



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το κάλεσμα των Σειρήνων

Μια σύντομη ιστορία για
να μάθω πώς να μαθαίνω



Το κάλεσμα των Σειρήνων

- **Θέμα:** Διαχείριση της προσοχής και αντίσταση στους περισπασμούς
- **Χρόνος ανάγνωσης:** 10-15 λεπτά
- **Επίπεδο:** 8-12 ετών

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Μελίνα είναι μέλος του πληρώματος του Οδυσσέα και ονειρεύεται να εξερευνήσει τον κόσμο. Όμως, κατά τη διάρκεια ενός επικίνδυνου ταξιδιού, το πλοίο πλησιάζει τις Σειρήνες, μυθολογικά πλάσματα που με το τραγούδι τους μαγεύουν τους ναυτικούς και τους εμποδίζουν να φτάσουν στον προορισμό τους. Η Μελίνα θα πρέπει να μάθει να ελέγχει την προσοχή της, να αποφεύγει τους περισπασμούς και να παραμένει στην πορεία της για να φέρει το πλήρωμά της με ασφάλεια στο λιμάνι.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Προσοχή, απόσπαση προσοχής, συγκέντρωση, σκοπός, εστίαση στον στόχο, αντίσταση

Κεφάλαιο 1: Η Οδύσσεια

Ο ήλιος καθρεφτιζόταν στο αστραφτερό νερό καθώς το πλοίο όρχωνε τα κύματα. Η Μελίνα, σκαρφαλωμένη στην πλώρη, νιώθει την καρδιά της να χτυπάει δυνατά από ενθουσιασμό. Εδώ και εβδομάδες, πλέει με το πλήρωμα του Οδυσσέα στην απέραντη θάλασσα, με κάθε κύμα να υπόσχεται περιπέτεια.

– Σύντομα θα φτάσουμε στην Ιθάκη! αναφωνεί ξαφνικά ένας από τους ναύτες.

– Αν δεν αφήσουμε τους εαυτούς μας να παρασυρθούν... προσθέτει ένας άλλος, χαμηλώνοντας τη φωνή του.

Η Μελίνα συνοφρυώνεται. Έχει ήδη βιώσει διάφορους από τους πολλούς κινδύνους του ταξιδιού. Υπάρχει όμως ένας που ανησυχεί ιδιαίτερα το πλήρωμα: οι Σειρήνες. Αυτά τα μυθικά πλάσματα τραγουδούν μια μελωδία που στοιχειώνει και παραπλανά. Όποιος την ακούσει ξεχνάει τα πάντα και μένει εγκαταλελειμμένος στα βράχια.



Κεφάλαιο 2: Ένας ακαταμάχητος αντιπερισπασμός

«Σύντομα θα περάσουμε από το νησί των Σειρήνων! Βουλώστε τα αυτιά σας με κερί για να μην ακούσετε το τραγούδι τους» ανακοινώνει ο Οδυσσέας στο πλήρωμα. Όλοι ακολουθούν την οδηγία αυτή. Όλοι εκτός από τον Οδυσσέα, ο οποίος θέλει να ακούσει τη μελωδία χωρίς να υποκύψει στη δύναμή της. Έτσι, ζητάει από το πλήρωμα να τον δέσουν στο κατάρτι για να μην αλλάξει πορεία.

Η Μελίνα είναι περίεργη. Θέλει να ακούσει αυτό το τραγούδι για το οποίο μιλούν όλοι. Άραγε μπορεί να του **αντισταθεί** κι εκείνη; Αλλά καθώς αφαιρεί διακριτικά λίγο κερί από το αυτί της, μια απαλή, μαγευτική μελωδία εισχωρεί στο μυαλό της κι αρχίζει να την αποπλανά.

Ο κόσμος γύρω της εξαφανίζεται: το πλοίο, το ταξίδι, ακόμη και ο **στόχος** της να επιστρέψει στην Ιθάκη. Μόνο αυτή η όμορφη, η τόσο καταπραϋντική μουσική κυριαρχεί σαν σκέψη στο μυαλό της. Μια φωνή τής ψιθυρίζει:

«Ω, ναυτικοί χαμένοι στη θάλασσα,
αφήστε τις ψυχές σας να γλιστρήσουν προς εμάς!

Ακούστε τις χρυσές φωνές μας...
Τραγουδούν τα μυστικά των ουρανών και των θαλασσών.
Εγκαταλείψτε τον άστατο άνεμο!
Πετάξτε το κουπί, ξεχάστε το πανί!».

