



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZWIERCIADŁO MORFEUSZA

Krótką historią dla
uczących się uczyć



Zwierciadło Morfeusza

- **Temat:** Zrozumienie i wyrażanie emocji.
- **Czas czytania:** 30-40 minut
- **Wiek:** 8–12 lat
- **Wskazówka:** Nauczyciel prezentuje dzieciom historię przygodową. Uczniowie czytają wcześniej samodzielnie opowiadanie lub wspólnie z nauczycielem. Następnie nauczyciel realizuje wybrane lub wszystkie zadania z podanych po tekście opowiadania.

STRESZCZENIE

Podczas wakacji u babci Tomek znajduje dziwny medalion, który wciąga go do krainy snów. Spotyka tam Morfeusza i Hypnosa, którzy proszą go o pomoc w odnalezieniu rozbitego lustra Morfeusza. Zwierciadło posiada moc harmonizowania snów i emocji.

Prowadzony przez Nyks – boginię nocy oraz pozostałych dwóch bogów, Tomek musi stawić czoło swoim emocjom i wykorzystać swoją umiejętność obserwacji.

SŁOWA KLUCZOWE

emocje, słuchać, reagować, regulować, obserwować, rozumieć

Rozdział I: Tajemniczy Medalion

W pewne deszczowe, letnie popołudnie **Tomek** buszuje po strychu swojej babci, u której spędza wakacje. Uwielbia przeglądać zgromadzone w ciągu jej długiego życia szpargały. Zdecydowanie woli to od zabaw z dziećmi sąsiadów. Pomiedzy kuframi, skrzyniami i całymi górami kartonów odnajduje niezwykle przedmiot –połączany medalion z grawerunkami przedstawiającymi fazy księżyca. Wkłada go do kieszeni z nadzieją, że babcia pozwoli mu go zatrzymać. Choćby na jakiś czas.

Rozdział II: Zew Bogów

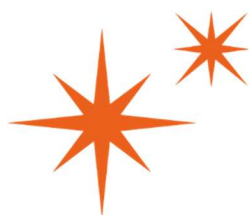
Tomek otwiera oczy. To dziwne, zdawało mu się, że dopiero co zwiedzał strych babci. Lecz teraz, wyblakła tapeta jego sypialni zniknęła, a w jej miejscu pojawił się gigantyczny las pełen srebrzystych drzew. Po plecach Tomka przebiega dreszcz. “Gdzie ja jestem?” – zastanawia się.

Jakiś mężczyzna o błyszczącej skórze zbliża się do chłopca.

– Kim... Kim pan jest? – pyta nieśmiało Tomek.

– Jam jest **Hypnos, bóg snu**. Witaj w krainie sennych marzeń.

Kraina sennych marzeń? Tomek spogląda w dół, na medalion, który wciąż ściska w dłoni. Więc to tak! Ta przeklęta błyskotka zaciągnęła go do świata snów. Czy może raczej – koszmarów!



To jeszcze nie koniec. Obok chłopca pojawia się druga postać. Ta jest wyższa, bardziej onieśmielająca.

– No, nareszcie! –woła mężczyzna, jakby do siebie. –Jestem **Morfeusz, bóg marzeń sennych**. Mamy tutaj problem. I to spory! – przedstawia się groźnym, gardłowym głosem.

Wykonuje skomplikowany i niezrozumiały dla Tomka gest. Nagle, przed oczami chłopca pojawia się półprzejryste zwierciadło. To z pewnością jakaś magiczna sztuczka. Lustro, a raczej iluzja lustra, jest pęknięte. Jego kawałki fruwią po całej okolicy.

– To zwierciadło harmonizuje ludzkie sny i emocje. Bez niego, marzenia senne stają się chaotyczne, niespokojne... a czasem nawet przerażające – wyjaśnia Morfeusz.

– Nie jesteś tutaj przez przypadek – wtrąca Hypnos łagodnym głosem. – Czy nie czułeś się ostatnio przytłoczony przez **emocje**? Jak gdybyś nie mógł nad nimi zapanować, ani nawet ich zrozumieć?

– Prawie codziennie, proszę pana – odpowiada Tomek nieśmiało.

– Ten medalion objawia się tylko tym, którzy oddzielili się od swoich uczuć. Pomożemy ci, ale najpierw sami potrzebujemy pomocy.

