Samoregulowane uczenie się – od czego zacząć, do czego dążyć?

dr Julita Wojciechowska

Zakład Psychologii Socjalizacji i Wspomagania Rozwoju
Instytut Psychologii

Współpraca: Anna Stecka, Anna Wieradzka, Paulina Śniegula, Katarzyna Wiecheć, Joanna Starczewska, Martyna Kuźnicka, Marta Plucińska, Tomasz Nowak

Plan wykładu

- Brak samodzielności w uczeniu się jako problem.

Co to jest samoregulacja w uczeniu się?

- Jakie są możliwe przyczyny problemu?

Czego potrzeba uczniom?

- Jak można radzić sobie z problemem?

Co może zrobić nauczyciel (przed lekcjami , na lekcjach, po lekcjach), aby to zmieniać ?

Jakie działania widzimy u samodzielnych się uczniów?

- przełączanie się na różne zadania
- tłumienie „przeszkadzaczy”:

hamowanie nieadekwatnych bodźców

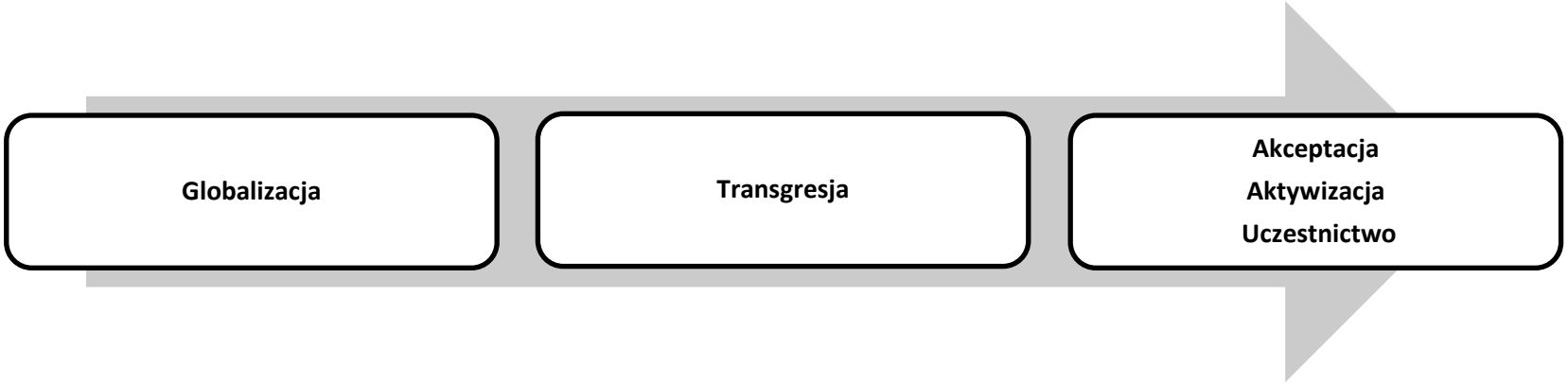
hamowanie własnych nieadekwatnych do zadania zachowań

- Ale: dłuższe czasy reakcji = większe koszty poznawcze = efekt samokontroli

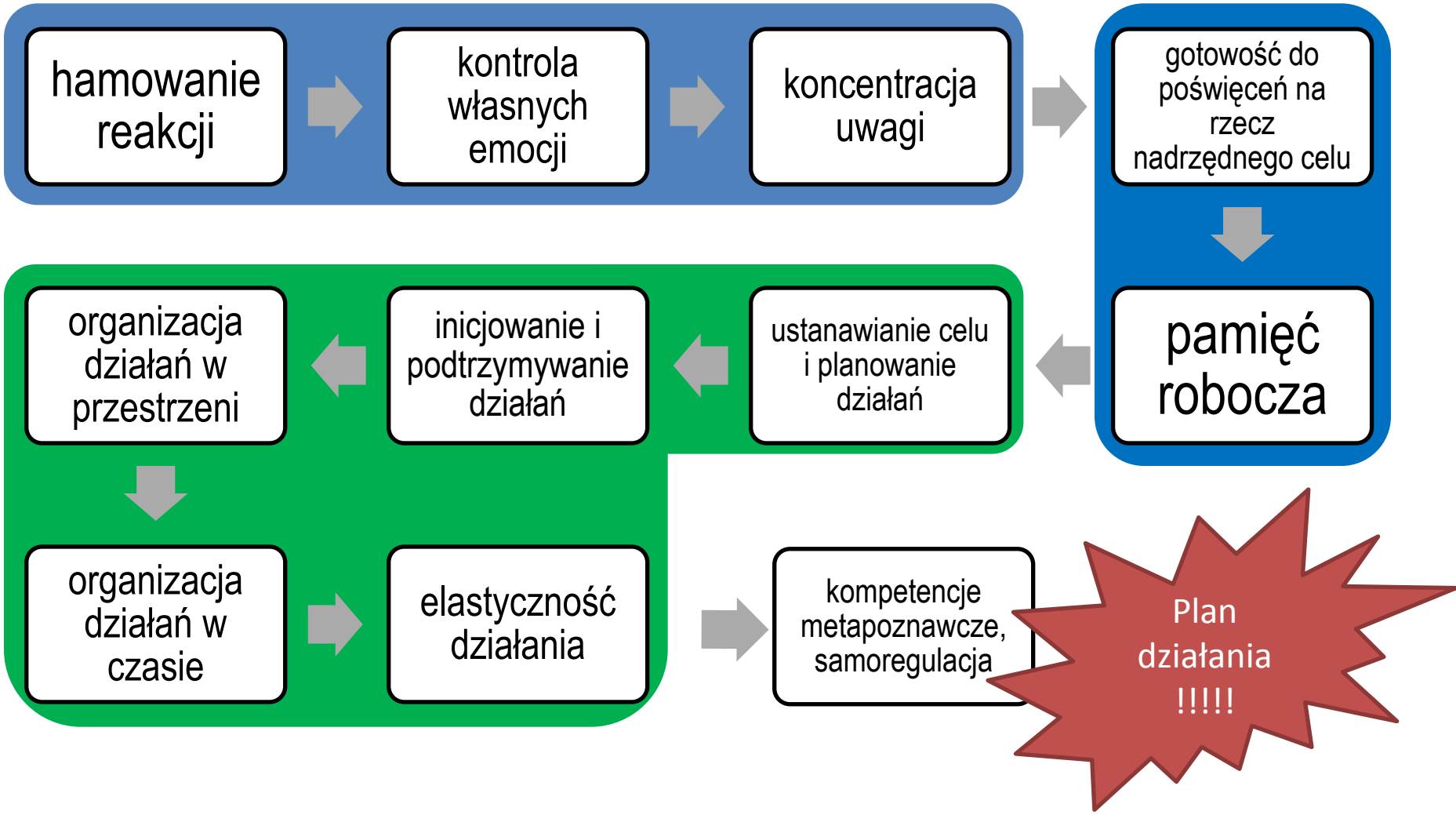
Dla czego uczenie się „samoregulowane”?

