



Metacognição: pensando a pensar



Contexto

Os alunos carecem frequentemente das capacidades metacognitivas de que necessitam para serem plenamente bem sucedidos na sua própria aprendizagem. O processo de pensar no seu próprio pensamento pode ser complicado para todos os alunos, e especialmente para os alunos com perturbações de atenção, tais como DDA ou DDAH. No entanto, a investigação tem demonstrado que os alunos que se dedicam a este tipo de pensamento são frequentemente mais propensos à auto avaliação e a melhorias positivas.



Apresentação

A metacognição é a consciência dos próprios processos de pensamento e uma compreensão dos padrões por detrás deles. O termo vem da palavra raiz meta, que significa "além". A Metacognição pode assumir muitas formas, tais como refletir sobre as próprias formas de pensar e saber quando e como utilizar estratégias particulares para a resolução de problemas.

As capacidades metacognitivas enquadram-se em 3 categorias:

1 Planeamento

A fase de planeamento pede aos indivíduos que questionem o que querem aprender, que conhecimentos existentes podem usar para os ajudar a aprender, no que precisam de se concentrar para aprender e que prazo têm para alcançar a compreensão.

2 Monitorização

A fase de monitorização ocorre ao longo de todo o processo de aprendizagem. Durante esta fase, os alunos fazem perguntas relacionadas com a forma como retêm a informação, se devem abrandar ou acelerar o ritmo e se precisam de procurar orientação adicional para os ajudar a aprender.

3 Avaliação

Durante esta fase, os alunos avaliam a sua capacidade de aprender. Questionam se o que aprenderam poderá ajudá-los noutras áreas, determinam áreas fracas onde necessitam de trabalho adicional e refletem sobre o que deveriam ter feito de forma diferente para maximizar a sua experiência de aprendizagem.



Estratégias

Utilizar o programa de estudos:

O programa de estudos é um itinerário para os alunos sentirem como o curso está estruturado. Ajude os seus alunos a navegar pelas razões pelas quais, e como cada tópico está ligado entre si, quais são os temas chave, que conhecimentos prévios são necessários, etc.

Utilizem conhecimentos prévios:

Guia os teus alunos através dos seus próprios conhecimentos prévios sobre o tema que estás a tentar ensinar-lhes. Idealmente, forneça revisões ou lições de reflexão para assegurar que a base de conhecimentos é forte.



Fale em voz alta:

Encoraje os seus alunos a falar em voz alta, consigo próprios, com os seus colegas, tutores ou pais. Verbalizar os seus pensamentos pode ajudar a dar sentido a conceitos e ideias. Pode também ajudar como uma forma de os alunos se testarem a si próprios, explicando os processos de passos de algumas lições e muito mais.



Faça perguntas a si próprio:

Oriente os seus alunos para as perguntas-chave que devem fazer a si próprios quando pensam sobre as suas compreensões.



Organize os seus pensamentos:

Providencie recursos para os alunos utilizarem organizadores gráficos ou mapas conceptuais para os ajudar a visualizar os seus conhecimentos.



Teste-se a si próprio:

Proporcione aos seus alunos testes práticos e auto testes que eles podem fazer em casa para assegurar que a sua compreensão é boa.



Leve algum tempo:

Ensine os seus alunos a tirar algum tempo no seu processo de aprendizagem quando estão em dificuldades. Isto permitir-lhes-á dar um passo atrás e perguntar a si próprios porque estão a "fazer" as coisas de uma certa maneira.



Encontre um estilo de aprendizagem:

Ajude os seus alunos a encontrar que tipo de alunos são (visuais, aurais, cinéticos, etc.) para que saibam como melhor abordar a sua aprendizagem.



Exemplos

Durante as aulas:

- Quais são as principais ideias da aula de hoje?
- Algo foi confuso ou difícil?
- Se algo não está a fazer sentido, que pergunta devo fazer ao professor?
- Estou a tomar as devidas notas?
- O que é que posso fazer se ficar preso a um problema?

Antes de um teste:

- O que vai constar no teste?
- Com que áreas tenho dificuldades ou sinto-me confuso?
- Quanto tempo devo reservar para me preparar para um próximo teste?
- Tenho os materiais necessários e um local tranquilo para estudar, sem distrações?
- Que estratégias vou utilizar para estudar?

Após um teste:

- Que perguntas errei, e por que razão?
- Houve alguma surpresa durante o teste?
- Estava eu bem preparado para o teste?
- O que poderia eu ter feito de diferente?
- A estratégia que utilizei para resolver este problema foi útil?



Recursos

Descubra alguns recursos adicionais:

- <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>