Tomek przygląda się bogom, zupełnie zagubiony. To bogowie! Jak on mógłby im pomóc? Hypnos kontynuuje:

– Musisz odnaleźć wszystkie kawałki rozbitego zwierciadła. Lecz uważaj! W tym miejscu, twoje emocje mogą spłatać ci niejednego figla.

Tomek nie jest pewny, czy podoba mu się ten pomysł. Wyruszać na wyprawę po krainie, gdzie emocje mogą obrócić się przeciwko niemu? No, ale jak odmówić bóstwu? Albo dwóm...

Rozdział III: Królestwo Nocy

Tomek nie ma czasu na zastanawianie się. Podłoga jego sypialni otwiera się pod nim i cały świat zaczyna wirować. Zamyka oczy, żeby uniknąć zawrotów głowy. Gdy otwiera oczy znajduje się w totalnej ciemności. Powietrze zdaje się gęste, niemal duszące.



– Witaj w moim królestwie, senny podróżniku.

Oczy Tomka powoli przyzwyczajają się do mroku. Znajduje się w jakiejś jaskini. Umie też wypatrzeć, skąd pochodzi głos. Spośród cieni wyłania się sylwetka kobiety odzianej w długą, granatową szatę. Jej peleryna jest upstrzona ćwiekami w kształcie gwiazd.

Kiedy kobieta zbliża się, z głębi pieczary zaczynają dochodzić głosy. Raz szepczą, to znów wrzeszczą. Tomek wzdryga się. Te głosy to jego własne myśli.

Chór głosów staje się coraz głośniejszy. Przywołuje bolesne wspomnienia, o których Tomek wolałby zapomnieć. Serce chłopca bije coraz szybciej. Tomek chce uciekać, ale nie wie, dokąd. Zatyka uszy pięściami, ale na niewiele się to zdaje.

Nie mam formy, a jednak okrywam świat.

Przynoszę ciszę, lecz budzę myśli.

Jedni znajdują przy mnie spokój, inni – tylko swoje lęki.

Kim jestem?

– Czy pani to **Nyks, bogini nocy**?

– Zgadłeś, gratulacje... Ludzie często próbują przede mną uciec. Powiedz mi, Tomku...

Czy wiesz dlaczego niektóre emocje pozostają a inne – gasną?

– Czy to dlatego... Czy to dlatego, że ludzie próbują zatrzymać niektóre emocje?

– Tak. Niektóre emocje szybko znikają. Jak chmury przepędzane przez wiatr. Inne pozostają. Nie chcą zniknąć. Powiem ci, dlaczego:

- Niektóre emocje są jak opowieść, którą cały stale opowiadasz sam sobie. Od początku do końca i jeszcze raz, od nowa.
- Inne są mocno przywiązane do najważniejszych momentów twojego życia. Do lekcji, o których twoje serce nie chce zapomnieć.
- A czasem... Emocje pozostają właśnie dlatego, że próbujesz je odepchnąć zamiast starać się je zrozumieć. Już takie są... Bardzo uparte.



Nyks wykonuje skomplikowany gest, trochę podobny do tego, który wykonał wcześniej Morfeusz. Chór głosów cichnie. Tomek nadal je słyszy, lecz dochodzą teraz z oddali.

– Są jak fale. Rosną, łamią się, opadają. Żadne emocje nie trwają wiecznie. Jeśli spojrzysz na wszystko na spokojnie, możesz je lepiej zrozumieć. A co najważniejsze, możesz wybrać które z nich chcesz zabrać ze sobą dalej, a którym pozwolić odejść. Jak chmurom przeganianym przez wiatr. Albo śladom na piasku zmywanym przez morze.

Zapada cisza. Tomek czuje jak rytm jego serca wraca do stanu spoczynkowego.

Nyks tymczasem sięga do kieszonki w jej szacie i wyciąga z niej szklany odłamek.

– Twoje emocje są częścią ciebie a nie tobą. To fragment Zwierciadła Morfeusza, który reprezentuje twoją zdolność do rozpoznawania i uspokajania emocji – tłumaczy.

Podaje odłamek Tomkowi. Chłopiec delikatnie chwyta go w dłoń. Przez moment wydaje mu się, że dostrzega w nim swoje odbicie.

– Ruszaj dalej. Czeka na Ciebie więcej mądrości.

Bez ostrzeżenia, ziemia ponownie otwiera się pod Tomkiem.

Rozdział IV: Góra Gniewu

Tomek ląduje na szczycie wulkanu. Powietrze jest gorące, ziemia drży, a gejzery plują ognistą lawą, jak gdyby góra była na coś wściekła.