- Zmiany globalne

- Potrzeba ukierunkowania działań edukacyjnych

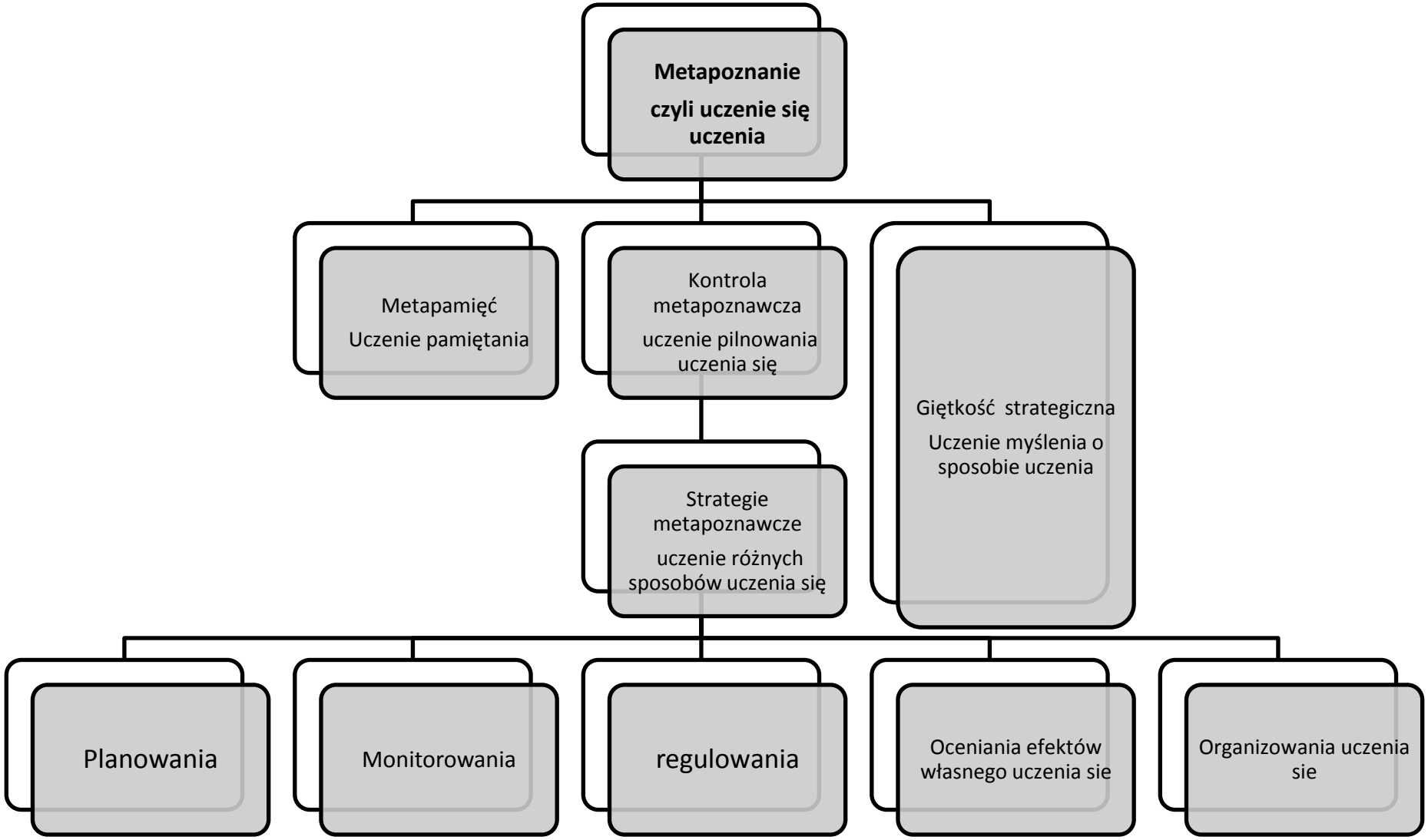


Kompetencje ważne dla nauki samoregulacji w uczeniu się (Brzezińska i in., 2012)



Procesy regulacyjne w uczeniu się

Nad czym pracujemy ucząc….



Na czym polega uczenie uczenia się?

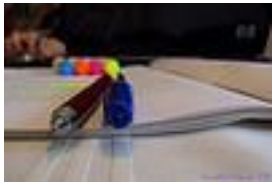
Na wyposażeniu w:

- strategie poznawcze
- strategie metapoznawcze
- strategie zarządzania zasobami
- motywację (poznawczą)

RODZAJ STRATEGII poznawczej	**ZADANIA PROSTE**	**ZADANIA ZŁOŻONE**
Strategie powtarzania – niski poziom zaangażowania poznawczego • są dobre jako wstęp, podsumowanie lub utrwalanie wiedzy	**Recytowanie**	**Przepisywanie** **Dosłowne notatki** **Podkreślanie**
Strategie elaboracji – przetwarzanie treści głębiej, na poziomie wewnętrznym	**Mnemotechniki** **Wyobrażenia**	**Opis własnymi słowami** **Streszczanie**
Strategie organizowania – wymagają największej aktywności poznawczej – przetworzenia znaczeniowego	**Grupowanie**	**Plany** **Mapy pojęciowe**

Strategie poznawcze

GŁÓWNE PRAWIDŁOWOŚCI DOTYCZĄCE ROZWOJU AKTYWNOŚCI STRATEGICZNEJ:	**NOTOWANIE:**	**KRYTERIA SKUTECZNOŚCI STRATEGII:**	**ZASADY ĆWICZENIA STRATEGII:**
•wzrasta liczba stosowanych strategii (szczyt wzrostu około 12-15 r.ż.), •wzrasta częstość stosowania strategii głębokich, •coraz lepsze dopasowanie strategii do zadań •rośnie poziom monitorowania, kontroli i regulacji aktywności strategicznej •aktywność strategiczna ulega różnicowaniu i indywidualizacji •zmierza do samoregulacji	•<u>jako strategia powtarzania</u> – sporządzanie dosłownych, często obszernych notatek – najmniej •<u>jako strategia elaboracji</u> – sporządzanie notatek własnymi słowami, dodawanie elementów graficznych •<u>jako strategia organizowania</u> – w postaci map pojęciowych, macierzy, drzewek hierarchicznych, najcenniejsza pomoc w uczeniu się	•dostosowanie do materiału •dostosowanie do cech osoby oraz jej wiedzy •trwałe zapamiętanie •pogłębione zrozumienie •łatwość wydobywania •możliwość różnorodnego korzystania z informacji • przyjemność odczuwana w trakcie uczenia się!	• systematyczność, regularność, jednak z czasem przerwy między kolejnymi sesjami powinny być coraz dłuższe; •rozpoczynanie zajęć od rozgrzewki (5-10 min.) – prostych zadań wspomagających koncentrację, •zwracanie uwagi na to, czy uczniowie są wypoczęci i skoncentrowani •zachęcenie do stosowania strategii między zajęciami •udzielanie informacji zwrotnych - „bardzo dobrze to robicie” lub „nie było dobrze” + sposoby poprawy działania



Strategie metapoznawcze: „myślenie o uczeniu się”

strategie planowania – polegają na precyzyjnym i realistycznym formułowaniu celów oraz sposobów ich osiągania.

strategie monitorowania -kierowanie uwagą w trakcie uczenia się, w tym usuwanie przeszkadzających myśli czy elementów otoczenia

strategie regulacji – umiejętność dokonywania zmian, gdy uczenie nie przebiega tak jak założyliśmy.

strategie oceny własnego uczenia się – umiejętność oceny czy cel został osiągnięty czy nie. Na koniec pozytywnego wyniku tego etapu powinno stosować się samogratyfikacje.

