



Sufinancira
Europska unija



LABIRINT SJEĆANJA

Kratka priča
za učenje učenja



Labirint sjećanja

- **Tema:** Razumijevanje pamćenja, kako ono funkcionira i kako utječe na naše ponašanje.
- **Čitanje:** 30 minuta
- **Dob:** 8-12 godina

SAŽETAK

Myrina je znatiželjno dijete koje pronalazi neobičan privjesak na buvljaku. Sljedeće noći sanja tajanstveni labirint i upoznaje Mnemosinu, božicu sjećanja. Da bi izašla, mora istražiti svoja sjećanja, svoje emocije i način na koji uči. Otkriva da svako iskustvo ostavlja trag te da joj bolje razumijevanje načina na koji radi može pomoći u rastu.

KLJUČNE RIJEČI

Pamćenje, sjećanja, labirint, emocije, pažnja, promatrati

1. poglavlje: Pronalazak

Myrina je uvijek bila znatiželjna o svemu. Omiljeni hobi joj je pratiti majku na buvljake nedjeljom ujutro. Provode sate tražeći sve vrste stvari: okrhnete šalice, broševe u obliku ptica i zbirke žlica, svaka zabavnija od prethodne.

Jutros se Myrinin pogled zadržao na starom privjesku prodanom u gotovo bescijenje.

- Ako ti se sviđa, tvoje je. Rado bih ga poklonila nekom drugom, kaže starica koja vodi štandove.

Dirnuta ovom ljubaznom gestom, Myrina ponosno stavlja privjesak oko vrata.

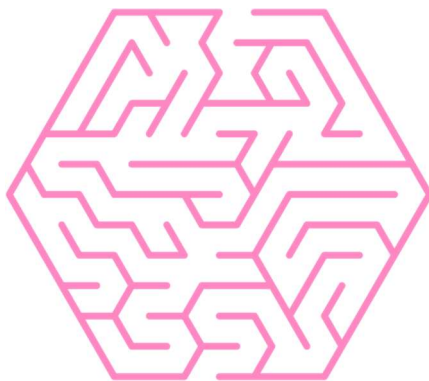
Te večeri Myrina sanja čudan san: stoji na ulazu u nešto što izgleda kao labirint. Nježan glas poziva je da prođe kroz vrata:

"Dobrodošla, Myrina. Ovaj privjesak otvara puno više od vrata..."

Hoćeš li se usuditi proniknuti u misterije svog sjećanja?"

2. poglavlje: Labirint

Myrina se probija kroz labirint, vođena treperavim svjetlom. Uskoro dolazi do velike sobe s podom od kamenih ploča. U središtu se nalazi ogromna skulptura. Predstavlja mozak, čiji su nabori pomno ugravirani. Pojavljuje se žena ogrnuta srebrnom tunikom, stopala joj jedva dodiruju pod.



- Ja sam **Mnemozina, božica sjećanja**. Slijedite me i otkrit ćete sve misterije svog sjećanja.

Kamenje na podu svijetli, tvoreći vijugavu stazu do skulpture. Na svakom kamenu pojavljuje se riječ: **pažnja, emocije, pamćenje**.

- Mozak je **labirint**, objašnjava Mnemosyne. Svi dijelovi rade zajedno, ali ne govore uvijek istim jezikom. Da biste izašli iz toga, odaberite jednu od riječi.

3. poglavlja: Zaboravljena sjećanja

Myrina oklijeva, a zatim stane na pločicu **sjećanja**. Istog trena, slike iskaču na zidovima: scene koje je doživjela, ali se nije mogla sjetiti. Piknik s roditeljima, ljetno nevrijeme, svađa s bratom, prvi put na biciklu.

- Kako sam mogao sve ovo zaboraviti? uzviknula je Myrina.
- Kada su određena sjećanja previše bolna ili beskorisna za sadašnji trenutak, vaš ih mozak drži podalje. Pomalo kao sef. Ali nikada nije kasno da ih vratite.

Na zidu se pojavljuje natpis:

„Kako se sjećanja stvaraju u vašem umu?

Je li to zbog onoga što vidite, čujete ili osjećate?“



misli Myrina. Sjeća se mirisa kiše i trnjenja u koljenu nakon pada. – “ **Možda sve troje?“** kaže ona naglas.

- Upravo tako, vaša sjećanja nastaju kroz vaša **osjetila**: slika, miris ili čak zvuk mogu vratiti trenutak iz prošlosti.

