



# Metacognizione: pensare al pensiero



## Contesto

Agli studenti spesso mancano le abilità metacognitive di cui hanno bisogno per avere pieno successo nel loro apprendimento. Il processo di pensare al proprio pensiero può essere difficile per tutti gli studenti, e specialmente per gli studenti con disturbi dell'attenzione come ADD o ADHD.

Eppure, la ricerca ha dimostrato che gli studenti che si impegnano in questo tipo di pensiero sono spesso più inclini all'autovalutazione e a miglioramenti positivi.



## Presentazione

La metacognizione è la consapevolezza dei propri processi di pensiero e la comprensione dei modelli dietro di essi. Il termine deriva dalla parola radice meta, che significa "oltre". La metacognizione può assumere molte forme, come riflettere sui propri modi di pensare e sapere quando e come usare particolari strategie per la risoluzione dei problemi.

Le abilità metacognitive rientrano in 3 categorie:

### 1 Pianificazione

La fase di pianificazione chiede agli individui di domandarsi cosa vogliono imparare, quali conoscenze esistenti possono utilizzare per aiutarli ad imparare, su cosa hanno bisogno di concentrarsi per imparare e di quanto tempo hanno bisogno per raggiungere il loro obiettivo.

### 2 Monitoraggio

La fase di monitoraggio si verifica durante il processo di apprendimento. Durante questa fase, gli studenti fanno domande relative a quanto bene stanno trattenendo le informazioni, se devono rallentare o accelerare il ritmo e se hanno bisogno di una guida aggiuntiva per aiutarli ad imparare.

### 3 Valutazione

Durante questa fase, gli studenti valutano la loro capacità di imparare. Si chiedono se ciò che sanno potrebbe aiutarli in altro, determinano i loro punti deboli e riflettono su cosa avrebbero dovuto fare diversamente per massimizzare il loro apprendimento.



## Strategie

### Utilizzo del syllabus:

Il syllabus è una tabella di marcia per gli studenti per capire come è strutturato il corso. Aiutate i vostri studenti a capire perché e come ogni argomento è collegato agli altri, quali sono i temi chiave, quali conoscenze preliminari sono necessarie, ecc.

### Utilizzo di conoscenze acquisite:

Guidate i vostri studenti attraverso le loro conoscenze pregresse dell'argomento che state cercando di insegnare loro. Idealmente, fornire revisioni o lezioni di ripasso per assicurare che la base di conoscenza sia forte.



### Parlare ad alta voce:

Incoraggiate i vostri studenti a parlare ad alta voce, con loro stessi, i loro compagni, i tutor o i genitori. Parlare può anche risultare un modo per gli studenti di mettersi alla prova, spiegando i processi delle fasi di alcune lezioni e altro.

### Porsi delle domande:



Guida i tuoi studenti alle domande chiave che dovrebbero porsi quando pensano alle loro comprensioni.

### Organizzare i pensieri:



Fornire risorse agli studenti per utilizzare gli organizzatori grafici o le mappe concettuali per aiutarli a visualizzare le loro conoscenze.

### Autovalutazione e test:



Fornisci ai tuoi studenti prove pratiche e autoverifiche che possono fare a casa per assicurarsi che la loro comprensione sia buona.

### Take some time:



Teach your students to take timeout of in their learning process when they are struggling. This will allow them to take a step back and ask themselves why they are 'doing' things a certain way.

### Find a learning style:



Help your students find what type of learners they are (visual, aural, kinethic, etc.) so they know how to best approach their learning.



## Esempi

### Durante lezione:

- Quali sono le idee principali della lezione di oggi?
- C'era qualcosa di confuso o difficile?
- Se qualcosa non ha senso, quale domanda dovrei fare all'insegnante?
- Sto prendendo appunti in modo corretto?
- Cosa posso fare se mi blocco su un problema?

### Prima del test:

- Cosa ci sarà nel test?
- In quali aree ho difficoltà o mi sento confuso?
- Quanto tempo dovrei mettere da parte per prepararmi a un esame imminente?
- Ho il materiale necessario e un posto tranquillo per studiare, senza distrazioni?
- Quali strategie userò per studiare?

### Dopo il test:

- Quali domande ho sbagliato e perché ho sbagliato?
- Ci sono state sorprese durante il test?
- Ero ben preparato per il test?
- Cosa avrei potuto fare diversamente?
- Quale strategia utile ho usato per risolvere questo problema?



## Resource

Scopri alcune risorse aggiuntive:

- <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>