Kiedy uczymy uczenia się?

Uczymy planowania uczenia się

Poprzez :

- Formułowanie i precyzowanie celów uczenia się
- Przeglądanie materiału zadanego przez nauczyciela
- Stawianie sobie pytań na temat własnej wiedzy dotyczącej danego zagadnienia
- Wybór strategii poznawczych, które pozwolą skutecznie wykonać zadanie
- Ocena czasu potrzebnego na uczenie się
- Przygotowanie otoczenia do uczenia się, w tym zebranie niezbędnych materiałów przed rozpoczęcie uczenia się, czy pisania pracy
- Podwyższenie lub obniżanie poziomu aktywacji
- Uświadomienie sobie własnej motywacji, a w razie potrzeby wzmocnienie lub jej osłabienie

Uczymy monitorowania uczenia się

Poprzez

- Kierowanie uwagą w trakcie uczenia się, w tym usuwanie przeszkadzających myśli czy elementów otoczenia
- Stawianie sobie pytań na temat przyswajanego materiału, głównie dotyczących rozumienia, związków z wcześniejszą wiedzą oraz przydatności w dalszej nauce
- Sprawdzanie tempa uczenia się
- Porównywanie stanu wykonania z postawionym wcześniej celem
- Kontrola czasu w trakcie wykonywania sprawdzianów

Kiedy uczymy uczenia się?

Uczymy regulowania uczenia się

Poprzez:

- Zmianę tempa czytania, gdy materiał okaże się trudniejszy lub łatwiejszy, niż zakładaliśmy
- Ponowne czytanie: czasami dobrze jest przeczytać kilkakrotnie najtrudniejsze fragmenty czy zastosować złożony program strategiczny (omówiony w poprzednim rozdziale)
- Sięganie do innych źródeł
- Pytanie nauczyciela/wykładowcy
- Zmiana strategii, jeśli wcześniej zastosowana okazała się nieskuteczna
- Robienie przerw w odpowiednim czasie
- Przeformułowanie celu

Uczymy oceny efektów swojego uczenia się

- Poprzez ocenianie
- naukę oceniania swoich efektów pracy
- Porównywanie efektów uczenia się z oczekiwaniami
- poprzez porównywanie procesu uczenia się z innym procesem uczenia (inny uczeń , inny materiał, itp.)

Jak oceniać, aby wzmacniać samoregulację?

Warto znać funkcję swojej oceny

1. Informacyjna (informują nauczycieli, uczniów rodziców etc. o postępach ucznia).
2. Selekcyjna (np. przy przyjęciu do szkoły).
3. Motywacyjna (wzmacnianie lub obniżanie tendencji do nauki).

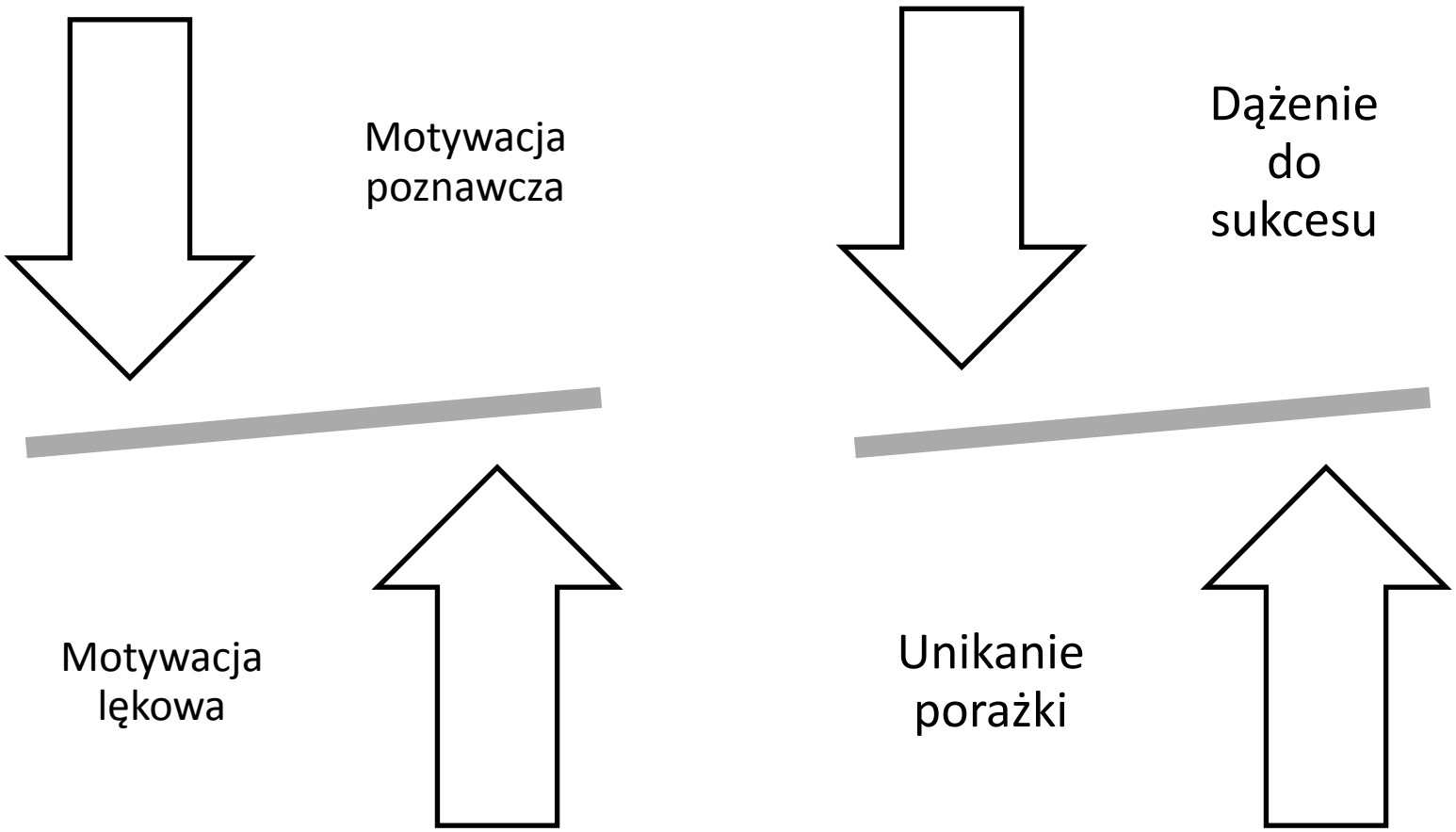
Ocenianie związane jest z określeniem tego, co jest dobrym, pożądanym efektem uczenia się, a co złym.

1. Poprzez uświadomienie sobie, czego się uczyć i na jakim poziomie.
2. Poprzez formułowanie ocen czy i jak uczeń podchodzi do zadań.
3. Poprzez ocenę czy osiągnięcia są satysfakcjonujące.