Razmišljajući o tim sjećanjima, Myrina osjeća mali val sreće i prelazi na **emocionalnu** pločicu.

4. poglavlje: Val emocija

Pojavljuje se nova scena: Myrina vidi mlađu verziju sebe, crvena u licu i ljuta nakon izgubljene igre. Skriva se ispod stola, a suze joj teku niz obraze.

Myrina pocrveni pri sjećanju. Sjeća se da je bila uzrujana, ali kad to sada vidi, čini se da je to tako mala stvar. Zašto je tako oštro reagirala?

Božica odmahuje rukom, a **barometar emocija** pojavljuje se pokraj mlađe Myrine, čija se igla mahnito njiše između frustracije i tuge.

- Emocije utječu na naša sjećanja, objašnjava božica. Umjesto da se osuđujete, pokušajte **promatrati**. Što da ste tada pratili svoje emocije? Što bi barometar pokazao?



Myrina gleda kako se igla postavlja. Možda bi se, da je primijetila kako joj raste frustracija, mogla smiriti prije nego što ju je svladalo.

Mnemozina uzima barometar pažnje i daje ga Myrini:

- Zadrži ga. Sljedeći put kada doživite snažnu emociju, zastanite na trenutak i zapitajte se:



- "Zašto se tako osjećam?"
- Pomaže li mi ili me blokira?
- Kako mogu reagirati drugačije?"

- Barometar će vam pomoći da procijenite kada se te emocije pojave, tako da ih možete bolje predvidjeti.
- Dakle, ako obratim pozornost na svoje emocije, mogu li bolje razumjeti svoja sjećanja?
- Upravo tako. **Pažnja** je ključ.

Oni ključ? Zaintrigirana, Myrina krene naprijed. Ispod nje svijetli novi kamen: **pažnja**.

5. poglavlje: Soba za strategije

- Pažnja je zajednička nit, kaže božica. Zamislite to kao svjetiljku: vaš mozak bilježi ono što gledate, a zaboravlja i briše ono što vam je izvan vidokruga.

Ona gleda oko sebe. Soba se ponovno mijenja. Ispred nje je drveni stol prekriven velikim kotačem podijeljenim u pet dijelova. Svaki odjeljak sjaji riječima: fokus, emocije, evaluacija, refleksija, praćenje.

- Ovo je **metakognicijski kotač**, objašnjava Mnemosyne. Metakognicija vam pomaže razumjeti kako učite i pamтите.

Znatiželjna, Myrina okreće kotač. Pada u fokus. Soba svjetluca i iznenada se vratila u svoju učionicu. Učiteljica objašnjava razlomke, ali Myrina zuri kroz prozor. Zatim pogleda u svoju bilježnicu: pola stranice je prazno.

- Usmjeravate li pozornost na smetnje, propuštate važne informacije. Prije početka zadatka, procijenite razinu svoje pažnje: osjećate li se umorno? Zainteresirani? Motivirani? Pomoći će vam pronaći načine da se potpuno usredotočite na zadatak.
- Dakle, moja pažnja je ključ mojih sjećanja. Moram obratiti pozornost na svoja osjetila, svoje emocije i informacije na koje se želim usredotočiti..

Uz osmijeh, Mnemosyne nestaje, a u stražnjem dijelu sobe otvaraju se svjetleća vrata.

6. poglavlje: Labirint sjećanja

Myrina je suočena s tri različita puta. Znak postavlja sljedeće pitanje:

"Koje tehnike koristite za pamćenje novih informacija?"

Ispod pitanja pojavljuju se tri izbora:



- Ponavljam nekoliko puta u glavi ili naglas.
- Zamišljam sliku ili priču koja mi pomaže u sjećanju.
- Povezujem se s nečim što već znam.

Myrina oklijeva. Ona osjeća da su svi ti odgovori točni. Ono što joj pomaže je korištenje različitih tehnika ovisno o tome što treba naučiti.

"Ovdje je tajna:

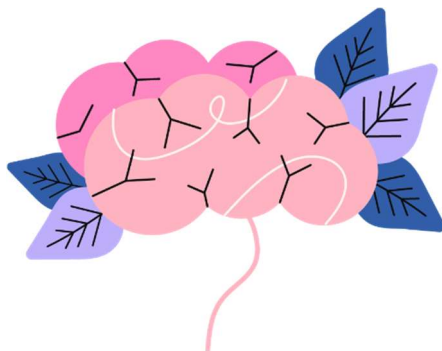
što više razumiješ kako razmišljaš, to je lakše učiti."

