

PED PILOTS

Conținutul caietului de lucru și circumstanțele creării sale

Acest manual conține nouă unități didactice elaborate de unsprezece profesori maghiari din Ungaria, România și Serbia (PedPilots) cu scopul de a sprijini profesorii în dezvoltarea competențelor de bază ale învățării autoreglementate. Materialul didactic are o structură flexibilă, poate fi adaptat și dezvoltat în mod liber și poate fi personalizat în funcție de nevoile individuale. Toate acestea contribuie la schimbul de cunoștințe între profesori și la diseminarea unei abordări moderne și reflexive a învățării.

Cele nouă module pot fi studiate independent unele de altele, oferind astfel posibilitatea de a crea parcursuri de învățare personalizate. Programul este aplicabil în țările Uniunii Europene și transmite cunoștințe moderne și ușor de transferat.

Materialul oferă metode și instrumente pentru dezvoltarea învățării autoreglementate, care pot fi aplicate imediat și integrate cu ușurință în practica didactică de zi cu zi. Conținutul divers, motivant și variat susține consolidarea motivației interne, se adaptează la diferite stiluri de învățare și, astfel, face procesul de învățare independentă plăcut și eficient.

Dorim să exprimăm profunda noastră recunoștință față de colegii noștri care, în calitate de experți externi, ne-au ajutat în munca noastră cu sugestiile și testările lor. De asemenea, suntem recunoscători celor care și-au pus la dispoziție gratuit cunoștințele pe internet, permițând astfel structura profesională solidă, dar variată a materialului didactic.

Caietul de lucru este disponibil în format PDF în limbile maghiară, engleză, sârbă și română, oferind astfel acces unei comunități profesionale mai largi. Materialul didactic este disponibil și online în limba maghiară accesând linkul: <https://pedpilots.jozsefattilaiskola.ro/>.

Cuprins

1. CINE SUNT ȘI CUM POT FI PUȚIN MAI BUN? CONȘTIENTIZAREA DE SINE ȘI O MENTALITATE DE CREȘTERE ÎNTR-O ABORDARE PRIETENOASĂ.....	5
2. MOTIVAȚIA – ACTIVAREA MOTIVAȚIEI.....	21
3. STABILIREA OBIECTIVELOR, PLANIFICAREA, GESTIONAREA TIMPULUI – MENȚINEREA ORDINII NU NUMAI ÎN CALENDAR, CI ȘI ÎN SUFLET.....	42
4. SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ ÎNVĂȚĂM? DA! – ETAPELE CICLULUI DE ÎNVĂȚARE: DE LA PLANIFICARE LA REPLANIFICARE.....	57
5. METACOGNIȚIE ȘI STRATEGII DE ÎNVĂȚARE.....	68
6. AUTOREGLAREA ȘI PROGRESUL PROFESIONAL AL PROFESORULUI, ÎNVĂȚAREA AUTOREGLATĂ ÎNTR-UN CONTEXT COLABORATIV.....	86
7. ÎNVĂȚAREA AUTOREGLEMENTATĂ ÎN SALA DE CLASĂ: PRACTICI ȘI METODE.....	104
8. SPRIJINIREA ÎNVĂȚĂRII AUTOREGLEMENTATE. MAGIA DIGITALĂ ȘI PREDAREA FLEXIBILĂ – CUM SĂ SPRIJINIȚI ÎNVĂȚAREA AUTOREGLEMENTATĂ ÎNTR-UN MOD MODERN.....	119
9. DIFICULTĂȚI ȘI OBSTACOLE ÎN CALEA ÎNVĂȚĂRII AUTOREGLEMENTATE – CÂND ÎNVĂȚAREA NU MERGE UȘOR.....	132

https://www.eacea.ec.europa.eu/about-eacea/visual-identity/visual-identity-programming-period-2021-2027/european-flag-emblem-and-multilingual-disclaimer_en

https://ec.europa.eu/regional_policy/information-sources/logo-download-center_en?etrans=hu

HU Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și opiniile exprimate în acest document aparțin autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Publice Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.



**Az Európai Unió
támogatásával**

SRB „Finanțat de Uniunea Europeană. Declarațiile și opiniile exprimate în prezentul document aparțin autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctul de vedere oficial al Uniunii Europene sau al Fundației Publice Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea de finanțare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.”



**Finansira
Evropska unija**

ENG „Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și declarațiile conținute în prezentul document reprezintă opiniile autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației Publice Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea de finanțare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.”



**Funded by
the European Union**

RO „Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și declarațiile prezentate în acest document reprezintă opiniile autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea de finanțare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.”



**Finanțat de
Uniunea Europeană**

1. CINE SUNT EU ȘI CUM POT DEVENI PUȚIN MAI BUN? CONȘTIENTIZAREA DE SINE ȘI O MENTALITATE DE CREȘTERE ÎNTR-O ABORDARE PRIETENOASĂ

Realizat de:

Enikő Tankó – Școala Gimnazială „József Attila”, Miercurea Ciuc, România

Prezentarea temei

Conștientizarea este punctul de plecare pentru o învățare autoreglementată de succes. Pentru ca o persoană să-și gestioneze eficient propriile procese de învățare, este esențial să fie conștientă de propriile obiceiuri, puncte forte și puncte slabe, motivații și obiective. Conștientizarea de sine permite fiecăruia să recunoască metodele și strategiile care funcționează cel mai bine pentru el, modul în care răspunde la provocări și cum își poate menține motivația pe termen lung. În acest capitol, oferim instrumente și exerciții pentru a ajuta educatorii să-și identifice propriile stiluri de învățare, punctele forte și domeniile care necesită îmbunătățiri.

Obiective

Scopul acestei unități de învățare este de a ajuta participanții să exploreze modul în care învață, ce îi motivează și care sunt obiceiurile lor de învățare. De asemenea, dezvoltă abilitățile lor de auto-reflecție, astfel încât să devină mai conștienți de punctele forte și de domeniile care necesită îmbunătățiri. Modulul îi încurajează, de asemenea, să-și stabilească obiective de învățare specifice și personalizate și să recunoască modul în care obiceiurile și motivațiile lor afectează rezultatele învățării.

Timpul alocat pentru unitate:

2 ore

Rezultate ale învățării

- planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere pentru a promova dezvoltarea optimă, motivație, activități extracurriculare);
- sprijinirea învățării (stare emoțională și fizică, mediu calm, încurajarea învățării independente, acceptarea greșelilor);
- dezvoltarea personalității, tratament individual (dezvoltarea personalității complexe, aplicarea conștientă a metodelor pedagogico-psihologice).

Introducere

În acest capitol, veți avea ocazia să vă cunoașteți puțin mai bine: cum vă raportați la situațiile de învățare, ce gânduri, așteptări și sentimente însoțesc procesul vostru de dezvoltare și pe ce resurse interne vă puteți baza în viața de zi cu zi. Conștientizarea de sine este o parte esențială a învățării autoreglementate. Cu cât vă cunoașteți mai bine propriile puncte forte, obiceiuri, dificultăți și modele motivaționale, cu atât puteți construi mai conștient parcursul dvs. de învățare și, în același timp, cu atât puteți sprijini mai autentic elevii dvs. în acest demers.

Acest capitol vă ajută să analizați mentalitatea actuală de învățare în câțiva pași scurți și simpli, să vă conturați modul de gândire și să deveniți conștienți de mesajele pozitive care vă întăresc credința în dezvoltare. Nu există răspunsuri corecte sau greșite: scopul este să reflectați sincer asupra propriilor experiențe, în ritmul dvs., să construiți mai conștient procesele dvs. de învățare și ale altora și să descoperiți puterea și libertatea inerente învățării autoreglementate.

Conectarea la temă

Înainte de a aprofunda subiectul învățării autoreglementate, merită să vă opriți un moment pentru a explora modul în care sunteți implicat în prezent în acest proces, la punctul de plecare. Următorul exercițiu scurt vă va ajuta să deveniți conștient de sentimentele, motivația și starea interioară actuale, care vor determina modul în care abordați învățarea în paginile următoare.



Scrieți trei cuvinte care descriu cel mai bine sentimentele sau gândurile dvs. actuale despre învățare!

- De ce ați ales aceste cuvinte? Ce dezvăluie ele despre atitudinea dvs. actuală față de învățare?

Evaluati cât de motivat vă simțiți în prezent pe o scară de la 1 la 10 (unde 1 = deloc motivat, 10 = foarte motivat).

- Ce vă ajută cel mai mult în procesul de învățare în acest moment?

- Ce anume vă împiedică sau vă îngreunează învățarea în prezent?

Convingerile noastre despre învățare sunt adesea profund înrădăcinate și ne ghidează adesea în mod inconștient deciziile. În acest exercițiu, vă invităm să vă gândiți la o afirmație legată de învățare și să încercați să o abordați din mai multe perspective. Acest lucru vă va permite să vedeți ce argumente funcționează pentru dvs. și unde se află propriile dvs. limite și presupuneri.

Dacă ar trebui să argumentez...

Alegeți una dintre afirmațiile de mai jos! Scrieți două argumente scurte: unul în favoarea și unul împotriva!

Afirmații:

- Talentul este o trăsătură înnăscută.
- Toată lumea este capabilă să se dezvolte.
- Greșelile ne dezvăluie slăbiciunile.
- Putem învăța din greșelile noastre.

SFAT: Puteți ridica aceste întrebări și prietenilor, colegilor sau elevilor dvs.; ele pot stârni conversații și dezbateri interesante și ne pot ajuta să ne dezvoltăm conștiința de sine.

Obiceiurile și experiențele noastre de învățare dezvăluie multe despre situațiile în care ne simțim încrezători și cele în care ne simțim nesiguri. Următoarele întrebări vă încurajează să priviți înapoi la unele dintre experiențele dvs. din trecut și să recunoștiți tiparele care influențează procesele dvs. actuale de învățare.

Oglinda conștiinței de sine

Răspundeți la următoarele întrebări: Când ați avut succes în predare/învățare? De ce? Când a fost dificil? Ce părere ați avut despre dvs. în acel moment?

Învățarea este cea mai eficientă atunci când suntem conștienți de modul în care funcționăm: cum procesăm informațiile cel mai ușor, în ce situații ne putem concentra cel mai bine și ce metode ne ajută să reținem cunoștințele noi pe termen lung. Conceptul de stil de învățare descrie modul în care diferite persoane recepționează și procesează informațiile cel mai ușor. Deși toată lumea este capabilă să învețe în mai multe moduri, există de obicei unul sau două canale care susțin mai bine înțelegerea și memoria. Înțelegerea stilurilor de învățare ne ajută să personalizăm procesul de învățare și să devenim mai conștienți de ceea ce ne face să învățăm mai eficient. Modelul cel mai frecvent utilizat distinge patru stiluri principale de învățare:

- stilul de învățare vizual: diagramele, imaginile, culorile și modelele vizuale ajută la înțelegere;
- stilul de învățare bazat pe citire/scriere: noile cunoștințe sunt dobândite prin texte, note, liste și descrieri;
- stilul de învățare auditiv: învață cel mai eficient prin auz, explicații, conversații și prelegeri;
- stilul de învățare kinestezic (sau practic): învață cel mai bine prin acțiune, experimentare, mișcare și experiență practică.

Este important să înțelegeți că nu există un stil de învățare „bun” sau „rău”. Fiecare poate fi avantajos în situații diferite, iar majoritatea oamenilor folosesc o combinație de stiluri. Cu toate

acestea, recunoașterea propriilor preferințe de învățare este un mare avantaj: face pregătirea mai eficientă, crește motivația și ajută la evitarea frustrării inutile.

Următorul test vă va ajuta să identificați stilul de învățare care vi se potrivește cel mai bine. Este un punct de plecare pentru dezvoltarea unor obiceiuri de învățare mai conștiente și poate fi o parte importantă a procesului de conștientizare de sine.

Test: Stiluri de învățare

Citiți afirmațiile de mai jos și selectați răspunsul care descrie cel mai bine modul în care vă place să învățați! Puteți selecta mai multe răspunsuri pentru fiecare întrebare.

1. Când învățați ceva nou, preferați să...

- a) să urmăriți o demonstrație.
- b) să citiți instrucțiuni sau un manual.
- c) ascultați o explicație.
- d) încercați singur.

2. Când aveți nevoie să înțelegeți cum funcționează ceva, ...

- a) vizionați un videoclip sau consultați o diagramă.
- b) citiți despre asta.
- c) cereți cuiva să vă explice.
- d) încercați, experimentați.

3. Vă amintiți mai bine lucrurile când...

- a) vedeți imagini sau diagrame.
- b) citiți textul sau luați notițe.
- c) vorbiți despre ele sau ascultați explicații.
- d) le folosiți în practică, faceți ceva cu ele.

4. Când dați indicații, de obicei...

- a) desenați o hartă sau o arătați vizual.
- b) scrieți indicațiile.
- c) le explicați verbal.
- d) însoțiți persoana respectivă.

5. Când studiați, preferați...

- a) să vedeți pe cineva făcând ceva.
- b) să citiți sau să luați notițe.
- c) să ascultați o explicație.
- d) să faceți ceva singur.

6. Când primiți informații noi, vi se pare mai ușor...

- a) să le înțelegeți folosind imagini sau diagrame.
- b) să le înțelegeți citind materiale textuale.
- c) să le înțelegeți vorbind sau ascultând despre ele.
- d) să le înțelegeți prin experiență practică.

7. Când învățați, învățați cel mai bine...

- a) văzând cum funcționează ceva.
- b) citind despre asta în detaliu.
- c) discutând despre asta cu alții.
- d) încercând singur.

8. Când trebuie să dobândeți o nouă abilitate, ...

- a) observați ce și cum fac alții.
- b) citiți despre asta pas cu pas.

c) cereți explicații.

d) exersați și experimentați.

9. Când ești sunteți la un curs, sunteți mai atent dacă...

a) vedeți diagrame, imagini, videoclipuri.

b) primiți notițe sau materiale auxiliare.

c) auziți o explicație detaliată.

d) participați activ la activități.

10. Când studiați, preferați...

a) să observați ce fac ceilalți.

b) să luați notițe și să citiți.

c) puneți întrebări și discutați subiectul.

d) puneți în practică noile cunoștințe.

11. Când învățați informații noi, le înțelegeți cel mai bine...

a) văzându-le.

b) citindu-le.

c) ascultându-le.

d) prin activități practice.

12. Când trebuie să învățați ceva nou, vă descurcați mai bine când...

a) vedeți reprezentarea vizuală a materialului.

b) citiți textul sau luați notițe.

c) cineva vă explică verbal.

d) încercând singur.

13. Când învățați despre un subiect nou, învățați cel mai bine când...

- a) imaginile, diagramele sau videoclipurile să ajută.
- b) textul sau descrierile vă ajută.
- c) conversațiile și explicațiile vă ajută.
- d) experiența practică vă ajută.

14. Când vreți să învățați cum să faceți ceva, ...

- a) priviți la cum o fac alții.
- b) citiți instrucțiunile.
- c) cereți explicații.
- d) încercați singur.

15. Când învățați concepte noi, înțelegeți cel mai bine...

- a) prin observare.
- b) citind.
- c) când auziți informațiile.
- d) prin practică.

16. Când învățați, preferați...

- a) să observați cum se face.
- b) să citiți materialul.
- c) să ascultați explicațiile.
- d) să încercați singur.

La final, numărați de câte ori ați marcat răspunsurile a, b, c și d!

Dacă majoritatea răspunsurilor dvs. sunt „a”, sunteți **tipul vizual**. Înțelegeți mai bine informațiile cu ajutorul imaginilor, diagramelor, graficelor sau videoclipurilor. Ajutoarele vizuale, hărțile, graficele și diagramele sunt deosebit de utile pentru dvs.

Dacă majoritatea răspunsurilor dvs. sunt „b”, sunteți **tipul cititor/scriitor**. Materialele textuale, notițele, descrierile și instrucțiunile vă ajută să învățați cel mai bine. Luarea de notițe organizate și rescrierea sau rezumarea a ceea ce ați citit pot fi instrumente utile.

Dacă majoritatea răspunsurilor dvs. sunt „c”, sunteți **tipul auditiv**. Învățați cel mai bine ascultând și vorbind. Prelegerile, explicațiile, discuțiile de grup și întrebările vă ajută să rețineți cel mai bine cunoștințele.

Dacă majoritatea răspunsurilor dvs. sunt „d”, sunteți **tipul kinestezic sau practic**. Acțiunea, experimentarea și experiența practică vă ajută să învățați cel mai bine. Sarcinile practice, experimentele, modelarea sau jocul de rol sunt utile pentru dvs.

Dacă ați dat mai multe tipuri de răspunsuri, sunteți **tipul multicanal** care poate procesa informațiile în mod eficient în diferite moduri. În acest caz, merită să vă organizați învățarea combinând metode vizuale, de citire/scriere, auditive și practice.

Sursa: <https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/>

Înțelegerea mentalităților de creștere și fixe este esențială pentru a ne sprijini pe noi înșine și pe elevii noștri în mod mai conștient în dezvoltarea lor. Următoarea scurtă prezentare generală oferă o perspectivă asupra cercetării lui Carol Dweck, care oferă o bază științifică pentru înțelegerea semnificației pedagogice a schimbării mentalității.

Mentalitatea fixă și mentalitatea de creștere

Conceptul de „mentalitate” sau mod de gândire a fost introdus în cercetarea psihologică de către psihologul american Carol Dweck. Teoria se bazează pe ideea că oamenii pot urma două căi principale: o mentalitate fixă sau o mentalitate de creștere. În cazul unei mentalități fixe, individul crede că abilitățile sale sunt înnăscute și fundamental neschimbabile. În schimb, susținătorii mentalității de creștere cred că inteligența și abilitățile pot fi dezvoltate și că provocările, greșelile și efortul sunt o parte importantă a învățării. Conform cercetărilor lui Dweck, mentalitatea nu este doar o categorie psihologică, ci are un impact semnificativ asupra învățării, motivației, performanței și abilităților de rezolvare a problemelor. În ultimele decenii, numeroase studii și experimente pedagogice au confirmat că mentalitatea poate fi dezvoltată și are un impact direct asupra rezultatelor învățării.

Persoanele cu o mentalitate fixă consideră adesea succesul ca o dovadă a abilităților lor, în timp ce eșecul este perceput ca o amenințare. Ele evită provocările, deoarece acestea implică incertitudine și posibilitatea eșecului, și adesea resping feedback-ul care le-ar putea amenința imaginea de sine. Ele tind adesea să se compare cu performanțele altora, ceea ce poate duce la o lipsă de încredere în sine.

Cei cu o mentalitate de creștere privesc provocările ca pe niște oportunități, consideră eșecul ca pe o informație și se străduiesc să învețe din el. Pentru ei, învățarea și dezvoltarea sunt continue, iar succesul este rezultatul efortului și perseverenței. De obicei, sunt deschiși la experiențe noi și capabili să învețe din feedback.

Efectele psihologice ale celor două mentalități sunt semnificative: o mentalitate fixă reduce încrederea în sine, motivația și toleranța la eșec, în timp ce o mentalitate orientată spre creștere crește perseverența, motivația, abilitățile de rezolvare a problemelor și deschiderea către învățare.

Dweck și colegii săi (2006) au demonstrat în mai multe studii experimentale că elevii care au adoptat o mentalitate orientată spre creștere au răspuns mult mai bine la sarcini dificile, au

fost mai dispuși să încerce metode noi și au arătat o îmbunătățire mai mare a abilităților lor de rezolvare a problemelor pe termen lung. Cercetările arată, de asemenea, că mentalitatea poate fi învățată și dezvoltată. Profesorii joacă un rol cheie: poveștile prezentate elevilor care ilustrează perseverența și îmbunătățirea continuă contribuie la dezvoltarea unei mentalități de creștere. În mod similar, feedback-ul profesorilor care se concentrează pe proces și efort consolidează, de asemenea, o mentalitate de creștere. Conform rezultatelor cercetărilor, impactul unei mentalități de creștere depășește rezultatele academice imediate și consolidează, de asemenea, stima de sine, motivația și avansarea profesională a elevilor pe termen lung.

Mentalitatea poate fi schimbată! Adesea, chiar și o singură propoziție ne poate ajuta să vedem provocările într-o altă lumină. Mai jos găsiți câteva exemple despre cum puteți transforma afirmațiile cu mentalitate fixă în afirmații cu mentalitate de creștere.

Gândesc diferit

Citiți și reformulați următoarele afirmații, care sunt formulate într-o mentalitate fixă, pentru a le transforma într-o mentalitate de creștere!

1. Nu mă pricep la tehnologie. →
2. Ei sunt mai talentați decât mine, așa că nu are rost să încerc. →
3. Este prea dificil, nu voi reuși niciodată. →
4. Dacă fac o greșeală, asta îmi arată slăbiciunea. →
5. Nu ar trebui să-mi asum riscuri, pentru că s-ar putea să eșuez. →

Posibile reformulări:

1. Încă nu sunt bun la asta, dar pot să mă perfecționez prin exersare.
2. Poate că el este mai rapid, dar și eu pot să mă perfecționez cu antrenament.
3. Este o provocare, dar voi reuși pas cu pas.

4. Greșelile sunt ocazii de a învăța.
5. Riscul și eșecul fac parte din progres.

În activitatea didactică, întâlnim zilnic situații care ne pun la încercare abordarea. Mai jos, puteți examina situații didactice cotidiene din două perspective diferite: o mentalitate fixă și o mentalitate de creștere. Această dublă reflecție vă ajută să recunoașteți mesajele pe care le transmiteți ca profesor și modul în care puteți sprijini dezvoltarea elevilor dvs. în mod mai conștient.

Analiza situațiilor de predare

Mai jos găsiți descrieri ale unor situații cu elevi/profesori, de exemplu, un elev care renunță mereu la problemele de matematică; un coleg care nu vrea să încerce metode noi. Cum reacționați?

Scrieți două răspunsuri: unul cu o mentalitate fixă și unul cu o mentalitate de creștere!

Situații:

1. Un elev renunță constant să încerce să rezolve probleme de matematică.
2. Un coleg nu dorește să încerce metode noi de predare.
3. Un elev spune: „Nu am talent pentru învățarea limbilor străine”.
4. Un părinte afirmă: „Copilul meu nu este creativ, nu merită să-l forțez”.
5. Unii elevi dintr-un grup se tem să greșească și nu participă la joc.

Învățarea devine o schimbare reală atunci când se reflectă în pași concreți în practică. Planul de acțiune de mai jos vă va ajuta să vă transformați schimbarea de atitudine în acțiuni personale, tangibile. Este important să nu schimbați prea multe dintr-o dată: chiar și un singur pas mic, ales în mod conștient, poate avea un impact semnificativ asupra practicii dvs. zilnice de predare.

Un lucru pe care îl voi aborda în mod diferit începând de mâine

Întrebări de auto-reflecție:

- Cum ați dori să vă dezvoltați ca profesor?
- Cum reacționați la greșelile elevilor/la propriile greșeli?
- Care ar fi un alt tip de reacție?

Situație // Reacție fixă // Reacție în dezvoltare

- Scrieți/formulați o propoziție pe care ați dori să o spuneți elevilor dvs. de acum înainte!
- Scrieți o schimbare specifică pe care o veți încerca săptămâna viitoare (de exemplu, feedback pozitiv cu privire la greșeli / utilizarea expresiei „încă nu”)!)

Odată ce ați dezvoltat o mentalitate de creștere, puteți să o încercați cu elevii dumneavoastră. Atitudinea conștientă a profesorilor este esențială pentru dezvoltarea unei mentalități de creștere.

Principii și instrumente importante:

- Tratați greșelile elevilor ca pe oportunități de învățare, nu ca pe pedepse!
- Oferiți feedback cu privire la procese și eforturi, nu doar la rezultate!
- Provocați elevii, încurajați-i să încerce și să persevereze!
- Prezentați exemple și povești pozitive despre importanța perseverenței și dezvoltării!

Metode care pot fi utilizate în școală:

- discuții reflexive (elevii discută despre greșelile și eșecurile lor și despre ceea ce au învățat);
- stabilirea obiectivelor și autoevaluarea (elevii își pot evalua propriile progrese zilnic sau săptămânal și își pot stabili următoarele obiective);
- dezvoltarea toleranței la eșec (crearea în mod conștient a unor situații în care elevii pot încerca lucruri noi într-un mediu sigur);
- feedback pozitiv (profesorul pune accentul pe procesul de învățare și efort, nu doar pe rezultat);
- feedbackul colegilor și învățarea în grup (elevii își evaluează reciproc eforturile și progresul, sprijinind astfel o mentalitate de creștere).

O mentalitate de creștere îi ajută pe elevi să fie mai flexibili, să accepte provocările cu mai mult curaj și să învețe din greșelile lor. O schimbare conștientă a atitudinii profesorilor poate promova dezvoltarea și încrederea în sine a elevilor. Dezvoltarea acestei mentalități susține nu numai performanța în învățare, ci și dezvoltarea personală și profesională pe termen lung. Intervenția pedagogică conștientă și crearea unui mediu de învățare pozitiv sunt esențiale pentru succesul și motivația elevilor.

La sfârșitul capitolului, merită să priviți înapoi la propriile experiențe de învățare și să deveniți conștienți de toate progresele pe care le-ați făcut. Următorul exercițiu scurt de reflecție vă va ajuta să rezumați ceea ce ați învățat, să vă consolidați noul mod de gândire și să formulați o afirmație pozitivă care vă va sprijini în dezvoltarea viitoare.

Încheiere

Gândiți-vă la o dificultate recentă pe care ați întâmpinat-o în procesul de învățare! Scrieți două sau trei propoziții scurte: Care a fost provocarea? Ce ați învățat din ea sau cum vă poate ajuta în dezvoltarea viitoare?

Notați o abilitate sau un domeniu în care încă vă simțiți nesigur! Reformulați propoziția pentru a include expresia „încă nu”, de exemplu, în loc de „Nu înțeleg acest subiect”, scrieți „Încă nu înțeleg acest subiect”. Cum schimbă această reformulare sentimentele dvs.?

Formulați o propoziție scurtă și încurajatoare pentru dvs., care vă poate ajuta să învățați sau să vă sporiți încrederea în sine astăzi.

Idei:

- Astăzi, voi face un mic pas înainte.
- Astăzi, sunt deschis la învățare.

Materiale de sprijin

<https://www.edutopia.org/article/fejlődő-szemlélet-resources>

<https://www.youcubed.org/resource/fejlődő-szemlélet/>

<https://emilyjlang.weebly.com/tools--resources.html>

<https://pszichologus.mrazkata.com/fejlődő-szemlélet-vs-pozitiv-gondolkodas/>

<https://puskarildiko.hu/fejlődő-szemlélet-teszt/>

<https://moderniskola.hu/2015/08/hogyan-alakitsunk-fejlodo-gondolkodasmodot-a-tanari-szobaban/>

<https://szemléletpszichologia.hu/kepes-vagy-ra-de-el-is-kell-hinned-a-fejlodes-fokuszu-es-a-berozult-gondolkodasmod>

<https://hosoktere.org/mit-tanitunk/fejlődő-szemlélet/>

<https://hosoktere.org/vallalatoknak/fejlődő-szemlélet-trening/>

<https://www.agoraintezet.hu/tag/fejlődő-szemlélet/>

Verificarea cunoștințelor

Marcați care dintre următoarele afirmații aparține unei mentalități fixe (F) sau de creștere (C)!

1. Talentul este înnăscut și nu poate fi schimbat.
2. Dacă ceva este dificil, înseamnă că nu sunt bun la asta.
3. Învăț din greșelile mele și mă perfecționez.
4. Prin exersare, orice poate fi învățat.
5. Abilitățile elevilor sunt fixe și nu pot fi schimbate.
6. Fiecare eșec în învățare este o oportunitate de îmbunătățire.
7. Rezultatele rapide sunt cele mai importante.
8. Procesul de învățare este mai important decât succesul imediat.
9. Dacă nu funcționează imediat, renunț.
10. Dacă nu reușesc din prima, încerc metode noi.

Soluții

1.F, 2.F, 3.C, 4.C, 5.F, 6.C, 7.F, 8.C, 9.F, 10.C

Surse

Dweck, S. Carol: *Mindset: The New Psychology of Success*. Ballantine Books, New York, 2007.

Dweck, S. Carol: *Mindset: The New Psychology of Success*. HVG Books, Budapesta, 2020.