Kiedy uczymy samoregulacji uczymy strategii **zarządzania zasobami:**

Czasem	• **Poprzez:** • **odpowiednie planowanie czasu (osoby, które mają mało zadań w ciągu dnia, często mają problem z organizacją czasu)** • **nie przyjmowanie na siebie cudzych obowiązków** • **robienie tylko jednej rzeczy na raz** • **odpowiednie przygotowanie „warsztatu" pracy** • **niepoddawanie się czynnikom zakłócającym pracę**
Innymi ludźmi	• **Poprzez:** • **zachęcanie do korzystania z wiedzy i doświadczenia nauczyciela i rówieśników** • **atmosferę w której uczniowie nie boją się zadawać pytań, dyskutować, prosić o pomoc** • **pracę w grupie, która pozwala na dzielenie się swoją wiedzą, poznanie odmiennych punktów widzenia** • **wspólną pracę, która motywuje, gdyż inni przypominają o obowiązkach**
Elementami otoczenia zewnętrznego (wyposażeniem, kolorami, zapachami)	• **Poprzez:** • **naukę w jednym, przeznaczonym do tego miejscu – pomaga w wytwarzaniu koncentracji na uczeniu** • **różne materiały i odmienne otoczenia. w szkole – przystosowane klasy (np. od biologii), w domu można zmieniać „dekoracje". (nie ma znaczenia sam porządek na biurku, ale to czy mamy wszystkie potrzebne rzeczy pod ręką i czy nie będziemy tracili czasu na ich szukanie.** • **temperaturę, - bez skrajności, lepiej troszkę zimniej niż cieplej, gdyż ciepło wywołuje senność** • **ciszę lub stymulację słuchową (niektórzy uczniowie lepiej uczą się w zupełnej ciszy a inni przy muzyce)** • **dbanie o kondycję psychiczną i fizyczną (posiłki, dobry nastrój, chęć do działania, wyspanie się)**

Strategie pozapoznawcze: motywacja i osobowość



Jak motywować
aby uczeń uczył się samodzielnie?

Motywacja = uświadomienie

Motywacja zewnętrzna

Motywacja wewnętrzna

(poznawcza)

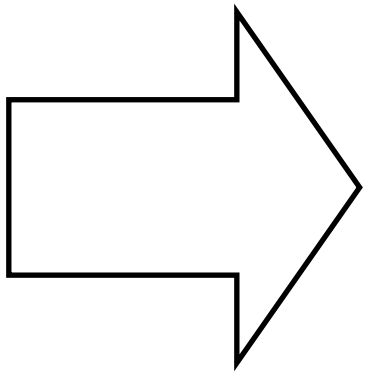
Co sprzyja rozwojowi samoregulowanego uczenia się?

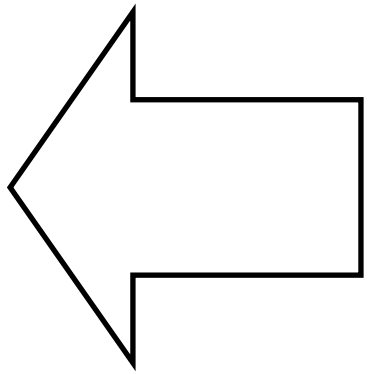
Cele zadaniowe

- Podwyższanie kompetencji
- Motywacja typu: uczenie się jest cenne samo w sobie

Cele wykonaniowe

- Wykazywanie się zdolnościami
- Porównywanie się z innymi





Samoregulacja motywacji

Procesy „w uczniu”

- Uświadomienie - werbalizacja **mówienie o uczeniu się, celach, przeszkodach**
- Afirmacja, samoafirmacje (**słyszenie i myślenie o sobie dobrze)**
- Stabilizacja siły motywacji **(dopasowanie do ważności zadania)**

motywacja dezorganizująca:za silna
motywacja demobilizująca: za słaba

Narzędzia ważne dla ucznia

- stawianie celów krótko i długoterminowych
- formułowanie celów ogólnych i konkretnych

Poczucie skuteczności jako warunek samoregulacji (i motywacji)

A. Bandura - wyłonił dwa typy nastawienia wobec własnego działania:

na „mistrzostwo”:

- cele ponad możliwości, intensyfikacja wysiłków,
- potwierdzenie skuteczności strategii

na „wyniki”:

- zdolność jako cecha stabilna, brak trudnych celów,
- brak efektów i sukcesów to wyuczona bezradność

Strategia samoutrudniania uczenia się

- Kiedy uczeń …..

- nieadekwatnie wyznacza czas
- nie przewiduje celowych działań, by się nauczyć
- omija działania strategiczne (najważniejsze)
- jest przekonany o wrodzonych zdolnościach do uczenia się w pewnych obszarach

- Efekt:

Utrudnianie sobie konfrontacji ze swoim stanem wiedzy =unikanie zadań i wyzwań

Prowokowanie wytrwałości – uczeń jako osoba to nie tylko pochłaniacz wiedzy

Efekty pomocne w uczeniu się

- rozumienie emocji i wykorzystywanie wiedzy o nich w wytrwałości
- spostrzeganie własnych emocji
- myślenie wsparte o emocje
- świadoma regulacja emocji w celu wsparcia myślenia i optymalnego poziomu emocjonalnego w danym zadaniu

O jakie efekty nam chodzi?

O wybiórczość uwagi

- Wyróżnianie zbioru informacji (percepcyjnie lub metapoznawczo)
- Dystynktywność pierwotną (wyróżnienie nowości)
- Dystynktywność wtórna (wyróżnienie istotności)

O wolę w działaniu

- Stabilizacja celu uczenia sie(określonego **Po co??)**
- Hamowanie celów konkurencyjnych
- Podtrzymanie atrakcyjności i osiągalności celu (**dlaczego warto?)**
- Monitoring osiągania celu (samokontrola: **jak mi idzie?)**
- Zmiany w działaniu (elastyczność strategii, **muszę coś zmienić…)**

O ucznia, który ucze(a)nie się:

Lubi

Chce

Umie

Wybiórczość - to efekt kontroli i klucz do samoregulacji uczenia się

- **Wybiórczość = wyróżnianie określonego zbioru informacji ważnego sytuacyjnie**

od zewnątrz:

poprzez

- **czujność, podzielność, zdolność przeszukiwania kontekstu**

od wewnątrz:

poprzez

- **myślenie decydowanie, ocenianie, działanie**

Wybiórczość jako efekt uczenia się i samoregulacji

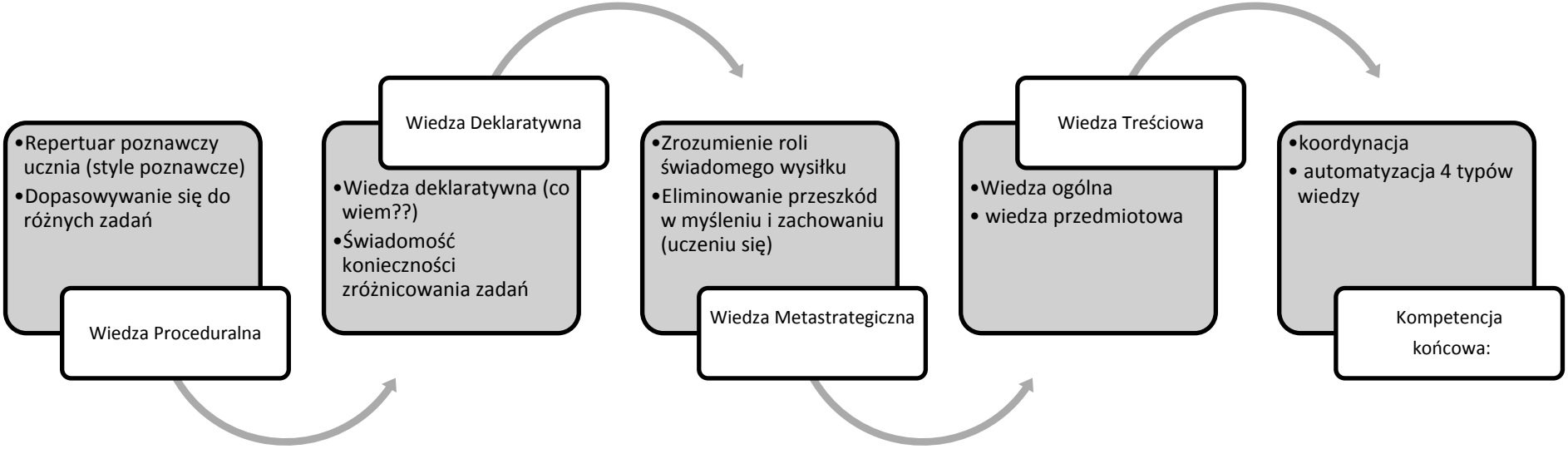
Wybiórczość kontrolowana z zewnątrz (np. kiedy nauczyciel mówi co jest ważne)

- od braku kryteriów i umiejętności wyróżniania
- poprzez asymilację kompetencji z relacji społecznie ważnych (np. od rodziców, nauczycieli, mentorów)
- do regulacji zinternalizowanej (własnej)

Wybiorczość kontrolowana z wewnątrz (oparta o własne kryteria (np. zainteresowania)

- dowód dojrzałości poznawczej
- wskazuje na system wartości
- wskazuje na system hierarchizowania danych
- wskazuje na kryteria operacji poznawczych

Uczeń-marzenie:– ma 4 rodzaje wiedzy i je ze sobą łączy!!



- Wiemy co, chcemy uzyskać.
  O czym trzeba pamiętać, aby to osiągnąć?

Jak możemy wspomagać uczenie się uczenia?

Jako osoba ucząca (się i innych)?	Jako osoba znacząca w relacji z uczniami?	Jako członek zespołu nauczycieli?
• modelowanie uczenia się • uczenie wprost uczenia się • dzielenie się pasjami • pokazywanie , że uczenie się to zmienianie się na lepsze przez całe życie	• dzielenie się wiedzą na temat uczenia się • motywowanie • wypracowanie sposobu prowokowania swoich uczniów do samodzielności	• opracowanie systemu motywacji i oceny • podjęcie wyboru: co jest celem edukacji efekty pośrednie czy proces LLL? • współpraca z rodzicami i PPP

O czym warto pamiętać…

Gdy uczymy:	**…przed lekcją/ podczas planowania**	**…w czasie lekcji/ w relacji**	**…na radach pedagogicznych, podczas szkoleń**
Strategii poznawczych (wykonawczych): 1. Powtarzania 2. Elaboracji 3. Organizacji			
Strategii metapoznawcze (świadomościowych): 1. Planowania 2. Monitorowania 3. Regulowania 4. Oceniania			
Organizowania uczenia się / Zarządzania czasem, ludźmi, okolicznościami			
Motywacja uczniów (poznawcza, wewnętrzna) Regulowania emocji			

Obszary ważne we wspomaganiu: elementy procesu uczenia

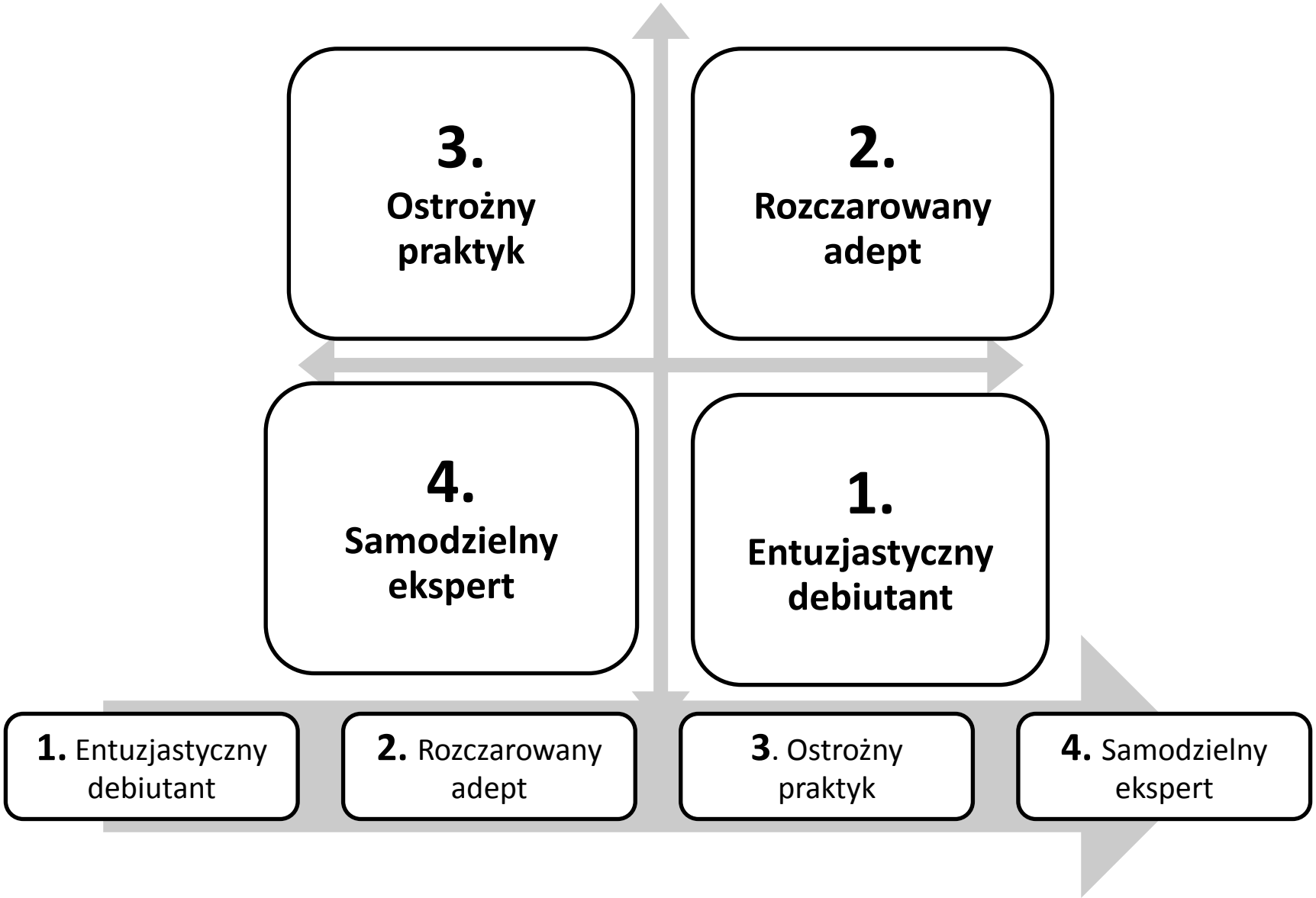
- Przygotowanie ucznia
- Atmosfera
- Planowanie
- Diagnozowanie potrzeb
- Wyznaczanie celów
- Tworzenie planu
- Metody i techniki
- Ewaluacja i ocena

