



Metacognition : apprendre à apprendre



Contexte

Les élèves manquent souvent des compétences métacognitives dont ils ont besoin pour réussir pleinement leur propre apprentissage. Le processus de réflexion sur sa propre pensée peut être délicat pour tous les élèves, et en particulier pour les élèves souffrant de troubles de l'attention tels que le TDA ou le TDAH.

Pourtant, la recherche a montré que les élèves qui s'engagent dans ce type de réflexion sont souvent plus enclins à l'auto-évaluation et aux améliorations positives.



Présentation

La métacognition est la conscience de ses propres processus de pensée et la compréhension des schémas qui les sous-tendent. Le terme vient de la racine du mot meta, qui signifie "au-delà". La métacognition peut prendre de nombreuses formes, comme réfléchir à sa propre façon de penser et savoir quand et comment utiliser des stratégies particulières pour résoudre des problèmes.

Les compétences métacognitives se répartissent en 3 catégories :

1 Planning

La phase de planification demande aux individus de s'interroger sur ce qu'ils veulent apprendre, sur les connaissances existantes qu'ils peuvent utiliser pour les aider à apprendre, sur ce sur quoi ils doivent se concentrer pour apprendre et sur le délai dont ils disposent pour atteindre la compréhension.

2 Phase de suivi

La phase de suivi intervient tout au long du processus d'apprentissage. Au cours de cette phase, les apprenants posent des questions sur la façon dont ils retiennent les informations, sur la nécessité de ralentir ou d'accélérer le rythme et sur la nécessité de demander des conseils supplémentaires pour les aider à apprendre.

3 Evaluation

Pendant cette phase, les apprenants évaluent leur capacité à apprendre. Ils se demandent si ce qu'ils ont appris pourrait les aider dans d'autres domaines, déterminent les points faibles sur lesquels travailler davantage et réfléchissent à ce qu'ils auraient dû faire différemment pour maximiser leur expérience d'apprentissage.



Stratégies

Utiliser le syllabus :

Le syllabus est une feuille de route qui permet aux étudiants de comprendre comment le cours est structuré. Aidez vos étudiants à comprendre pourquoi et comment chaque sujet est lié aux autres, quels sont les thèmes clés, quelles sont les connaissances préalables nécessaires, etc.

Utiliser les connaissances antérieures :

Guidez vos élèves à travers leurs propres connaissances préalables du sujet que vous essayez de leur enseigner. Idéalement, proposez des révisions ou des leçons de rappel pour vous assurer que la base de connaissances est solide.

Parler à voix haute :

Encouragez vos élèves à parler à voix haute, avec eux-mêmes, leurs camarades, leurs tuteurs ou leurs parents. Verbaliser ses pensées peut aider à donner un sens aux concepts et aux idées. Cela peut aussi être un moyen pour les élèves de se tester, d'expliquer les étapes de certaines leçons, etc.

Poser les questions :

Guidez vos élèves vers les questions clés qu'ils doivent se poser lorsqu'ils réfléchissent à leurs compréhensions.

Organiser les pensées :

Fournissez des ressources pour que les élèves utilisent des organisateurs graphiques ou des cartes conceptuelles pour les aider à visualiser leurs connaissances.

Se tester :

Fournissez à vos élèves des tests pratiques et des auto-tests qu'ils peuvent faire à la maison pour s'assurer de leur bonne compréhension.

Prendre du temps :

Apprenez à vos élèves à faire une pause dans leur processus d'apprentissage lorsqu'ils éprouvent des difficultés. Cela leur permettra de prendre du recul et de se demander pourquoi ils "font" les choses d'une certaine manière.

Trouver le style d'apprentissage :

Aidez vos élèves à déterminer quel type d'apprenant ils sont (visuel, auditif, kinesthésique, etc.) afin qu'ils sachent comment aborder au mieux leur apprentissage.

Exemples

Pendant les cours :

- Quelles sont les idées principales de la leçon d'aujourd'hui ?
- Y avait-il quelque chose de confus ou de difficile ?
- Si quelque chose n'a pas de sens, quelle question dois-je poser à l'enseignant ?
- Est-ce que je prends des notes appropriées ?
- Que puis-je faire si je suis bloqué sur un problème ?

Avant un test:

- Qu'y aura-t-il dans le test ?
- Quels sont les domaines dans lesquels j'ai du mal ou je me sens confus ?
- Combien de temps dois-je consacrer à la préparation d'un test à venir ?
- Ai-je le matériel nécessaire et un endroit tranquille pour étudier, sans distractions ?
- Quelles stratégies vais-je utiliser pour étudier ?

Après un test:

- Quelles sont les questions auxquelles j'ai eu tort, et pourquoi ?
- Y a-t-il eu des surprises pendant le test ?
- Étais-je bien préparé(e) pour le test ?
- Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment ?
- Quelle stratégie ai-je utilisée pour résoudre ce problème et qui m'a été utile ?

Ressources

Découvrez d'autres ressources supplémentaires :

- <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>