<https://www.szemléletkit.org/>

<https://fs.blog/carol-dweck-szemlélet/>

<https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

<https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/>

<https://www.123test.com/learning-style-test/>

<https://www.123test.com/learning-style-test/>

2. MOTIVAȚIA – ACTIVAREA MOTIVAȚIEI

Realizat de:

Katalin Hégető – Școala Gimnazială „József Attila”, Miercurea Ciuc, România

Prezentarea temei

Motivația este forța motrică din spatele oricărui proces de învățare de succes. Dar cum o menținem? Materialul nostru didactic vă ajută să navigați printre diferitele tipuri de motivație și vă arată cum să vă aprindeți focul interior. Materialul prezintă un set de instrumente practice care vă ajută să vă mențineți entuziasmul pe termen lung, să depășiți momentele bune și rele și să vă atingeți obiectivele.

Obiective

Scopul modulului este ca participanții să:

- recunoască rolul motivației în procesul de învățare autoreglementată;
- înțeleagă principalele teorii ale motivației;
- înțeleagă diferențele dintre motivația internă și cea externă și efectele acestora asupra învățării;
- dobândească tehnici practice care ajută la menținerea motivației;
- dezvolte abilitățile de predare reflexivă.

Timpul alocat pentru unitate:

2-3 ore

Rezultate ale învățării

Cu ajutorul prezentului material, participanții vor fi capabili să:

- interpreteze rolul motivației în fazele învățării autoreglementate;

- identifice principalele teorii ale motivației;
- diagnostizeze problemele de motivație proprii și ale elevilor;
- transforme sarcinile orientate spre performanță în sarcini orientate spre învățare;
- aplice strategii de diferențiere pentru elevii cu profiluri motivaționale diferite.

Competențele profesorilor care trebuie dezvoltate:

- planificarea proceselor pedagogice și auto-reflecția legată de implementarea acestora;
- sprijinirea învățării (starea emoțională și fizică);
- angajament și responsabilitate profesională pentru dezvoltarea profesională.

Introducere

Elevii care se auto-reglementează își gestionează în mod activ procesul de învățare, își planifică, monitorizează și îmbunătățesc strategiile și rezultatele învățării (Pintrich, 2000; Zimmerman, 2000). Profesorii sunt mai înclinați să-și autoregleze predarea decât propriile activități de învățare (Van Eekelen et al., 2005). Ei sunt controlori activi atunci când predau, stabilesc obiective și metode sau evaluează rezultate, în timp ce sunt adesea pasivi în formarea continuă. Scopul curriculumului este de a încuraja profesorii să transfere abilitățile de autoreglare aplicate cu succes în procesele lor personale de învățare în gestionarea, planificarea și reflectarea practicii lor didactice. Studiul realizat de Rapos et al. (2020) subliniază că un nivel mai ridicat de învățare autoreglementată este o condiție prealabilă pentru dezvoltarea profesională a cadrelor didactice și pentru învățarea pe tot parcursul vieții.

Teorii motivaționale în contextul învățării autoreglementate

Din perspectiva învățării, cele mai importante forme de motivație sunt motivația internă și motivația externă. Ca profesor, auziți adesea că motivația internă este bună, în timp ce motivația

externă este mai puțin valoroasă. În propria învățare, puteți constata, de asemenea, că realitatea este mai nuanțată, cele două amestecându-se în majoritatea situațiilor de învățare.

Întrebări:

- Când vă place cel mai mult să învățați?
- Când sunteți cu adevărat interesat de un subiect: când aveți nevoie să obțineți un certificat sau puncte de acreditare?
- Există vreo formare suplimentară pe care inițial ați considerat-o obligatorie, dar apoi ați realizat cât de utilă era?

Nu toate formele de educație continuă sau de învățare profesională decurg din interesul intern; adesea, așteptările externe îi determină pe profesori să se implice în situații de învățare. Cum poate motivația externă să devină treptat internă în propriul proces de învățare? Teoria autodeterminării a lui Deci și Ryan (2000) oferă un răspuns la această întrebare.

1. Teoria autodeterminării

Teoria autodeterminării a lui Deci și Ryan (2000) nu încearcă să răspundă la întrebarea ce ne motivează sau ce obiective ne stabilim, ci se concentrează pe motivul pentru care desfășurăm anumite activități și pe motivele interne care stau la baza comportamentului nostru. Unul dintre marile avantaje ale teoriei este că ia în considerare trei nevoi psihologice de bază:

- autonomia (autodeterminarea),
- competența (sentimentul de eficacitate și stăpânire);
- apartenența (nevoia de a aparține, de a iubi și de a fi atașat).

Teoria menționată interpretează motivația ca o scară continuă, care variază de la reglarea externă la motivația internă completă. Pe această scară continuă, comportamentul poate deveni treptat din ce în ce mai internalizat: devine o acțiune și o parte a identității unei persoane. Din perspectiva

Învățării autoreglementate, este foarte important ca învățarea care este inițial determinată de factori externi (cum ar fi așteptările) să devină internalizată în timp. Dacă reușim să „ne însușim motivația”, să o internalizăm, atunci învățăm nu din constrângere externă, ci din propria noastră decizie, ceea ce ne permite să ne dirijăm și să ne organizăm în mod conștient propria învățare.

Auto-reflecție: Calea către internalizare

Gândiți-vă la un subiect sau la o sarcină administrativă de pe care nu v-a plăcut în trecut, dar pe care acum vă place să o faceți. Ce v-a ajutat să transformați presiunea externă într-o nevoie internă, să o internalizați? De exemplu, ați înțeles semnificația ei? A devenit o rutină? Ați primit feedback pozitiv?

Răspuns:

Autonomie

Autonomia se referă la controlul intern, în care simțim că acțiunile noastre sunt alegerea noastră. Este o componentă esențială a acțiunilor care decurg din voința proprie și motivația internă a individului. Ne simțim autonomi când putem alege între sarcini, metode și/sau programe.

Exemple de niveluri de autonomie:

Controlat (autonomie redusă)

Formare continuă obligatorie, trebuie să o fac.

Dacă nu o fac, vor fi probleme.

Nu mă interesează, vreau doar să termin odată.

Conducerea se așteaptă la asta.

Autonom (autonomie ridicată)

Am ales formarea pentru că vreau să mă dezvolt.

Cred că este important să învăț, deoarece mă ajută în munca mea.

Sunt curios să văd ce pot învăța din asta.

Particip la cursul de formare pentru că este în concordanță cu obiectivele mele.

Sarcină: Descrieți o situație de învățare din ultimul an în care:

- Ați avut un nivel ridicat de autonomie:
- Autonomia dvs. a fost redusă:
- Cum v-ați simțit în ambele situații?
- Cum a afectat acest lucru rezultatul învățării dvs.?

Răspuns:

Competență

Sentimentul de competență promovează independența individuală și, în același timp, prezența încrederii în sine. Aceasta înseamnă că ne simțim eficienți și că facem față cu succes provocărilor. Sentimentul de competență este întărit atunci când sarcina nu este nici prea ușoară, nici prea dificilă, în ceea ce se numește „*zona de flux*” (Csíkszentmihályi, 1990). Sentimentul de competență este întărit atunci când vedem și devenim conștienți de progresul nostru (Schunk & DiBenedetto, 2016).

Metode:

- comparație înainte-după: Ce eram capabil să fac acum o lună față de acum?
- jurnal de învățare: reflecție regulată asupra a ceea ce am învățat;
- etape importante: momente specifice în care ne oprim și evaluăm progresul nostru;
- portofoliu: ne colectăm munca și vedem progresul nostru.

Exemple:

- sarcină prea dificilă → anxietate, eșec → scăderea sentimentului de competență;
- provocare optimă → imersiune, dezvoltare → creșterea sentimentului de competență;
- sarcină prea ușoară → plictiseală → stagnare a sentimentului de competență.

Sarcină: Analiza feedback-ului

„Îmi pare rău, răspunsul este greșit. Nu ai studiat suficient. Încearcă din nou!”

Analizați ce probleme are acest feedback în ceea ce privește motivația.

- a) Reduce auto-eficacitatea.
- b) Transmite o percepție fixă asupra abilităților.
- c) Nu oferă îndrumare constructivă.
- d) Provoacă sentimente de rușine.

Selectați afirmațiile adevărate, apoi rescrieți feedback-ul într-un mod motivant!

.....
.....

Răspunsuri: Toate răspunsurile sunt corecte. Explicație detaliată:

- a) Reduce auto-eficacitatea: Transmite mesajul că elevul este incapabil să îndeplinească sarcina, în loc să-l îndrume către ceea ce poate face pentru a reuși.
- b) Transmite o viziune fixă asupra abilităților: Leagă cunoștințele exclusiv de cantitatea de învățare, nu de strategia adecvată.
- c) Nu oferă îndrumări constructive: „Încearcă din nou” este inutil în sine, deoarece nu îi spune elevului ce să facă diferit, astfel încât greșeala se va repeta.
- d) Creează un sentiment de rușine: Tonul acuzator îl face pe elev să se simtă ca un eșec, descurajându-l să încerce din nou.

Aprofundarea temei

Învățarea este mai eficientă atunci când facem parte dintr-o comunitate care ne susține și putem împărtăși experiențele noastre cu colegii. Un mediu social și relații umane de susținere sunt importante, deoarece întăresc încrederea în sine și independența individului. Când cineva se află

Într-un mediu sigur și de sprijin, are mai multă încredere în propriile abilități și este mai curajos în luarea deciziilor independente. Învățarea în comunitate reduce stresul și crește angajamentul.

Când nevoia noastră de conexiune este satisfăcută în procesul de învățare:

- simțim că nu suntem singuri în călătoria noastră de învățare;
- facem parte dintr-o comunitate care ne susține;
- putem împărtăși experiențele, întrebările și succesele noastre;
- ne simțim în siguranță și nu trebuie să ne temem de judecată;
- simțim că suntem importanți pentru ceilalți (profesori, mentori, colegi).

Când nevoia de conectare nu este satisfăcută, atunci:

- ne simțim izolați și singuri;
- nimeni nu este interesat de învățarea noastră;
- nu putem împărtăși gândurile noastre;
- ne simțim amenințați de mediul înconjurător (judecată, competiție);
- suntem înconjurați de indiferență.

Sarcină:

Identificați comportamentele profesorilor care favorizează conectarea și cele care o împiedică.

Comportamentul profesorului	Favorizează ✓	Împiedică ✗
Profesorul doar ține cursuri, nu există interacțiune.		
Profesorul se adresează participanților pe nume.		
Profesorul îi rușinează pe cei care greșesc.		
Profesorul creează oportunități pentru discuții în grupuri mici.		
Profesorul împărtășește propriile experiențe și greșeli.		
Profesorul creează o situație de competiție între participanți.		

Profesorul manifestă interes față de experiențele participanților.		
Nimeni nu are voie să vorbească în timpul lecției, ci doar să asculte.		

2. Relația dintre flux și învățarea autoreglementată

Conform lui Csíkszentmihályi (1993), fluxul motivează practica și dezvoltarea competențelor.

Caracteristicile experienței fluxului:

- sentimentul de completitudine (imersiune în activitate);
- încetarea auto-observării (fără griji);
- atenție concentrată (atenția este concentrată pe o gamă restrânsă de stimuli);
- suspendarea percepției timpului (timpul fie se accelerează, fie încetinește, pierzându-și semnificația);
- experiența controlului (senzația de control complet asupra propriilor acțiuni și asupra mediului)

Sarcină: Desemnarea unei zone de flux

Scopul sarcinii: să ajute profesorul să creeze în mod conștient un moment și un loc în care să se poată cufunda nestingherit în învățarea materialelor didactice creative online.

Lucruri de făcut:

Alegeți un moment regulat în timpul săptămânii, de exemplu, 1 oră pe săptămână când nimic altceva nu vă va deranja învățarea!

Alegeți un loc în care puteți lucra în liniște, de exemplu, camera dvs., biblioteca, colțul de studiu!

Pregătiți instrumentele și mediul necesare: computer sau tabletă, conexiune stabilă la internet, caiet, căști pentru a vă ajuta să vă concentrați!

Faceți-vă notițe:

Când veți studia?

Unde veți studia?

Ce distrageri trebuie să minimizați, de exemplu, telefonul, comunicarea cu familia, zgomotul?

Reflecțați pe scurt: De ce ați ales acest moment și acest loc? Cum vă ajută să vă concentrați creativ și să învățați eficient materialul online?

Starea de flux rareori durează mult timp în procesele de învățare. Numeroși factori întrerup imersiunea, de exemplu o creștere bruscă a dificultății sarcinii (anxietate), distrageri (de exemplu, notificări) sau oboseala. Se pune întrebarea: ce susține acțiunea atunci când starea de flux nu mai există? Conceptul de control volitiv al lui Kuhl (2000) poate oferi un răspuns.

3. Rolul elementelor volitive (voința)

Potrivit lui Kuhl (2000), motivația singură nu garantează performanța de succes; este necesară și voința. În studiul său, el subliniază că motivația ține de luarea deciziilor (Ce vreau?). Voința, pe de altă parte, ține de execuție și perseverență (Cum îmi respect obiectivul în ciuda dificultăților?). Când acțiunea începe, procesele volitive preiau controlul, cu scopul de a finaliza acțiunea. Aceasta determină dacă intenția inițială este îndeplinită sau zădărnicită de distrageri (de exemplu, e-mailuri, sarcini administrative). Prin urmare, voința poate fi considerată o componentă cheie a fazei de performanță în modelele teoretice ale învățării autoreglementate.

Sarcini:

- a)** Formulați planuri de tipul „Dacă ... atunci ...” pentru a contracara distragerile! De exemplu, „Dacă primesc o notificare prin e-mail, o voi ignora până la sfârșitul modulului.”

- b)** Evaluați pe o scară de la 1 la 5 cât de bine au fost satisfăcute următoarele nevoi în timp ce lucrați la unitatea de învățare!

Nevoie psihologică	1 - deloc 2 - într-o mică măsură 3 - moderat 4 - în mare măsură 5 - complet	Ce puteți face în această privință?
Autonomie: În ce măsură ați simțit că învățați pe baza propriilor decizii?		Alegeți materialul care vă interesează cel mai mult!
Competență: În ce măsură ați simțit că ați stăpânit cu succes noile strategii?		La sfârșitul fiecărui modul, rezumați ceea ce ați învățat!
Conexiune: În ce măsură ați simțit că faceți parte dintr-o comunitate care vă susține?		Discutați cu un coleg despre ceea ce ați învățat!

4. Teoria orientării către obiective: De ce învățăm?

Teoriile orientării către obiective evidențiază modul în care motivul învățării determină în mod fundamental profunzimea și succesul procesului de învățare (Dweck, 1986). Cercetările fac distincție între obiectivele interne (intrinseci) și externe (extrinseci): în timp ce obiectivele interne care vizează dezvoltarea personală și contribuția la comunitate conduc la o stare de bine mai stabilă și la o motivație durabilă, obiectivele externe axate pe faimă sau recunoaștere financiară duc la performanțe mai fragile (Kasser & Ryan, 1996).

Psihologia educațională face distincție între două orientări principale ale obiectivelor:

- **Orientarea către stăpânire (sau învățare):** În acest caz, obiectivul principal al celui care învață este de a dobândi competențe autentice, de a înțelege în profunzime noile cunoștințe și de a dezvolta abilități. Eșecul nu este văzut ca o înfrângere personală, ci ca parte a procesului de învățare, ca feedback. Această orientare este „cel mai puternic motor”, deoarece creează o nevoie internă de dezvoltare.

• **Orientarea către performanță (sau comparativă):** Accentul se pune pe demonstrarea propriilor abilități și compararea lor cu ale altora. Obiectivul elevului este de a obține o evaluare pozitivă (depășind performanțele altora) sau de a evita criticile negative. Acest lucru poate duce adesea la strategii de învățare mai superficiale și la teama de a face greșeli.

Literatura de specialitate confirmă faptul că elevii motivați de stăpânirea cunoștințelor demonstrează niveluri mai ridicate de abilități de autoreglare: planifică mai conștient, utilizează strategii metacognitive mai eficiente și își mențin concentrarea mai persistentă chiar și atunci când se confruntă cu dificultăți (Pintrich, 2000).

5. Motivația de achiziție

Cercetările actuale privind motivația de învățare se concentrează pe motivația de achiziție:

- este un factor cheie în structura motivației de învățare, un factor care stimulează dobândirea și exersarea competențelor și abilităților;
- joacă un rol decisiv în dezvoltarea cognitivă, socială și psihomotorie;
- în ceea ce privește dezvoltarea intelectuală, are o putere predictivă mai puternică decât inteligența.

Motivația de a învăța, în condiții optime, continuă să funcționeze până când o competență sau abilitate este dobândită într-o asemenea măsură încât sarcina în cauză nu mai reprezintă o provocare pentru individ. Funcționarea învățării autoreglementate este determinată în cea mai mare măsură de motivele de dobândire și de strategiile metacognitive (vezi mai mult în unitatea 5).

- Persoanele cu o motivație de achiziție mai dezvoltată sunt mai susceptibili să-și poată autoregla învățarea.
- Aceștia sunt mai predispuși să-și planifice, să-și monitorizeze și să-și controleze învățarea.
- Autoreglarea conștientă poate compensa parțial lipsa motivației și a impulsului intern.
- Autoreglarea poate juca un rol din ce în ce mai important pe măsură ce elevii cresc.

Cercetările contemporane în psihologia educațională se concentrează pe motivația de a învăța, care este principalul factor determinant al calității procesului de învățare.

- Nucleul structurii motivaționale: această forță motrice este o motivație internă specifică care vizează exersarea abilităților și competențelor și atingerea eficienței (competenței) în raport cu mediul.
- Efect holistic: joacă un rol fundamental nu numai în dezvoltarea cognitivă (intelectuală), ci și în dezvoltarea socială și psihomotorie.
- Puterea predictivă: nivelul motivației de a învăța este adesea un indicator mai fiabil al succesului școlar și al dezvoltării intelectuale decât coeficientul de inteligență tradițional (IQ).

Mecanismul de acțiune și autoreglarea

Motivația de a învăța, care stă la baza sistemului de motivație pentru învățare, se bazează pe funcționarea orientată spre provocări. În cel mai bun caz, aceasta activează individul până când dobândirea abilității date atinge nivelul de automatizare, adică până când noutatea și provocarea sarcinii încetează să mai existe.

Eficacitatea învățării autoreglementate se bazează pe doi piloni: puterea motivelor de dobândire și conștientizarea strategiilor metacognitive.

- Conștientizare și control: elevii cu un nivel ridicat de motivație intrinsecă sunt mai predispuși să se angajeze în autoreglarea autonomă. Acest lucru este evident în diferitele etape ale procesului de învățare: în planificarea precisă a obiectivelor, monitorizarea sistematică a progresului și autoevaluarea obiectivă a rezultatelor.
- Rol compensatoriu: autoreglarea conștientă poate acoperi perioadele în care motivația și interesul intern scad temporar, asigurând astfel continuitatea procesului de învățare.
- Caracteristici specifice vârstei: odată cu înaintarea în vârstă, dorința biologică de a învăța este înlocuită treptat de autoreglarea controlată în mod conștient, care este cheia dezvoltării profesionale și a învățării pe tot parcursul vieții.

6. Autoeficacitate

Autoeficacitatea este convingerea în propriile noastre abilități de a îndeplini cu succes o anumită sarcină (Bandura, 1997). Autoeficacitatea influențează în mod direct motivația noastră:

- autoeficacitate ridicată → perseverență mai mare, efort mai mare, căutarea provocărilor;
- autoeficacitate scăzută → renunțare, comportament de evitare, anxietate.

Surse de auto-eficacitate care alimentează motivația noastră:

- a. experiența directă a succesului (cea mai puternică): Am făcut-o înainte, așa că o pot face din nou!
- b. experiența indirectă (succesul altor persoane): Dacă ei pot, pot și eu! Persuasiunea verbală (încurajare). Poți să o faci!
- c. starea fiziologică (calm): Sentimentele pozitive sporesc încrederea.

Sursa auto-eficacității	Scurtă explicație	Exemplu din propria experiență de învățare a profesorului
Experiența directă a succesului	A reușit deja a finalizat deja o sarcină similară, așa că are încredere în abilitățile sale.	Au finalizat cu succes un modul de educație digitală; acum încep cu încredere următorul curs online, mai complex.
Experiența substitutivă	Succesul altora îi inspiră să creadă că și ei pot reuși.	Un coleg a finalizat cu succes cursul online de creativitate, motivându-l să se dedice studiului materialului cursului.
Persuasiune verbală	Afirmații de auto-motivație sau încurajări din partea altora.	Spunându-ți în mod conștient: „Am reușit în modulul anterior, așa că voi reuși și în sarcina practică de acum”.
Starea fiziologică	O stare emoțională pozitivă și calmul sporesc încrederea în sine.	Învățați conținutul modulului într-un loc confortabil, liniștit și într-o stare de spirit bună, astfel încât să fiți mai puțin stresați și să progresați mai eficient.

7. Emoții și motivație

Emoțiile pe care le trăim în timpul învățării influențează în mod direct motivația, atenția și strategiile noastre de învățare.

Emoțiile noastre în timpul învățării sunt determinate de doi factori principali:

a) Controlul perceput: Cât control simt că am asupra situației?

control ridicat → emoții pozitive (mândrie);

control redus → emoții negative (anxietate).

b) Valoarea percepută: Cât de importantă consider această învățare?

valoare ridicată + control ridicat → bucurie, entuziasm;

valoare ridicată + control redus → anxietate;

valoare scăzută → plictiseală;

menținerea emoțiilor pozitive → creșterea motivației;

gestionarea emoțiilor negative → eliminarea barierelor din calea învățării.

Factorul de învățare	Ridicat / Scăzut	Emoție pozitivă / negativă	Exemplu de învățare a profesorului	Cum poți crește emoțiile pozitive / reduce emoțiile negative?
Control perceput	ridicat	mândrie, satisfacție	V-ați planificat timpul și locul de studiu și progreseți cu modulul.	Împărțiți sarcinile în pași mai mici, lucrați în ritm propriu, luați pauze!
Control perceput	scăzut	anxietate, frustrare	Nu înțelegeți sarcinile complexe din modul, sunteți nesigur în privința progresului.	Lucrați pe părți mai mici, căutați exemple analogice, solicitați ajutor!
Percepția valorii	ridicăată	bucurie, entuziasm	Știți că modulul dezvoltă metode de predare și poate gestiona progresul.	Sunteți conștient de importanța modulului, stabiliți obiective de învățare și monitorizați progresul!
Percepția valorii	ridicăată	anxietate	Modulul este important, dar nu înțelegeți pașii sarcinilor.	Împărțiți sarcina în etape, planificați pașii, solicitați feedback!
Percepția valorii	scăzută	plictiseală, lipsă de interes	Materialul nu este relevant pentru dvs., nu îi vedeți utilitatea.	Găsiți relevanța personală sau profesională a materialului, concentrați-vă pe propriile obiective!

8. Interesul și motivația

Modelul în patru etape al dezvoltării interesului (Hidi & Renninger, 2006) arată cum se dezvoltă interesul durabil care duce la motivația intrinsecă.

Cele patru etape ale interesului:

1. Interesul creează motivație autonomă.
2. Cu cât interesul este mai dezvoltat, cu atât este mai puțină motivația externă necesară.
3. Interesul întărește experiența competenței și autonomiei (SDT).
4. Promovează învățarea profundă și semnificativă.

Cum poate fi dezvoltat interesul?

- Relevanța personală: Cum se raportează la propria mea viață și la propriile mele obiective?
- Cu un context interesant: abordări creative și variate.
- Cu posibilitatea de a alege: urmărirea propriilor interese (autonomie).
- Comunitate: învățarea alături de colegi care împărtășesc interese similare.

Sarcină: Dezvoltarea perseverenței

Găsiți un exemplu din propria viață în care entuziasmul inițial (motivația) s-a epuizat și voința (voința) a preluat controlul asupra procesului!

- Ce strategie ați folosit pentru a depăși distragerile sau rezistența internă?
- Cum va ajutat în această situație angajamentul tău față de obiectiv (orientarea către obiectiv)?

10. Strategia schelelor (scaffolding)

Conceptul schelelor a fost introdus de Jerome Bruner și colegii săi, dar se bazează pe conceptul lui Lev Vygotsky privind zona de dezvoltare proximală (ZPD).

Ce este zona de dezvoltare proximă?

„Distanța” dintre abilitățile actuale ale elevului și nivelul pe care l-ar putea atinge. Cu alte cuvinte, sarcini pe care elevul nu le poate îndeplini încă în mod independent, dar pe care le poate rezolva cu ajutorul unui expert.

Esența teoriei schelelor:

Profesorul oferă asistență temporară și flexibilă, astfel încât elevul să poată îndeplini chiar și sarcini complexe. Pe măsură ce competența și abilitățile de autoreglare ale elevului cresc, sprijinul este redus treptat, astfel încât elevul să poată prelua responsabilitatea independentă.

Nivelul de sprijin și rezultatele motivaționale

Asistență insuficientă (provocare prea mare)

Ce se întâmplă? Dacă sarcina este prea dificilă și nu există suficient ajutor, elevul devine copleșit.

Proces: anxietate ridicată → frustrare → eșecuri repetate → scăderea eficacității personale și a motivației.

Exemplu: Dacă ne așteptăm ca elevii de clasa a 7-a la ora de biologie să analizeze întregul ecosistem forestier fără a oferi îndrumări sau exemple, elevii pot deveni nesiguri și își pot pierde motivația.

Asistență optimă (provocare adecvată)

Ce se întâmplă? Ajutorul vine exact acolo unde elevul se blochează, iar sarcina complexă este împărțită în părți mai ușor de gestionat.

Proces: efortul încununat de succes → feedback pozitiv → experiența competenței → motivarea și starea de flux se stabilizează.

Exemplu: Împărțiți proiectul privind ecosistemul forestier în părți mai mici: mai întâi, identificați copacii, apoi organismele din sol și, în final, cartografiați relațiile. Profesorul oferă îndrumare și pune întrebări, dar nu rezolvă sarcina în locul elevilor.

Asistență excesivă (provocare prea mică)

Ce se întâmplă? Dacă profesorul oferă prea mult ajutor chiar și atunci când elevul este capabil să rezolve problema independent, se pierde oportunitatea de dezvoltare.

Proces: neajutorare învățată sau plictiseală → stagnarea dezvoltării cognitive → scăderea motivației

Exemplu: Dacă profesorul explică fiecare mic pas al proiectului, elevii nu vor învăța să rezolve probleme și să fie independenți.

Nivelul de sprijin	Descriere	Proces/efect asupra elevului	Exemplu pentru ora de biologie (cercetarea faunei locale)
Asistență insuficientă (provocare prea mare)	Sarcina este prea dificilă, nu există suficient ajutor.	anxietate → frustrare → eșec → scăderea motivației	Ne așteptăm imediat ca elevii să analizeze întregul ecosistem fără îndrumare profesională.
Asistență optimă (provocare adecvată)	Ajutorul vine exact acolo unde elevul se blochează; sarcina complexă este împărțită în părți.	sentimentul de realizare → feedback pozitiv → sentimentul de competență → motivarea și fluxul se stabilizează	Împărțirea proiectului în etape: 1. Selectarea unei locații; 2. Lista de observații; 3. Colectarea datelor; 4. Organizarea datelor; 5. Prezentare; profesorul oferă îndrumare.
Asistență excesivă (provocare prea mică)	Elevul este deja capabil să îndeplinească sarcina în mod independent, dar profesorul controlează fiecare pas.	neajutorare învățată → plictiseală → stagnarea dezvoltării cognitive → scăderea motivației	Profesorul explică ce trebuie făcut la fiecare mic pas, astfel încât elevii nu exersează rezolvarea independentă a problemelor.

Exemple practice pentru diferite discipline

Biologie: observarea organismelor vii, împărțirea unui proiect complex în pași mici;

Istorie: pregătirea pentru o vizită la muzeu → colectarea surselor → lista de întrebări → prezentare;

Matematică: împărțirea problemelor dificile în pași, oferind îndrumări cu privire la modul de rezolvare a acestora.

Sfaturi

- Oferiți mai multe îndrumări la început, apoi permiteți treptat mai multă independență!
- Asigurați-vă că sarcina nu este nici prea dificilă, nici prea ușoară!
- Împărțiți proiectele complexe în pași mai mici și mai ușor de gestionat!
- Monitorizați motivația și sentimentul de competență al elevilor și adaptați-vă sprijinul în consecință!

Sarcină:

Gândiți-vă la propria materie și la un proiect complex! Împărțiți-l în 5-6 pași mici și ușor de gestionat! Stabiliți unde veți oferi asistență și la ce nivel (asistență insuficientă, asistență optimă, asistență excesivă)!