Nyks pojawia się u boku chłopca.

– Ta góra **reaguje** dokładnie tak jak ty, kiedy czujesz gniew – wyjaśnia. – Wybuchą, ryczy i grozi spopieleniem wszystkiego na jej drodze. Ale jeżeli nauczy się sterować ogniem swojej wściekłości, staje się źródłem siły, a nie – zagrożeniem.

Gwałtowny wstrząs niemal przewraca Tomka. Przypomina sobie, jak został niesłusznie oskarżony o zabicie drogocennej wazy w domu babci. Jego gniew był wtedy tak silny, że wybuchnął i zaczął krzyczeć, niezdolny do spokojnej, przemyślanej obrony.



– Gniew to alarm – kontynuuje Nyks. – Pokazuje ci, że twoje potrzeby są ignorowane. Albo że dotyka cię niesprawiedliwość. Lecz jeżeli pozwolisz mu wybuchnąć, nie rozumiejąc jego powodu, może zniszczyć wszystko. Tak jak ten wulkan.

– Nie chcę tak wybuchać, proszę pani. Co mogę zrobić? – pyta Tomek.

Nyks pokazuje mu drugi odłamek zwierciadła i radzi:



1. Po pierwsze, rozpoznaj swoje emocje.
2. Kiedy czujesz, że narasta w tobie gniew, spróbuj zatrzymać się na moment i pomyśleć: **Czemu jestem wściekły? Co mnie zraniło?**
3. Oddychaj. Powoli. Wypuszczaj powietrze, jak gdybyś dmuchał na ten wulkan, aby go uspokoić.

Tomek bierze głęboki wdech i z wolna wydycha powietrze. Czuje, jak jego ciało się rozluźnia.

Wulkan także się uspokaja. Trzęsienie ziemi przemija a gejzery przestają wyrzucać z siebie fontanny lawy.

– Widzisz? – na twarzy Nyks pojawia się wąły uśmiech. – Gniew nie jest twoim wrogiem. Naucz się go **słuchać**, ale nie pozwalaj mu się kontrolować.

Podaje Tomkowi fragment rozbitego lusterka.

Rozdział V: Jezioro Wspomnień

Tym razem ziemia nie zapada się pod chłopcem. Wąska dróżka prowadzi go od wulkanu do łagodnego brzegu srebrzystego jeziora. Jezioro jest ogromne. Rozciąga się po horyzont. Tomek dostrzega coś jeszcze. Mętne obrazy tańczące na powierzchni wody. Wspomnienia.

Zbliża się do wody i zauważa znajomą scenę. Jego serce bije mocniej. To dzień, kiedy pokłócił się ze swoim najlepszym przyjacielem. Przypomina sobie bolesne słowa, którymi się obrzucili. A potem pustkę, która towarzyszyła mu przez resztę dnia.

Łagodny głos wybrzmiewa tuż za nim. To Morfeusz, bóg marzeń sennych. Siedzi na głazie, obserwując jezioro.

– Wody tego jeziora są stworzone z łez. Łez ludzi takich jak ty. Łez tych, którzy czuli smutek. Wydaje ci się, że smutek jest tylko zbędnym ciężarem. Ale smutek próbuje z tobą rozmawiać.

– Rozmawiać? Ale o czym? – pyta Tomek sceptycznie.

– Smutek pokazuje ci to, co dla ciebie ważne. Smutek nie świadczy o słabości. Ta kłótnia sprawiła ci przykrość dlatego, że przyjaźń jest dla ciebie ważna.



Tomek gapi się na wodę. Wspomina lepsze, weselsze chwilę, które spędził ze swoim przyjacielem: śmiech i zabawy. Nie da się ich wymazać jedną kłótnią. Morfeusz zauważa to i radzi:

Najpierw zapytaj się: **Dlaczego jestem smutny? Co ten smutek próbuje mi powiedzieć?**



1. Spróbuj zrozumieć, co możesz zrobić, żeby iść dalej.
2. Czasami rozmowa, spisanie tego, co czujesz, albo nawet akceptacja tych uczuć wystarcza, żebyś poczuł się lepiej.

Tomek bierze głęboki wdech. Coś w nim się uspokaja.

Na niewzruszonej dotąd tafli jeziora pojawia się delikatna zmarszczka. Niewielkie światełko z wolna zbliża się do powierzchni. Wkrótce odłamek zwierciadła wlatuje ponad jezioro i spokojnie szybuje w stronę Tomka.

