



Sufinancira
Europska unija



ZOV SIRENA

Kratka priča
za učenje učenja



Zov sirena

- **Tema:** Upravljanje pažnjom i odupiranje distrakcijama
- **Vrijeme čitanja:** 30 minuta
- **Dob:** 8-12 godina

SAŽETAK

Melina je članica Odisejeve posade i sanja o istraživanju svijeta. Ali tijekom opasnog putovanja, brod se približava sirenama, mitološkim bićima čija pjesma općini mornare i spriječi ih da stignu do odredišta. Melina će morati naučiti kontrolirati svoju pozornost, izbjegavati ometanja i ostati na kursu kako bi svoju posadu sigurno dovela u luku.

KLJUČNE RIJEČI

Pažnja, distrakcija, fokus, željeni cilj, naglasak, otpor

1. poglavlje: Odiseja

Sunce se odbijalo od pjenušave vode dok je brod plutao kroz valove. **Melina**, smještena na pramcu, osjeća kako joj srce uzbuđeno lupa. Već tjednima plovi s **Odisejevom posadom** po beskrajnom moru, a svaki val obećava pustolovinu.

- Uskoro ćemo stići do Itake! - uzvikuje jedan od mornara.
- Ako se ne damo skrenuti s puta, dodaje drugi stišavajući glas.

Melina se mršti. Već je iskusila razne od mnogih opasnosti putovanja. Ali postoji jedna koja posebno zabrinjava posadu: sirene. Ova mitska stvorenja pjevaju melodiju koja je toliko proganjajuća da svatko tko je čuje zaboravi sve i ostane nasukan na stijenama.



2. poglavlje: Neodoljiva smetnja

- Uskoro ćemo proći Otok sirena, najavljuje Odisej. Začepite uši voskom da ne čujete njihovu pjesmu.

Svi se pridržavaju. Svi osim Odiseja, koji želi čuti melodiju, a da ne podleigne njenoj moći. Zamolio je posadu da ga vežu za jarbol kako bi spriječili promjenu kursa.

Melina je znatiželjna. Ona želi čuti ovu pjesmu o kojoj svi pričaju. Možda i ona može tome **odoljeti**? Ali dok diskretno uklanja malo voska iz uha, nježna, očaravajuća melodija prodire u njen um.

Svijet oko nje nestaje: brod, putovanje, čak i njezin **cilj** da se vrati na Itaku. Samo ova lijepa, umirujuća glazba. Glas joj šapće:

"O mornari izgubljeni na moru,
Neka vaše duše klize prema nama.
Slušaj naše zlatne glasove,
Pjevaju tajne nebesa i mora.
Napusti nestalan vjetar,
Baci veslo, zaboravi jedro."

Zatim primijeti da se brod kreće sporije. Drugi se mornari počinju kolebati. Neki uklanjaju vosak, vjerujući da mogu slušati bez gubitka kontrole. Ali čim to učine, prestaju veslati i rone za Sirene.

3. poglavlje : Povratak na kurs

Melina osjeća kako joj se tijelo trese. Noge joj klize po palubi. Upravo se spremala krenuti prema rubu broda... Ali glas joj odjekuje u glavi:

"Imajte na umu svoj cilj. Zapamtite zašto ste ovdje."

Zvuči kao Odisejev glas. Ili možda njezinu vlastitu. Melina odmahuje glavom. Ne, ne smije dopustiti da je omesti. Ali pjesma je tako snažna i napast da se pridružim Sirenama raste. Kako može razbiti čaroliju?

Sjeća se nečega što je Odisej jednom rekao: **"Kad je more uzburkano, uperi oči u horizont da se smiriš."**

- To je to, treba mi sidro! misli ona.

Ruke joj drhte, misli su joj raspršene - **ali bira jednu stvar na koju će se usredotočiti.** Užad jarbola. Ona zuri u njih, očima prateći njihove zavoje i čvorove. Pritišće ruke na drvo, pod vršcima prstiju osjeća njegovu grubu površinu.

- Ovdje sam. držim se. Čamac se kreće naprijed, govori sama sebi.

Ona duboko udahne, zatim još jedan, u skladu s ritmom valova. Udahnite... izdahnite... poput plime koja ulazi i izlazi.

Malo po malo, glazba počinje jenjavati. Što se više usredotočuje na stvarne, opipljive stvari - užad, jarbol, njezin dah - to pjesma Sirena postaje slabija.

Kad je napokon došla k sebi, shvatila je da je rukama čvrsto obuhvatila jarbol. Usidrila se — i oduprla se.