Materiale de sprijin

[Învățarea autoreglementată – Motivație \(YouTube\) https://www.youtube.com/watch?v=xN6IAEGPrkI&pp=ygUmw5Zuc3phYsOhbHlvesOzIHRhbnVsw6FzIC0gbW90aXbDoWNpw7M%3D](https://www.youtube.com/watch?v=xN6IAEGPrkI&pp=ygUmw5Zuc3phYsOhbHlvesOzIHRhbnVsw6FzIC0gbW90aXbDoWNpw7M%3D)

[Motivație Învățare autoreglementată \(YouTube\) https://www.youtube.com/watch?v=A64J2eEZ4Os&pp=ygUiTW90aXZhdGlviBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmhluZw%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=A64J2eEZ4Os&pp=ygUiTW90aXZhdGlviBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmhluZw%3D%3D)

<https://www.youtube.com/watch?v=CaTSevGeBVk&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmIuZ9IHCQkDCgGHKiGM7w%3D%3D>

Mai multe videoclipuri:

<https://youtu.be/KgtV1sHKLuQ>

<https://youtu.be/dHsOwlimpz4>

https://youtu.be/JkhS69W_kg8

Verificarea cunoștințelor

1. Potriviiți conceptul corect cu definiția corectă!

Concept	Definiție
1. Autonomie	A) Aparținem unui loc, oferim și primim îngrijire.
2. Competență	B) Internalizarea treptată a motivației externe.
3. Conexiune	C) Acțiunile noastre se potrivesc cu valorile noastre, avem posibilitatea de a alege.
4. Interiorizare	D) Sentimentul de eficacitate, gestionarea provocărilor, experimentarea dezvoltării.

Soluții: 1-C, 2-D, 3-A, 4-B

2. Selectați răspunsul corect pentru starea emoțională așteptată a elevului!

Nivelul provocării este ridicat, dar competența elevului este scăzută:

a) plictiseală b) anxietate c) flux d) apatie

Nivelul provocării este scăzut, dar abilitatea elevului este ridicată:

a) plictiseală b) anxietate c) flux d) entuziasm

Soluții: 1-b, 2-a

3. De ce este atât de importantă conexiunea?

- Elevii pot concura între ei, ceea ce crește performanța.
- Fiind ființe sociale, o comunitate care oferă sprijin reduce stresul și crește angajamentul.
- În timpul lucrului în grup, fiecare individ are mai puține sarcini de îndeplinit.

Răspuns: b

4. Potriveți următoarele situații cu abordările corespunzătoare!

- Văd că îți tremură mâinile înainte de examen. Hai să respirăm adânc de câteva ori și să bem puțină apă pentru a ne calma! (___)
- Uită-te la Paul! Și el a avut dificultăți la început, dar cu practică a reușit. Dacă el a reușit, poți și tu! (___)
- Amintește-ți de săptămâna trecută! Atunci ai rezolvat acest tip de problemă fără greșală. Poți să o faci și acum, pentru că ai mai făcut-o înainte. (___)
- Am încredere în tine. Știu că ai abilitățile necesare pentru a rezolva această sarcină. (___)

- Experiența directă a succesului
- Experiența indirectă
- Persuasiune verbală
- Starea fiziologică și emoțională

Soluții: 1-D, 2-B, 3-A, 4-C

5. Adevărat sau fals?

- Scopul dezvoltării interesului este de a înlocui complet motivația externă cu motivația internă.
- Teoria autodeterminării și teoria interesului se contrazic reciproc, deoarece interesul nu susține autonomia.

Soluții: 1. A; 2. F

Surse

Bandura, A. (1997). *Autoeficacitatea: exercitarea controlului*. W. H. Freeman.

Csikszentmihályi, M., & Rathunde, K. (1993). Măsurarea fluxului în viața de zi cu zi: către o teorie a motivației emergente. În J. E. Jacobs (Ed.), *Perspective de dezvoltare asupra motivației* (pp. 57–97).

Dweck, C. S. (1986). Procesele motivaționale care afectează învățarea. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>

Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). Modelul în patru faze al dezvoltării interesului. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4

Réthy, E. (2002). *Motivație, învățare, predare*. Editura Națională de Manuale.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Teoria autodeterminării și facilitarea motivației intrinseci, a dezvoltării sociale și a bunăstării. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2018). *Manualul autoreglării învățării și performanței* (ediția a II-a). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048>

Van Eekelen, I. M., Boshuizen, H. P. A. & Vermunt, J. D. (2005). Autoreglarea în învățarea profesorilor din învățământul superior. *Învățământ superior*, 50(3), 447–471. <https://doi.org/10.1007/s10734-004-6362-0>

Zimmerman, B. J. (2000). Atingerea autoreglării: o perspectivă cognitivă socială. În M. Boekaerts, P. R. Pintrich și M. Zeidner (Eds.), *Manual de autoreglare* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

3. STABILIREA OBIECTIVELOR, PLANIFICAREA, GESTIONAREA TIMPULUI – MENȚINEREA ORDINII NU NUMAI ÎN CALENDAR, CI ȘI ÎN SUFLET

Realizat de:

Márta Antal – Liceul și Căminul de Excelență Bolyai, Senta, Serbia

Prezentarea temei

În acest capitol, veți învăța despre cei trei piloni fundamentali ai dezvoltării personale: stabilirea conștientă a obiectivelor, instrumente de gestionare a timpului și metode pentru crearea unui program flexibil. Scopul materialului este de a vă ajuta să înțelegeți cum să vă coordonați sarcinile zilnice și planurile pe termen lung pentru a crește eficiența și a reduce suprasolicitarea. La sfârșitul capitolului, veți fi capabili să vă organizați timpul în mod mai conștient și, astfel, să vă mențineți motivația.

Obiective

În timpul procesului de învățare, participanții:

- vor deveni capabili să stabilească obiective realiste și motivante;
- vor învăța despre cele mai importante instrumente și tehnici de gestionare a timpului;
- vor dezvolta abilitatea de a planifica în mod flexibil, ceea ce le va permite să răspundă eficient la situații neașteptate, fără a pierde din vedere obiectivele principale.

Timpul alocat pentru unitate:

2 ore

Rezultate ale învățării

- planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere, motivație, activități extracurriculare care promovează dezvoltarea optimă);
- gândire reflexivă: revizuire independentă, analiză a experiențelor de învățare;
- dezvoltarea personalității, tratament individual (dezvoltarea personalității complexe, aplicarea conștientă a metodelor pedagogico-psihologice);
- angajament și responsabilitate profesională pentru dezvoltarea profesională (auto-reflecție, cooperare cu alte părți, cooperare profesională, planuri de viitor).

Introducere

De ce sunt importante obiectivele și planificarea în învățarea autoreglementată?

Silvia este profesoară în învățământul primar și mamă a doi copii mici. Ea simte că „începe o nouă viață” la începutul anului școlar: vrea să citească mai multe materiale profesionale, să se pregătească mai bine pentru lecții și a decis, de asemenea, să facă exerciții fizice în mod regulat. Ea scrie în jurnalul ei: „1 oră de dezvoltare profesională în fiecare zi lucrătoare (literatură de specialitate, videoclipuri de formare)”, „3 antrenamente pe săptămână”, „Întotdeauna pregătesc o cină sănătoasă seara”.

A început cu entuziasm în prima săptămână, dar în a doua săptămână s-a confruntat deja cu realitatea: ședințe cu părinții, înlocuiri neașteptate, copii bolnavi acasă. Din ce în ce mai multe dintre planurile sale ambițioase au fost abandonate. Szilvia a devenit din ce în ce mai dezamăgită de ea însăși: „Dacă nu pot respecta planul, atunci nu are rost”.

Vă sună familiar această situație?

Viața de zi cu zi a profesorilor se schimbă rapid, iar învățarea se încadrează adesea doar în timpul rămas. În astfel de cazuri, stabilirea conștientă a obiectivelor și planificarea nu sunt doar instrumente utile, ci și condiții prealabile de bază pentru învățarea durabilă și motivație. Dacă cadrele didactice nu sunt capabili să-și structureze procesele de învățare, pot simți cu ușurință că

rămân în permanență în urmă în ceea ce privește dobândirea de noi cunoștințe. Obiectivele clar definite oferă o direcție, iar planurile detaliate asigură că fiecare pas poate fi urmărit și evaluat. În plus, gestionarea conștientă a timpului ajută la gestionarea factorilor externi și interni care consumă timp, în timp ce menținerea echilibrului mental asigură că învățarea nu provoacă suprasolicitare.

Psihologia stabilirii obiectivelor

Stabilirea obiectivelor este baza învățării autoreglementate. Obiectivele clar definite sunt deosebit de importante pentru profesori, deoarece aceștia trebuie să jongleze cu rolul lor de educatori, să conducă lecții, să monitorizeze progresul individual al elevilor și dezvoltarea profesională. Obiectivele clare au un efect motivant.

Conform cercetărilor psihologice, obiectivele clare și provocatoare sporesc motivația și perseverența (Locke & Latham, 2019). De exemplu, atunci când un profesor își stabilește obiectivul de a „utiliza mai multe instrumente digitale în lecțiile sale”, obiectivul rămâne vag și riscul de amânare crește. Cu toate acestea, dacă obiectivul este mai specific, cum ar fi „Voi integra o nouă sarcină digitală în fiecare lună și voi solicita feedback elevilor pentru a măsura eficacitatea acesteia”, obiectivul este măsurabil, urmăribil și motivant.

Modelul SMART (Specific, Măsurabil, Atingibil, Relevant, Limitat în timp) oferă un cadru care ajută la formularea obiectivelor. Conform cercetărilor psihologice, obiectivele realiste, pas cu pas, mențin încrederea în sine, deoarece oferă succese regulate, în timp ce obiectivele prea ambițioase pot duce cu ușurință la eșec și epuizare. Un sistem de obiective bine conceput susține astfel nu numai performanța, ci și bunăstarea psihologică.

Prezentarea modelului SMART printr-un exemplu

Să presupunem că cineva dorește să învețe cum să utilizeze un instrument de sondaj online (cum ar fi Google Forms). Obiectivul în forma SMART ar putea arăta astfel:

S – Specific: Vreau să învăț cum să utilizez un program de creare a chestionarelor online, astfel încât să pot crea și evalua chestionare în mod independent.

M – Măsurabil: Voi considera obiectivul atins când voi fi creat cel puțin trei chestionare și voi fi capabil să export sau să analizez rezultatele.

A – Atingibil: Exersez de două ori pe săptămână timp de 30 de minute, urmând ghidurile și videoclipurile online. Acest lucru poate fi integrat în mod realist în rutina mea zilnică.

R – Relevant: Acest obiectiv îmi este util deoarece îmi dezvoltă competențele digitale și mă ajută în munca, studiile sau proiectele personale.

T – Termen limitat: vreau să pot utiliza programul cu încredere în termen de patru săptămâni. Acest obiectiv este clar, măsurabil și realizabil: nu este o intenție abstractă, ci un plan împărțit în pași concreți care mă motivează și mă ajută să progrez.

Sarcină: Formulați propriul obiectiv SMART!

1. Alegeți o nouă abilitate sau cunoștință pe care doriți să o dobândiți!
2. Notați obiectivul în termeni simpli și generali!
3. Transformați obiectivul în format SMART!

S – Specific: Care este exact obiectivul?

M – Măsurabil: Cum puteți măsura progresul dvs.?

A – Realizabil: Obiectivul este realist, având în vedere timpul și resursele disponibile?

R – Relevant: De ce este important acest obiectiv pentru dvs.?

T – Limitat în timp: Când doriți să atingeți obiectivul?

4. Notează-ți obiectivul SMART în propoziții complete!

5. Reflectați!

- Care element a fost cel mai ușor de realizat?
- Care v-a creat dificultăți?
- Ce puteți face pentru a vă atinge obiectivul?

Exercițiu: „Obiectiv bine formulat”

În activitatea didactică, putem crește eficacitatea stabilirii obiectivelor dincolo de obiectivele SMART cu ajutorul exercițiului NLP (Programare Neuro-Lingvistică) „Rezultat bine formulat”. Această metodă ajută participanții să stabilească obiective clare, intrinsec motivante și realizabile. Pașii exercițiului sunt descriși mai jos. Puteți alege un obiectiv nou sau vă puteți gândi la ceva ce ați planificat de mult timp, dar pentru care nu ați făcut niciodată pașii necesari pentru a-l atinge (puteți, de asemenea, să vă gândiți la pașii necesari pe baza obiectivului utilizat în exercițiul anterior)!

Exercițiul poate fi facilitat prin așezarea pașilor pe o masă folosind piese LEGO, zaruri, nasturi sau boabe. Puteți ruga un coleg, un prieten sau soțul/soția să vă sprijine în acest proces cu întrebările lor. Dacă faceți exercițiul în acest mod, alegeți câte un simbol pentru fiecare întrebare și răspuns, și plasați simbolurile pe o masă! La sfârșitul procesului, faceți simbolic primul pas! Puteți, de asemenea, să faceți o fotografie a aranjamentului final, astfel încât, dacă vă blocați mai târziu, să puteți reveni la el oricând și să vă amintiți firul gândirii. Reprezentarea simbolică a obiectivului dvs. și a pașilor care duc la acesta vă poate ajuta să obțineți mai multă claritate și să vă planificați implementarea în mod mai conștient.



Sarcină: Pe baza obiectivului definit anterior sau a unui obiectiv nou, parcurgeți următorii pași!

1. Definiți obiectivul cu precizie!

- Formulați-vă obiectivul în mod pozitiv!

Exemplu: „Vreau să pot crea prezentări vizuale pentru materialele mele didactice în mod independent, folosind Canva.”

2. Faceți-l tangibil!

- Ce voi vedea, auzi și simți când îmi voi atinge obiectivul?

Exemplu: „Văd prezentarea finalizată pe ecran, aud feedback pozitiv de la elevii mei și mă simt încrezător.”

3. Ce se află în spatele obiectivului? – Ce mă motivează?

- De ce este important obiectivul pentru mine?

- Ce valori servește (de exemplu, perfecționarea personală, perseverența, creativitatea)?

Exemplu: „Vreau ca lecțiile mele să fie atractive din punct de vedere vizual, ceea ce va spori interesul elevilor.”

4. Identificarea persoanelor care pot ajuta

- Cine m-ar putea sprijini?

- De la cine aș putea învăța sau de la cine aș putea să mă inspir?

Exemplu: „Colegi profesori, tutoriale online Canva, prieteni care sunt deja experți în utilizarea Canva.”

5. Identificarea obstacolelor

- Ce obstacole interne (de exemplu, frica, amânarea) și externe (de exemplu, lipsa de timp, instrumente) ar putea apărea?

- Cum pot face față acestora, ce resurse pot mobiliza?

Exemplu: Dacă obstacolul este lipsa de timp, soluția ar putea fi împărțirea timpului necesar în segmente mici (15 minute pe zi).

6. Calendar și pași specifici

- Când voi începe să lucrez pentru atingerea obiectivului meu?
- Ce pași specifici și măsurabili voi face?

Exemplu: Primul pas: Creați un cont Canva – astăzi, al doilea pas: Urmăriți un videoclip instructiv de 1 oră – mâine, al treilea pas: Creați propria prezentare – până la sfârșitul săptămânii.

7. Verificarea ecologică

- Obiectivul se potrivește cu personalitatea, valorile și situația mea de viață?
- Cum mă va afecta pe mine și mediul meu atingerea acestui obiectiv?

Exemplu: „Da, deoarece predarea vizuală și implicarea elevilor sunt importante pentru mine. Elevii sunt, de asemenea, mai motivați când îi implic vizual.”

8. Vizualizare pozitivă

- În concluzie, imaginați-vă că obiectivul a fost deja atins!
- Cum vă simțiți, ce credeți, ce schimbări a adus acest lucru în viața dvs.?

Combinarea celor două metode de mai sus ajută la asigurarea faptului că obiectivele nu există doar pe hârtie, ci sporesc perseverența și șansele de succes în conformitate cu valorile și abilitățile noastre: SMART ne arată ce vrem să realizăm, în timp ce un obiectiv bine formulat ne arată cum și de ce și ne ajută să organizăm procesul din interior.

Instrumente de gestionare a timpului

Timpul profesorilor este adesea împărțit între sarcinile zilnice: predare, administrare, ședințe, comunicare cu părinții, înlocuiri, programe profesionale și învățare continuă, autoformare. Această activitate multifacetică face ca profesorii să simtă la sfârșitul zilei că „am lucrat toată ziua, dar nu am realizat nimic”. Există mai mulți factori care stau la baza acestui sentiment: sarcinile urgente și neașteptate distrag atenția de la activitățile care servesc obiectivelor cu adevărat importante, pe termen lung; întreruperile (apeluri telefonice, e-mailuri, solicitări din partea elevilor și colegilor) ne obligă să ne reluăm constant gândirea, ceea ce duce la o pierdere de timp.

Un instrument clasic pentru gestionarea eficientă a timpului este **Matricea Eisenhower**, care organizează sarcinile pe două axe: *importante-neimportante* și *urgente-neurgente*. Majoritatea oamenilor tind să răspundă la sarcini urgente, dar nu neapărat importante, deoarece acestea oferă un sentiment de satisfacție imediată („Am terminat, am bifat”). Cu toate acestea, cheia eficienței pe termen lung constă în concentrarea asupra sarcinilor **importante, dar nu urgente**, cum ar fi elaborarea programelor de învățământ, autoeducarea, prevenirea sau construirea de relații cu studenții. Acestea necesită planificare, concentrare conștientă și un interval de timp, dar, pe termen lung, reduc stresul și soluțiile de urgență.

	URGENT	NU E URGENT
IMPORTANT	Rezolvați acum!	Planificați!
NU E IMPORTANT	Delegați-l!	Ștergeți-l! Ignorați-l!

Figura 1: Matricea Eisenhower

Instrumentele moderne de gestionare a timpului includ microînvățarea și perioadele scurte de concentrare. **Tehnica Pomodoro** (Cirillo, 2006) alternează între 25 de minute de muncă intensă și pauze de 5 minute, crescând astfel concentrarea și reducând oboseala mentală. Baza psihologică a metodei este că atenția este limitată în timp, iar blocurile de timp scurte și bine structurate facilitează atingerea unei stări de flux.

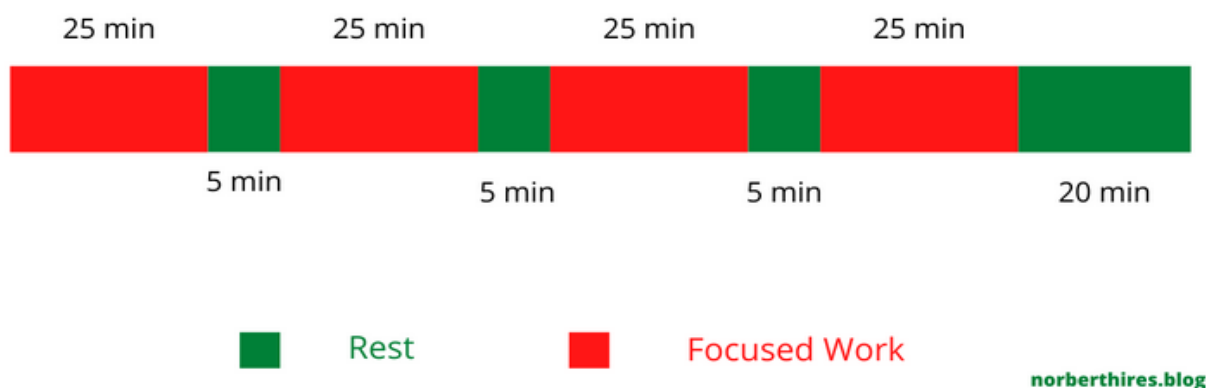


Figura 2: Ciclul Pomodoro (sursa: norberthires.com)

Astăzi, există o mulțime de instrumente digitale de gestionare a timpului: aplicații de calendar, manageri de sarcini (de exemplu, Trello, Notion, Todoist), cronometre de concentrare și mementouri online vă ajută să vă folosiți timpul în mod conștient. Cu toate acestea, cheia nu stă în instrument, ci în regularitate și auto-reflecție: Ce fac în fiecare zi care contribuie cu adevărat la obiectivele mele – și ce fac din obișnuință sau din vinovăție?

Pe lângă stabilirea priorităților, este esențial **să fiți conștienți de factorii care vă fac să pierdeți timp** și să îi limitați. Orice activitate care nu vă apropie de obiectivele dvs. este considerată o pierdere de timp, cum ar fi citirea necontrolată a e-mailurilor, întâlnirile inutile, multitaskingul sau amânarea.

Prin urmare, gestionarea timpului este o abilitate complexă care implică elemente cognitive, comportamentale și emoționale. Planificarea conștientă, stabilirea priorităților, reducerea factorilor care duc la pierderea timpului și aplicarea perioadelor de concentrare contribuie la o viață profesională echilibrată și productivă pentru profesori.

În ceea ce urmează, veți găsi două sarcini legate de gestionarea timpului care vă pot ajuta în viitor.

Sarcina 1: Analiza Eisenhower

Obiectiv: Creșterea gradului de conștientizare cu privire la utilizarea timpului și recunoașterea activităților importante și neimportante

Notați pe o foaie de hârtie sau într-un caiet digital cum v-ați petrecut ziua de lucru precedentă, oră cu oră. Enumerați toate activitățile, chiar și întreruperile scurte: predare, administrare, citirea e-mailurilor, pauze, conversații, rețele sociale, apeluri telefonice etc. Scopul este de a obține o imagine cât mai exactă posibilă a modului în care v-ați petrecut timpul.

1. Analiza Eisenhower:

Desenați o matrice pe baza celor de mai sus (Figura 1)!

- Important și urgent
- Important, dar nu urgent
- Urgent, dar nu important
- Nu e urgent și nu e important

Apoi plasați activitățile enumerate în pasul anterior în câmpurile corespunzătoare!

2. Reflecție:

Luați în considerare următoarele întrebări!

- Care activități s-au dovedit a fi „consumatoare de timp”?
- Ce sarcini importante, dar neurgente ați amânat?
- Cum ați putea să acordați prioritate în mod conștient acestor sarcini săptămâna viitoare?

Sarcina 2 (sarcină suplimentară):

Săptămâna următoare, încercați tehnica Pomodoro pentru o sarcină pe care o amânați de obicei (de exemplu, elaborarea curriculumului, redactarea proiectului). Observați cum vă afectează concentrarea și performanța!

Gestionarea flexibilă a timpului

Gestionarea timpului nu înseamnă doar organizarea sarcinilor, ci și crearea unui echilibru interior. Natura muncii de profesor este astfel încât este dificil de planificat: o înlocuire neașteptată, o

situație problematică între elevi sau o cerință administrativă bruscă pot apărea în orice moment. Din acest motiv, programarea rigidă, minut cu minut, provoacă adesea doar frustrare. Cheia este gestionarea flexibilă a timpului, care oferă atât un cadru, cât și spațiu de manevră.

Una dintre bazele gestionării flexibile a timpului este reevaluarea priorităților. Este util ca profesorii să recunoască în ce parte a zilei sunt cei mai productivi (de exemplu, diminețile sunt mai potrivite pentru sarcini creative, după-amiezile pentru sarcini administrative) și să își adapteze activitățile în consecință. Flexibilitatea nu înseamnă dezordine, ci mai degrabă că sistemul este capabil să se adapteze la situațiile din viața reală.

Un element important este includerea **unor intervale de timp tampon** în program. Dacă fiecare minut este programat, o singură întârziere sau un eveniment neașteptat poate declanșa un efect de domino. Intervalul de timp tampon – de exemplu, o pauză de 10-15 minute după fiecare lecție – nu este un lux, ci o garanție a funcționării durabile. Acesta permite tranziții, pauze scurte și gestionarea situațiilor neașteptate fără a perturba întregul program.

Un alt principiu de bază al gestionării flexibile a timpului este **auto-reflecția și corectarea**. O scurtă revizuire săptămânală – „Ce a funcționat bine? Ce a durat prea mult?” – ajută la reglarea fină a sistemului. Scopul nu este ca totul să fie perfect, ci ca dezvoltarea conștientă să aibă loc și în gestionarea timpului.

În cele din urmă, aspectul psihologic al gestionării flexibile a timpului nu trebuie neglijat. Relația noastră cu timpul provine adesea din așteptări și convingeri interne („un profesor bun este întotdeauna disponibil”, „nu pot spune nu”). O parte a autoîmbunătățirii constă în recunoașterea faptului că timpul nu este doar pentru muncă, ci și pentru reîncărcare. Odihna nu este timp pierdut, ci o investiție în performanța zilei următoare.

Iată două sarcini legate de gestionarea flexibilă a timpului:

Sarcină: *Scenariul zilei în schimbare*

Obiectiv: Exersarea flexibilității și adaptabilității în munca de zi cu zi

1. Faceți o prezentare generală a zilei dvs. de lucru ideale, împărțită pe ore! Marcați când predați, când efectuați sarcini administrative, când comunicați cu părinții sau colegii și când vă rezervați timp pentru odihnă! Este important să notați când vă simțiți cel mai energic și când vă simțiți obosit.

2. Acum imaginați-vă că ziua dvs. nu decurge conform planului! Cum v-ați adapta ziua pentru a nu părea haotică?

Luăți în considerare următoarele întrebări:

- Ce ați putea amâna?
- Ce ați putea scurta fără a compromite calitatea?
- La ce activități ați rămâne cu siguranță?
- Ce te-ar ajuta să îți gestionezi ziua în ciuda situațiilor neprevăzute?
- În ce privințe ați putea fi flexibil?
- Ce obiceiuri sau strategii noi ai putea integra în rutina ta zilnică în viitor?

Sarcină suplimentară:

În următoarea săptămână, țineți evidența momentelor și motivelor pentru care ați deviat de la planul dvs. zilnic! La sfârșitul săptămânii, evaluați pe scurt modul în care flexibilitatea v-a ajutat să vă îndepliniți sarcinile și cum a contribuit la sentimentul dvs. de echilibru!

Materiale de sprijin

Gestionarea timpului: https://adaptiveconsulting.hu/idogazdalkodas_tippek/index.html

Tehnica Pomodoro <https://nofluffjobs.com/hu/log/karrier/onfejlesztes/pomodoro-technika-utmutato-hogyan-mukodik-es-mikor-erdemes-hasznalni/>

Gestionarea eficientă și fără stres a sarcinilor în viața de zi cu zi <https://c0f9314fde.clvaw-cdnwnd.com/1c5aaba974303f4464c59cd4f8eeb377/200000251-3d84d3d84f/video3635996542.mp4?ph=c0f9314fde>

Matricea Eisenhower <https://asana.com/resources/eisenhower-matrix>

Verificarea cunoștințelor

1. Obiectivul SMART al unui profesor este următorul: „Voi integra o sarcină digitală nouă în lecțiile mele în fiecare lună și voi analiza feedback-ul elevilor”.

Care element nu dovedește că obiectivul este cu adevărat SMART?

- A) E specific, deoarece definește cu precizie activitatea.
- B) E măsurabil, deoarece numărul de răspunsuri și numărul de integrări pot fi verificate.
- C) E limitat în timp, deoarece specifică o frecvență lunară.
- D) Nu e realizabil, deoarece implică prea multe sarcini

Răspuns corect: D

Întrebarea 2 (Adevărat sau fals)

Motivația internă oferă rezultate mai durabile pe termen lung decât recompensele sau așteptările pur externe.

- A) Adevărat
- B) Fals

Răspuns corect: A) Adevărat

2. Instrumente de gestionare a timpului

Întrebarea 3 (cu variante multiple)

Activitățile zilnice ale unui profesor includ: citirea e-mailurilor, elaborarea de materiale didactice, ședințele cu părinții și rețelele sociale. Cum pot fi acestea prioritizate corect folosind matricea Eisenhower?

- A) Elaborarea materialelor didactice – 1. Important, dar nu urgent
- B) Citirea e-mailurilor – 2. Urgent, dar nu important
- C) Rețelele sociale – 3. Nu e important și nu e urgent
- D) Întâlniri cu părinții – 4. Important și urgent

- A
- B
- C
- D

Întrebarea 4 (Adevărat-Fals)

Avantajul tehnicii Pomodoro este că sporește eficiența și reduce oboseala mentală prin utilizarea unor intervale scurte de timp în care te concentrezi, în loc de procese de lucru lungi și neîntrerupte.

- A) Adevărat
- B) Fals

Răspuns corect: A) Adevărat

3. Gestionarea flexibilă a timpului

Întrebarea 5 (cu variante multiple)

Care elemente strategice contribuie la gestionarea flexibilă a timpului?

- A) încorporarea unor intervale de timp tampon în program;
- B) reflecția săptămânală asupra succesului programului;
- C) specificarea fiecărei sarcini până la minut;
- D) sarcini adaptate la momentul cel mai productiv al zilei.

Răspuns corect: A, B, D

Întrebarea 6 (Adevărat sau fals)

Flexibilitatea înseamnă că putem schimba programul nostru în mod spontan, fără a ține cont de regularitate și priorități.