– Zasłużyłeś na to – Morfeusz kiwa głową z uznaniem. – Zrozumiałeś swój smutek. Nauczyłeś się go słuchać zamiast przed nim uciekać.

Tomek ostrożnie chwyta szkiełko, w którym na chwilę pojawia się jego twarz. Spokojna, niemal szczęśliwa. Jezioro znów jest idealnie gładkie.

Rozdział VI: Ogród Odłamków

Po drugiej stronie jeziora, Tomek odkrywa rozległy ogród. Kwiaty kwitną milionem kolorów, a zamiast wiatru chłopiec słyszy śmiech. Powietrze jest rześkie i słodkie. Ogarnia go niespodziewana radość. Wszystko tutaj jest nią przepełnione.

Gdzieś dalej bawią się dzieci. Ich radość jest zaraźliwa, lecz coś w Tomku nie pozwala mu w pełni się nią cieszyć.

– O co chodzi, Tomku? – pyta Hypnos, który znikąd pojawił się u jego boku.

– W sumie to nie wiem... Może... Jeżeli dołączę do nich, radość zniknie zbyt szybko?

Hypnos uśmiecha się i dwoma palcami chwyta łodyżkę najbliższego kwiatu. Kwiat otwiera się i uwalnia przyjemny zapach.

– Radość jest jak ten kwiat. Nie trwa wiecznie, ale to nie znaczy, że jest bezwartościowa. Jeśli myślisz tylko o tym, że dobre chwile się skończą, zapomnisz o ich przeżyciu i docenieniu.

Tomek wspomina momenty, w których czuł czystą radość: urodziny, zwycięstwa, wesole wieczory spędzone w gronie przyjaciół. Za każdym razem martwił się, że te kruche chwile przepadną zbyt szybko. Że nie będzie w stanie w pełni się nimi nacieszyć.

Hypnos kontynuuje:

– Radość, podobnie jak twoje pozostałe emocje, próbuje cię prowadzić. Ukazuje to, co jest dla ciebie ważne. Naucz się ją rozpoznawać i ciesz się nią, nawet jeśli nie zawsze trwa długo. Radość zawsze pozostawia ślad w twojej pamięci.

Tomek bierze kolejny głęboki wdech. Pozwala by ogarnęła go atmosfera magicznego ogrodu: zapach kwiatów, ciepło słońca, muzyka wiatru. Pomalutku zaczyna czuć się coraz lżejszy i pełen życia.



Wśród płatków lilii dostrzega błyszczący odłamek – ostatni kawałek lustra! Wyciąga rękę i podnosi go. Natychmiast ogarnia go łagodna energia. Po raz pierwszy od bardzo dawna czuje siebie naprawdę.

– Już czas – szepcze Hypnos.

Rozdział VII: Powrót do rzeczywistości?

Hypnos pstryka palcami i ogród znika. Tomek ląduje w samym sercu krainy snów, tam, gdzie wszystko się zaczęło. Morfeusz i Hypnos już na niego czekają.

Chłopiec ostrożnie składa kawałki lustra w całość. Z powierzchni zwierciadła emanuje teraz łagodne światło, rozświetlając jego odbicie.

Morfeusz kładzie mu dłoń na ramieniu.

– To lustro nigdy nie było naprawdę rozbite, Tomku. Było jedynie rozproszone – tak jak ty i twoje emocje. Podróż po krainie sennych marzeń nauczyła cię słuchać swoich uczuć i akceptować je.

– Czy to wszystko było tylko snem? – pyta Tomek.

– Sny często zawierają więcej prawdy, niż nam się wydaje – odpowiada Morfeusz z lekkim uśmiechem.

Światło staje się jaśniejsze. Tomek mruży oczy, a potem zamyka je.

Gdy je otwiera, znajduje się znów na strychu swojej babci. Zaciska palce na medalionie, a na jego twarzy pojawia się uśmiech.

Dziś nauczyłem(-am) się...

Opowieść o Tomku pokazuje, że nasze emocje są jak przewodnicy:

- Tłumaczą nam, czego doświadczamy.
- Gniew, smutek, strach i radość – każda z tych emocji odgrywa ważną rolę.
- Zamiast pozwalać im przejąć kontrolę albo próbować je ignorować, musimy uczyć się je **regulować**.