Myrina duboko udahne i odluči krenuti naprijed. Dok se probija kroz labirint, oko nje se vrte slike i riječi, kao da joj sam labirint pokušava nešto pokazati.

- Ono čega se sjećam dio je mene, promrmlja ona. Ali ono što sam zaboravio... je li stvarno izgubljeno?

Dok ona formulira ovu misao, zidovi labirinta polako nestaju, otkrivajući golemi prostor okupan svjetlošću. U središtu, razbijeno zrcalo lebdi u neizvjesnosti, a svaka krhotina odražava dio nje same: ideju koju je imala, trenutak koji je zaboravila, emociju koju je doživjela.

Dospjela je u srce labirinta.



7. poglavlje: Dospjela je u srce labirinta

"Ovo ogledalo je odraz vašeg sjećanja.

Da biste ga sastavili, sjetite se staza kojima ste prošli."

Myrina razmišlja o vremenu koje je provela ovdje: naučila je **promatrati** svoje misli, **postavljati** si pitanja, prepoznati što joj pomaže zapamtiti i razumjeti.

Malo po malo, ona sastavlja dijelove. Kad zadnji komad stane, ogledalo svijetli. Myrina vidi svoj odraz, jasan i cjelovit. Ona se smiješi.

Privjesak oko njezina vrata svijetli. To je cijelo vrijeme bio ključ ove avanture. Dok stavlja ruku na njega, osjeća kako svijet snova nestaje.

Otvora oči u krevetu, privjesak joj još drži u prstima. Je li sve bio san? Možda... Ali ono što je naučila čini se vrlo stvarnim.



Danas sam naučio...

Myrina je otkrila da je sjećanje poput labirinta: ponekad zbunjujuće, ali puno blaga. Razumijevajući kako to funkcionira, naučila je:

- koristiti svoja osjetila da prizove stara sjećanja,
- važnost upravljanja emocijama,
- promatrati kako uči.



ZAVLADAJTE SVOJIM UMOM

1. pitanje

Myrina otkriva da se određena zaboravljena sjećanja vraćaju zahvaljujući zvukovima, mirisima i osjećajima koje je doživjela.

Postoji li miris, zvuk ili okus koji vas podsjeća na radosno sjećanje?



Naša sjećanja nastaju na različite načine i svatko ima svoj način kako ih vratiti. Neki najbolje pamte kroz slike, drugi kroz zvukove ili emocije. Koju metodu koristite?

2. pitanje

Myrinine emocije utječu na njezina sjećanja i ponekad ih iskrivljuju.

Korakom unatrag, ona ih može bolje analizirati. Kada doživite jaku emociju, kako reagirate?

- Uzimam trenutak da shvatim što osjećam i zašto.
- Nalazim način da izrazim svoje emocije (crtanjem, pisanjem ili radeći nešto drugo).
- Pričam nekome o tome.
- Pokušavam to ignorirati, pa ne razmišljam o tome.



Ne postoji samo jedan način da upravljate svojim emocijama: neki ljudi trebaju samoću da bi razmišljali, drugi nalaze utjehu u razgovoru o njima. Promatrati svoje emocije ne znači nužno odmah ih kontrolirati, već ih naučiti slušati.

3. pitanje

Myrina otkriva da postoji nekoliko načina učenja i zadržavanja informacija.

U paru, pitajte svog kolegu iz razreda koja je njihova omiljena tehnika za pamćenje važnih informacija za test.



Ne postoji jedna metoda učenja: neke informacije lakše je zapamtiti ponavljanjem, druge asocijacijama ili vježbom.

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/ Termometar emocija

Cilj: Pratiti i regulirati emocije

Emocijski termometar omogućuje vam da pratite svoje emocije i bolje ih razumijete. Napunite termometar svaki put kad doživite jaku emociju.

2/ Metakognicijsko kolo

Cilj: Razumjeti svoje metakognitivne strategije

Metakognicijsko kolo služi za promišljanje o tome kako razmišljate.

3/ Barometar pažnje

Cilj: Procijenite razinu svoje pažnje

Barometar pažnje omogućuje procjenu razine vaše pažnje prije preuzimanja zadatka. Zatim je možete analizirati sa svojim učiteljem kako biste odlučili kako možete prilagoditi aktivnost da odgovara vašoj pažnji.



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.cogniquest.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