- A) Adevărat
- B) Fals

Răspuns corect: B) Fals

Surse

Locke, E. A. & Latham, G. P. (2019). *Dezvoltarea teoriei stabilirii obiectivelor: o retrospectivă de jumătate de secol. Motivation Science*, 5(2), 93-105.

Morgenstern, Julie (2004). *Gestionarea timpului din interior spre exterior: sistemul infailibil pentru a prelua controlul asupra programului tău — și asupra vieții tale* (ediția a 2-a). New York: Henry Holt & Company.

Cirillo, F. (2006/2007). *Tehnica Pomodoro*. FC Garage GmbH.

<https://promanconsulting.hu/eisenhower-matrix-jelentese-hasznalata/> (ultima accesare: 08.11.2025)

<https://norberthires.com/pomodoro-technika/> (ultima accesare: 08/11/2025)

<https://www.mindtools.com/agra3qw/using-well-formed-outcomes-in-goal-setting/> (ultima accesare: 02/11/2025)

<https://ukcpd.co.uk/well-formed-outcomes-the-key-to-goal-setting-success/> (ultima accesare: 04/11/2025)

4. SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ ÎNVĂȚĂM? DA! – ETAPELE CICLULUI DE ÎNVĂȚARE: DE LA PLANIFICARE LA REPLANIFICARE

Realizat de:

Anikó Lázár Szűcs – Liceul și Căminul de Excelență Bolyai, Senta, Serbia

Prezentarea temei

În prezent, eficacitatea învățării este determinată nu numai de conținutul curriculumului, ci și de conștientizarea și controlul procesului de învățare. Învățarea autoreglementată este o competență complexă care include stabilirea obiectivelor, controlul atenției, conștientizarea proceselor de gândire, autoevaluarea și dezvoltarea continuă a strategiilor de învățare.

Profesorii joacă un rol esențial în a le permite elevilor să-și gestioneze și să-și analizeze critic propria învățare. Totuși, acest lucru necesită ca profesorii înșiși să cunoască și să pună în practică principiile autoreglării și să fie conștienți de propriile procese de învățare.

Obiective

Scopul acestui material didactic este de a ajuta profesorii să înțeleagă și să aplice etapele învățării autoreglementate prin intermediul etapelor interconectate de planificare, monitorizare, reflecție, evaluare și corectare. Materialul oferă baze teoretice, întrebări de reflecție și instrumente practice pentru a permite participanților să dezvolte învățarea autoreglementată în propria practică didactică – atât pentru ei înșiși, cât și pentru elevii lor.

Timpul alocat pentru unitate:

2 ore

Rezultate ale învățării

Accentul se pune pe dezvoltarea următoarelor competențe didactice:

- sprijinirea învățării (starea emoțională și fizică, mediul calm, încurajarea învățării independente, acceptarea greșelilor);
- planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere pentru a promova dezvoltarea optimă, motivație, activități extracurriculare);
- gândire reflexivă: revizuire independentă, analiză a experiențelor de învățare.

Introducere

Acest capitol vă ghidează, în calitate de cadru didactic, prin cele cinci etape ale învățării autoreglementate. Obiectivul este dublu:

1. să sprijine propria dezvoltare profesională și învățarea conștientă;
2. să furnizeze cunoștințe care pot fi transmise ulterior elevilor.

La fiecare etapă, veți găsi un scurt rezumat teoretic, câteva exemple de implementare și un exercițiu de reflecție.

1. Planificarea – Stabilirea unor obiective conștiente

Ați citit deja în detaliu despre prima etapă în capitolul anterior. Este important de reținut că planificarea este punctul de plecare al învățării. Un obiectiv bine formulat și un plan de învățare transparent oferă o direcție, sporesc motivația și ajută la organizarea eficientă a timpului și a resurselor. Stabilirea obiectivelor poate activa cunoștințele anterioare, precum și cunoștințele metacognitive. Obiectivele pot fi pe termen scurt, mediu sau lung. Principiul SMART este un bun ghid. Puteți afla mai multe despre acesta aici: <https://www.obiectivesmart.ro/index.html>.

Exemple:

- Elaborarea unui plan de dezvoltare profesională pe un an care să includă competențele care trebuie dezvoltate, obiectivele de învățare, programarea și formele de evaluare planificate.

- Stabilirea de obiective lunare care se concentrează pe un anumit domeniu de dezvoltare sau provocare de învățare (de exemplu, încercarea unui nou instrument de evaluare, utilizarea conștientă a unui mediu de învățare digital, introducerea unui jurnal de reflecție).

Sarcină de reflecție: Notați un obiectiv de învățare profesional sau personal pentru luna următoare!

- De ce considerați că acest obiectiv este important?
- Ce pași concreți puteți face pentru a-l atinge?
- De ce resurse (timp, sprijin, cunoștințe, instrumente) veți avea nevoie?
- Cum veți măsura sau recunoaște progresul dvs.?

2. Monitorizare/Autoevaluare – Urmărirea progresului

Monitorizarea, sau urmărirea conștientă a procesului de învățare, este a doua etapă a învățării autoreglementate. În această fază, elevul – sau cadrul didactic care își gestionează propria dezvoltare profesională – evaluează continuu progresul său în direcția atingerii obiectivelor și, pe baza acestui lucru, este capabil să intervină în procesul de învățare în timp util.

Conform literaturii de specialitate (Zimmerman, 2000; Schunk, 2005), monitorizarea implică procesele de autoobservare și autoevaluare. Aceasta înseamnă că elevii își observă propriile activități, își înregistrează progresul și evaluează în mod conștient măsura în care strategiile alese contribuie la atingerea obiectivelor lor. Monitorizarea nu este, așadar, o observare pasivă, ci un control cognitiv activ care permite ajustarea continuă a procesului de învățare.

Monitorizarea este strâns legată de conștientizarea metacognitivă (Flavell, 1979): recunoașterea a ceea ce facem și a modului în care o facem în timpul învățării. Auto-reflecția ajută educatorii să fie nu numai participanți la propria dezvoltare profesională, ci și controlori conștienți ai acesteia. Informațiile colectate în timpul monitorizării servesc ca bază pentru următorul pas – evaluarea și reproiectarea.

În practică, monitorizarea poate lua diverse forme:

- ținerea unui jurnal de învățare sau a unui jurnal de reflecție în care profesorul își notează experiențele, ideile și dificultățile;
- utilizarea listelor de verificare sau a fișelor de autoevaluare pentru a ne ajuta să structurăm feedback-ul pentru noi înșine;
- compilarea unui portofoliu de dezvoltare care conține documente specifice și etape importante ale procesului de învățare;
- discuții profesionale și interviziune cu colegii, care oferă o perspectivă externă pentru auto-reflecție.

Feedback-ul regulat pentru noi înșine – fie sub formă de note scurte, liste de verificare sau reflecții detaliate – promovează corectarea proactivă, adică recunoașterea la timp a dificultăților de învățare și modificarea eficientă a strategiilor noastre. Acest lucru ne întărește sentimentul de auto-eficacitate (Bandura, 1997), care menține motivația și perseverența în procesul de învățare pe termen lung.

Exemplu: Țineți un jurnal de învățare în care notați săptămânal ce activități profesionale au contribuit la dezvoltarea dvs., ce dificultăți ați întâmpinat și ce intenționați să faceți diferit în perioada următoare!

Sarcină de reflecție: Gândiți-vă la modul în care urmăriți în prezent propria dezvoltare profesională!

- Ce instrumente și metode utilizați pentru a documenta acest lucru?
- Ce forme de feedback sunt cele mai utile pentru auto-reflecție?
- Faceți o listă cu instrumentele care v-ar ajuta să vă monitorizați mai eficient propriile procese de învățare!

3. Gândire/Reflecție – Procesarea conștientă a experiențelor

Reflecția este un element cheie al învățării autoreglementate, permițând elevilor sau profesorilor să proceseze în mod conștient experiențele, să interpreteze evenimentele și să tragă concluzii. În

timpul reflecției, experiențele nu sunt prezentate doar ca evenimente, ci sunt transformate în cunoștințe structurate și oportunități de învățare.

Conform fundamentului teoretic, gândirea reflexivă este strâns legată de metacogniție (Flavell, 1979) și de modelele de învățare autoreglată (Zimmerman, 2000). În practica pedagogică, reflecția ajută elevii să își evalueze propriile strategii, să își recunoască punctele forte și domeniile de dezvoltare și să își modifice în mod conștient strategiile de învățare pentru a atinge obiectivele viitoare.

Beneficiile psihologice ale reflecției sunt, de asemenea, semnificative:

- reducerea stresului: organizarea și interpretarea experiențelor ajută la reducerea incertitudinii și anxietății;
- menținerea motivației: conștientizarea rezultatelor pozitive și a progresului întărește sentimentul de auto-eficacitate (Bandura, 1977/1997);
- regândirea direcției de dezvoltare: reflecția vă permite să vă reconsiderați obiectivele și strategiile de învățare și să vă planificați pașii următori.

În practică, reflecția poate lua diverse forme:

- ținerea unui jurnal de învățare sau a unui jurnal de reflecție în care profesorul notează experiențele, ideile și momentele de bucurie din fiecare săptămână sau zi;
- utilizarea întrebărilor de auto-reflecție: Ce am învățat? Ce a cauzat dificultăți? Cum am rezolvat problemele? Ce mi-a adus bucurie?
- discuții profesionale și interviziune cu colegii, care oferă o perspectivă externă pentru auto-reflecție și ajută la dezvoltarea de noi strategii.

Exemplu: Ținerea unui jurnal de învățare, discuții profesionale și împărtășirea experiențelor

Sarcină de reflecție: Notați o experiență recentă de învățare și analizați lecțiile învățate!

- Ce strategii au fost eficiente?



- Ce a cauzat dificultăți și cum ați reacționat?
- Ce ați face diferit în viitor pentru a vă face învățarea mai conștientă și mai eficientă?

4. Evaluare – Revizuirea rezultatelor și competențelor

Evaluarea este următoarea etapă a învățării autoreglementate, în timpul căreia elevul sau profesorul compară obiectivele stabilite cu rezultatele obținute. Acest proces permite o revizuire conștientă a strategiilor și competențelor de învățare, precum și determinarea direcțiilor de dezvoltare ulterioară.

Evaluarea nu este doar un instrument de măsurare, ci și o oportunitate de învățare. Ea ajută la identificarea strategiilor care au funcționat bine și a domeniilor care necesită modificări sau dezvoltare ulterioară. În practica didactică pot fi utilizate diverse instrumente:

- chestionare de autoevaluare, care ajută la conștientizarea competențelor și a domeniilor care necesită dezvoltare;
- hărți de competențe, care reprezintă vizual punctele forte și domeniile care necesită dezvoltare.
- analiză SWOT, care sprijină reflecția prin analiza punctelor forte, a punctelor slabe, a oportunităților și a amenințărilor. Puteți afla mai multe despre analiza SWOT la următorul link: <https://www.randstad.ro/consiliere-in-cariera/cariera/cum-sa-faci-o-analiza-swot-personala/>.

Evaluarea poate include o reinterpretare a sarcinilor și strategiilor, ceea ce permite ajustarea procesului de învățare. Acest lucru face ca procesul să fie complet autoreglementat, deoarece elevul decide asupra pașilor următori pe baza propriei experiențe. Concluziile trase în timpul evaluării ajută la determinarea a ceea ce mai este necesar în timpul activității de învățare.

Exemplu: reinterpretarea notițelor – la sfârșitul unui curs de formare, profesorul își revizuieste propriile notițe și le compară cu obiectivele prestabilite, apoi schițează pașii următori pentru dezvoltare.

Sarcină de reflecție: Enumerați trei domenii în care v-ați dezvoltat în timpul ultimului curs de formare și două în care ați dori să vă dezvoltați în continuare!

- Ce metode puteți utiliza pentru a vă consolida și mai mult competențele existente?
- De ce resurse sau sprijin aveți nevoie pentru dezvoltarea ulterioară?

5. Redesenarea – modelarea flexibilă a procesului de învățare

Replanificarea este etapa finală a învățării autoreglementate, dar în același timp este un nou punct de plecare, care permite profesorului sau elevului să își modifice obiectivele, strategiile și instrumentele pe baza experiențelor și reflecțiilor anterioare. Acest proces asigură flexibilitatea și dezvoltarea continuă a învățării, deoarece fiecare evaluare și reflecție oferă o oportunitate de a regândi obiectivele.

În timpul procesului de reproiectare, cadrul didactic:

- analizează rezultatele obținute și le compară cu obiectivele stabilite, analizează dificultățile și succesele întâmpinate în timpul învățării;
- stabilește noi obiective pentru perioada următoare sau modifică obiectivele stabilite anterior;
- alege noi strategii și instrumente de învățare care sunt mai adecvate obiectivelor și experiențelor;
- planifică în mod conștient pașii următori, ținând cont de auto-eficacitate, motivație și gestionarea timpului (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000).

Avantajul psihologic și pedagogic al replanificării este că procesul de învățare nu este static, ci în continuă evoluție și adaptare, permițând profesorului să-și modeleze în mod conștient propria dezvoltare profesională și mediul de învățare. Această fază asigură că învățarea autoreglementată se dezvoltă ciclic, pe baza experienței, și că profesorul progresează într-un mod reflexiv și conștient în fiecare ciclu nou.

Exemplu: jurnal de învățare, intrare – la sfârșitul anului școlar, profesorul analizează ce practici, strategii și metode dorește să păstreze pentru anul următor și care dintre ele merită modificate sau abandonate.

Sarcină de reflecție:

Alegeți unul dintre obiectivele profesionale anterioare și luați în considerare:

- Ce ați schimba acum, pe baza experienței și evaluării reflexive?
- Ce strategii sau instrumente noi ați utiliza pentru a atinge acest obiectiv?
- Cum va afecta reproiectarea următorul dvs. ciclu de învățare și dezvoltarea profesională?

Rezumat

Procesul de învățare autoreglementată constă în cinci etape interconectate:

1. Planificarea – Profesorul stabilește în mod conștient obiectivele, evaluează resursele și determină strategiile de învățare. Stabilirea obiectivelor pe termen scurt și lung ajută la menținerea motivației și a direcției.
2. Autoobservare/monitorizare – Monitorizarea continuă a progresului permite profesorului să identifice dificultățile în timp util, să măsoare progresul și să facă corecții, dacă este necesar. Jurnalele de învățare, listele de verificare sau înregistrările competențelor sunt instrumente importante în această etapă.
3. Reflecție – Profesorul procesează în mod conștient experiențele, evaluează eficacitatea strategiilor și trage concluzii. Acest proces ajută la reducerea stresului, la menținerea motivației și la regândirea în mod conștient a direcției de dezvoltare.
4. Evaluarea – Atunci când analizează rezultatele și competențele, profesorul compară obiectivele stabilite cu rezultatele obținute. Instrumentele pentru aceasta pot include chestionare de autoevaluare, hărți de competențe sau analize SWOT. Evaluarea identifică domeniile care necesită dezvoltare și acțiuni suplimentare.
5. Redesenare – Modelarea flexibilă a procesului de învățare permite modificarea obiectivelor, strategiilor și instrumentelor pe baza experienței. Acest lucru asigură că profesorul se dezvoltă ciclic și conștient și este mai eficient în următoarea fază de învățare.

Pe baza etapelor de mai sus, profesorii pot crea o hartă de autoreglare care reprezintă vizual procesul de învățare: de la stabilirea obiectivelor la monitorizare, reflecție și evaluare și, în final, la replanificare. Această hartă ajută la sistematizarea procesului, la înțelegerea etapelor de dezvoltare și la aplicarea conștientă a strategiilor învățate în propria dezvoltare profesională. Utilizarea hărții de autoreglare ajută profesorii să-și gestioneze în mod conștient propria învățare și să sprijine în mod eficient elevii în dezvoltarea învățării autoreglate. Un exemplu poate fi găsit în materialele auxiliare.

Materiale de sprijin

Harta de autoreglare – un exemplu complet

Acesta este un exemplu al modului în care ar putea arăta harta de autoreglare a unui profesor.

Harta autoreglării – exemplu completat

<i>Etapa</i>	<i>Exemplu de conținut</i>
1. Stabilirea obiectivului	Obiectivul meu este să-mi gestionez timpul mai conștient în decurs de 3 luni timpul meu atunci când mă pregătesc pentru lecții și să dedic cel puțin o oră pe săptămână pentru auto-formare profesională.
2. Urmărirea progresului	Țin un jurnal săptămânal în care descriu pe scurt cât timp am petrecut pentru auto-instruire și ce instrumente am folosit pentru gestionarea timpului.
3. Reflecție	La sfârșitul primei luni, mi-am dat seama că orele de după-amiază erau mai potrivite pentru autoeducare. Mi s-a părut dificil să respect termenele limită, dar am observat o îmbunătățire.
4. Evaluare	Am reușit să dedic mai mult de o oră pe săptămână studiului individual. Instrumentele mele de gestionare a timpului (calendar digital) s-au dovedit a fi eficiente, dar încă trebuie să-mi îmbunătățesc planificarea.
5. Replanificare	Luna viitoare, aș dori să introduc tehnica Pomodoro și să-mi programez lecturile profesionale în avans. În plus, aș dori să urmăresc mai atent termenele limită.

Harta de autoreglare – șablon de completat

Acest șablon vă poate ajuta să planificați și să urmăriți propriul proces de autoreglare. Notați-vă propriile experiențe și planuri pentru fiecare etapă!

<i>Etapa</i>	
1. Obiectiv	Introduceți aici obiectivul dvs. profesional sau personal de învățare (de exemplu, obiectiv SMART)!
2. Urmărirea progresului	Scrieți aici cum veți urmări progresul (jurnal, listă de verificare, indicatori)!
3. Reflecție	Scrieți ce a mers bine, ce a fost dificil, ce sentimente ați avut și ce lecții ați învățat!
4. Evaluare	Notați-vă realizările, competențele, punctele forte și aspectele care pot fi îmbunătățite!
5. Replanificare	Scrieți aici cum vă veți modifica obiectivele și strategiile, ce veți continua, ce veți lăsa în urmă și ce lucruri noi veți încerca!

Sfat: Puteți enumera mai multe puncte pentru fiecare etapă. Este o idee bună să notați data, astfel încât să puteți urmări progresul dvs.!

Verificarea cunoștințelor

1. De ce este importantă monitorizarea pentru dezvoltarea dvs. profesională?

- Vă ajută să vă urmăriți progresul și să reacționați în timp util.
- Ajută la administrare.
- Nu este un pas necesar.

2. Adevărat sau fals: Redesenarea are loc numai atunci când eșuați în atingerea obiectivului.

3. Ce tehnică ajută la reflecție?

- ținerea unui jurnal

b) analiza SWOT

c) planificarea săptămânală (aceasta este mai mult planificare decât reflecție)

4. Numiți un instrument pe care îl utilizați pentru a vă urmări propria dezvoltare profesională!

5. Creați-vă propria „Hartă de autoreglare”: 1. Obiectiv, 2. Urmărirea progresului, 3. Reflecție, 4. Evaluare, 5. Replanificare!

Soluții: 1-a, 2- fals, 3- a b, 4- răspuns individual, 5. Creați-vă propriul șablon!

Surse

Csapó Benó (2015): Dezvoltarea învățării autoreglementate. Institutul pentru Cercetare și Dezvoltare Educațională.

Molnár Gyöngyvér (2013): Strategii de învățare și autoreglare. Cultura școlară.

Zimmerman, B. J. (2002): Cum să devii un elev autoreglementat. Teoria în practică.

Schunk, D. H. și Zimmerman, B. J. (2011): Manual de autoreglare a învățării și performanței.

<https://pszichologus.mrazkata.com/celkituzes-hatekonyan-avagy-mit-jelentenek-a-smart-celok/>

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/232599909)

[232599909 Metacognition and cognitive monitoring A new area of cognitive-developmental inquiry](https://www.researchgate.net/publication/232599909)

Progrese în cercetarea și terapia comportamentală | Autoeficacitatea percepută: analize ale teoriei lui Bandura privind schimbarea comportamentală | ScienceDirect.com de Elsevier

<https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/pedagogia/modszer-tar-a-swot-analisis>

5. METACOGNIȚIE ȘI STRATEGII DE ÎNVĂȚARE

Realizat de:

Zsuzsanna Szabó – Școala Gimnazială „József Attila”, Miercurea Ciuc, România

Prezentarea temei

Învățarea este un proces complex, multifactorial, în care indivizii nu numai că dobândesc cunoștințe, ci devin capabili să-și controleze propriile gânduri, comportamente și emoții. Învățarea eficientă este determinată nu numai de operații cognitive adecvate, ci și de abilitățile de autoreglare și starea emoțională a celui care învață. Prin urmare, pedagogia modernă pune un accent tot mai mare pe aplicarea conștientă a diferitelor strategii de învățare: strategii cognitive, metacognitive, motivaționale și afective. Împreună, acestea ne asigură capacitatea de a înțelege, controla și menține procesele de învățare. Tehnicile motivaționale și afective sunt deosebit de importante, deoarece motivația internă, stabilitatea emoțională și atitudinea pozitivă au un impact semnificativ asupra eficienței și perseverenței în învățare.

Obiective

Scopul acestui material de formare este de a sprijini cadrele didactice în înțelegerea și aplicarea etapelor învățării autoreglementate prin etapele interconectate de planificare, monitorizare, reflecție, evaluare și replanificare. Materialul oferă bază teoretică, întrebări de reflecție și instrumente practice pentru a permite participanților să dezvolte învățarea autoreglementată în propria practică didactică, atât pentru ei înșiși, cât și pentru elevii lor.

Timpul alocat pentru unitate:

2 ore de predare

Rezultate ale învățării

Competențele cadrelor didactice care trebuie dezvoltate:

- conștientizarea metacognitivă și auto-reflecția în învățare;
- planificarea și structurarea învățării;
- monitorizarea și autoevaluarea procesului de învățare;
- autoreglarea motivațională și afectivă în dezvoltarea profesională a cadrelor didactice;
- învățarea profesională cooperativă;
- sprijinirea învățării (starea emoțională și fizică, mediul calm, încurajarea învățării independente, acceptarea greșelilor);
- planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere pentru a promova dezvoltarea optimă, motivație, activități extracurriculare);
- gândire reflexivă: revizuire independentă, analiză a experiențelor de învățare.

Introducere

Înainte de a aborda sarcinile, să vedem ce înseamnă metacogniția.

Metacogniția este capacitatea de a cartografia, monitoriza și regla procesele cognitive ale unei persoane. Metacogniția este, în esență, gândirea despre gândire. Un grup de experți a sugerat recent că anumite aspecte ale metacogniției nu s-au dezvoltat neapărat prin selecție genetică, ci mai degrabă prin procese de selecție culturală. Conform ipotezei originilor culturale, dezvoltarea metacogniției a fost susținută în mare măsură de un mediu social în care oamenii învățau unii de la alții, ofereau feedback și reflectau asupra propriilor procese de gândire. Dezvoltarea metacognitivă este strâns legată de calitatea interacțiunilor sociale, în special de situațiile în care elevii își verbalizează propriile procese de gândire. Acest lucru înseamnă că metacogniția nu este un dat, ci o abilitate care poate fi învățată. Această ipoteză se numește ipoteza originilor culturale. Metacogniția înseamnă, în esență, observarea conștientă a propriului nostru mod de gândire. Ea urmează un cadru teoretic cu două componente principale:

1. cunoașterea metacognitivă, adică conștientizarea cunoștințelor noastre existente. Cunoașterea metacognitivă se bazează pe conștientizarea de către elev a propriilor gânduri și strategii de învățare, care se manifestă sub forma cunoașterii declarative, a cunoașterii procedurale și a cunoașterii condiționale.

2. reglarea metacognitivă, adică acțiunile necesare pentru o învățare eficientă. Dacă cunoștințele metacognitive se referă la idei și fapte, atunci reglarea metacognitivă se referă la punerea în aplicare a acțiunilor necesare pentru o învățare eficientă în trei etape: *planificare, monitorizare și evaluare*.

Strategii metacognitive:

Strategiile metacognitive sunt procese pas cu pas care pot fi utilizate pentru a controla gândirea și pentru a ajuta la atingerea unui obiectiv stabilit (de exemplu, înțelegerea unui text).

Ele ajută la revizuirea și controlul învățării, servesc la planificarea și monitorizarea gândirii și, de asemenea, la controlul rezultatelor activității.

De obicei, ele preced sau urmează operațiunilor intelectuale (de exemplu, punerea de întrebări).

Metacogniția și învățarea:

Metacogniția joacă un rol cheie în învățarea de succes, de aceea este important să se studieze și să se dezvolte gândirea elevilor, astfel încât aceștia să poată utiliza metacogniția pentru a-și folosi abilitățile cognitive cu mai mult succes.

Studierea metacogniției poate ajuta cadrele didactice să înțeleagă procesele cognitive care au loc în timpul învățării și diferențele dintre elevii mai buni și cei mai slabi.

Relația dintre metacogniție și învățarea autoreglementată

Metacogniția joacă un rol cheie în învățarea autoreglementată, deoarece permite indivizilor să planifice, să monitorizeze și să evalueze în mod conștient propriile procese de învățare, în loc să

îndeplinească pur și simplu sarcini, asumându-și astfel responsabilitatea pentru propria învățare și fiind capabili să-și modifice în mod flexibil strategiile de învățare. Mai jos este prezentată o serie de sarcini pentru dezvoltarea competențelor menționate mai sus.

Dezvoltarea metacogniției:

Materiale mai detaliate *despre* acest subiect pot fi găsite în unitatea 4.

1. Conștientizare – „Cum gândesc?”

Obiectiv: ca indivizii să recunoască ceea ce știu, ceea ce nu știu și modul în care învață.

2. Planificarea predării – „Cum voi lucra?”

Scop: ca individul să gândească în avans, nu doar să se arunce cu capul înainte în muncă.

3. Autoevaluare – „Fac progrese satisfăcătoare?”

Obiectiv: ca indivizii să se monitorizeze și să se corecteze pe parcurs.

4. Reflecție – „Ce am învățat despre învățare?”

Obiectiv: să privim înapoi nu numai la rezultat, ci și la proces.

5. Strategii de predare a gândirii

Nu presupunem că persoanele „știu deja acest lucru”.

6. Modelarea profesorului (gândirea cu voce tare)

Unul dintre cele mai puternice instrumente.

7. Crearea unui mediu de învățare sigur

Metacogniția se poate dezvolta numai într-un mediu sigur.

A. Adaptare – Cum învăț în calitate cadru didactic?

Sarcină: Gândiți-vă la o situație specifică recentă în care ați dobândit noi cunoștințe profesionale (de exemplu, o idee metodologică, un instrument de gestionare a conflictelor, o abordare pedagogică)!

Notați sau gândiți-vă la răspunsurile la următoarele întrebări:

Care a fost momentul sau situația în care ați simțit că „acum chiar învățați”?

Ce v-a ajutat în procesul de învățare? (de exemplu, motivație personală, mediu sigur, experimentare practică, feedback)

Ce a îngreunat sau a încetinit procesul de învățare? (de exemplu, lipsa de timp, rezistență, oboseală, experiențe negative anterioare)?

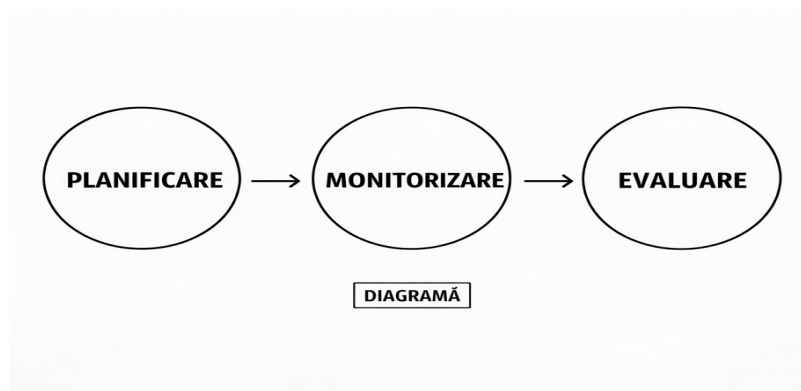
Ce emoții ați trăit în timpul învățării? _____

Ce relevă această situație despre modul în care învățați ca profesor?

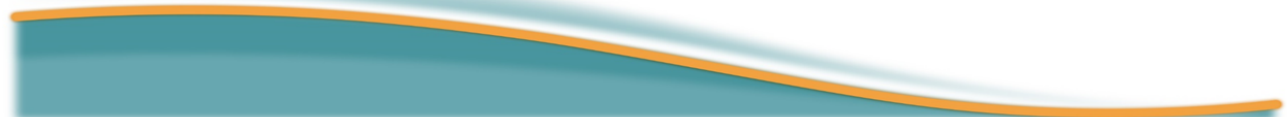
2. Ce înseamnă învățarea autoreglementată pentru cadrele didactice?

a. Prezentarea unui model vizual

Priviți diagrama / graficul circular care prezintă cele trei faze!



