak, izgleda spokojnije. Jezero vraća svoj mir.

6. poglavlje: Vrt iverja

S druge strane jezera, Tom otkriva vrt pun cvijeća. Smijeh posvuda odzvanja. Zrak je mekan i obuzima ga čudan osjećaj: sve ovdje odiše radošću.

- Gleda djecu kako se igraju dalje. Njihova je sreća zarazna, ali nešto u njemu sprječava ga da u potpunosti uroni u nju.
- Zašto se povlačiš, Tome? pita Hipnos koji odjednom stoji kraj njega.
- Ne znam... Možda... ako previše uživam, prebrzo nestane?

Hipnos se nasmiješi i zgrabi cvijet koji se polako otvara, ispuštajući slatki miris

- Radost je poput ovog cvijeta. Ne traje vječno, ali to ne znači da je manje dragocjen. Ako provodite vrijeme brinući se da je trenutak prošao, zaboravit ćete ga cijeliti

Tom se sjeća trenutaka kada je osjećao čistu radost: rođendan, pobjeda, poslijepodne u smijehu s prijateljima. Ipak, svaki put se brinuo da će ti trenuci prebrzo izbljediti, pa da u njima neće uvijek uživati u potpunosti.

Hipnos nastavlja:

- Radost te, kao i sve tvoje emocije, vodi. Baca svjetlo na ono što ti je važno. Naučit ga prepoznati i prepustiti mu se, čak i ako ne traje uvijek. Jer ostavlja trag u sjećanju.



Tom duboko udahne. Dopušta trenutku da ga obuzme: miris cvijeća, toplina sunca, glazba vjetra. Malo po malo, osjećao se lakšim, življim.

Ugleda sjajni komadić među laticama ljiljana. Zadnji komad ogledala! Ispruži ruku i podigne je. Odmah ga obuzme blaga energija. Osjeća se sam po prvi put nakon jako dugo vremena.

- Vrijeme je, mrmlja Hipnos.

7. poglavlje : Povratak u stvarnost?

Uz pucketanje prstiju, vrt nestaje. Tom sleti u srce carstva snova, gdje je sve počelo. Prije njega čekaju ga Morpheus i Hipnos.

Tom pažljivo spaja dijelove zrcala. Iz zrcala izlazi blaga svjetlost koja osvjetljava njegov odraz.

Morpheus mu stavlja ruku na rame.

- To ogledalo nikad nije razbijeno, Tome. Jednostavno je bilo fragmentirano, kao ti sa svojim emocijama. Ovo vas je putovanje naučilo slušati svoje osjećaje i prihvatiti ih.
- Je li sve bio san? pita Tom.
- Snovi često imaju više istine nego što mislimo, odgovara Morpheus s blagim osmijehom.

Svjetlo postaje jače, a Tom zatvara oči...

Kad ih opet otvori, na bakinom je tavanu. Nježno steže medaljon, na licu mu se pojavi osmijeh.

Danas sam naučio...

Tomova priča pokazuje da su naše emocije poput vodiča:

- Daju nam informacije o tome što proživljavamo.
- Ljutnja, tuga, strah i radost, svi imaju svoju ulogu.
- Umjesto da im dopustimo da preuzmu kontrolu ili ih ignoriramo, moramo ih naučiti **regulirati**.

Regulirati svoje emocije znači kontrolirati ih. Postoji nekoliko faza:

1. **Prepoznavanje** onoga što osjećate.
2. **Razumijevanje** zašto to osjećate.
3. Odabir kako na to **reagirati**.



ZAVLADAJ SVOJIM UMOM

Pitanje 1

Na početku potrage, Tom je preplavljen glasovima koji šapuću njegove sumnje i brige. Shvaća da na te misli utječu njegove emocije. Nauči ih promatrati radije nego dopustiti da ga paraliziraju.

Ako imaš negativne misli, što možeš učiniti?

1. Odmah im vjeruj i dopusti da te emocije preuzmu.
2. Odvoji trenutak da se zapitaš: "Jesu li ove misli istinite? Odakle dolaze?"
3. Pokušaj skrenuti misli s toga radeći nešto drugo.



Naše misli ne govore uvijek istinu.

Jeste li ikada napravili korak unatrag od negativne misli? Je li vam pomoglo da drugačije vidite situaciju?

Pitanje 2

Kad se Tom suoči s jezerom koje odražava tužno sjećanje, odluči razmisliti o tome što ga je toliko rastužilo, kako bi bolje razumio kako se osjeća.

Da ste na njegovom mjestu, kako biste reagirali?

1. Pokušao bih zaboraviti to sjećanje i misliti na nešto drugo.
2. Zapitao bih se zašto je ovo sjećanje toliko utjecalo na mene i što mogu naučiti iz ove tuge.
3. Tražio bih nekoga s kim bih mogao razgovarati o tome kako se osjećam.

Pitanje 3

Kad se Tom nađe u vulkanu, shvaća da njegov bijes može rasti i eksplodirati ako ne bude oprezan.

Kada se osjećate ljutito, kako reagirate?

1. Ono što osjećam izražavam odmah, bez razmišljanja.
2. Uzimam trenutak da udahnem i shvatim zašto sam ljut.
3. Pokušavam ne razmišljati o tome i zaboraviti na to.



Ljutnja može biti vrlo jaka, ali ne mora biti negativna.

Jeste li ikada pokušali identificirati što izaziva vašu ljutnju? Je li vam to pomoglo da bolje upravljate?

Završni osvrt

Sada kada ste pročitali Tomovu priču, koji savjet ne biste poslušali?

ALATI

Ovi vam alati mogu pomoći u načinu na koji učite.
Svi učimo na različite načine.
Odaberite alat koji najbolje odgovara vašim potrebama.
Alate možete preuzeti na web stranici projekta.

1/ Tragač emocija

Cilj: Pratiti i regulirati emocije

Praćenje emocija pomaže vam da promatrate koje emocije osjećate u različitim fazama dana. Na taj ćete način bolje razumjeti svoje osjećaje.

2/ Termometar emocija

Cilj: Pratiti i regulirati emocije

Termometar emocija omogućuje vam praćenje vaših emocija i njihovo bolje razumijevanje. Napunite termometar svaki put kada doživite snažnu emociju.

3/ Vježba detektiva emocija

Cilj: Prepoznati emocije

Ova jednostavna vježba pomoći će vam da bolje prepoznate i imenujete različite emocije.



CogniQuest je projekt koji su stvorile organizacije
te škole iz Belgije, Hrvatske, Francuske, Grčke
i Poljskoj.

Zajedno su razvili alate koji će vam pomoći da razmislite o svom
razmišljanju. To se zove **metakognicija** -
otmjena riječ koja znači "učiti kako učiti".

Kroz ove priče otkrit ćete različite načine rješavanja problema, ostati
usredotočeni i razmisliti o tome kako
ti najbolje učiš.

Istražite cijele CogniQuest kolekcije na
web stranica projekta:

www.cogniquet.eu



**Sufinancira
Europska unija**

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja
su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima
i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za
obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne
mogu se smatrati odgovornima za njih.

Šifra projekta: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225