Co robimy, kiedy realizujemy…..		
Elementy procesu uczenia się	…podejście „na reprodukcję wiedzy”	….podejście „na samodzielność”
Przygotowanie ucznia		
Atmosfera		
Planowanie		
Diagnozowanie potrzeb		
Wyznaczanie celów		
Tworzenie planu		
Metody i techniki		
Ewaluacja i ocena		

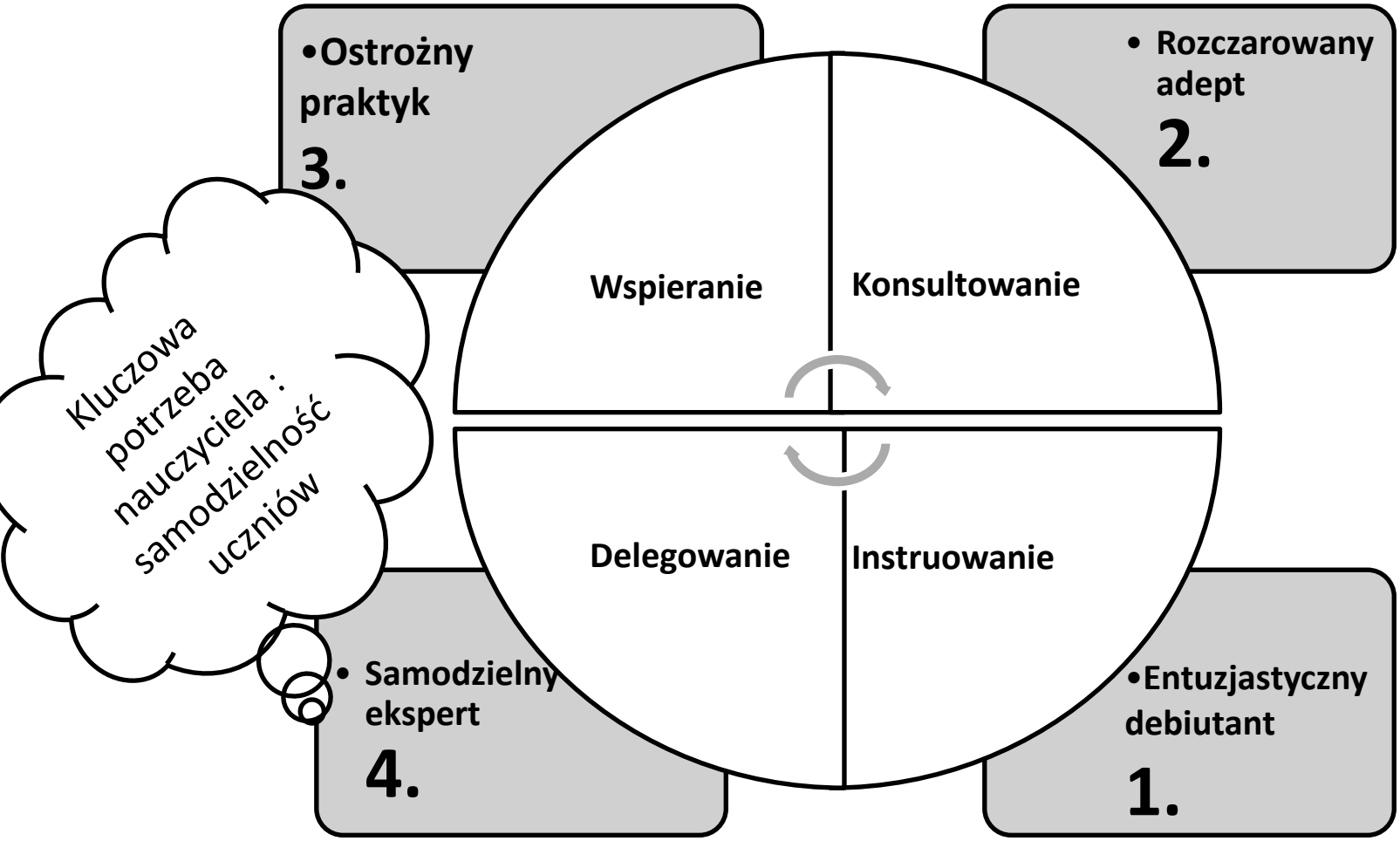
Etapy rozwoju samoregulacji w uczeniu się (wg Growa)

Etap rozwoju samodzielności	Typ ucznia	Rola nauczyciela	Działania nauczyciela
1	zależny	instruktor	Kontrola, ćwiczenie
2	zainteresowany	konsultant	Motywowanie, dawanie wskazówek
3	zaangażowany	facylitator	Wspieranie, podtrzymywanie motywacji
4	samodzielny	lider, partner	Wyznaczanie kierunków, dyskutowanie celów uczenia się