Τότε η Μελίνα, παρά τη ζάλη που της είχε προκαλέσει αυτό το μεθυστικό τραγούδι, παρατηρεί ότι το πλοίο κινείται πιο αργά. Κάποιοι ναύτες αρχίζουν να ταλαντεύονται. Άλλοι αφαιρούν το κερί από τα αυτιά τους, πιστεύοντας ότι μπορούν να ακούσουν το τραγούδι χωρίς να χάσουν τον έλεγχο. Αλλά μόλις το κάνουν, σταματούν να κωπηλατούν και βουτούν προς τις Σειρήνες.

Κεφάλαιο 3: Επιστροφή στην πορεία

Η Μελίνα νιώθει το σώμα της να τρέμει. Τα πόδια της γλιστρούν στο κατάστρωμα. Είναι έτοιμη να κατευθυνθεί προς την άκρη του πλοίου... Αλλά μια φωνή αντηχεί στο κεφάλι της: **«Έχε στον νου σου τον στόχο σου! Θυμήσου γιατί βρίσκεσαι εδώ!»**. Ακούγεται σαν τη φωνή του Οδυσσέα. Ή ίσως σαν τη δική της.

Η Μελίνα κουνάει το κεφάλι της. Όχι, δεν μπορεί να αφήσει τον εαυτό της να αποσπαστεί. Αλλά το τραγούδι είναι τόσο δυνατό και ο πειρασμός να ενωθεί με τις Σειρήνες μεγαλώνει. Πώς μπορεί να σπάσει τα μάγια;

Ξαφνικά, ένα φως πλημμυρίζει τη σκέψη της. Θυμάται κάτι που την είχε συμβουλευτεί κάποτε ο Οδυσσέας: **«Όταν η θάλασσα είναι ταραχμένη, στρέψε το βλέμμα σου στον ορίζοντα για να σταθεροποιηθείς»**. «Αυτό είναι! Χρειάζομαι μια άγκυρα!» σκέφτεται γεμάτη αισιοδοξία η Μελίνα.

Τα χέρια της αρχίζουν να τρέμουν, οι σκέψεις της είναι διάσπαρτες, αλλά **επιλέγει ένα πράγμα για να επικεντρώσει την προσοχή της σε αυτό**. Τα σχοινιά στο κατάρτι. Τα κοιτάζει επίμονα, ανιχνεύοντας τις στροφές και τους κόμπους τους με τα μάτια της. Πιέζει τα χέρια της πάνω στο ξύλο, νιώθοντας την τραχιά επιφάνειά τους κάτω από τα δάχτυλά της.

«Είμαι εδώ. Κρατιέμαι. Η βάρκα προχωράει μπροστά» λέει στον εαυτό της. Παίρνει μια βαθιά ανάσα και μετά άλλη μια, ακολουθώντας τον ρυθμό των κυμάτων. «Εισπνοή... εκπνοή... όπως η παλίσροια που κυλάει μέσα και έξω» συνεχίζει να λέει σαν να καθοδηγεί το μυαλό και το σώμα της να μπουκ ξανά στο σωστό μονοπάτι.

Σιγά σιγά, η μεθυστική μουσική αρχίζει να σβήνει. Όσο περισσότερο εστιάζει σε αληθινά και χειροπιαστά πράγματα, όπως τα σχοινιά, το κατάρτι, η αναπνοή της, τόσο πιο αδύναμο γίνεται το τραγούδι των Σειρήνων. Μετά από λίγη ώρα, η Μελίνα τελικά συνέρχεται. Ανοιγοκλείνει γρήγορα τα μάτια της και συνειδητοποιεί ότι έχει τυλίξει τα χέρια της σφιχτά γύρω από το κατάρτι. Έχει αγκυροβολήσει τον εαυτό της, έχει αντισταθεί!



Κεφάλαιο 4: Η δύναμη της προσοχής

Η Μελίνα τρέχει στους συντρόφους της, με την καρδιά της να χτυπάει δυνατά. Το τραγούδι των Σειρήνων ξεθωριάζει στο μυαλό της, αλλά γύρω της οι σύντροφοί της εξακολουθούν να παγιδεύονται από το κάλεσμά τους. Μερικοί απλώνουν τα τρεμάμενα χέρια τους προς τα αυτιά τους για να αφαιρέσουν το κερύ και να τις ακούσουν.

– Όχι! φωνάζει η Μελίνα. Μείνετε μαζί μου!

