



Μεταγνώση: σκέψη για τη σκέψη



Πλαίσιο

Οι μαθητές συχνά δεν διαθέτουν τις μεταγνωστικές δεξιότητες που χρειάζονται για να είναι πλήρως επιτυχημένοι στη μάθησή τους. Η διαδικασία του να σκέφτεται κανείς πώς σκέφτεται μπορεί να είναι δύσκολη για όλους τους μαθητές και ιδιαίτερα για τους μαθητές με διαταραχές της προσοχής, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ). Και όμως, η έρευνα έχει δείξει ότι οι μαθητές που ασχολούνται με αυτού του είδους τη σκέψη είναι συχνά πιο επιρρεπείς στην αυτοαξιολόγηση και στις θετικές βελτιώσεις.



Παρουσίαση

Η μεταγνώση είναι η επίγνωση των ίδιων των διαδικασιών σκέψης του ατόμου και η κατανόηση των μοτίβων που κρύβονται πίσω από αυτές. Ο όρος προέρχεται από τη ρίζα της λέξης *meta*, που σημαίνει "πέραν". Η μεταγνώση μπορεί να λάβει πολλές μορφές, όπως ο αναστοχασμός σχετικά με τους τρόπους σκέψης του ατόμου και η γνώση του πότε και πώς να χρησιμοποιεί συγκεκριμένες στρατηγικές για την επίλυση προβλημάτων. Οι μεταγνωστικές δεξιότητες εμπίπτουν σε 3 κατηγορίες:

1 Σχεδιασμός

Η φάση του σχεδιασμού ζητά από τα άτομα να αναρωτηθούν τι θέλουν να μάθουν, ποιες υπάρχουσες γνώσεις μπορούν να χρησιμοποιήσουν, σε τι πρέπει να επικεντρωθούν και ποιο χρονικό πλαίσιο έχουν στη διάθεσή τους για να επιτύχουν την κατανόηση.

2 Έλεγχος

Η φάση του ελέγχου λαμβάνει χώρα καθ' όλη τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας. Οι εκπαιδευόμενοι υποβάλλουν ερωτήσεις σχετικά με το πόσο καλά συγκρατούν τις πληροφορίες, αν πρέπει να επιβραδύνουν ή να επιταχύνουν το ρυθμό και αν χρειάζεται να ζητήσουν πρόσθετη καθοδήγηση.

3 Αξιολόγηση

Οι μαθητές αξιολογούν την ικανότητά τους να μαθαίνουν. Διερωτώνται αν αυτά που έμαθαν θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν σε άλλους τομείς, προσδιορίζουν τους αδύναμους τομείς όπου χρειάζονται πρόσθετη δουλειά και προβληματίζονται για το τι θα έπρεπε να είχαν κάνει διαφορετικά.



Στρατηγικές

Χρησιμοποιήστε το πρόγραμμα σπουδών

Το πρόγραμμα σπουδών είναι ένας οδικός χάρτης για να αντιληφθούν οι μαθητές πώς είναι δομημένο το μάθημα. Βοηθήστε τους μαθητές σας να περιηγηθούν στους λόγους για τους οποίους συμβαίνει κάτι και πώς συνδέεται κάθε θέμα με τα άλλα, ποια είναι τα βασικά θέματα, ποιες προηγούμενες γνώσεις απαιτούνται κ.λπ.

Χρησιμοποιήστε προγενέστερες γνώσεις:

Καθοδηγήστε τους μαθητές σας μέσα από τις δικές τους προηγούμενες γνώσεις για το θέμα που προσπαθείτε να τους διδάξετε. Ιδανικά, παρέχετε ανασκοπήσεις ή επαναληπτικά μαθήματα για να διασφαλίσετε ότι η βάση γνώσεων είναι ισχυρή.

Μιλήστε φωναχτά:

Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να μιλούν δυνατά, με τον εαυτό τους, τους συμμαθητές τους, τους καθηγητές ή τους γονείς τους. Η διατύπωση των σκέψεών τους μπορεί να βοηθήσει στο να κατανοήσουν έννοιες και ιδέες. Μπορεί επίσης να βοηθήσει τους μαθητές ως ένας τρόπος να δοκιμάσουν να εξηγήσουν τις διαδικασίες των βημάτων ορισμένων μαθημάτων και πολλά άλλα.

Κάνετε στον εαυτό σας ερωτήσεις:

Καθοδηγήστε τους μαθητές σας στα βασικά ερωτήματα που πρέπει να θέτουν στον εαυτό τους όταν σκέφτονται για την κατανόησή τους.

Οργανώσε τις σκέψεις σας:

Παρέχετε στους μαθητές πόρους για τη χρήση γραφικών οργανωτών ή εννοιολογικών χαρτών που θα τους βοηθήσουν να οπτικοποιήσουν τις γνώσεις τους.

Εξετάστε τον εαυτό σας:

Παρέχετε στους μαθητές σας τεστ εξάσκησης και αυτοαξιολόγησης που μπορούν να κάνουν στο σπίτι για να διασφαλίσουν ότι η κατανόησή τους είναι καλή.

Διαθέστε χρόνο:

Διδάξτε στους μαθητές σας να κάνουν κάποιο διάλειμμα στη μαθησιακή τους διαδικασία όταν δυσκολεύονται. Αυτό θα τους επιτρέψει να κάνουν ένα βήμα πίσω και να αναρωτηθούν γιατί "κάνουν" τα πράγματα με έναν συγκεκριμένο τρόπο.

Βρείτε το μαθησιακό στυλ:

Βοηθήστε τους μαθητές σας να βρουν τι είδους μαθητές είναι (οπτικοί, ακουστικοί, κινητικοί κ.λπ.), ώστε να γνωρίζουν πώς να προσεγγίσουν καλύτερα τη μάθησή τους.

Παραδείγματα

Κατά τα μαθήματα:

- Ποιες είναι οι κύριες ιδέες του σημερινού μαθήματος;
- Υπήρξε κάτι που σας μπέρδεψε ή σας δυσκόλεψε;
- Αν κάτι δεν βγάζει νόημα, ποια ερώτηση πρέπει να κάνω στον καθηγητή;
- Κρατάω σωστές σημειώσεις;
- Τι μπορώ να κάνω αν κολλήσω σε ένα πρόβλημα;

Πριν από κάποια εξέταση:

- Τι θα περιλαμβάνει το τεστ;
- Σε ποιους τομείς δυσκολεύομαι ή νιώθω σύγχυση;
- Πόσο χρόνο πρέπει να διαθέσω για να προετοιμαστώ για ένα επερχόμενο τεστ;
- Έχω τα απαραίτητα υλικά και ένα ήσυχο μέρος για να μελετήσω, χωρίς περισπασμούς;
- Ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιήσω για να μελετήσω;

Μετά από κάποια εξέταση:

- Ποιες ερωτήσεις έκανα λάθος και γιατί τις έκανα λάθος;
- Υπήρξαν εκπλήξεις κατά τη διάρκεια της εξέτασης;
- Ήμουν καλά προετοιμασμένος για το τεστ;
- Τι θα μπορούσα να είχα κάνει διαφορετικά;
- Ποια στρατηγική χρησιμοποίησα για την επίλυση του προβλήματος που με βοήθησε;

Πηγές

Ανακαλύψτε μερικές πρόσθετες πηγές:

- <https://www.edutopia.org/article/how-metacognition-boosts-learning>
- <https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/metacognitive-study-strategies/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/metacognitive-skills>