Aceste trei elemente constituie împreună învățarea autoreglementată. Acum vom vedea care dintre acestea vă este cel mai apropiat.



A. Fișă de reflecție

Reflecție individuală: Citiți cele trei afirmații de mai jos! Fiecare dintre ele reprezintă o fază a învățării autoreglementării.

a. Planificare

„Pot articula cu ușurință ceea ce doresc să urmăresc din punct de vedere profesional.”

b. Monitorizare

„Îmi monitorizez în mod regulat progresul în atingerea obiectivelor mele profesionale.”

c. Evaluare

„Mă gândesc adesea la ce a mers bine și la ce aș dori să schimb.”

Sarcină:

1. Gândiți-vă la propriile experiențe și apoi alegeți:

- afirmația care vă descrie cel mai bine în prezent;
- și cea care vă caracterizează cel mai puțin!

(Nu căutăm răspunsuri „corecte” sau „incorecte”, ci mai degrabă o conștientizare a modului în care funcționează lucrurile în prezent.)

2. Selectarea rapidă a punctului de focalizare – busola personală

Vă rugăm să marcați pe foaia de lucru:

- ✓ faza pe care o considerați în prezent cea mai puternică;
- ! pentru a indica faza pe care o identificați ca fiind un domeniu care necesită îmbunătățiri!

Această marcă nu va fi partajată; este destinată exclusiv muncii dvs. interne.

B. Exercițiu – Harta modelelor mele de învățare – sarcină interactivă de auto-descoperire

Vă rugăm să completați harta de învățare de mai jos pe baza propriilor experiențe!

Veți găsi explicații sub tabel pentru a vă ajuta.

„Unde am performanțe bune” (verde)	„Unde mă blochez” (roșu)
„Ce mă motivează” (galben)	Ce m-ar putea ajuta să mă îmbunătățesc” (albastru)

Partea I – „Unde am performanțe bune” (verde)

Enumerați situațiile sau metodele de învățare care funcționează bine pentru dvs., în care vă simțiți încrezător!

Exemple:

- înțeleg rapid noile materiale metodologice;
- învăț ușor din videoclipuri;
- sunt eficient când am un termen limită.

Partea II – „Unde mă blochez” (roșu)

Enumerați domeniile care vă împiedică sau încetinesc învățarea profesională!

Exemple:

- amân lucrurile;
- sunt suprasolicitat;

- îmi pierd concentrarea când procesez texte lungi;
- nu am timp să organizez ceea ce am învățat.

Partea III – „Ce mă motivează” (galben)

Ce vă motivează să învățați?

Exemple:

- să încerc idei noi cu copiii.
- observarea exemplelor bune ale altor profesori;
- sentimentul personal de împlinire;
- participarea la cursuri de formare.

Partea IV – „Ce ar putea ajuta la dezvoltare” (albastru)

Descrieți ce instrumente, circumstanțe sau sprijin v-ar ajuta să învățați mai eficient!

Exemple:

- o mai bună gestionare a timpului;
- 10 minute de reflecție la sfârșitul fiecărei zile;
- feedback de la colegi;
- un coleg student sau un mentor profesionist.

Stabilirea unui punct de concentrare

Odată ce harta este completă,

- revizuiți întreaga foaie;
- încercuiți elementul pe care doriți să îl dezvoltați cel mai mult!

Acesta va fi obiectivul dvs. personal de învățare pentru perioada următoare.

Această sarcină vă va ajuta să planificați un proces de învățare realist, împărțit în etape. Obiectivul nu este izolat, ci se bazează pe obiceiuri, motivație și gestionarea conștientă a obstacolelor.

B. Planificare: piramida obiectivelor

Sarcină:

Completați piramida obiectivelor de jos în sus sau de sus în jos – oricare dintre variante vi se pare mai naturală! Folosiți fraze scurte și specifice! Nu căutăm un plan perfect, ci o primă impresie funcțională.

NIVELUL 1 – VÂRF

Formulați un singur obiectiv foarte specific care

- poate fi atins în 6-8 săptămâni;
- aduce o schimbare eficientă!

Obiectivul meu:

(de exemplu, „Până la sfârșitul lunii februarie, voi utiliza în mod regulat o nouă metodă de evaluare formativă.”)

NIVELUL 2 – MOTIVAȚIE

De ce este important pentru dvs.?

- Ce ați dori să vedeți diferit în propria dvs. muncă?
- Cum v-ar ajuta această schimbare?

NIVELUL 3 – OBICEIURI

Ce comportamente specifice vă vor ajuta să avansați?

Notați 3-4 acțiuni mici, care pot fi repetate în mod regulat și care vă ajută să vă atingeți obiectivul!

1.

2.
3.
4.

(de exemplu, citirea o dată pe săptămână, încercarea de lucruri noi, luarea de notițe scurte etc.)

NIVELUL 4 – BAZĂ

Posibile obstacole și soluții

Ce v-ar putea sta în cale? – Ce puteți face în acest sens?

Obstacol	Soluție

(de exemplu, lipsa de timp – planificare săptămânală; uitare – memento în calendar)

Auto-reflecție finală

Care element din această piramidă este cel mai important pentru succes?

A. Monitorizare: „Ce ar trebui să faceți pentru a vă urmări progresul?”

Această sarcină vă ajută să monitorizați în mod conștient și regulat dezvoltarea dvs. profesională, în loc să o evaluați doar retrospectiv. Accentul se pune pe autoevaluarea scurtă și repetabilă, care poate fi integrată în mod realist în rutina dvs. zilnică.



Instrucțiuni

Utilizați pașii de mai jos pentru a crea propriul chestionar de autoevaluare săptămânală! Acest chestionar va servi ca punct de referință regulat în următoarele săptămâni.

Pasul 1 – Gândiți-vă la ce vă ajută să țineți evidența învățării dvs.!

Citiți opțiunile de mai jos și bifați-le pe cele care ar putea funcționa în mod realist pentru dvs.!

- jurnal scris scurt
- întrebări săptămânale de autoevaluare
- feedback solicitat de la colegi
- stabilirea conștientă a obiectivelor

(Puteți selecta mai multe opțiuni.)

Pasul 2 – Compilați propriile întrebări de autoevaluare săptămânale!

Selectați 4-6 întrebări la care doriți să răspundeți o dată pe săptămână! Puteți utiliza întrebările de mai jos sau puteți crea propriile întrebări.

- Ce ați învățat în această săptămână?
- Ce ați încercat în practică?
- Ce a funcționat bine?
- Ce nu a funcționat sau ce a blocat procesul?
- Ce feedback ați primit (dacă este cazul)?
- Care ar trebui să fie următorul tău pas?

Întrebările dvs.:

Pasul 3 – Decideți forma de monitorizare!

Decideți unde și când veți utiliza acest set de întrebări!

Unde îl veți păstra?

- într-un caiet;
- într-un fișier digital;
- legat de un calendar;
- într-un alt mod.

Când veți răspunde?

- în weekend;
- într-o zi anume;
- la o oră variabilă.

Pasul 4 – Angajament

Descrieți într-o propoziție ce vă va ajuta să efectuați această monitorizare în mod regulat!

Autoevaluare finală

Răspundeți pe scurt! Ce câștigați prin faptul că nu numai învățați, ci și urmăriți progresul dvs.?

Mediu de învățare profesional:

Această sarcină vă ajută să conștientizați:

- ce tip de mediu de învățare ar sprijini cel mai bine dezvoltarea dvs.;
- și cum se compară realitatea dvs. actuală cu aceasta.

Compararea celor două perspective vă va ajuta să luați decizii realiste, dar orientate spre viitor.
Completați tabelul de mai jos!

Mediul de învățare ideal pentru dvs.	Mediul dvs. de învățare actual

Întrebări orientative:

- Unde v-ar plăcea cel mai mult să studiați?
- De ce resurse ați avea nevoie?
- Ce interval de timp vi s-ar potrivi?
- Ce fel de sprijin v-ar fi de ajutor?
- Ce fel de feedback v-ar fi de ajutor?

Cartografierea mediului dvs. actual de învățare

Circumstanțele reale sunt enumerate în partea dreaptă:

- Unde studiați de fapt?
- Câtă liniște/timp/pace și liniște aveți?
- Ce resurse digitale folosiți?
- Primiți feedback de la colegii dvs.?
- Ce vă împiedică? Ce vă ajută?

Marcați cu un cerc elementul care vă este cel mai ușor de implementat în mediul dvs. actual!

B. Sarcina finală

Ce ați învățat din acest capitol? Gândiți-vă și răspundeți la întrebări!

Ce idee, gând sau experiență v-a marcat cel mai mult?

Ce ați dori să schimbați în procesul dvs. de învățare?

Materiale auxiliare:

Caiet de lucru pentru învățarea autoreglementată

1. Punctul de plecare al zilei de azi:

Ce ați învățat astăzi (sau în această săptămână)?

2. Planificare – Obiectivul dvs. pentru astăzi/săptămâna aceasta:

Care este obiectivul specific pe care vă concentrați astăzi? De ce este important pentru dvs.?

3. Monitorizare – Cum v-ați descurcat?

- Ați încercat ceva nou pe care l-ați învățat.

- Ați întâmpinat dificultăți.

- Ați avut un sentiment de împlinire.

- Ați cerut sau ați primit feedback.



4. Reflecție

Care este o frază pe care ați dori să o rețineți din ceea ce ați învățat astăzi?

5. Evaluare – Unde vă aflați acum?

Care fază a fost cea mai puternică astăzi? De ce?

6. Autoreglarea afectivă – Cum v-ați susținut?

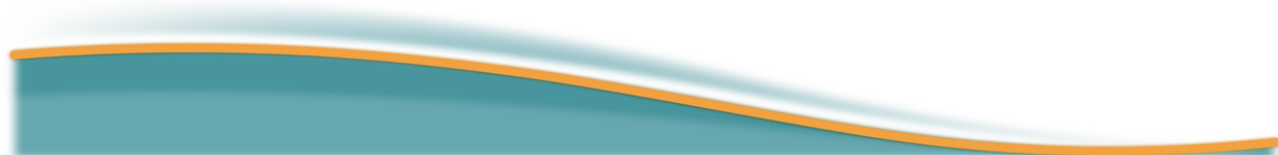
- Ați luat o pauză.
- V-ați lăudat.
- Ați redus stresul.

7. Mediul profesional de învățare

Ce v-a ajutat astăzi? Ce v-a împiedicat?

8. Pașii următori

Un pas mic, realizabil pentru zilele următoare:



Verificarea cunoștințelor

1. Ce înseamnă învățarea autoreglementată pentru profesori?
 - a) supravegherea elevilor în timpul orelor;
 - b) învățarea profesională conștientă, orientată spre obiective și reflexivă a profesorilor;
 - c) reducerea sarcinilor administrative ale profesorilor.
2. Care dintre următoarele NU face parte din cele trei faze ale învățării autoreglementate?
 - a) planificarea;
 - b) monitorizarea;
 - c) evaluarea;
 - d) dezvoltarea curriculumului.
3. Care dintre afirmațiile următoare este adevărată în ceea ce privește faza de „monitorizare”?
 - a) Are loc doar la sfârșitul anului școlar.
 - b) Profesorul își monitorizează continuu propriile progrese.
 - c) Nu are legătură cu gândirea reflexivă.
4. De ce este utilă reflecția retrospectivă?
 - a) Ajută la identificarea greșelilor în munca altora.
 - b) Ajută la reducerea stresului și la integrarea a ceea ce s-a învățat.
 - c) Este doar o obligație administrativă.
5. Care este o tehnică de autoreglare afectivă (emoțională)?
 - a) luarea de notițe;
 - b) exerciții de respirație sau meditație scurtă;
 - c) schimbarea dispunerii locurilor în clasă.

6. De ce este important pentru profesori un mediu de învățare bine conceput?

- a) Reduce eficiența învățării.
- b) Este inutil, deoarece profesorii pot învăța oriunde.
- c) Îi ajută să se concentreze și să mențină regularitatea.

7. Care dintre următoarele aparține etapei de planificare?

- a) testarea cunoștințelor dobândite în clasă;
- b) stabilirea obiectivelor și evaluarea resurselor;
- c) revizuirea rezultatelor.

8. Care este scopul întrebărilor de monitorizare?

- a) disciplinarea elevilor;
- b) urmărirea conștientă a propriului progres în învățare;
- c) monitorizarea orelor de lucru.

9. Care este primul pas cel mai eficient pentru atingerea unui nou obiectiv profesional?

- a) amânarea;
- b) identificarea unui pas mic, care poate fi pus în practică imediat;
- c) așteptarea până când ai mai mult timp.

Soluții: 1 a, 2 d, 3 b, 4 b, 5 b, 6 c, 7 b, 8 b, 9 b

Surse:

Csapó, B. (2015): Dezvoltarea învățării autoreglementate. Institutul pentru Cercetare și Dezvoltare în Educație.

Nahalka, I. (1997): Constructivismul și pedagogia. Biblioteca electronică maghiară.

https://real.mtak.hu/58844/1/18_EPA00011_iskolakultura_1997-2.pdf

- Csapó, B. (2004). *Cunoaștere și școală*. Institutul pentru Cercetare și Dezvoltare în Educație.
https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/6085/1/2004_Csapo_Tudas_es_iskola.pdf
- Halász G. (2001): *Învățarea și dezvoltarea profesională a cadrelor didactice*. Editura de cărți tehnice.
- Falus Iván (ed.): *Didactică – Bazele teoretice ale predării și învățării*, Comenius Bt, 2004.
- Fülöp M. (2020): *Psihologia competiției*. Editura Osiris.
<http://mek.niif.hu/05400/05446/05446.pdf>
https://partnershungary.hu/wp-content/uploads/2018/04/alma_a_fan_5.pdf
<https://www.epa.hu/00000/00011/00079/pdf/tan2004-2.pdf>
<https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/c0ee6b7dbd6b2d2b68d3351ec350dfe12c9c96c6>
- Zimmerman, B. J. (1989). O perspectivă cognitivă socială asupra învățării academice autoreglementate. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Flavell, J. H. (1979). Metacogniția și monitorizarea cognitivă: un nou domeniu de cercetare în domeniul dezvoltării cognitive. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Csíkós, Cs. (2007). *Metacogniția — Pedagogia cunoașterii despre cunoaștere*. Műszaki Könyvkiadó Kft.

6. AUTOREGLAREA ȘI PROGRESUL PROFESIONAL AL PROFESORULUI, ÎNVĂȚAREA AUTOREGLATĂ ÎNTR-UN CONTEXT COLABORATIV

Realizat de:

Dr. Zsuzsanna Kiss-Szabó – M-Around SRL, Szeged, Ungaria

Prezentarea temei

Profesorii care se autogestionează bine pot atinge echilibrul, eficiența și credibilitatea, menținându-și în același timp motivația pe termen lung și dezvoltându-se profesional. Tema noastră se află la intersecția dintre auto-dezvoltarea profesorilor, dezvoltarea profesională și colaborarea comunitară. Să examinăm pe scurt modul în care autoreglarea, avansarea profesională și învățarea colaborativă sunt conectate.

Prin autoreglarea profesorilor, ne referim la faptul că profesorii sunt capabili să:

- își planifice în mod conștient propria învățare și dezvoltare;
- reflecteze asupra propriilor activități profesionale;
- să-și evalueze rezultatele și, pe baza acestora, să-și modifice obiectivele și metodele.

Acest proces este analog cu modelele clasice de învățare autoreglementată (de exemplu, Zimmerman), cu excepția faptului că, în loc de rolul elevului, accentul se pune pe profesor ca profesionist și elev.

Avansarea profesională: dezvoltarea în cariera unui profesor poate fi înțeleasă nu numai în termeni de calificări formale, ci și ca un proces de învățare continuă, și anume:

- învățarea de noi metode de predare;
- adaptarea la nevoile elevilor;

- dezvoltarea competențelor digitale;
- participarea activă în comunități profesionale.

Autoreglementarea este, prin urmare, forța motrice din spatele dezvoltării profesionale durabile. Contextul colaborativ înseamnă că învățarea nu este un proces individual, ci unul comunitar, de exemplu:

- în cadrul atelierelor profesionale și al grupurilor de lucru pentru personalul didactic,
- comunități de învățare, cursuri de formare,
- forme orizontale de învățare (mentorat, observarea lecțiilor, reflecție comună).

În acest context, autoreglarea este extinsă deoarece:

- ia în considerare nu numai obiectivele individuale, ci și obiectivele comune;
- reflecția și feedback-ul sunt reciproce;
- autoreglarea poate fi realizată cu sprijin social.

Această unitate didactică este strâns legată de unitatea 3 din materialul nostru didactic. În secțiunea intitulată *Stabilirea obiectivelor, planificarea, gestionarea timpului – menținerea ordinii nu numai în calendarul dvs., ci și în sufletul dvs.*, puteți citi mai multe despre stabilirea obiectivelor personale și gestionarea timpului necesară pentru o dezvoltare personală de succes.

Obiective

Obiectivul nostru este ca, după parcurgerea acestei unități didactice, profesorii să își dezvolte abilitățile de auto-reflecție, autoreglare și învățare colaborativă, precum și să își sporească autonomia profesională și conștientizarea.

Auto-reflecție: să fie capabili să recunoască mai eficient propriile puncte forte și domeniile care necesită îmbunătățiri în activitatea lor pedagogică.

Stabilirea obiectivelor și planificarea: să învețe să stabilească obiective de dezvoltare profesională mai specifice și mai realiste.

Auto-monitorizare: monitorizarea propriului proces de învățare și dezvoltare și capacitatea de a integra feedback-ul.

Autoevaluare: să fie capabil să evalueze în mod realist propriul progres profesional.

Capacitatea de a reflecta împreună: să fie capabil să participe mai profund la discuții profesionale, să împărtășească și să accepte experiențe ca partener.

Co-reglementare: să fie capabil să reglementeze procesul de învățare împreună cu alții (de exemplu, stabilirea obiectivelor, evaluarea împreună).

Flexibilitate în comunicare: dezvoltați abilități de comunicare profesională și capacitatea de a oferi și primi feedback constructiv.

Timpul alocat pentru unitate:

2 ore de predare

Rezultate ale învățării

- sarcini profesionale, cunoștințe de specialitate;
- planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere pentru a promova dezvoltarea optimă, motivație, activități extracurriculare);
- sprijinirea învățării (starea emoțională și fizică, mediu calm, încurajarea învățării independente, acceptarea greșelilor);
- dezvoltarea personalității, tratament individual (SNI, dezvoltarea personalității complexe, aplicarea conștientă a metodelor pedagogico-psihologice);
- dezvoltarea grupurilor și comunităților (deschidere, crearea de oportunități, dezvoltarea unei culturi a raționamentului, respect reciproc, acceptare, cooperare);
- măsurare, evaluare (evaluarea și analiza proceselor și a dezvoltării personalității elevilor, evaluare personalizată, analiza și utilizarea rezultatelor evaluării, obiectivă, clară);

- sustenabilitate (înțelege diferența dintre dezvoltarea durabilă și cea nesustenabilă, profită de oportunitățile de educare cu privire la sustenabilitate în diferite situații, ia măsuri);
- comunicare, gestionarea conflictelor (cooperare, rezolvarea problemelor, menținerea relațiilor, respectarea legislației, comunicare autentică, acceptarea feedback-ului, capacitatea de a convinge și de a fi convins);
- angajament și responsabilitate profesională pentru dezvoltarea profesională (auto-reflecție, cooperare cu alte părți, cooperare profesională, planuri de viitor).

Introducere

Autodezvoltarea, autoreglarea și avansarea profesională a profesorului sunt procese care au loc la intersecția dintre învățarea individuală și cea comunitară. Aici, profesorul joacă și rolul de elev, nu numai că transmite cunoștințe, ci și își dezvoltă în mod conștient propriile cunoștințe profesionale, cultura metodologică și practica reflexivă. Una dintre cheile unei astfel de dezvoltări este **învățarea autoreglementată**. Acest concept se referă la un proces de învățare dinamic și multidimensional în care elevul – în acest caz, profesorul – este capabil să-și stabilească propriile obiective de învățare, să monitorizeze, să regleze și să evalueze procesele de învățare și să le modifice pe baza feedback-ului, adaptându-se în același timp la condițiile de mediu, la formele de învățare socială și la propria identitate profesională (Pintrich, 2000; Zimmerman & Schunk, 2011).

Aplicarea învățării autoreglementate într-un mediu de învățare colaborativ este deosebit de importantă: atunci când profesorii reflectează, împărtășesc experiențele lor, își oferă feedback reciproc și își modelează împreună procesele de învățare în colaborare unii cu alții și în comunități profesionale.

Studiile empirice arată că elevii – în acest caz profesioniștii – care au abilități avansate de învățare autoreglementată obțin rezultate mai bune, demonstrează o eficacitate mai mare, învață într-un

mod mai hotărât și utilizează o varietate de strategii de învățare și metacognitive care sporesc eficacitatea învățării.

Astfel, învățarea autoreglementată de către profesori servește dezvoltării profesionale, reînnoirii metodologice și dezvoltării culturii instituționale, ceea ce reprezintă o condiție prealabilă fundamentală pentru ca profesorii nu numai să răspundă la schimbări, ci și să ia măsuri proactive pentru a le modela.

Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că nu toată lumea este capabilă de învățare autodirijată și autoreglementată la același nivel. Lipsa de încredere în sine, de autocontrol, de angajament sau de interes poate afecta sau chiar împiedica învățarea autoreglementată.

În materialul nostru didactic, facem recomandări pe opt dimensiuni care definesc activitatea profesorilor pentru cei care doresc să utilizeze învățarea autoreglementată în mod mai conștient și mai eficient decât înainte, pentru a-și îmbunătăți activitatea zilnică.

Pentru o procesare eficientă, vă recomandăm să vă concentrați asupra dimensiunilor care vă cauzează cele mai multe dificultăți și provocări, apoi să alegeți dintre ideile, metodele și instrumentele disponibile și să parcurgeți pașii familiarizați ai învățării autoreglementate, incorporând treptat ceea ce ați învățat în rutina dvs. zilnică.

Rețineți că, prin învățarea autoreglementată, puteți experimenta libertatea extraordinară de a da un exemplu elevilor și colegilor dvs.!

Vă dorim o călătorie plăcută între dimensiuni și o învățare eficientă!

DIMENSIUNEA I: Dezvoltare profesională, construirea conștientă a carierei, învățarea pe tot parcursul vieții

1. Ținerea unui jurnal de învățare reflexiv

Obiectiv: dezvoltarea auto-reflecției și auto-monitorizării

Descriere: În fiecare săptămână, profesorul scrie o scurtă notiță în jurnal despre obiectivul

profesional pe care și l-a stabilit (de exemplu, „îmbunătățirea diferențierii în lecțiile mele”), ce a făcut pentru a-l atinge, ce dificultăți a întâmpinat și ce rezultate a obținut.

De ce este eficient?

Potrivit lui Éva Molnár (2022), ținerea regulată a unui jurnal de reflecție dezvoltă conștientizarea metacognitivă, autoevaluarea și controlul asupra procesului de învățare.

Dezvoltarea competențelor: auto-reflecție, autoevaluare, stabilirea conștientă a obiectivelor.

2. Discuție comună despre lecție și feedback

Obiectiv: dezvoltarea învățării sociale (co-reglementate) și a unei culturi a feedback-ului

Descriere: Doi sau trei profesori își observă reciproc lecțiile în conformitate cu criteriile stabilite în prealabil (de exemplu, activitatea elevilor, tehnicile de interogare ale profesorului).

Apoi reflectează împreună: Ce a fost eficient? Unde există posibilități de îmbunătățire? Ce strategii merită încercate data viitoare?

De ce este eficient?

Potrivit lui Gabriella Szilágyi (2021), acest tip de reflecție cooperativă consolidează „dimensiunea socială a autoreglementării profesorilor” și sporește încrederea profesională și flexibilitatea învățării.

Dezvoltarea competențelor: oferirea/primirea de feedback, cooperare, gândire reflexivă.

3. Contractul de învățare, stabilirea etapelor

Obiectiv: planificarea conștientă a procesului de învățare, ținând cont de obiectivele instituției

Descriere: Profesorul întocmește un „contract de învățare” cu sine însuși sau cu mentorul său, care include: obiectivul de dezvoltare, etapele de referință care trebuie atinse (cu date) și strategiile de învățare care trebuie aplicate. Obiectivele profesionale specifice (de exemplu, dezvoltarea metodologică, finalizarea unei noi formări, participarea la concursuri) sunt împărțite în sub-obiective. Profesorul rămâne deschis la oportunități – formare continuă, concursuri profesionale,

publicații, călătorii de studiu – și evaluează în mod regulat care dintre acestea se potrivesc cel mai bine direcției sale actuale de dezvoltare.

De ce este eficient?

Conform cercetării efectuate de Éva Molnár și Attila Pásztor (2020), formularea și programarea explicită a obiectivelor de învățare sporește conștientizarea autoreglării și motivația internă.

Dezvoltarea competențelor: planificare, stabilirea obiectivelor, gestionarea timpului, automotivare.

4. Experimentarea în comun a tehnicilor de învățare autoreglementată

Obiectiv: descoperirea și adaptarea de noi strategii de învățare

Descriere: Grupuri de 3-4 membri ai personalului didactic încearcă diferite tehnici de învățare autoreglementată (de exemplu, hărți mentale, liste de autoevaluare, fișe de evaluare retrospectivă).

Apoi discută despre metodele care au funcționat și motivele pentru care au funcționat.

De ce este eficient?

Învățarea experiențială activă și evaluarea comună a metodelor promovează conștientizarea învățării și fac strategiile transferabile către învățarea elevilor.

Competențe dezvoltate: autoevaluare, rezolvarea problemelor, flexibilitate în învățare.

5. Chestionar de autoevaluare și plan de acțiune

Obiectiv: monitorizarea procesului de dezvoltare

Descriere: Folosind un scurt chestionar de autoevaluare (de exemplu, Éva Molnár – „Chestionar de autoevaluare a învățării”, 2018), profesorul evaluează nivelul la care se află în ceea ce privește autoreglarea și apoi elaborează un plan de acțiune pe baza acestuia: Ce voi dezvolta în luna următoare? Ce resurse și parteneri voi implica? Cum voi măsura rezultatele?

De ce este eficient?

Ajută la auto-monitorizare și la planificarea învățării autodirijate.

Dezvoltarea abilităților: autoevaluare, dezvoltare personală reflexivă, modificarea obiectivelor.

6. Discuție reflexivă cu elevii

Obiectiv: dezvoltarea abilităților de auto-reglare a învățării elevilor

Descriere: Profesorul rezervă în mod regulat timp pentru a discuta cu elevii despre modul în care au învățat un anumit subiect, ce strategii au funcționat și ce ar putea fi făcut diferit în următorul proces de învățare.

De ce este eficient?

Profesorul acționează ca un model de autoreglare: elevii văd că învățarea este un proces care poate fi planificat, monitorizat și evaluat în mod conștient.

Dezvoltarea abilităților (elevii): conștientizare metacognitivă, auto-reflecție, control motivațional.

7. Urmărirea conștientă a comunităților și autorităților profesionale

Obiectiv: lărgirea orizonturilor profesionale și dezvoltarea unui model de rol reflexiv

Descriere: Profesorii caută în mod conștient cele mai influente comunități științifice și profesionale din domeniul lor (de exemplu, grupuri de cercetare, reviste, conferințe, forumuri profesionale online) și autorități proeminente. Ei citesc sau ascultă scrierile și podcasturile acestora și iau notițe despre ideile care îi inspiră sau care pot fi aplicate în propria lor activitate.

De ce este eficient?

Orientarea profesională conștientă dezvoltă conștientizarea metacognitivă – educatorii nu numai că învață, ci și aleg direcția învățării lor într-un mod reflexiv. În plus, urmărirea modelelor de rol inspiratoare consolidează identitatea profesională și modelarea autentică a motivației elevilor (Szilágyi, 2020; Molnár, 2022)..

Dezvoltarea competențelor: dezvoltare profesională personală, gândire critică, învățare reflexivă, autenticitate.

DIMENSIUNE: Dezvoltare profesională creativă, gestionarea cunoștințelor, inovare pedagogică

1. Colectarea sistematică de inspirații și idei

Obiectiv: păstrarea ideilor și inspirațiilor și sprijinirea utilizării lor ulterioare

Descriere: Profesorul creează puncte de colectare electronice și fizice (de exemplu, fișiere, dosare, panouri Pinterest, caiete) în care plasează în mod regulat idei inspiratoare găsite spontan. Sursele de inspirație pot include colegi, foști și actuali elevi sau chiar lucruri care nu au nicio legătură cu domeniul de studiu (de exemplu, cărți, filme, cataloage). Fiecărui element i se adaugă un scurt comentariu, indicând posibila utilizare sau contextul ideii.