4. poglavlje: Moć pažnje

Melina trči svojim drugovima, srce joj lupa. Pjesma Sirena blijedi u njezinim mislima, ali oko nje su njezini suputnici još uvijek zahvaćeni njihovim zovom. Nekolicina pruža drhtave ruke prema ušima da uklone vosak i slušaju.

- Ne! - viče Melina. Ostani sa mnom!

Posada je opčinjena sirenama i čini se da je uopće ne primjećuju. Kako im ona može pomoći da se odupru?

Prisjeća se kako se i sama borila protiv pjesme. Umjesto da silom pokuša otjerati pjesmu, **svom je umu dala nešto jače za što se može uhvatiti.**

Still tied to the mast, Odysseus gives a proud smile. - Pogledaj me! Usredotočite se na ljuljanje broda, prskanje mora na vašem licu, zvuk mog glasa!

Jedan po jedan, mornari dižu glave. Ruke im se pružaju za rike.

- Osjetite ritam valova: udahnite i izdahnite. Zapamtite: moramo stići do Itake; naše obitelji nas čekaju.

Njihove ruke čvršće stežu vesla. Vraća se ritam. Brod se ponovno kreće naprijed, stabilnim kursom.

Iza njih, pjesma Sirena pretvara se u frustrirano urlikanje dok brod izmiče izvan njihova dosega. Prokleti otok se smanjuje u daljini. Zrak postaje svjetliji, kao da im se s grudi digao teret.

Još uvijek vezan za jarbol, Odisej se ponosno smiješi.

- Odupro si se smetnjama. Vratili ste kontrolu nad svojom pažnjom. Tako ćete doći do cilja.

Melina se okreće pučini, vjetar puni jedra. Uvjerena je: doći će do Itake.



Danas sam naučio...

Smetnje su posvuda i mogu nas natjerati da izgubimo iz vida ono što je važno. Ali Melina nas je naučila:

- Prepoznati što zaokuplja našu pozornost,
- Razumjeti utjecaj distrakcija na naš napredak,
- Ponovno se usredotočiti na zadatak pomoću naših osjetila (zvuk, dodir, pogled).

ZAVLADAJTE SVOJIM UMOM

Pitanje 1

Melinu je umalo pomela pjesma sirena, no uspjela se ponovno usredotočiti na svoj cilj.

Ako ste usred zadatka i ometeni ste, što možete učiniti da povratite svoju koncentraciju?

- a) Gledajte u fiksnu točku ili mentalno ponovite svoj cilj.
- b) Prihvatite distrakciju i odgodite zadatak.
- c) Potpuno promijenite svoju aktivnost, nadajući se da ćete joj se kasnije vratiti.



Neki ljudi koriste vizualne znakove ili ključne fraze da se ponovno usredotoče (poput Meline koja bulji u posljednje), drugi uzmu trenutak da udahnu prije nego što nastave.

Pitanje 2

Zašto je Odisej odlučio biti vezan za jarbol prije nego što je prošao pokraj sirena?

- a) Da pokaže da je jači od ostalih.
- b) Zato što je znao da bi mogao pasti u iskušenje i uveo je strategiju da ne popušta.
- c) Zato što mu je to bilo zabavno.



Odisej je znao da se ne može osloniti samo na snagu volje i predvidio je poteškoće tako što je postavio fizičku barijeru. U životu također možemo stvoriti strategije za izbjegavanje određenih ometanja, poput odlaganja telefona dok radite.

Pitanje 3

Raditi nekoliko stvari odjednom može se činiti učinkovitim, ali često dovodi do više pogrešaka. Neki ljudi više vole završiti jedan zadatak prije nego započnu drugi, dok drugi naizmjenično mijenjaju dvije aktivnosti s planiranim pauzama.



Jeste li ikada primijetili koja vam metoda najbolje odgovara? Imate li savjete koje biste željeli podijeliti sa svojim kolegama iz razreda?

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/ Barometar pažnje

Cilj: Procijeniti razinu svoje pažnje

Barometar pažnje omogućuje procjenu vaše razine pažnje prije nego što preuzmete zadatak. Zatim je možete analizirati sa svojim učiteljem kako biste odlučili kako prilagoditi aktivnost svojoj pažnji.

2/ Motivacijska mapa

Cilj: Samosvijest, samoprocjena, postavljanje ciljeva, refleksija, prilagodba strategija učenja

Motivacijska mapa pomaže vam da shvatite što vas najviše motivira za učenje, tako da se proces može prilagoditi vašim interesima i potrebama. Vaš učitelj vas može voditi.

Na taj način ćete lakše održati interes i postići bolje rezultate. To je alat koji učenje čini osobnijim i učinkovitijim.



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