Etapy rozwoju kompetencji uczenia się na podst. Blancharda

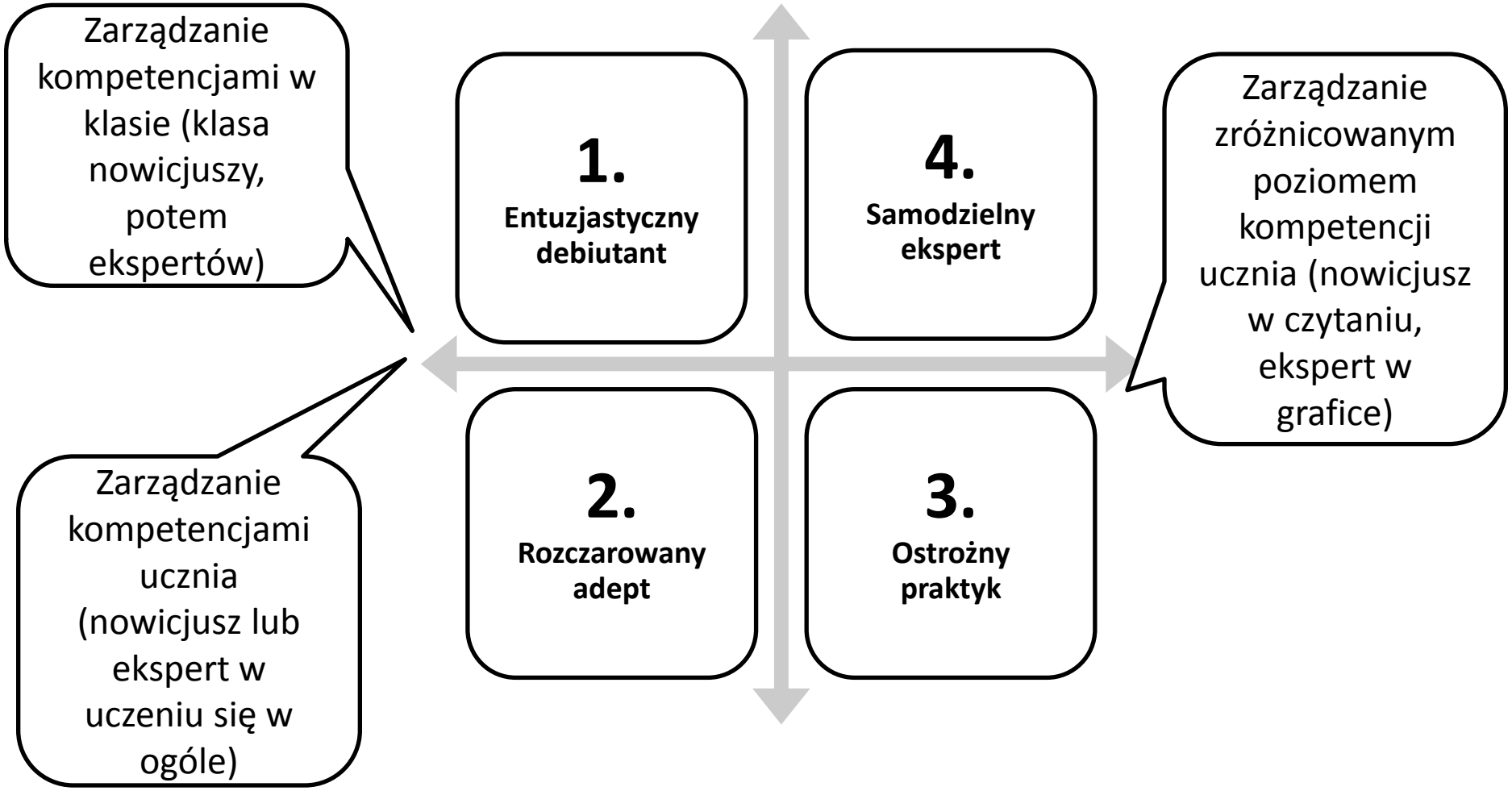


Zależność sposobu działania etapu rozwoju ucznia



Sposoby sytuacyjnego zarządzania uczeniem się uczenia

Poziomy zarządzania sytuacyjnego kompetencjami uczenia się w klasie



Style wychowania sytuacyjnego: relacje nauczyciel - klasa - uczeń

Styl 1 - prowadzenie

- Wychowawca zachowuje się w sposób silnie dyrektywny w połączeniu z niewielkim nastawieniem na budowanie relacji,
- Stosuje styl komunikacji jednostronny,
- Dokładnie wskazuje, co uczeń ma robić, w którym momencie i w jaki sposób.

Styl 2 - tłumaczenie

- Wychowawca zachowuje się w sposób wysoce dyrektywny, tak jak w poprzednim podejściu, jednak tutaj nastawienie na zbudowanie relacji jest wysokie.
- Wychowawca wyjaśnia uczniowi powody takiego a nie innego postępowania przy wykonywaniu zadania.

Style wychowania sytuacyjnego: relacje nauczyciel - klasa - uczeń

Styl 3 - zachęcanie:

- Wychowawca nie musi już dokładnie dziecku tłumaczyć jak wykonać zadanie, jednak musi zastosować silne zachęcanie i motywowanie do wykonania zadania, bo dziecko jest niechętne do jego wykonania.
- Wychowawca wspólnie z uczniem podejmują decyzję w procesie dwustronnej komunikacji.
- Wychowawca aktywnie słucha, zadaje pytania i zachęca ucznia do dzielenia się swoimi przemyśleniami, pomysłami i uczuciami.

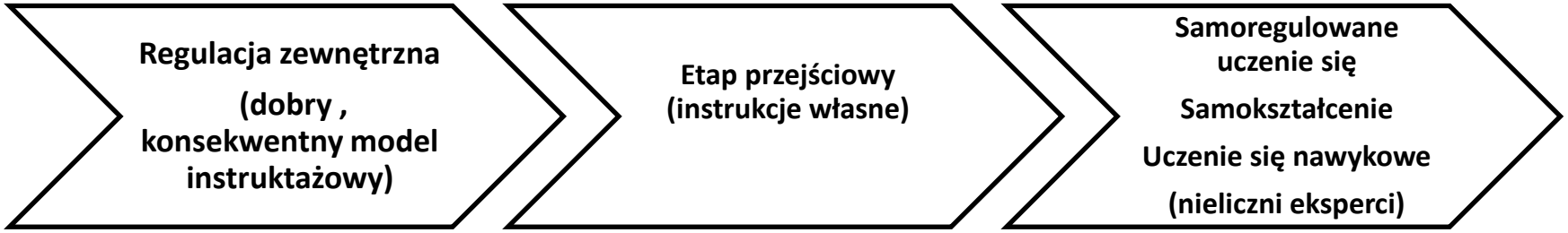
Styl 4 - delegowanie

- Wychowawca zmniejsza do minimum swoje zachowanie dyrektywne jak i nastawienie na zachęcanie i podtrzymywanie relacji, chociaż nadal rozmawia i chwali.
- Podczas gdy w Stylu 3 pochwały musiały być bardziej szczegółowe, tutaj mogą być już nieco ogólniejsze i mniej regularne.
- Zmniejszenie podejścia dyrektywnego polega na wymienianiu pomysłów i obserwacji