De ce este eficient?

Păstrarea sistematică a cunoștințelor crește disponibilitatea ideilor creative, reduce riscul de uitare și susține eficacitatea pe termen lung a învățării autoreglementate (Molnár, 2022).

Dezvoltarea competențelor: gestionarea cunoștințelor, creativitate, competențe organizaționale, metacogniție.

2. Dezvoltarea unei „mărci” profesionale

Obiectiv: demonstrarea originalității și autenticității în practica pedagogică

Descriere: Profesorul dezvoltă în mod conștient un stil pedagogic unic („brand”) care îl diferențiază de ceilalți: acesta poate fi o metodă specială de predare, teme recurente, un sistem unic de evaluare sau o structură specifică a lecțiilor. Accentul se pune pe sinceritate și autenticitate, astfel încât sprijinirea învățării să rămână întotdeauna în centrul atenției.

De ce este eficient?

O identitate pedagogică unică întărește credibilitatea profesorului, crește motivația elevilor și sprijină învățarea autoreglementată a profesorului prin perfecționarea continuă a propriului stil.

Dezvoltarea competențelor: planificare pedagogică creativă, autenticitate, auto-reflecție, inovare pedagogică.

3. Cum funcționează memoria și atenția umană?

Obiectiv: dezvoltarea strategiilor de învățare prin înțelegerea modului în care funcționează creierul uman

Descriere: Profesorii studiază modul în care funcționează creierul, atenția, memoria și caracteristicile elevilor cu dislexie sau disgrafie. Ei împărtășesc cele mai bune studii și experiențe cu membrii comunității lor de lucru și reflectează împreună asupra aplicabilității pedagogice a ceea ce au învățat.

De ce este eficient?

Cunoașterea conștientă a funcționării cognitive permite optimizarea proceselor de învățare, ajută la dezvoltarea învățării autoreglementate și a predării diferențiate și facilitează schimbul de cunoștințe în comunitățile profesionale.

Dezvoltarea competențelor: conștientizarea cognitivă, diferențierea, planificarea pedagogică reflexivă, învățarea colaborativă.

DIMENSIUNEA III: Gestionarea sarcinilor și a timpului, autocontrolul eficient și motivația

1. Gestionarea sarcinilor și stabilirea priorităților

Obiectiv: dezvoltarea unei gestionări eficiente a timpului și a sarcinilor

Descriere: Profesorul este capabil să-și gestioneze eficient sarcinile zilnice (făcând distincția între sarcini imediate sau amânabile, importante sau urgente, proprii sau delegabile) – puteți citi mai multe despre acest lucru în capitolul 3 din materialul nostru didactic.

De ce este eficient?

Prioritizarea sarcinilor reduce suprasolicitarea, îmbunătățește concentrarea și permite o funcționare profesională concentrată și conștientă, care este una dintre bazele capacității de autoreglare a unui profesor (Molnár, 2022).

Dezvoltarea abilităților: gestionarea timpului, luarea deciziilor, gestionarea priorităților, reducerea stresului.

2. Stabilirea limitelor și delegarea

Obiectiv: gestionarea conștientă a resurselor personale și profesionale

Descriere: Profesorii învață să spună „nu”, să adapteze sarcinile la propriile atribuții sau să împartă anumite sarcini cu membrii comunității de lucru. Scopul este de a reduce suprasolicitarea.

De ce este eficient?

Delegarea eficientă și stabilirea limitelor îmbunătățesc autoeficacitatea profesorilor, reduc riscul de epuizare și susțin o cultură de învățare și de lucru colaborativă.

Competențe dezvoltate: stabilirea limitelor, delegarea, comunicarea, auto-eficacitatea.

3. Transformarea sarcinilor monotone în sarcini plăcute

Obiectiv: sprijinirea motivației și finalizarea sarcinilor într-un mod centrat pe experiență

Descriere: Profesorii pot face sarcinile monotone (de exemplu, administrative) mai plăcute combinându-le cu ascultarea de muzică, procese gamificate sau mici provocări.

De ce este eficient?

Transformarea sarcinii într-una plăcută crește atenția și perseverența și reduce stresul cauzat de pierderea motivației, dezvoltând în același timp abilitățile de autoreglare ale profesorului.

Dezvoltarea abilităților: control motivațional, gestionarea creativă a sarcinilor, menținerea atenției, învățarea experiențială.

IV. DIMENSIUNE: Dezvoltare diferențiată, colaborare și practică didactică bazată pe cercetare

1. Practică diferențiată și competiție

Obiectiv: recunoașterea diferențelor dintre elevi și sprijinirea dezvoltării abilităților prin evaluări și chestionare

Descriere: Profesorul utilizează metode de îndrumare și competiție în timpul practicii, ținând cont de nevoile individuale ale elevilor. În cazul elevilor cu nevoi speciale, se pot utiliza chestionare sau instrumente de diagnosticare pentru a identifica punctele forte și domeniile care necesită îmbunătățiri.

De ce este eficient?

Practica diferențiată sporește încrederea și motivația elevilor, ajută la dezvoltarea unor competențe specifice și permite profesorilor să aplice în mod conștient principiile învățării autoreglementate în cadrul grupului de elevi.

Dezvoltarea competențelor: diferențiere, competențe de diagnosticare, dezvoltare țintită, motivația elevilor.

2. Menținerea contactului și schimbul de cunoștințe cu serviciile specializate, părinții și colegii

Obiectiv: construirea unei cooperări profesionale și a unei rețele de sprijin

Descriere: Profesorii construiesc și mențin în mod conștient relații cu colegii din serviciile specializate și furnizorii de servicii profesionale legate de educație, părinții și alți colegi, pentru a îndeplini în mod eficient sarcinile de dezvoltare individuală sau de grup. Menținerea contactului oferă o oportunitate de a face schimb de experiențe și de a rezolva împreună problemele.

De ce este eficient?

Rețeaua de sprijin reduce volumul de muncă al profesorului, sporește încrederea profesională și eficacitatea învățării colaborative, ceea ce consolidează dimensiunea socială a învățării autoreglementate.

Dezvoltarea competențelor: cooperare, comunicare, colaborare, rețele profesionale.

3. Extinderea cunoștințelor bazate pe cercetare

Obiectiv: deciziile pedagogice trebuie să se bazeze pe cele mai recente cunoștințe

Descriere: Profesorii dobândesc cunoștințe actualizate din cercetarea psihologică și pedagogică și aplică cunoștințele disponibile în conformitate cu competența lor în procesele de predare și dezvoltare, cu un accent special pe elevii care necesită o atenție specială.

De ce este eficient?

Practica bazată pe cercetare sporește încrederea profesională a profesorilor, sprijină învățarea autoreglementată și asigură că dezvoltarea elevilor este eficientă și se bazează pe metode bazate pe dovezi.

Dezvoltarea competențelor: pedagogie bazată pe cercetare, gândire reflexivă, luarea de decizii profesionale, dezvoltarea competențelor.

DIMENSIUNEA V: Dezvoltarea gestionării conflictelor

1. Utilizarea comunicării asertive

Obiectiv: dezvoltarea unei comunicări conștiente, asertive, dar cooperante

Descriere: Profesorii studiază principiile de bază ale comunicării asertive (de exemplu, mesaje „eu”, stabilirea limitelor, ascultarea activă). Apoi, ei practică în mod conștient aceste tehnici în activitatea lor de zi cu zi – în ședințe, conferințe cu părinții și conversații cu elevii.

De ce este eficient?

Comunicarea asertivă este una dintre cheile autoreglării: promovează controlul emoțional, gestionarea conștientă a situațiilor și relațiile bazate pe respect reciproc (Szilágyi, 2021).

Dezvoltarea abilităților: autoafirmare, empatie, autocontrol emoțional, comunicare eficientă.

2. Analiza și gestionarea conștientă a situațiilor conflictuale

Obiectiv: dezvoltarea conștientizării gestionării conflictelor și recunoașterea domeniului de aplicare

Descriere: Profesorul sistematizează conflictele din cadrul diverselor relații (colegi, manageri, elevi, părinți etc.). Acesta le analizează din perspectiva influențabilității lor.

De ce este eficient?

Analiza ajută la separarea factorilor care pot fi influențați de cei care nu pot fi influențați, permițând profesorului să își concentreze energia asupra situațiilor care pot fi efectiv schimbate.

Dezvoltarea competențelor: rezolvarea problemelor, autoevaluarea realistă, gestionarea stresului, luarea deciziilor.

3. Învățarea și aplicarea practicii de a repara greșelile

Obiectiv: consolidarea responsabilității și a încrederii în relații

Descriere: În cazul unui conflict, în loc de pedeapsă, profesorul poate aplica reparația. Pentru a face acest lucru, trebuie să fie familiarizat cu regulile și posibilitățile acestei metode și, chiar dacă el însuși comite o greșeală (de exemplu, reacționează exagerat la o situație, vorbește nedrept cu un elev), ar trebui să aplice în mod conștient practica reparației: recunoașterea greșelii, discutarea acesteia cu persoana în cauză și căutarea unei soluții constructive.

De ce este eficient?

Repararea greșelilor nu este un semn de slăbiciune, ci al unui profesionist reflexiv și responsabil. Restabilirea încrederii sporește credibilitatea profesorului și siguranța emoțională pe termen lung.

Dezvoltarea competențelor: auto-reflecție, responsabilitate, integritate emoțională, credibilitate.

VI. DIMENSIUNE: Dezvoltarea emoțională personală

1. Cartografierea și dezvoltarea inteligenței emoționale

Obiectiv: creșterea conștiinței de sine și a competenței socio-emoționale

Descriere: Profesorul își cartografiază propriul nivel de inteligență emoțională (de exemplu, conștiința de sine, autocontrolul, empatia, abilitățile sociale) și apoi dezvoltă acele domenii în care rămâne în urmă.

De ce este eficient?

Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie în mod direct la autoreglare și gestionarea stresului și îmbunătățește relațiile dintre profesor și elev și dintre profesori (Molnár, 2018; Goleman, 2006).

Competențe dezvoltate: auto-reflecție, empatie, conștientizare emoțională, gestionarea stresului.

2. Împărtășirea experiențelor prin povești

Obiectiv: dezvoltarea învățării reflexive și a împărtășirii experiențelor

Descriere: Profesorul colectează povestiri scurte și instructive – fie din propria viață, fie din exemple furnizate de „înțelepți” sau experți – despre situații tipice din domeniul educației, comunicării sau conflictelor. Acestea pot fi împărtășite în situații dificile, facilitând înțelegerea și gestionarea unei situații dificile.

De ce este eficient?

Abordarea narativă promovează gândirea reflexivă și ajută la învățarea din experiențele altora (Szilágyi, 2019).

Dezvoltarea abilităților: auto-reflecție, flexibilitate în comunicare, înțelegere empatică, învățare colaborativă.

3. Exersarea ascultării atente și a feedback-ului de susținere

Obiectiv: dezvoltarea încrederii și a sprijinului profesional între colegi

Descriere: Când un coleg vorbește despre o dificultate, profesorul ascultă cu empatie și atenție. Acesta oferă sfaturi numai dacă cealaltă persoană îi solicită acest lucru.

De ce este eficient?

Ascultarea activă și încurajatoare este fundamentul unei culturi de învățare colaborativă. Feedback-ul reciproc dezvoltă cooperarea și siguranța psihologică în cadrul personalului didactic.

Competențe dezvoltate: empatie, ascultare activă, conștientizare a comunicării, cooperare.

VII. DIMENSIUNE: Echilibru fizic și mental, bunăstare durabilă

1. Învățarea și practicarea tehnicilor de relaxare și regenerare

Obiectiv: dezvoltarea regenerării fizice și mentale și gestionarea stresului

Descriere: Profesorii încercă diferite metode de relaxare (de exemplu, respirație conștientă, relaxare musculară progresivă, mindfulness, exerciții de vizualizare) și observă care tehnică se potrivește cel mai bine stilului lor de viață. Scopul nu este acela de a găsi metoda perfectă, ci de a integra regenerarea regulată și plăcută în viața de zi cu zi.

De ce este eficient?

Tehnicile de relaxare ajută la echilibrarea sistemului nervos autonom, reduc efectele hormonale ale stresului și promovează stabilitatea emoțională a profesorilor. Potrivit Éva Molnár (2022), o condiție prealabilă importantă pentru autoreglarea profesorilor este „conștientizarea psihofiziologică”, adică înțelegerea și menținerea conexiunii dintre corp și minte.

Dezvoltarea abilităților: gestionarea stresului, conștientizarea corpului, autocontrolul emoțional, auto-reflecția.

2. Conștientizarea funcționării corpului uman și a factorilor legați de stilul de viață

Obiectiv: menținerea unui stil de viață sănătos și a performanțelor cognitive

Descriere: Profesorii investighează în mod conștient modul în care factorii de bază ai stilului de viață – alimentația, exercițiile fizice, somnul, relațiile sociale – afectează învățarea, gândirea și concentrarea. Ei își observă propria funcționare fizică, de exemplu prin ținerea unui jurnal personal: înregistrând nivelul zilnic de energie sau calitatea somnului.

De ce este eficient?

Înțelegerea relației dintre factorii biologici și psihologici susține unul dintre cele mai importante elemente ale autoreglării: gestionarea conștientă a energiei. Bunăstarea fizică este o condiție prealabilă pentru sustenabilitatea învățării autodirijate (Szilágyi, 2021).

Dezvoltarea competențelor: conștientizarea de sine, conștientizarea sănătății, concentrarea, luarea de decizii responsabile.

3. Promovarea relațiilor comunitare și organizarea de programe comune

Obiectiv: consolidarea comunității profesionale și a bunăstării emoționale

Descriere: Profesorii organizează programe comune în afara școlii (de exemplu, pauze de cafea, sport, muzică sau după-amieze creative) împreună cu colegii lor. Aceste activități pot transforma relațiile de muncă formale în relații informale, de sprijin.

De ce este eficient?

Relațiile sociale pozitive reduc riscul de epuizare și sporesc reziliența profesorilor. Experiențele comune consolidează legăturile emoționale și încrederea, care stau la baza unei culturi de învățare colaborativă.

Competențe dezvoltate: cooperare, sensibilitate socială, conștientizare comunitară, reziliență, bunăstare.

DIMENSIUNEA VIII: Dezvoltarea exemplarității pedagogice, a comportamentului etic și a responsabilității

1. Modelarea rolului și comportamentul etic

Obiectiv: demonstrarea credibilității pedagogice și a modelelor de rol

Descriere: Profesorii își monitorizează în mod conștient propriul comportament public, atât online, cât și offline, asigurându-se că respectă cadrele etice și legale. Dacă nu puteți acționa în conformitate cu aceste principii în cariera dvs. actuală, luați în considerare schimbarea profesiei.

De ce este eficient?

Profesorii servesc drept modele pentru generația următoare. Comportamentul lor etic conștient nu numai că are un impact pozitiv asupra atitudinii elevilor lor, dar le și întărește propriile abilități de autoreglare.

Dezvoltarea abilităților: luarea de decizii etice, simțul responsabilității, autocontrolul, darea unui exemplu.

2. Dezvoltarea responsabilității și a auto-reflecției

Obiectiv: consolidarea acurateței profesionale, a consecvenței și a dezvoltării personale reflexive

Descriere: Profesorul își dezvoltă în mod conștient responsabilitatea, acuratețea și consecvența. El exersează recunoașterea și corectarea greșelilor: determină natura greșelii, direcția și amploarea corectării, stabilește un termen limită și, dacă este necesar, cere ajutorul unui partener sau mentor. Această practică servește și ca model pentru elevi.

De ce este eficient?

Auto-reflecția continuă și gestionarea conștientă a erorilor sporesc capacitatea de autoreglementare a profesorului, dezvoltă integritatea și credibilitatea profesională și promovează dezvoltarea responsabilității elevilor.

Competențe dezvoltate: auto-reflecție, responsabilitate, acuratețe, consecvență, mentorat.

Materiale de sprijin

Nóra Katona: *Motivație și învățare autoreglementată* (Formarea profesorilor, 2009).

Péter Tóth: *Managementul învățării și învățarea autoreglementată* (Buletinul electronic al Universității Óbuda, 2011)

Cărți de auto-îmbunătățire Versiune audio de 15 minute:

<https://www.youtube.com/@PECZEHENRIETTACOACH/videos>

Verificarea cunoștințelor

Alegeți una dintre ideile sau metodele enumerate mai jos și gândiți-vă cum ați învățat-o prin învățarea autoreglementată!

Răspundeți la următoarele întrebări!

- Ce obiectiv v-ați stabili?
- Cum ați stăpâni metoda?
- Cu cine ați colabora în timpul procesului?
- Ce ar constitui o direcție greșită sau un eșec pentru dvs. și cum ați evita acest lucru?
- Când ați considera că procesul de învățare a avut succes?

Surse

Éva Molnár: *Învățarea autoreglementată* (Cultura școlară, 2002).

Gabriella Szilágyi: *Caracteristicile și posibilitățile învățării autodirijate la vârsta adultă* (Studii selectate, 2017).

Róza Szántóné Balogh: *Măsurarea capacității de învățare autoreglementată cu ajutorul unui test de profil motivațional* (Határtalan nyelvészet tanulmánykötet, 2019).

7. ÎNVĂȚAREA AUTOREGLEMENTATĂ ÎN SALA DE CLASĂ: PRACTICI ȘI METODE

Realizat de:

Gabriella Martinuszné Korom – M-Around SRL, Szeged, Ungaria

Prezentarea temei

Ca profesori, unul dintre cele mai mari impacturi ale noastre constă în modul în care creăm un mediu de învățare sigur, favorabil și inspirator pentru elevii noștri. Mai jos, am realizat o listă de metode și instrumente formale de învățare „în sala de clasă” care pot fi utilizate pentru a inspira elevii și a-i introduce în lumea învățării autoreglementate.

Cele aproximativ douăsprezece metode enumerate pot fi familiare profesorilor practicanți, dar acum le analizăm din perspectiva învățării autoreglementate și sperăm că lista va conține și câteva idei și posibilități noi.

Acestea sunt în principal activități offline; metodele digitale și online sunt abordate într-o unitate de predare separată.

Obiective

Se așteaptă ca participanții să-și dezvolte următoarele abilități și competențe:

- competențe metacognitive, control conștient al învățării (de exemplu, metode de învățare, planificare, autoevaluare): aceste competențe îi ajută pe elevi să învețe independent și să nu depindă complet de profesor;
- competențe cognitive, adică utilizarea strategiilor de învățare (luarea de notițe, rezumarea, rezolvarea problemelor): acestea permit elevilor să devină mai degrabă procesatori activi, și nu

receptori pasivi;

- autoreglarea motivațională și emoțională (perseverență, automotivare, încredere în sine, control emoțional);
- abilități sociale și de colaborare (învățare colaborativă, oferirea și acceptarea feedback-ului, obiective comune, responsabilitate);
- stabilirea bazelor pentru învățarea pe tot parcursul vieții (stabilirea obiectivelor de învățare).

Timpul alocat pentru unitate:

2 ore de predare

Rezultate ale învățării

- planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere pentru promovarea dezvoltării optime, motivație, activități extracurriculare);
- sprijinirea învățării (starea emoțională și fizică, mediu calm, încurajarea învățării independente, acceptarea greșelilor);
- dezvoltarea personalității, tratament individual (SNI, dezvoltarea personalității complexe, aplicarea conștientă a metodelor pedagogico-psihologice);
- dezvoltarea grupurilor și comunităților (deschidere, crearea de oportunități, dezvoltarea unei culturi a raționamentului, respect reciproc, acceptare, cooperare);
- măsurare, evaluare (evaluarea și analiza proceselor și a dezvoltării personalității elevilor, evaluare personalizată, analiza și utilizarea rezultatelor evaluării, obiectivă, clară);
- comunicare, gestionarea conflictelor (cooperare, rezolvarea problemelor, menținerea relațiilor, respectarea regulamentelor, comunicare autentică, acceptarea feedback-ului, capacitatea de a convinge și de a fi convins).

INTRODUCERE

Învățarea este dificilă și laborioasă; necesită diligență, perseverență, toleranță la monotonie și voință. În plus, cei dornici să învețe se confruntă adesea cu limitări impuse de abilitățile lor și de mediul familial sau cultural. Aceste gânduri și altele similare sunt asociate cu învățarea, în timp ce cercetătorii și educatorii depun eforturi susținute pentru a schimba aceste stereotipuri. În crearea curriculumului nostru, ne-am stabilit acest obiectiv ambițios.

Odată cu accelerarea digitalizării, experiențele educaționale online generate de pandemie și rezultatele cercetărilor generaționale, gamificarea și învățarea bazată pe experiență au câștigat avânt, la fel ca și tendința către învățarea autoreglementată. Accentul se pune aici pe învățarea autoreglementată, nu doar pe învățarea independentă. În timp ce învățarea independentă înseamnă stăpânirea sarcinilor stabilite de profesor în afara clasei, conceptul de învățare autoreglementată este mult mai complex. Am încercat să demonstrăm acest lucru în unitățile de predare anterioare. În această unitate didactică, intrăm în sala de clasă. Examinăm modul în care metodele vechi, familiare și mai noi, moderne, pot fi utilizate pentru a dezvolta nevoia și practica învățării autoreglementate la elevii noștri.

Considerați cele 12 practici enumerate aici ca un buchet colorat, dintre care unele vă sunt familiare și vă plac, dar poate că există unele pe care nu le-ați examinat niciodată îndeaproape dintr-o perspectivă diferită. Cu unitatea noastră didactică, dorim să vă inspirăm să priviți practica dvs. didactică de zi cu zi dintr-o perspectivă nouă și să o extindeți cu elemente metodologice suplimentare.

Învățarea autoreglementată poate fi dezvoltată. Cercetările arată că chiar și copiii de vârstă preșcolară sunt capabili de învățare autoreglementată, dar pe măsură ce cresc și petrec mai mult timp în educația formală, această abilitate nu se dezvoltă așa cum era de așteptat, iar acest tip de dezvoltare încetinește (Szántóné 2019).

Profesorii pot monitoriza și sprijini în mod conștient dezvoltarea elevilor lor în acest domeniu cu instrumente specifice și soluții practice.

Cercetătoarea Éva Molnár a explorat în detaliu factorii care determină aplicarea eficientă a învățării autoreglementate. Aceștia includ stilul de învățare, capacitatea de învățare, eficiența timpului și a energiei, perseverența, utilizarea memoriei, împărțirea atenției, interesul, autoeficacitatea și motivația de a învăța.

Mai jos, evidențiem câteva dintre instrumentele și metodele care pot fi utilizate în sala de clasă pentru a dezvolta anumiți factori ai învățării autoreglementate.

Elementele din banca de idei includ o scurtă descriere a fiecărei metode, posibilitățile de implementare, capcanele și rolul acestora în învățarea autoreglementată.

1. Rolul mediului de învățare în autoreglare

A) Scurtă descriere a activității în sala de clasă

Amenajarea sălii, instrumentele și suvenirurile legate de materie sau de clasă, precum și expunerea lucrărilor legate de programa curentă în sala de clasă au un impact asupra majorității elevilor. Ziarul de perete, mediul și mobilierul ar trebui să fie inspiratoare, precum și ordonate.

B) Idei pentru începerea și implementarea

Mai întâi, ordonați rafturile și ziarul de pe perete, reparați și curățați toate obiectele vizibile care necesită acest lucru! Apoi, gândiți-vă cine folosește sala de clasă și cum, și ce inspirație le putem oferi prin mediul vizual! Alegeți citate motivaționale, imagini, desene, ilustrații, modele de urmat, portrete ale oamenilor de știință și artiștilor, precum și idei legate de știință, conștientizarea de sine, metode de învățare și alegeri de carieră, care sunt adecvate vârstei și intereselor elevilor dvs.!

Pregătirea și actualizările anuale sunt de obicei consumatoare de timp și costisitoare, dar creativitatea poate depăși adesea aceste dificultăți.

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

Chiar și colectarea de idei, pregătirea planurilor, și actualizarea continuă pot fi un proiect comun cu elevii sau o sarcină de proiect care le este atribuită, dar în învățarea autodirijată, elevul stabilește obiectivul și determină direcția învățării – mediul în care petrece 25-40 de ore pe săptămână poate oferi inspirație, idei și asistență (Szilágyi, 2017).

D) Când este contraproductiv?

Vederea posterelor îngălbenite „vechi de o mie de ani” și a echipamentelor prăfuite și defecte are un efect deosebit de negativ (mai ales dacă clasa petrece întreaga zi acolo).

2. Crearea unui spațiu de lucru digital comun – cu recomandări

A) Scurtă descriere a activității în clasă

Să creăm un spațiu de lucru pentru grupurile noastre, unde putem afișa materialul lecției, partea teoretică necesară, conținutul destinat practicii și material suplimentar pentru cei interesați. În acest fel, nu numai cei care sunt absenți sau rămân în urmă vor primi ajutor, ci și elevii interesați, motivați intern, pot primi recomandări pentru cărți și articole.

B) Idei pentru începere și implementare

Colegii care au fost profesori activi în timpul pandemiei COVID-19 au deja experiență; merită să aduceți acest lucru în discuție, întrebând cum procedează ceilalți și ce consideră ei că este cel mai util. La început, merită să se ia în considerare nu numai caracteristicile grupei de vârstă a elevilor, ci și obiceiurile instituționale, oportunitățile și specificațiile disciplinei.

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

Pe lângă faptul că le oferă elevilor idei pentru stabilirea obiectivelor, materialele încărcate pot servi și ca spațiu pentru îndrumare. Este important să rețineți că, în cadrul învățării autoreglementate, elevii decid singuri cu cine și cum comunică în timpul procesului și de la cine solicită sprijin. O

astfel de platformă poate oferi elevilor un spațiu și o oportunitate de a căuta ajutor în afara școlii, în funcție de propriul program.

D) Când este contraproductiv?

Platforme create, dar inactive, obstacole tehnice, promisiuni neîndeplinite (materiale promise, dar neîncărcate), răspunsuri întârziate sau chiar conținut prea dificil, prea ușor, prea voluminos sau „zgomotos”, platformele nepRACTICE pot submina motivația elevilor și le pot reduce elanul.

3. Un început motivant al lecției – povestirea

A) O scurtă descriere a activității din clasă

Puneți ceea ce doriți să învățați într-o poveste! Dacă este posibil, ar trebui să fie o poveste interesantă, umană, care să țină cont de interesele grupei de vârstă, dar poate fi și o poveste din propria viață sau din viața unui om de știință sau a unui model de urmat. Dacă povestea noastră se împletește în fiecare lecție și elevii noștri se pot identifica cu personajele, fără ca legătura cu materia să fie forțată, putem obține un impact extraordinar!

B) Idei pentru început și implementare

Fiecare capitol sau chiar fiecare lecție poate începe cu o poveste, un basm, ceea ce nu este o sarcină ușoară de realizat. În multe cazuri, manualele încorporează programa școlară în povești și, desigur, inteligența artificială sau Book-creator pot fi de ajutor. Poveștile se acumulează, se rafinează și evoluează în mintea noastră de-a lungul anilor, dar nu strică să le scriem.

C) Cum ajută acest lucru la învățarea autoreglementată?

Mentținerea atenției în clasă este un beneficiu clar al muncii și timpului pe care îl investim în povestire. Dar atitudinea pozitivă față de procesul de învățare care vine odată cu absorbția poveștilor este un element esențial al învățării autodirijate. Dacă poveștile includ și exemple și

lecții legate de autodisciplină, responsabilitate, autocontrol, încredere în sine, relații sociale și angajament, atunci putem obține dezvoltare în mai multe aspecte.

D) Când este contraproductiv?

Prezentăm povești forțate, prea stereotipe, plictisitoare, nepotrivite pentru grupa lor de vârstă sau care întăresc obiceiurile proaste și stereotipurile.

4. Învățarea prin întrebări

A) Scurtă descriere a activității în clasă

Încurajați-i să compileze o serie de întrebări pe tema dată. Ei pot să-și pună întrebări reciproc în cadrul lucrului în grup sau în perechi în timpul orei, dar putem compila și o serie de întrebări pentru un test „real” din întrebările lor.

B) Idei pentru începere și implementare

Putem atribui scrierea întrebărilor ca temă pentru acasă sau ca activitate în clasă. Este important să „începem” cu întrebările lor, astfel încât să simtă că formularea de întrebări bune este legată de o înțelegere mai profundă a subiectului.

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

Textul și programa sunt procesate prin formularea de întrebări, adică dintr-o perspectivă diferită de cea obișnuită. Procesarea devine activă, perspicace și critică. Elevii pot vizualiza conținutul prin filtrul lor personal și pot selecta informații, motiv pentru care acest tip de procesare este un sprijin important pentru învățarea autodirijată.