Regulować swoje emocje znaczy – kontrolować je. To niełatwe, ale możliwe. Proces ten składa się z trzech etapów:

1. **Rozpoznaj** emocję którą odczuwasz.
2. **Zrozum**, dlaczego ją odczuwasz.
3. Zdecyduj, jak na nią **zareagować**.



ZOSTAŃ WŁADCĄ SWOJEGO UMYŚŁU

Pytanie nr 1

Na początku swojej podróży Tomek jest przytłoczony głosami, które szepczą mu wątpliwości i lęki. Uświadamia sobie, że te myśli są powiązane z jego emocjami. Uczy się je obserwować, zamiast pozwalać, by go paraliżowały.

Co możesz zrobić, gdy nadciągają cię negatywne myśli?

1. Natychmiast im zaufać i pozwolić emocjom przejąć kontrolę.
2. Zatrzymać się na chwilę i zapytać siebie: Czy te myśli są prawdziwe? Skąd się biorą?
3. Spróbować odwrócić od nich uwagę, robiąc coś innego.



Nasze myśli nie zawsze mówią prawdę.

Czy zdarzyło ci się kiedyś popatrzeć na negatywną myśl z dystansu? Czy pomogło ci to inaczej spojrzeć na całą sytuację?

Pytanie nr 2

Gdy Tomek staje przed jeziorem odbijającym smutne wspomnienie, decyduje się zastanowić nad tym, co go tak bardzo zasmuciło, by lepiej zrozumieć swoje emocje.

A co ty byś zrobił(-a) na jego miejscu?

1. Spróbował(-a)bym zapomnieć to wspomnienie i pomyśleć o czymś innym.
2. Zapytał(-a)bym siebie, dlaczego to wspomnienie tak mocno na mnie działa i czego mogę się nauczyć z tego smutku.
3. Szukał(-a)bym kogoś, z kim mógłbym porozmawiać o tym, co czuję.

Pytanie nr 3

Na szczycie wulkanu Tomek uczy się, że jego gniew może narastać i wybuchnąć, jeśli nie będzie ostrożny.

Kiedy czujesz gniew, jak reagujesz?

1. Wyrażam to, co czuję, od razu, bez zastanowienia.
2. Zatrzymuję się na chwilę, by odetchnąć i zrozumieć, dlaczego czuję gniew.
3. Staram się o tym nie myśleć i zapomnieć o gniewie.



Gniew może być bardzo silny, ale nie musi być czymś negatywnym.

Czy kiedykolwiek próbowałeś(-aś) zrozumieć, co wywołuje twój gniew? Czy pomogło ci to lepiej sobie z nim radzić?

Zakończenie

Po przeczytaniu historii Tomka, co zapamiętasz najbardziej? Jaką ważną lekcję o emocjach weźmiesz ze sobą?

NARZĘDZIA

Te narzędzia i ćwiczenia mogą pomóc ci w nauce.

Każdy z nas uczy się w inny sposób.

Wybierz narzędzie, które najlepiej odpowiada twoim potrzebom

Narzędzia do pobrania znajdziesz na stronie projektu.

1/ Mój dziennik emocji

Cel: Monitorowanie i zarządzanie emocjami

Dziennik emocji pomoże ci obserwować, jakie emocje towarzyszą ci w różnych porach dnia. W ten sposób lepiej zrozumiesz swoje emocje.

2/ Mój termometr emocji

Cel: Monitorowanie i zarządzanie emocjami

Termometr emocji pozwoli ci śledzić i lepiej zrozumieć swoje emocje. Wypełniaj go za każdym razem, gdy doświadczasz silnej emocji.

3/ Ćwiczenie: detektyw emocji

Cel: Identyfikowanie emocji

To proste ćwiczenie pomoże ci lepiej rozpoznawać i nazywać różne emocje.



CogniQuest to projekt stworzony przez organizacje
i szkoły z Belgii, Chorwacji, Francji, Grecji
i Polski.

Wspólnie opracowali narzędzia, które pomogą Ci zastanowić się nad
swoim myśleniem. Nazywa się to metapoznaniem -
fantazyjne słowo, które oznacza „uczenie się, jak się uczyć”.

Dzięki tym opowieściom odkryjesz różne sposoby rozwiązywania
problemów, utrzymania koncentracji i zastanowienia się nad tym, w jaki
sposób najlepiej się uczysz.

Zapoznaj się z całą kolekcją CogniQuest na stronie
projektu:

www.cogniquiest.eu



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie
opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i
opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds.
Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą
za nie odpowiedzialności.

Kod projektu: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225