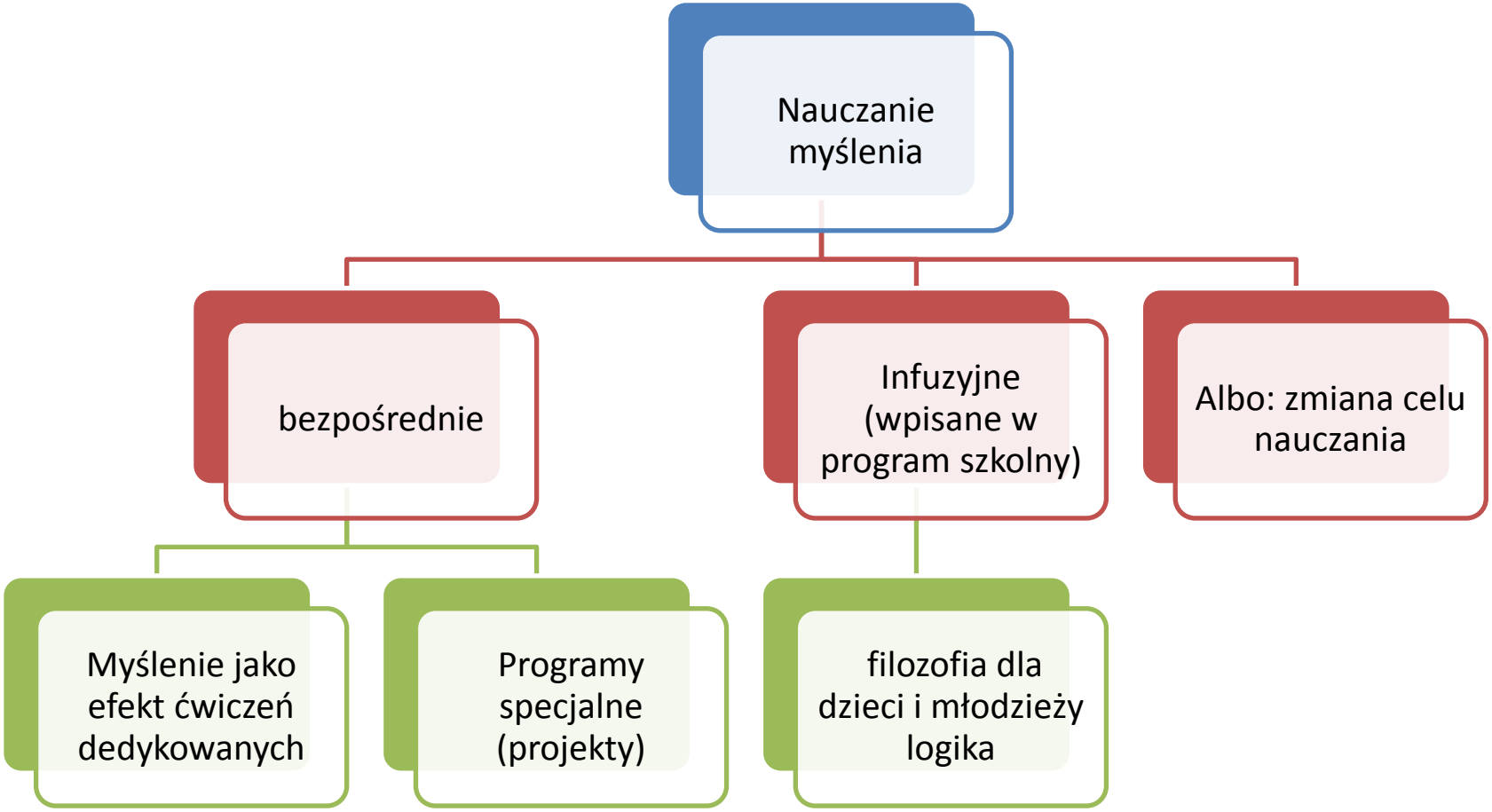
Co można zrobić dla samodzielności uczenia się na poziomie szkoły?

Wpływ szkoły na samoregulację uczenia się

Proces nabywania w szkole samoregulacji na całe życie



Myślenie jako kompetencja kluczowa w samoregulacji uczenia



Projekt PADECA
czyli elementy uczenia się uczenia w szkole

Wstęp

- Postawy wobec siebie
- Przyszłość –moja wizja
- Moje warunki uczenia się

Projekt

- Cel i plan mojego uczenia się
- Warunki dobrego uczenia się

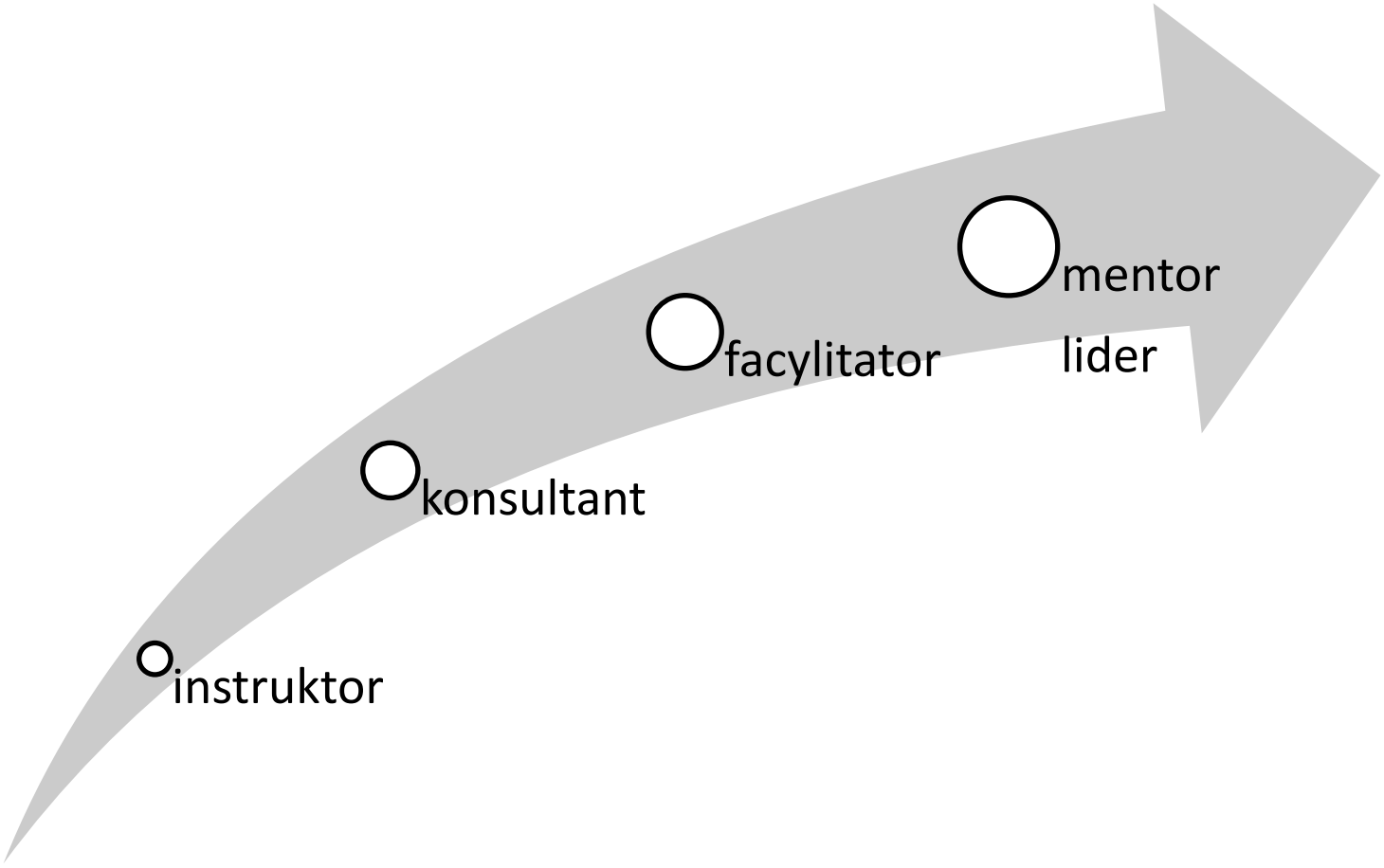
Ćwiczenia

- Refleksja nad własnym uczeniem się

Podsumowanie

- Obraz procesu uczenia się
- Znaczenie uczenia się w życiu

Co jest ważne : styl nauczania nauczyciela (np. wg Vermunta)

- Styl ukierunkowany na zastosowanie
- Styl nieukierunkowany
- Styl ukierunkowany na reprodukcję
- Styl ukierunkowany na znaczenie

Ewolucja roli nauczyciela