Το πλήρωμα έχει μαγευτεί από τις Σειρήνες και φαίνεται να μην την προσέχει καθόλου. Πώς μπορεί να τους βοηθήσει να αντισταθούν; Θυμάται πώς πολέμησε η ίδια το παραπλανητικό τους τραγούδι. Αντί να προσπαθήσει να απωθήσει το τραγούδι με δύναμη, **έδωσε στο μυαλό της κάτι πιο δυνατό για να κρατηθεί.**

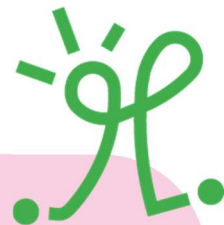
– Κοιτάξτε με! Συγκεντρωθείτε στο κούνημα της βάρκας, στις σταγόνες της θάλασσας που πέφτουν στο πρόσωπό σας, στον ήχο της φωνής μου!

Ένας προς ένας, οι ναύτες σηκώνουν τα κεφάλια τους. Απλώνουν και πάλι τα χέρια τους στα κουπιά. Νιώθουν τον ρυθμό των κυμάτων: εισπνέουν και εκπνέουν. Θυμούνται τον στόχο τους, σαν μια φωνή να σιγοψιθυρίζει μες στο μυαλό τους: «Πρέπει να φτάσουμε στην Ιθάκη, οι οικογένειές μας μας περιμένουν!».

Τα χέρια τους πιάνουν τα κουπιά ακόμα πιο σταθερά τώρα. Ο ρυθμός επιστρέφει. Το πλοίο κινείται και πάλι μπροστά, με σταθερή πορεία. Πίσω τους το τραγούδι των Σειρήνων μετατρέπεται σε απογοητευμένα ουρλιαχτά καθώς το πλοίο γλιστράει πέρα από την εμβέλειά τους. Το καταραμένο νησί συρρικνώνεται στο βάθος. Ο αέρας ελαφραίνει, σαν να έφυγε ένα βάρος από το στήθος τους.

Ο Οδυσσέας, ακόμα δεμένος στο κατάρτι, χαμογελά περήφανα. Στρέφει το βλέμμα του προς τη Μελίνα και της λέει: «Αντιστάθηκες στους περισπασμούς. Κέρδισες ξανά τον έλεγχο της προσοχής σου. Έτσι φτάνει κανείς και πετυχαίνει τον στόχο του!». Η Μελίνα γυρίζει το βλέμμα της προς την ανοιχτή θάλασσα, με τον άνεμο να γεμίζει το πανί. Είναι πλέον πεπεισμένη: θα φτάσει στην Ιθάκη!





Τι μάθαμε σήμερα και τι είναι καλό να θυμόμαστε...

Οι περισπασμοί είναι παντού και μπορούν να μας κάνουν να χάσουμε από τα μάτια μας τον στόχο μας, αυτό που είναι σημαντικό. Αλλά η Μελίνα μάς έμαθε:

- Να εντοπίζουμε τι είναι αυτό που τραβάει την προσοχή μας και την αποπροσανατολίζει.
- Να κατανοούμε πόσο επιδρούν οι περισπασμοί στην πρόοδό μας και πόσο αυτοί μας κρατούν πίσω από το να γινόμαστε καλύτεροι.
- Να εστιάζουμε ξανά στην εργασία μας χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις μας (ακοή και ήχοι, αφή και αγγίγματα, όραση και εικόνες).

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Ερώτηση 1

Η Μελίνα παραλίγο να παρασυρθεί από το τραγούδι των Σειρήνων, αλλά κατάφερε να επικεντρωθεί εκ νέου στον στόχο της. Αν βρισκόσασταν στη μέση μιας εργασίας και αποσπώταν η προσοχή σας, τι θα μπορούσατε να κάνετε για να ανακτήσετε τη συγκέντρωσή σας;

α) Να κοιτάξετε και να επικεντρώσετε το βλέμμα σας σε ένα σταθερό σημείο ή να επαναλάβετε μέσα στο μυαλό σας τον στόχο σας.

β) Να αποδεχτείτε ότι η προσοχή σας έχει αποσπαστεί, να διακόψετε και να αναβάλλετε για αργότερα την ολοκλήρωση της εργασίας σας.

γ) Να αλλάξετε εντελώς τη δραστηριότητα που κάνετε, ελπίζοντας ότι θα καταφέρετε να επιστρέψετε σε αυτήν αργότερα για να την ολοκληρώσετε.



Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν οπτικά στοιχεία, εικόνες ή φράσεις-κλειδιά για να ξανασυγκεντρωθούν, όπως η Μελίνα, που επικεντρώθηκε στα σκοινιά. Άλλοι πάλι, κάνουν μια μικρή παύση, παίρνουν μια βαθιά ανάσα και συνεχίζουν.

Ερώτηση 2

Γιατί ο Οδυσσέας επέλεξε να δεθεί στο κατάρτι πριν περάσει από τις Σειρήνες;

α) Για να δείξει ότι ήταν πιο δυνατός από τους άλλους.