D) Când este contraproductiv?

Întrebările irelevante, prea ușoare sau prea dificile ies în evidență, iar elevii profită de situație

pentru a se tachina reciproc.

5. Oferirea de opțiuni

A) Scurtă descriere a activității în clasă

Este bine ca elevii noștri să poată alege în mod regulat dintre mai multe sarcini, deoarece acest lucru le permite să se simtă participanți activi la procesul de învățare, sporindu-le astfel motivația.

B) Idei pentru începerea și implementarea

Data și conținutul următorului test, lecturile obligatorii, memorarea, exercițiile practice online sau offline – există multe oportunități de a-i implica în procesul de luare a deciziilor.

C) Cum sprijină acest lucru învățarea autoreglementată?

Dacă îi punem în situația de a lua decizii cu privire la aspecte care îi afectează în mod direct, se vor obișnui cu acest lucru, iar conștiința de sine și auto-reflecția lor se vor dezvolta, ceea ce va avea un impact asupra implementării eficiente a învățării autoreglementate.

D) Când este contraproductiv?

Dacă comunicăm prost, putem crea situații ambigue și incerte. Profesorii pot părea slabi, nesiguri și indeciși dacă nu definesc cu atenție parametrii situațiilor de luare a deciziilor.

6. Atribuirea de sarcini în grupuri mici

A) Scurtă descriere a activității în clasă

Putem da grupurilor de 2-4 elevi sarcini inspiratoare și îi putem încuraja să lucreze împreună în afara școlii.

B) Idei pentru începere și implementare

În cadrul activității de grup, reuniți copii care au interese și niveluri de motivație similare, creați o oportunitate pentru o scurtă conversație motivațională cu ei, fie în timpul orei, fie după ora de curs, și stabiliți/găsiți o sarcină comună pentru ei. Tema, împărțirea sarcinilor, programul și definiția succesului pot fi stabilite de elevi, iar sarcina poate varia de la crearea de ilustrații legate de programa școlară până la producerea unui podcast sau organizarea unei excursii.

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

În loc de competiție și recompense, elevii motivați de efort și orientarea către sarcini progresează în învățarea autodirijată. Această sarcină le oferă un sentiment de realizare ca rezultat al muncii și efortului lor comun.

D) Când este contraproductiv?

Când entuziasmul inițial scade, ei nu sunt capabili să împartă munca în cadrul grupului, nu respectă termenul limită, iar profesorul nu urmărește și nu evaluează sarcina.

7. Fiți o sursă de cunoștințe!

A) Scurtă descriere a activității în clasă

Încurajați-vă elevii să găsească persoane care să le explice materia, să trezească interesul bunicilor, părinților și fraților lor pentru subiectul abordat în clasă sau să explice o parte dificilă unui coleg care înțelege mai puțin!

B) Idei pentru începere și implementare

Putem oferi îndrumări cu privire la modul de explicare a subiectului, de exemplu învățându-i pe elevi cum să creeze hărți mentale, sau putem solicita feedback de la tutorii ocazionali ai elevilor noștri (de exemplu, părinții pot scrie în caiet că au înțeles explicația copilului lor).

C) Cum ajută acest lucru la învățarea autoreglementată?

A înțelege ceva atât de profund încât să poți explica altora este un sentiment minunat! Cei care își stabilesc obiective de învățare în loc de obiective de performanță fac un mare pas înainte în dezvoltarea strategiei lor de învățare autoreglementată.

D) Când este contraproductiv?

Când elevul explică ceva fără să înțeleagă cu adevărat procesul de gândire în profunzime, iar elevul sau ascultătorul ocazional nu îi atrage atenția asupra acestui lucru.

8. Conversații despre învățare

A) Scurtă descriere a activității din clasă

Discutați cu ei despre importanța învățării și a cunoașterii, despre obiectivele de învățare pe care și le pot stabili și despre tehnicile de învățare pe care le pot utiliza!

B) Idei pentru începerea și implementarea procesului

Creați oportunități în timpul lecțiilor, fie la începutul unui capitol, fie la sfârșitul unei lecții, ori de câte ori apare o idee inspiratoare pentru învățare, mai ales dacă aceasta se referă la problemele cu care se confruntă în prezent (de exemplu, hărți mentale pentru rezumare, metoda semaforului pentru autoevaluare, carduri de ieșire la sfârșitul lecției pentru feedback către profesor), poate fi deosebit de eficientă, dar asigurați-vă că o notați în caietul dvs., pe telefon sau pe o platformă de învățare comună.

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

O componentă importantă a învățării autoreglementate este faptul că elevii se angajează în auto-reflecție, inclusiv în ceea ce privește învățarea, asimilarea și procesarea informațiilor. Trebuie să le atragem atenția asupra acestui aspect. În procesul de învățare autoreglementată, ei trebuie, de

asemenea, să planifice cum, în ce mod și în cât timp vor dobândi conținutul. Ei vor putea răspunde la aceste întrebări odată ce vor fi dobândit cunoștințe de bază despre metodologia de predare.

D) Când este contraproductiv?

Noile cunoștințe „plutesc în aer”, nu există posibilitatea de a le pune imediat în practică și sunt uitate. Încadrăm conversația despre învățare ca pe o mustrare. Vorbim supărați cu elevul când acesta nu a învățat.

9. Conversații de conștientizare de sine

A) Scurtă descriere a activității în clasă

Gestionarea timpului, motivația externă și internă, perfecționismul, tradițiile familiale, rutinele zilnice – există o mulțime de subiecte care pot ajuta copiii să pornească pe calea conștientizării de sine.

B) Idei pentru începere și implementare

În calitate de profesor de clasă, putem explora un subiect mai în profunzime cu teste, site-uri web și recomandări de cărți, dar, în calitate de profesor de materie, putem dedica câteva minute fiecărui subiect. Este important să facem o legătură într-un fel sau altul cu interesele elevilor noștri și cu programa școlară.

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

Este o sarcină importantă pentru noi să îi îndrumăm pe copiii care se luptă cu autocontrolul, încrederea în sine și angajamentul pe calea conștientizării de sine, deoarece aceștia sunt cu siguranță mai puțin potriviți pentru învățarea autodirijată.

D) Când este contraproductiv?

Atunci când abordăm subiecte sensibile, putem pune elevii într-o situație dificilă, de aceea merită să apelăm la ajutorul unui specialist. Furnizând informații neprofesionale, îi descurajăm pe elevi să urmeze calea conștientizării de sine.

10. Concentrați-vă pe obiectivele elevilor, viziunea lor pentru viitor și planurile de carieră!

A) Scurtă descriere a activității în clasă

Trebuie să personalizăm programa „seacă” și factuală, astfel încât cât mai mulți elevi să simtă că este relevantă pentru ei. Este important ca fiecare copil să știe că ceea ce învață acum îi va fi util mai târziu. Desigur, acest lucru nu este întotdeauna adevărat și s-ar putea să nu se aplice tuturor copiilor, dar cu comentarii personalizate, povești și întrebări în timpul lecțiilor, putem îmbunătăți raportul dintre elevii interesați și cei neinteresați.

B) Idei pentru începerea și implementarea

Este bine să cunoaștem câteva informații de bază despre elevii noștri: familia și condițiile de viață, hobby-urile, prietenii și planurile de viitor. Le putem pune întrebări despre aceste lucruri (având grijă, desigur, la datele sensibile) sau putem reflecta asupra lor în raport cu programa școlară. Este bine să pregătim câteva întrebări inspiratoare legate de programa școlară actuală și, dacă este posibil, să formulăm în avans răspunsul la întrebarea „De ce învățăm asta acum?”.

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

Gândirea, formularea și articularea unor obiective realiste ajută la parcurgerea primilor pași către învățarea autoreglementată. Feedback-ul primit poate arăta cum să corectăm și să modificăm dacă nu ne îndreptăm către obiectivul stabilit.

D) Când este contraproductiv?

Dacă grupul sau profesorul utilizează în mod abuziv informațiile confidențiale împărtășite de copil.

Etichetarea sau hărțuirea verbală pot fi, de asemenea, un rezultat negativ al acestor întrebări personale și gânduri exprimate, așa că ar trebui să oferim feedback cu atenție, cu o atitudine pozitivă și constructivă.

11. Activități extracurriculare – legătura cu VIAȚA cu V mare

A) Scurtă descriere a activității din clasă

Vizite la biblioteci și muzee, teatru, cinema, excursii, plimbări în oraș, sărbătorirea a 100 de ani – toate acestea oferă oportunități de a ridica subiecte și idei despre modul în care programa noastră se raportează la viață, la situații cotidiene și la alte materii.

B) Idei pentru începere și implementare

Discuțiile cu elevii oferă idei despre cum să începem. Pentru inspirație în afara clasei, bibliotecile, muzeele și teatrele sunt locuri excelente dacă pregătim copiii în mod corespunzător pentru a asimila cultura (înainte, în timpul și după, putem iniția discuții interesante și pune întrebări la care pot găsi răspunsuri pe loc).

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

Interesul este o componentă importantă a învățării autoreglementate, care poate fi trezită chiar și la elevii mai puțin curioși și mai puțin motivați în sala de clasă. În plus, identificarea emoțională, care ajută la învățare, este și ea mai pronunțată în aceste situații.

D) Când este contraproductiv?

Odată ce părăsesc sala de clasă, copiii se simt eliberați și comportamentul lor poate lua o turnură greșită. Ei pot considera orice situație în care lecția nu urmează modelul obișnuit ca fiind „chiul”.

12. Jocuri

A) Scurtă descriere a activității în clasă

Jocul este mediul natural pentru copii. Putem alege dintre jocuri de rol, jocuri de societate, jocuri de îndemânare și jocuri online pentru a sprijini activitatea din clasă.

B) Idei pentru începere și implementare

Un joc de strategie online poate da viață cunoștințelor financiare, geografice sau istorice. Un joc de societate real poate fi, de asemenea, introdus în sala de clasă. Cu toate acestea, un joc de gândire bazat pe mișcare, un joc care dezvoltă concentrarea, memoria și atenția sau chiar un proces de învățare-predare gamificat pot fi, de asemenea, utilizate pentru a face lecțiile mai colorate și pentru a crește eficiența învățării.

C) Cum sprijină învățarea autoreglementată?

Dezvoltă flexibilitatea și creativitatea și, astfel, învățarea autoreglementată. De asemenea, putem sprijini faza de auto-reflecție și auto-monitorizare prin învățarea ludică (de exemplu, metoda semaforului, utilizarea cardurilor de ieșire la sfârșitul lecției).

D) Când este contraproductiv?

Câștigarea jocului este o recompensă suficientă în sine; motivația externă suprimă adesea motivația internă, așa cum au arătat numeroase studii. Din acest motiv, includerea jocurilor poate fi considerată o recompensă în sine. Se întâmplă să apară comportamente indisciplinate, dar regulile jocului trebuie respectate, altfel jocul își pierde sensul.

În concluzie, iată câteva gânduri despre atitudinea pe care profesorii ar trebui să o adopte față de elevii lor dacă doresc să îi încurajeze să se angajeze pe calea învățării autoreglementate și autodirijate:

- Dați exemple!
- Discutați cu elevii, aflați care sunt motivațiile lor!
- Lăudați-i și recompensați-i în mod eficient și adecvat!
- Puneți întrebări bune!
- Aveți povești și parabole interesante de spus!
- Faceți ca testele să aibă un scop!
- Reflectați asupra lor și învățați-i să reflecteze asupra propriilor acțiuni!

Materiale de sprijin

Éva Molnár: *Învățarea autoreglementată* (Cultura școlară, 2002).

Nóra Katona: *Motivație și învățare autoreglementată* (Formarea profesorilor, 2009).

Péter Tóth: *Managementul învățării și învățarea autoreglementată* (Buletinul electronic al Universității Óbuda, 2011).

Gabriella Szilágyi: *Caracteristicile și posibilitățile învățării autodirijate la vârsta adultă* (Studii selectate, 2017).

Verificarea cunoștințelor

Descrieți diferența dintre învățarea autoreglementată și învățarea independentă!

Poate fi dezvoltată învățarea autoreglementată într-un cadru școlar?

Care dintre opțiunile enumerate mai sus le utilizați deja sau ați dori să le încercați în viitor?

Surse

Szántóné Balogh Róza: *Măsurarea capacității de învățare autoreglementată cu ajutorul unui test de profil motivațional* (Határtalan nyelvészet tanulmánykötet, 2019).

8. SPRIJINIREA ÎNVĂȚĂRII AUTOREGLEMENTATE. MAGIA DIGITALĂ ȘI PREDAREA FLEXIBILĂ – CUM SĂ SPRIJINIȚI ÎNVĂȚAREA AUTOREGLEMENTATĂ ÎNTR-UN MOD MODERN

Realizat de:

Domonkos Németh – M-Around SRL, Szeged, Ungaria

Prezentarea temei

Unitatea de material didactic acoperă metodele digitale care sprijină învățarea autoreglementată, în principal materiale și interfețe de e-learning, precum și gama largă de aplicații pentru roboți și problema inteligenței artificiale. Unul dintre obiectivele principale ale suportului digital legat de învățarea autoreglementată este de a apropia cunoștințele de elevi în viața lor viitoare sau în practica profesională existentă prin conținut vizual. Cea mai mare provocare în alegerea unei metode digitale nu este tehnologia în sine, ci găsirea echilibrului potrivit între stilul de învățare, vârsta cursanților și obiectivele pedagogice ale profesorului sau ale sistemului de învățământ. La urma urmei, tehnologia nu poate fi un scop în sine, ci doar un instrument în procesul de transfer. Cunoștințele nu sunt doar transmise, ci create prin activități creative. Pedagogia creativă se bazează pe participarea activă a elevilor, în care învățarea nu este dobândirea de materiale gata pregătite, ci se bazează pe rezolvarea problemelor care apar și sunt abordate în mod deliberat, crearea de proiecte creative și experimentarea. Scopul este ca elevii să creeze noi cunoștințe pe baza propriilor interpretări și experiențe în timpul procesului de predare.

Obiective

Scopul suportului digital este de a face procesul de învățare mai flexibil, accesibil și interactiv. Aceste instrumente permit elevilor să învețe materia într-un mod personalizat, în ritmul propriu și în funcție de propriile nevoi. Acesta sprijină în mod specific învățarea independentă și gândirea

critică. Scopul său este ca elevii să obțină informații din diverse surse, astfel încât să le poată compara și analiza.

Timpul alocat pentru unitate:

3 ore

Rezultate ale învățării

- sarcini profesionale, cunoștințe științifice de specialitate;
- sprijin pentru învățare (stare emoțională și fizică, mediu calm, încurajează învățarea independentă, greșelile sunt permise);
- dezvoltarea grupurilor și comunităților (deschidere, crearea de oportunități, dezvoltarea unei culturi a raționamentului, respect reciproc, acceptare, cooperare).

1. Servicii de asistență digitală

Multe studii au abordat deja efectele motivaționale, biologice și cognitive ale mediului de învățare electronic, care diferă de cele ale mediului tradițional. Conform principiilor iluministe recente, experiența joacă un rol extrem de important în învățare, astfel încât sarcina profesorului era doar de a demonstra și prezenta. Mai târziu, sub influența educației progresiste, pedagogia acțiunii a devenit dominantă, punând accentul pe activitatea proprie a elevului în timpul învățării.

Ca urmare, în mediul de învățare actual, saturat de dispozitive electronice, elevii întâlnesc adesea doar fragmente de informații, pe care trebuie să le integreze și să le încorporeze singuri în cunoștințele lor existente. Sarcina profesorului este de a ajuta elevul să navigheze în marea de informații fragmentate. Ilustrarea este susținută în mare măsură de lumea instrumentelor moderne de informare și comunicare. Una dintre caracteristicile mediului de învățare modern, mediul de e-learning, este învățarea multimedia. Acțiunea și autoactivitatea joacă, de asemenea, un rol important în mediul de învățare modern și electronic, motiv pentru care jocurile educaționale sunt

atât de populare. Profesorii nu mai sunt singura sursă de cunoștințe, ci mai degrabă un fel de sprijin și ajutor. Gama de competențe necesare se schimbă, de asemenea. De exemplu, este esențial ca profesorii să fie familiarizați cu spațiul online și să cunoască și să-și învețe elevii cum să utilizeze instrumentele digitale în scopuri de învățare. Ei ar trebui să fie familiarizați și să utilizeze cel puțin una sau două platforme, aplicații sau servicii de sprijin.

Următoarele exemple, care nu sunt în niciun caz exhaustive, arată clar că există multe servicii utile disponibile pe internet pe care le considerăm utile.

Sarcina 1: Grupați programele și serviciile enumerate și rezumate succint mai jos în trei domenii, care sunt specificate la sfârșitul listei!

- **Duolingo** – o aplicație online de învățare a limbilor străine care oferă cursuri gratuite în aproximativ 80 de combinații lingvistice diferite.
- **GeoGebra Mathematics** – O aplicație excelentă pentru nenumărate domenii ale matematicii, de la reprezentarea grafică a funcțiilor la geometrie.
- **Geogebra Chemistry** – materiale gratuite, simulări, exerciții, lecții și jocuri legate de chimie.
- **Geogebra Physics** – materiale gratuite, simulări, exerciții, lecții și jocuri legate de fizică.
- **Google Forms** – Creați sondaje sau teste. Tot ce aveți nevoie este un cont Google pentru profesori. Elevii pot accesa aplicația fără a se înregistra.
- **Jigsawplanet** – Aplicație online pentru crearea de puzzle-uri. Gratuită, dar este necesară înregistrarea.
- **Kahoot!** – Un mediu de învățare bazat pe jocuri, în care puteți crea teste, urmări progresul elevilor și primi evaluări detaliate ale cunoștințelor elevilor.
- **LearningApps** – Un site web de creare a sarcinilor disponibil în mai multe limbi, cu accent pe interactivitate. Acesta sprijină procesele de învățare și predare cu ajutorul unor mici blocuri interactive. Puteți crea clase și urmări progresul elevilor după ce vă conectați.
- **Mentimeter** – Pe acest site, puteți crea chestionare, noruri de cuvinte, solicita feedback sau introduce un subiect.

- **Microsoft Forms** – Cu Microsoft Forms, puteți crea sondaje, chestionare sau teste. Puteți programa atribuirea și predarea sarcinilor. Este potrivit atât pentru evaluarea formală, cât și pentru cea sumativă.
- **PhotoMath** – Faceți o fotografie și vedeți soluția pentru a vă verifica cunoștințele.
- **PowerPoint** – PowerPoint este disponibil și pe web în Office 365. Este posibil să lucrați împreună online și să partajați fișiere. Profesorii pot urmări cu ușurință progresul elevilor lor în cadrul lucrului în grup și pot partaja propriile materiale sub formă de prezentări.
- **Prezi** – Puteți crea prezentări spectaculoase pe acest site. Software-ul de prezentare dă viață ideilor cu mișcare, zoom și conexiuni spațiale.
- **Quizizz** – O aplicație gratuită de creare a chestionarelor, cu o funcție de teme pentru acasă, care permite elevilor să progreseze în ritmul propriu și să-și programeze propriile sarcini.
- **Quizlet** – O aplicație care creează un parcurs de învățare complet, cu sarcini închise, într-un format ludic. Este excelentă pentru învățarea datelor, vocabularului și interpretarea imaginilor.
- **Redmenta** – Un sistem de testare ușor de utilizat, dezvoltat în Ungaria, care ne permite să testăm cunoștințele elevilor noștri online și fără înregistrare.
- **Seterra** – Hărți goale și oportunități de exersare a geografiei.
- **Socrative** – O aplicație online pentru crearea de chestionare care oferă respondenților feedback în timp real cu privire la rezultatele lor pe măsură ce completează chestionarul.
- **Wordart** – Un instrument online ușor de utilizat, care vă permite să aranjați cuvintele în diverse forme, accentuând cele mai importante elemente ale unui subiect.
- **Wordwall** – Poate fi utilizat interactiv pe orice dispozitiv conectat la internet, cum ar fi un computer, o tabletă sau un telefon. Elevii pot juca individual sau sub îndrumarea unui profesor. Site-ul este în limba maghiară, iar numeroasele șabloane interactive ne ajută să creăm sarcini interesante.

- **Zanza.tv** – Un site în limba maghiară unde sunt disponibile materiale didactice video de înaltă calitate pentru multe materii și domenii/subiecte (de exemplu, conștientizarea de sine, metodologia învățării), cu sarcini online.

- a. chestionare, teste;
- b. exerciții, repetiții;
- c. recomandări specifice pentru fiecare materie;
- d. prezentări.

Soluții:

1. Chestionare, teste: [Google Forms](#), [Microsoft Forms](#), [Redmenta](#), [Quizizz](#), [Quizlet](#), [Socrative](#)
2. Exerciții, repetiții: [Jigsawplanet](#), [Kahoot!](#), [LearningApps](#), [Mentimeter](#), [Wordart](#), [Wordwall](#)
3. Recomandări specifice pentru fiecare materie: [Duolingo](#), [Geogebra](#) (matematică, chimie, fizică), [Photomath](#), [Seterra](#), [Zanza.tv](#)
4. Prezentări: [PowerPoint](#), [Prezi](#)

Sarcina 2: Alegeți unul dintre programe sau servicii! După o scurtă pregătire, faceți o prezentare simplă despre modul în care funcționează, avantajele și posibilele dezavantaje ale acestuia! Folosiți ceea ce ați învățat în capitolele 3 și 4!

2. Robotica în educație

Majoritatea instrumentelor tehnologice sunt programabile, dar devin cu adevărat valoroase doar atunci când le folosim nu doar pentru a transfera informații, ci și pentru a elibera energiile creative ale publicului țintă. Robotica este cel mai bun exemplu al faptului că nu este doar un instrument modern de predare. Elevii pot formula propriile întrebări în timpul unui proces creativ real, al cărui rezultat intermediar sau final este cu siguranță propria lor creație. Este rezultatul unei munci experimentale independente, o „creatură creată pe un drum pavat cu eșecuri”. Robotica joacă un

rol cheie în educația digitală a viitorului. Ea nu oferă doar cunoștințe tehnice, ci și abilități de rezolvare a problemelor complexe, de lucru în echipă și de gestionare a greșelilor.

Pentru simplitate, distingem două grupe principale de roboți care pot fi utilizați în educație. Programa școlară conține descrieri ale unora dintre cele mai importante tipuri din cadrul acestor grupe.

Roboți programabili, care urmează linii și recunosc direcții

Roboți de construcție și asamblare

Dispozitivele din grupa A introduc elevii în noțiunile de bază ale programării, gândirii logice și orientării spațiale într-un mod ludic. Roboții utilizează metode simple de control (butoane, culori, carduri) pentru a învăța recunoașterea direcției, înțelegerea secvenței și gândirea algoritmică. Acestea sunt deosebit de utile pentru copiii de vârstă preșcolară și școlară primară, dar unele dintre ele pot fi utilizate și pentru sarcini mai avansate în grupele de vârstă mai mari.

1. [Bee-Bot](#): un robot în formă de albină care poate fi programat cu butoane. Poate memora până la 40 de comenzi, se poate deplasa înainte și înapoi în pași de 15 cm și poate face viraje de 90°. Ajută copiii să înțeleagă direcțiile, relațiile spațiale și secvențele logice. Poate fi utilizat și pentru sarcini de limbă, matematică, hărți și povestiri.

2. [mTiny \(Makeblock\)](#): un robot educațional în formă de panda care învață noțiunile de bază ale programării într-un mod ludic. Copiii dau instrucțiuni robotului folosind carduri de codificare și un controler. Dezvoltă conștientizarea spațială, secvențierea logică, recunoașterea direcțiilor și abilitățile motorii fine. Este, de asemenea, excelent pentru sarcini de transport, planificare de trasee și învățarea direcțiilor.

3. [Ozobot](#): Un mic robot care urmărește linii și interpretează codurile de culori de pe hârtie sau de pe ecran. Ajută la dezvoltarea gândirii algoritmice, a secvențierii, a recunoașterii direcțiilor și a conștientizării spațiale. Poate fi utilizat cu codificare manuală (desenarea liniilor colorate) și

digitală (programarea Ozobot Blockly).

4. [Sphero Indi](#): un mic robot în formă de mașină care citește carduri colorate; fiecare culoare reprezintă o comandă diferită (de exemplu, viraj, accelerare, oprire). Elevii își proiectează propriile rute și trasee, dezvoltând conștientizarea spațială, gândirea logică și abilitățile de rezolvare a problemelor. Este compatibil cu aplicația Sphero Edu, astfel încât poate fi extins și cu programarea blocurilor. Simplitatea sa îl face plăcut pentru preșcolari, dar elevii din învățământul secundar îl pot folosi și pentru proiectarea de trasee mai complexe și sarcini algoritmice.

5. [Micro:bit](#): Micro:bit este un microcontroler compact, programabil, cu senzori și un afișaj matricial LED. Elevii îl pot programa pe o interfață bazată pe blocuri (MakeCode), în Scratch sau Python, permițându-le să creeze roboți, vehicule, dispozitive interactive și proiecte creative. Sarcinile simple includ afișarea mesajului „Hello!” și a unei animații pe matricea LED la apăsarea unui buton sau un joc de măsurare a timpului de reacție ca răspuns la semnalul „GO” care apare pe afișaj. Beneficii educaționale: dezvoltă gândirea algoritmică și de programare, încurajează o abordare creativă și experimentală și permite practicarea sarcinilor senzoriale și a proiectelor interactive.

Roboții de construcție din grupa B sunt instrumente de învățare utilizate în educație, care dezvoltă creativitatea, gândirea logică și abilitățile de rezolvare a problemelor ale elevilor prin proiectare, construcție și programare. Elevii nu numai că utilizează roboții, ci și îi construiesc, devenind astfel participanți activi în procesul de învățare. Aceste instrumente sunt deosebit de eficiente în educația bazată pe STEM (știință, tehnologie, inginerie și matematică), deoarece implică simultan domeniile științelor naturale, tehnologiei și tehnologiei informației.

1. [LEGO Education SPIKE Prime](#): LEGO SPIKE Prime este un kit modern și modular de robotică care combină construcția, senzorii și programarea. Unitatea centrală Hub poate fi conectată la mai multe motoare, senzori de distanță, lumină și giroscopici. Programarea se face în aplicația LEGO

Education SPIKE, folosind blocuri de tip Scratch, și este disponibilă și în Python pentru utilizatorii avansați. Beneficii educaționale: dezvoltă gândirea inginerescă și algoritmică, susține munca în echipă și rezolvarea problemelor. Dezvoltă abilitățile motorii fine, pe măsură ce elevii assemblează, testează și modifică diverse elemente în timpul procesului de construcție. Nu numai programarea, ci și dexteritatea manuală, gândirea spațială și abilitățile de construcție sunt dezvoltate, fiind potrivite pentru predarea bazată pe proiecte (de exemplu, vehicule, macarale, brațe robotizate, sisteme automate).

2. [ArTeC Robo](#): ArTeC Robo este un kit modular de predare a roboticii bazat pe trei elemente: construcție, utilizarea senzorilor și programare. Blocurile de construcție (cuburi, panouri, axe, roți dințate) sunt ușor de asamblat, permițând elevilor să proiecteze și să construiască în mod liber roboți funcționali, cum ar fi vehicule autonome, macarale sau brațe robotizate. Blocurile de construcție creative permit elevilor să creeze propriile povești sau chiar să adapteze opere literare, deoarece pot crea propriile personaje, scene și roboți fabuloși. Beneficii educaționale: dezvoltă gândirea inginerescă și de rezolvare a problemelor. Încurajează creativitatea și experimentarea, dezvoltă abilitățile motorii fine în timpul construcției. Oferă oportunitatea de a adapta propriile povești și opere literare, fiind foarte potrivit pentru învățarea bazată pe proiecte și cooperativă.

3. [Robotul Edison](#): Robotul Edison este un robot compatibil cu LEGO, ușor de programat, conceput pentru a dezvolta abilitățile de programare, senzoriale și experimentale ale elevilor. Robotul are mai mulți senzori (senzori de urmărire a liniei, de lumină, de sunet și infraroșu), două motoare și LED-uri, permițând elevilor să experimenteze într-un mediu real. Exemple de utilizare: construirea și controlul vehiculelor: mașini care urmăresc linii, curse cu obstacole, competiții de roboți. Sarcini interactive: roboți care răspund la sunet sau lumină, proiecte controlate de senzori. Proiecte curriculare și STEM: experimente legate de matematică, fizică, informatică și tehnologie.



Sarcina 1: Cum ați putea combina exercițiile de viziune spațială și recunoaștere a direcției cu o sarcină de transport?

Soluție: Proiectarea traseului și utilizarea roboților care urmăresc linii sau codificați prin culori (Bee-Bot, Ozobot), în care elevii trebuie să controleze robotul și să acorde atenție ordinii corecte.

Sarcina 2: Ce roboți pot fi utilizați fără asamblare, adică pot fi programați și utilizați imediat?

Soluții: Bee-Bot – o albină gata făcută, programabilă cu butoane; nu necesită asamblare, gata de utilizare imediat.

Ozobot – un robot mic care urmează linii, de asemenea preasamblat, doar pista trebuie pregătită înainte de utilizare.

Sarcina 3: Dacă elevii trebuie să creeze propria poveste cu roboți, ce instrument ați recomanda?

Soluție: ArTeC Robo, deoarece blocurile sale creative vă permit să creați propriile personaje, scene și povești, completate cu senzori și programare.

Sarcina 4: Ce robot ați alege pentru preșcolari și de ce?

Soluție: Bee-Bot sau mTiny, deoarece sunt ușor de programat, distractivi și dezvoltă recunoașterea direcției și a secvențelor, precum și abilitățile motorii fine.

Sarcina 5: Ce robot ați recomanda pentru elevii de gimnaziu care doresc deja să execute sarcini algoritmice complexe și bazate pe proiecte?

Soluție: LEGO Education SPIKE Prime, ArTeC Robo, Edison – deoarece sunt modulare, avansate, programabile în limbaje de blocuri și text și potrivite pentru proiecte STEM.

3. Inteligența artificială în educație

În următorii ani, utilizarea metodelor bazate pe IA va deveni din ce în ce mai importantă în educație. Sperăm că vom asista la răspândirea sistemelor care nu înlocuiesc profesorul, ci ajută la diferențiere, la independența elevilor și la învățarea autoreglementată. Acestea vor recomanda conținut și, eventual, sarcini, ținând cont de ritmul individual de progres, domeniile de interes și stilurile de învățare. Acest lucru va schimba cu siguranță complet mediul de învățare digital cu care suntem obișnuiți.

Inteligența artificială este un set de sisteme informatice capabile să învețe, să rezolve probleme și să ia decizii fără intervenția umană. În educație, IA ia forma sistemelor de învățare adaptative, a programelor de predare inteligente și a sistemelor de evaluare automată. Aceasta ajută elevii să analizeze date, să descopere conexiuni și să primească sprijin personalizat. Utilizarea IA în sala de clasă sprijină gândirea creativă, rezolvarea problemelor și abilitățile algoritmice, precum și dezvoltarea diverselor competențe specifice fiecărei materii. De asemenea, poate ajuta profesorii, de exemplu prin accelerarea sarcinilor, a feedback-ului și a generării planurilor de lecție, lăsând mai mult timp pentru îndrumarea personală. Este important ca elevii să înțeleagă cum funcționează inteligența artificială și limitele acesteia, astfel încât să poată utiliza tehnologia în mod conștient. Atunci când se utilizează IA, trebuie să se țină seama de protecția datelor, securitatea informațiilor personale și evitarea prejudecăților. Elevii trebuie să fie conștienți de faptul că IA nu oferă întotdeauna răspunsuri exacte sau corecte.

Mai jos sunt câteva sarcini pe care le puteți încerca cu elevii dvs. în clasă.

Sarcina 1: Recunoașterea știrilor false: Arătați elevilor articole scurte de știri și rugați-i să verifice informațiile folosind instrumente de IA!

Sarcina 2: Rugați elevii să scrie un eseu folosind IA, apoi discutați care părți sunt fiabile și care trebuie rescrise!

Sarcina 3: Rugați-i să creeze imagini cu ajutorul IA, apoi discutați când este adecvat și când este problematic să le folosiți (de exemplu, pentru a reprezenta persoane reale)!

Sarcina 4: Critica surselor AI: Comparați aceleași informații din două instrumente AI diferite și decideți care sursă pare mai credibilă!

Tabelul 1: Prezentare generală a caracteristicilor instrumentelor

Instrument	Scurtă descriere	Aplicație educațională
ChatGPT	AI generativ bazat pe text, care poate răspunde la întrebări, explica concepte și genera idei.	Explicații ale materialelor didactice, exerciții de întrebări și răspunsuri, idei pentru eseuri, sprijin pentru învățarea limbilor străine.
Microsoft Copilot	Asistent AI integrat în instrumentele Office și platformele educaționale.	Crearea de programe de învățământ, și interacțiunea cu elevii, generarea rapidă de teme și feedback.
Google Gemini	AI generativ multimodal capabil să proceseze text, imagini, cod și audio.	Sprijină sarcini creative, proiecte vizuale și textuale, proiecte de codificare și STEM.

Materiale de sprijin

https://www.youtube.com/watch?v=XmK28Yb0_kM

<https://www.youtube.com/watch?v=-ovNoW7hI8>

<https://quivervision.com/coloring-packs>

Verificarea cunoștințelor

Pentru sarcinile de verificare, sau mai degrabă sarcinile practice, vă oferim trei aplicații rar utilizate și puțin cunoscute pe care le puteți încerca. Nu am discutat despre niciuna dintre acestea în paginile anterioare, dar este posibil să fiți familiarizat cu una dintre ele.



Sarcina 1

Utilizați aplicația [simpleshow](https://www.mysimpleshow.com/) pentru a crea un videoclip explicativ! Vă puteți conecta la programul de creare a videoclipurilor cu contul dvs. Gmail sau Facebook. Apoi creați un videoclip pe orice subiect, cu orice conținut doriți! Videoclipul scurt (nr. 1) din materialele auxiliare vă va ajuta să începeți. Site-ul vă permite să creați prezentarea în 20 de limbi, inclusiv limba engleză.

<https://www.mysimpleshow.com/>

Sarcina 2

Creați o carte digitală folosind aplicația sau site-ul web [Bookcreator](https://bookcreator.com/)! Acest instrument creativ permite elevilor de diferite vârste și abilități să-și publice propriile cărți digitale. Titlul cărții digitale trebuie să fie simplu: „Despre mine”. Pentru a crea cartea, înregistrați-vă mai întâi pe site-ul web! Apoi, utilizați al doilea videoclip de sprijin pentru a crea propria carte!

<https://bookcreator.com/>

Sarcina 3 (în principal pentru elevii din școala primară, grupa de vârstă țintă: 6-10 ani)

Descărcați aplicația [Quiver](http://www.quivervision.com/) pentru Android sau Apple iOS. Paginile de colorat pentru copii pot fi descărcate din aplicație și de pe site-ul web: consultați materialul de sprijin nr. 3. Alegeți o temă și o pagină dintre acestea! Colorați-le după cum doriți! Apoi vine magia: folosiți aplicația mobilă Quiver pentru a scana paginile colorate, iar personajele și obiectele de pe pagină vor deveni tridimensionale și vor prinde viață pe ecran! Ele se mișcă, devin interactive într-o oarecare măsură, iar aplicația poate suprapune personajele peste obiectele văzute prin camera din spate.

<http://www.quivervision.com/>

Surse

Kinga Szabó: *Inteligența artificială în sala de clasă*; Centrul de Educație Pedagogică din Pécs, 2024.

Gábor Újhelyi: *Relația dintre învățarea autoreglementată și educația online interactivă susținută de inteligența artificială.* În: TRAMBULIN – Studii realizate de tineri cercetători în domeniul educației, 2025. Numărul I.

Boglárka Faragó: *Analiza multimetodică a utilizării instrumentelor TIC pentru învățare.*

Examinarea utilizării necontrolate a instrumentelor TIC în rândul studenților din învățământul superior (teză de doctorat) Universitatea Eszterházy Károly, Eger, 2019.

[https://www.researchgate.net/publication/380721311_Tanitas-](https://www.researchgate.net/publication/380721311_Tanitas-tanulas_a_digitalis_korban_Kihivasok_es_modszertani_megoldasok)

[tanulas_a_digitalis_korban_Kihivasok_es_modszertani_megoldasok](https://www.researchgate.net/publication/380721311_Tanitas-tanulas_a_digitalis_korban_Kihivasok_es_modszertani_megoldasok)

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/357277888_A_robotokkal_torteno_oktatas_az_elmenypedagogia_aspektusabol)

[357277888_A_robotokkal_torteno_oktatas_az_elmenypedagogia_aspektusabol](https://www.researchgate.net/publication/357277888_A_robotokkal_torteno_oktatas_az_elmenypedagogia_aspektusabol)

9. DIFICULTĂȚI ȘI OBSTACOLE ÎN CALEA ÎNVĂȚĂRII AUTOREGLEMENTATE – CÂND ÎNVĂȚAREA NU MERGE UȘOR

Realizat de:

Róbert Badis – Liceul și Căminul de Excelență Bolyai, Senta, Serbia

Prezentarea temei

Adesea vorbim despre învățarea autoreglementată ca despre o stare ideală: elevul își stabilește în mod conștient obiectivele, își planifică pașii, își monitorizează progresul, reflectează asupra experiențelor sale și apoi își replanifică activitatea. În realitate, însă, acest proces este rareori atât de „ca în manual”. În viața de zi cu zi, imaginea este mult mai fluctuantă: începuturi entuziaste, amânări, lipsă de timp, fluctuații ale încrederii în sine, situații neașteptate în viață și zile în care chiar și cele mai bune planuri dau greș.

Dificultățile învățării autoreglementate nu sunt produse secundare eșuate ale procesului de învățare, ci o parte naturală a dezvoltării în sine. Prin întâlnirea și depășirea provocărilor se dezvoltă resursele interne – auto-eficacitatea, reziliența, perseverența – care susțin procesul de învățare pe termen lung. Ca educatori, este deosebit de important să recunoaștem aceste dificultăți în noi înșine și în elevii noștri și să le tratăm nu doar ca „probleme”, ci ca oportunități de dezvoltare.

Acest capitol enumeră dificultățile tipice care apar în timpul învățării autoreglementate și vă ajută să înțelegeți, pe baza propriei experiențe, unde procesul se poate bloca, ce obstacole interne și externe pot apărea și cum să răspundeți la ele în mod conștient. Textul include întrebări de auto-reflecție care invită la o reflecție individuală, liniștită – fie însoțită de o ceașcă de ceai, fie de un moment de „o să mai citesc ceva” târziu în noapte.

Obiective

Scopul acestui capitol este:

- să ofere o imagine de ansamblu asupra celor mai frecvente dificultăți întâmpinate în învățarea autoreglementată;
- să ajute profesorii să recunoască aceste obstacole în propriile procese de învățare;
- să sprijine înțelegerea personală și identificarea soluțiilor posibile prin întrebări de auto-reflecție;
- să furnizeze cunoștințe de bază pentru a permite profesorilor să răspundă mai conștient la dificultățile care apar atunci când sprijină învățarea autoreglementată a elevilor.

Timpul alocat pentru unitate:

Recomandat pentru studiu independent: 2×45 minute.

Materialul poate fi citit și pe secțiuni; întrebările de auto-reflecție de la sfârșitul fiecărui capitol pot fi incorporate în viața de zi cu zi sub forma unor „mini-pauze” de 10-15 minute.

Rezultate ale învățării

Accentul se pune pe dezvoltarea următoarelor competențe didactice:

- planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere pentru a promova dezvoltarea optimă, motivație, activități extracurriculare);
- sprijinirea învățării (starea emoțională și fizică, mediul calm, încurajarea învățării independente, acceptarea greșelilor);
- gândire reflexivă: reflecție independentă, analiză a experiențelor de învățare.

Introducere

1. De ce dificultățile sunt naturale în învățarea autoreglementată?

Învățarea autoreglementată nu este un proces liniar, ci unul ciclic. Motivația, atenția, gestionarea timpului, emoțiile și circumstanțele externe sunt în continuă schimbare. Din acest motiv, este inevitabil ca, în anumite etape, elevii – fie că sunt studenți sau profesori – să simtă că „în acest moment nu funcționează”.

Literatura de specialitate împarte adesea învățarea autoreglementată în trei faze principale: faza pregătitoare (stabilirea obiectivelor, planificarea), faza de implementare (aplicarea strategiei, monitorizarea) și faza reflexivă (evaluarea, replanificarea). În toate cele trei faze pot apărea dificultăți specifice. Un mesaj important este că apariția dificultăților nu este în sine un eșec, ci un semnal – o informație despre momentul în care merită să se facă ajustări în proces.

Ca profesori, avem adesea așteptări ridicate de la noi înșine: „Ar trebui să știu deja asta”, „cu toată experiența mea, nu ar trebui să amân propria mea învățare profesională”. Aceste mesaje interne întăresc adesea sentimentul de eșec. Este mai bine să privim dificultățile ca pe o parte naturală a ciclului de învățare, care ne ajută să ne ajustăm obiectivele, strategiile și ritmul.

Întrebări de reflecție:

- Cum interpretați propriile dificultăți de învățare: ca un eșec sau ca un semn?
- Ce afirmații interne observați la dvs. înșivă când vă blocați (de exemplu, „nu va funcționa”, „poate mâine”)?
- Ați experimentat vreodată o situație în care o dificultate a dus în cele din urmă la o schimbare utilă de direcție în învățarea dvs.?

2. Dificultăți tipice în diferitele etape ale ciclului de învățare

În diferite etape ale învățării autoreglementate pot apărea diferite obstacole. Următoarea prezentare generală ajută la sistematizarea locurilor și tipurilor de dificultăți care apar cel mai frecvent.

2.1. Dificultăți în faza de planificare

- Obiective vagi sau prea generale: „Vreau să înțeleg mai bine instrumentele digitale”, „Vreau să dezvolt în continuare diferențierea”. Astfel de obiective sunt dificil de tradus în pași concreți.
 - Prea multe obiective simultan: profesorul dorește să se dezvolte în mai multe direcții, dar timpul disponibil este limitat, ceea ce poate duce cu ușurință la suprasolicitare și frustrare.
 - Subestimarea timpului și a resurselor disponibile: planificarea bazată pe ideea „Voi recupera în timpul pauzei” se dovedește adesea a fi o iluzie.
 - Perfecționismul: nu încep până nu au „suficient timp”, „toate resursele” sau „ideea perfectă”.
- Acești factori reprezintă adesea obstacole la începutul procesului de învățare. Vestea bună este că majoritatea dificultăților de planificare pot fi atenuate prin stabilirea conștientă a obiectivelor și gestionarea realistă a timpului.

Întrebări de reflecție:

- Ce tip de obiective vă stabiliți de obicei: generale sau specifice?
- V-ați asumat vreodată prea multe obiective simultan? Care au fost consecințele?
- Ce semne observații când planurile dvs. nu sunt realiste pentru perioada dată?

2.2. Dificultăți în faza de implementare (monitorizare)

Cele mai frecvente obstacole în timpul procesului de învățare sunt următoarele:

- Amânarea: gânduri precum „O să fac asta când o să am mai mult timp” și „O să termin repede asta mai întâi” pot întârzia sistematic activitățile de învățare.
- Distrageri și distrageri digitale: mesaje, e-mailuri, notificări care întrerup constant concentrarea.
- Oboseala, suprasolicitarea: o caracteristică a profesiei de cadru didactic este că învățarea este adesea relegată la „timpul rămas” al zilei, când nivelul de energie este deja scăzut.
- Lipsa unei strategii: elevul știe ce trebuie să învețe, dar nu are o metodă bine dezvoltată pentru a face acest lucru în mod eficient (luarea de notițe, schițarea, exerciții practice, revizuirea etc.).

În faza de implementare, este util ca elevul să stabilească în prealabil ce semne va folosi pentru a recunoaște când „s-a abătut de la cale” (de exemplu, verificarea telefonului la fiecare 5 minute, ridicarea și așezarea constantă) și să se întoarcă în mod conștient la sarcina pe care o are de îndeplinit.

Întrebări de reflecție:

- Când vă îndepliniți de obicei sarcinile de învățare în timpul zilei? În ce măsură acest moment al zilei vă ajută să vă concentrați?
- Care sunt cele mai frecvente distrageri pentru dvs.?
- Ce reguli simple ați putea introduce pentru a reduce întreruperile în timpul studiului?

2.3. Dificultăți în faza de reflecție (evaluare, replanificare)

Obstacole pot apărea și la finalizarea și replanificarea procesului de învățare:

- A fi prea strict cu tine însuși: concentrându-te pe neajunsuri („ce nu am făcut”) și neacordând atenție la ceea ce ai realizat.
- Subestimarea succesului: „pentru altcineva asta nu ar însemna nimic”, „ceea ce am realizat nu este mare lucru” – astfel, experiența pozitivă nu este încorporată în imaginea de sine.
- Eșecul de a face următorii pași: elevul nu își ia timpul necesar pentru a reproiecta obiectivele și strategiile pe baza experienței, astfel încât următorul ciclu începe cu aceleași dificultăți.
- Accentuarea excesivă a eșecurilor: o singură experiență neplăcută (de exemplu, un examen picat, un articol greu de înțeles) aruncă o lumină negativă asupra întregului proces de învățare.

În faza de reflecție, este deosebit de important ca evaluarea să fie echilibrată: elevul ar trebui să vadă ce a realizat, unde mai are de lucru și ce a învățat din situațiile dificile.

Întrebări de reflecție:

- Când priviți înapoi la o perioadă de învățare, ce observați mai întâi: lacunele sau realizările?
- Cum „încheiați” de obicei procesele de învățare (de exemplu, formare continuă, proiect, examen)?

- Aveți obiceiuri care vă ajută să deveniți conștient de propria dezvoltare (de exemplu, note scurte, liste, conversații cu cineva)?

3. Bariere interne: convingeri/opinii, emoții, autoevaluare

Învățarea autoreglementată nu este doar o chestiune de tehnici și strategii. Ea este puternic influențată de convingerile și emoțiile interne pe care le avem despre noi înșine și despre învățare.

Bariere interne comune:

- Mentalitate fixă: „Nu sunt bun la asta”, „Nu înțeleg statistica”, „Instrumentele digitale sunt prea complicate pentru mine”. Aceste afirmații limitează oportunitățile de învățare.
- Eficacitate personală scăzută: elevii simt că, chiar dacă investesc energie în învățare, rezultatul este incert sau depinde de factori externi.
- Anxietate, presiune de a performa: în mod paradoxal, „interdicția de a eșua” crește șansa de a face greșeli și reduce posibilitatea de a experimenta.
- Criticul intern: autocritica constantă și dură care nu construiește, ci distruge motivația.

Lucrul asupra barierelor interne este un proces îndelungat, dar este deja un mare pas înainte atunci când elevii devin conștienți de frazele pe care le folosesc pentru a vorbi cu ei înșiși și încep să le rafineze în mod conștient („Încă nu înțeleg”, „Mă pot îmbunătăți cu practica”).

Întrebări de reflecție:

- Ce „afirmații interne” caracteristice auziți cel mai des în situații de învățare?
- Care dintre acestea vă susțin învățarea și care o împiedică?
- Dacă ar fi să spuneți unui prieten sau unui elev același lucru pe care vi-l spuneți de obicei dvs. înșivă, ați folosi același ton de voce? Dacă nu, cum ați reformula-o într-un mod mai încurajator?

4. Obstacole externe: timp, roluri, mediu

Majoritatea profesorilor nu învață în condiții „ideale”. Ei trebuie să găsească timp pentru propria dezvoltare profesională între ore, responsabilități familiale, sarcini administrative și alte obligații.

Barierile externe în calea învățării autoreglementate includ:

- Lipsa de timp și presiunea timpului: învățarea este adesea amânată pentru sfârșitul zilei, când nivelul de energie este scăzut.
- Conflicte de roluri: profesor, părinte, membru al familiei, coleg, partener de proiect – fiecare rol vine cu propriile așteptări.
- Mediul fizic: spațiu aglomerat, zgomote care distrag atenția, lipsa unui „colț de studiu” permanent unde să te poți concentra asupra muncii tale.
- Supraîncărcare digitală: datorită prezenței constante online, conținutul de învățare poate fi amestecat cu alți stimuli digitali.

Majoritatea obstacolelor externe nu pot fi eliminate complet, dar pot fi gestionate parțial prin decizii conștiente: rezervarea unor micro-blocuri de timp, asumarea unei cantități mai realiste de muncă, efectuarea de mici modificări în mediul de învățare (de exemplu, oprirea notificărilor, rezervarea unui interval de timp fix pentru învățare).

Întrebări de reflecție:

- Ce circumstanțe externe vă îngreunează cel mai mult învățarea în prezent?
- Asupra cărora dintre acestea aveți un anumit control, chiar dacă doar parțial, și asupra cărora nu aveți?
- Care sunt două modificări mici, dar realiste, pe care le-ați putea face pentru a vă face mediul de învățare mai prietenos?

5. Transformarea relației dvs. cu dificultățile – primii pași

Eliminarea completă a dificultăților nu este un obiectiv realist – și poate nici măcar de dorit. Este mult mai important modul în care privim aceste obstacole și modul în care reacționăm la ele. Din perspectiva învățării autoreglementate, trei abordări sunt deosebit de importante:

- Conștientizarea: recunosc ce mi se întâmplă și cu ce tip de dificultate mă confrunt.
- Acceptare: nu mi-e rușine de dificultățile mele, ci le tratez ca pe un proces normal.
- Răspunsul în pași mici: nu vreau să schimb totul dintr-o dată, ci să fac pași mici și concreți.

Scopul acestui capitol nu este de a oferi un program de intervenție detaliat, ci de a vă ajuta să vă vedeți mai clar dificultățile de învățare – și, odată cu asta, sunteți deja la jumătatea drumului în a le face față. În capitolele anterioare (de exemplu, secțiunile privind etapele autoreglării sau sprijinirea învățării autoreglementate), veți găsi instrumente specifice pe care le puteți utiliza pentru a vă baza pe aceste cunoștințe.

Întrebări de reflecție:

- Dacă ar trebui să rezumați într-o singură propoziție, care este cea mai frecventă dificultate cu care vă confrunțați în învățarea autoreglementată?
- Ce mic pas ați putea face săptămâna viitoare pentru a atenua această dificultate?
- Sprijinul și încurajarea cui v-ar ajuta să faceți acest pas?

Materiale auxiliare

Anexa 1 – Model de „hartă a obstacolelor” personale

Instrucțiuni de utilizare:

În tabelul de mai jos, enumerați una câte una situații specifice de învățare! Completați obstacolele interne (gânduri, sentimente) și externe, apoi formulați un prim pas mic și realist care vă va ajuta să atenuați dificultatea!

Situație/subiect de învățare	Obstacole interne (gânduri, sentimente)	Obstacole externe (timp, mediu, roluri)	Cum reacționez acum?	Posibili primi pași

Anexa 2 – Listă de afirmații interne pozitive și încurajatoare

Instrucțiuni de utilizare:

Următoarele afirmații vă pot ajuta să reformulați gânduri precum „Nu pot să o fac” sau „Oricum nu voi reuși”. Alegeți-le pe cele care vi se par autentice și rescrieți-le cu propriile cuvinte!

Când planificați

Nu văd încă lucrurile clar, dar pot începe cu pași mici.

Nu trebuie să rezolv totul dintr-o dată, trebuie doar să-mi dau seama care este următorul pas.

Îmi stabilesc obiective realiste, ținând cont de timpul și energia de care dispun.

Am dreptul să simplific și să îmi asum mai puține responsabilități.

În timpul implementării

În acest moment, mă concentrez doar pe această sarcină.

Dacă îmi pierd concentrarea, pot să mă readuc ușor la sarcină.

Pot face progrese în pași mici; nu trebuie să fie perfect.

Fiecare 5-10 minute de lucru mă apropie de obiectivul meu.

În timpul reflecției

Am dreptul să recunosc ceea ce am realizat deja.

Greșelile sunt indicatori, nu judecați despre mine.

Pot să mă uit la ce am învățat din această situație – nu doar la ce nu am reușit să fac.

Pot fi atât critic, cât și compătimitor față de mine însumi.

Propriile mele cuvinte:

- 1.
- 2.
- 3.

Anexa 3 – Exemplu de program pentru învățarea autoreglementată

Instrucțiuni de utilizare:

Planificatorul săptămânal de mai jos vă va ajuta să vă încadrați în blocuri de studiu scurte, planificate în prealabil. Marcați zilele, intervalele de timp și sarcinile specifice pe care doriți să le realizați! Este mai bine să planificați mai multe blocuri scurte (de exemplu, 20-40 de minute) decât câteva foarte lungi.

Zile	Interval de timp (de ex. 7:30–8:00)	Sarcina de învățare / Subiect	Comentarii (energie, distrageri, recompense)
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

La sfârșitul săptămânii, merită să reflectați pe scurt la următoarele:

- În ce zi ați reușit să vă respectați cel mai bine programul stabilit?
- Ce v-a ajutat să faceți acest lucru?
- Ce ați schimba pentru săptămâna viitoare?

Verificarea cunoștințelor

Set de întrebări de auto-reflecție

Instrucțiuni de utilizare:

Puteți utiliza următoarele întrebări pentru auto-reflecție individuală. Selectați câteva dintre ele la sfârșitul fiecărei perioade de învățare și scrieți răspunsuri scurte la ele!

1. De ce dificultățile sunt naturale în învățarea autoreglementată?

Cum interpretați propriile dificultăți de învățare: ca eșecuri sau ca semnale?

Răspunsul meu: _____

Ce afirmații interne observați la dvs. atunci când vă blocați (de exemplu, „nu va funcționa”, „o voi face mâine”)?

Răspunsul meu: _____

Ați experimentat vreodată o situație în care o dificultate a dus în cele din urmă la o schimbare utilă în direcția învățării dvs.?

Răspunsul meu: _____

2. Dificultăți tipice în diferitele etape ale ciclului de învățare

Ce tipuri de obiective vă stabiliți de obicei: generale sau specifice?

Răspunsul meu: _____

V-ați asumat vreodată prea multe obiective simultan? Care a fost rezultatul?

Răspunsul meu: _____

Ce semne observați dacă planurile dvs. nu sunt realiste pentru perioada dată?

Răspunsul meu: _____

Când vă faceți de obicei sarcinile în timpul zilei? Cât de mult vă ajută acest moment să vă concentrați?

Răspunsul meu: _____

Care sunt cele mai frecvente distrageri pentru dvs.?

Răspunsul meu: _____

Ce regulă simplă ați putea introduce pentru a reduce întreruperile în timpul studiului?

Răspunsul meu: _____

Când priviți înapoi la o perioadă de studiu, ce observați mai întâi: neajunsurile sau realizările dvs.?

Răspunsul meu: _____

Cum „încheiați” de obicei procesele de învățare (de exemplu, formare continuă, proiect, examen)?

Răspunsul meu: _____

Aveți vreun obicei care vă ajută să deveniți conștient de propria dvs. dezvoltare (de exemplu, note scurte, liste, conversații cu alții)?

Răspunsul meu: _____

3. Bariere interne: convingeri, emoții, autoevaluare

Care „frază internă” caracteristică o auziți cel mai des în situații de învățare?

Răspunsul meu: _____

Care dintre acestea vă susțin învățarea și care o împiedică?

Răspunsul meu: _____

Dacă ar fi să spuneți unui prieten sau unui elev același lucru pe care vi-l spuneți de obicei dvs. înșivă, ați folosi același ton de voce? Dacă nu, cum ați reformula-o într-un mod mai încurajator?

Răspunsul meu: _____

4. Obstacole externe: timp, roluri, mediu

Ce circumstanțe externe vă îngreunează cel mai mult învățarea în prezent?

Răspunsul meu: _____

Asupra căror dintre acestea aveți un anumit control, chiar dacă doar parțial, și asupra cărora nu aveți?

Răspunsul meu: _____

Ce două schimbări mici, dar realiste, ați putea face pentru a vă îmbunătăți mediul de învățare?

Răspunsul meu: _____

5. Transformarea relației dvs. cu dificultățile – primii pași

Dacă ar trebui să rezumați într-o singură propoziție, care este cea mai caracteristică dificultate în învățarea dvs. autoreglementată?

Răspunsul meu: _____

Ce mic pas ați putea face săptămâna viitoare pentru a atenua această dificultate?

Răspunsul meu: _____

Sprijinul și încurajarea cui v-ar ajuta să faceți acest pas?

Răspunsul meu: _____

Surse

Bandura, A. (1997). *Autoeficacitate: Exercițarea controlului*. W. H. Freeman.

Boekaerts, M., Zeidner, M., & Pintrich, P. R. (Eds.). (2000). *Manual de autoreglare*. Academic Press.

Csapó B. (2015). *Dezvoltarea învățării autoreglementate*. Institutul pentru Cercetare și Dezvoltare în Educație.

Molnár Gy. (2013). *Strategii de învățare și autoreglare*. Cultura școlară.

Zimmerman, B. J. (2002). *Devenind un elev autoreglementat: o privire de ansamblu*. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.