β) Επειδή ήξερε ότι ήταν πιθανό να μην κατάφερνε να αντισταθεί. Έχοντας κατά νου ότι θα μπορούσε να μπει στον πειρασμό, εφάρμοσε μια στρατηγική για να μην ενδώσει τελικά.

γ) Επειδή το έβρισκε διασκεδαστικό.



Ο Οδυσσέας ήξερε ότι δεν μπορούσε να βασιστεί μόνο στη δύναμη της θέλησής του και προέβλεψε τη δυσκολία του. Έτσι, εφάρμοσε μια στρατηγική για να καταφέρει να αντισταθεί στο κάλεσμα των Σειρήνων, δημιουργώντας ένα φυσικό εμπόδιο. Στη ζωή μας μπορούμε κι εμείς να δημιουργούμε και να εφαρμόζουμε στρατηγικές για να αποφεύγουμε ορισμένους περισπασμούς, όπως το να βάζουμε το τηλέφωνό μας στην άκρη όταν κάνουμε μια εργασία.

Ερώτηση 3

Κάποιοι ναύτες πίστεψαν ότι θα μπορούσαν να ακούσουν το τραγούδι των Σειρήνων και να συνεχίσουν να κωπηλατούν χωρίς να μαγευτούν και να αποσπαστεί η προσοχή τους, όμως τελικά έχασαν τον έλεγχο του πλοίου. Τι μπορούμε να μάθουμε από το λάθος τους αυτό και να το κρατήσουμε για την καθημερινότητά μας;

1. Ότι μπορούμε να ασχολούμαστε ταυτόχρονα με πολλά πράγματα χωρίς να χάνουμε την αποτελεσματικότητά μας.
2. Ότι μοιράζοντας την προσοχή μας σε δύο ή και περισσότερες δραστηριότητες, μειώνει τη συγκέντρωσή μας και μας επιβραδύνει.
3. Ότι οι περισπασμοί είναι αναπόφευκτοι και ότι δεν έχει νόημα να προσπαθούμε να τους αποφύγουμε.

Το να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα μπορεί να φαίνεται αποτελεσματικό, αλλά συχνά οδηγεί σε περισσότερα λάθη. Ορισμένοι άνθρωποι προτιμούν να τελειώνουν μια εργασία πριν ξεκινήσουν μια άλλη, ενώ άλλοι εναλλάσσονται μεταξύ δύο δραστηριοτήτων με προγραμματισμένα διαλείμματα.



Έχετε παρατηρήσει ποτέ ποια μέθοδος λειτουργεί καλύτερα για εσάς; Έχετε κάποιες συμβουλές που θα θέλατε να μοιραστείτε με τους συμμαθητές σας;

ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Αυτά τα εργαλεία μπορούν να σας βοηθήσουν στον τρόπο που μαθαίνετε. Όλοι μαθαίνουμε με διαφορετικούς τρόπους. Επιλέξτε το εργαλείο που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας. Μπορείτε να κατεβάσετε τα εργαλεία από την ιστοσελίδα του έργου.

1/ Βαρόμετρο προσοχής (Attention barometer)

Στόχος: Αξιολογήστε το επίπεδο της προσοχής σας

Το βαρόμετρο προσοχής δίνει την ευκαιρία να αξιολογήσουμε το επίπεδο της προσοχής μας πριν ξεκινήσουμε μια εργασία. Στη συνέχεια μπορείτε να το αναλύσετε μαζί με τον δάσκαλο/τη δασκάλα σας για να αποφασίσετε μαζί πώς μπορείτε να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα, ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες και τις δυνατότητες της προσοχής σας.



Το CogniQuest είναι ένα έργο που δημιουργήθηκε από
οργανισμούς
και σχολεία από το Βέλγιο, την Κροατία, τη Γαλλία, την Ελλάδα
και την Πολωνία.
Μαζί ανέπτυξαν εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να σκεφτείτε τη
σκέψη σας. Αυτό ονομάζεται μεταγνώση -
μια φανταχτερή λέξη που σημαίνει «μαθαίνω πώς να μαθαίνω».

Μέσα από αυτές τις ιστορίες, θα ανακαλύψετε διαφορετικούς
τρόπους να λύνετε προβλήματα, να μένετε συγκεντρωμένοι και
να προβληματίζεστε για το πώς
μαθαίνετε καλύτερα.

Εξερευνήστε το σύνολο των συλλογών CogniQuest στο
ιστοσελίδα του έργου:

www.cogniquest.com



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Κωδικός έργου: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225