



**PedPilots:**

**Ghid de învățare autodirijată pentru cadre didactice**

**2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549**



**Finanțat de  
Uniunea Europeană**

***PedPilots – Susținerea învățării autoreglementate***

**Unitatea 5**

**METACOGNIȚIE ȘI STRATEGII DE ÎNVĂȚARE**

„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 finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.”

Toate cele 9 module ale materialului didactic pot fi descărcate gratuit de pe site-ul proiectului și utilizate în mod liber: <https://www.pedpilot.eu/>



Materialele didactice digitale în limba maghiară, destinate studiului individual, sunt disponibile pe site-ul web de mai jos. <https://pedpilots.jozsefattilaiskola.ro/>



## 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:

1. 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? \_\_\_\_\_

---

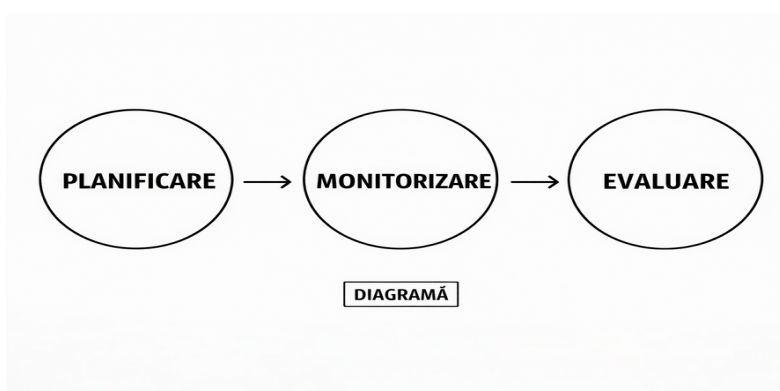
Ce relevă această situație despre modul în care învățați ca profesor?

---

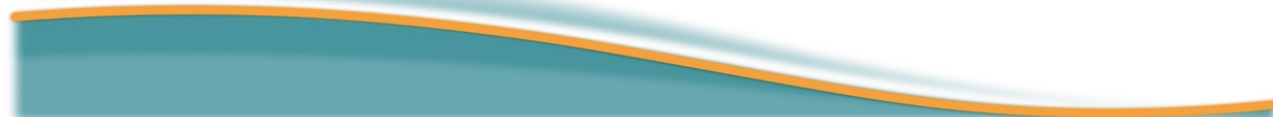
2. Ce înseamnă învățarea autoreglementată pentru cadrele didactice?

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?

---

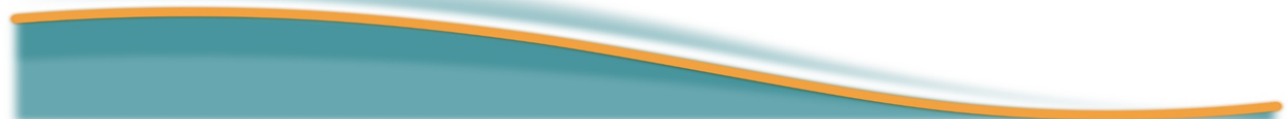
---

### 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?

<b>Obstacol</b>	<b>Soluție</b>

(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?

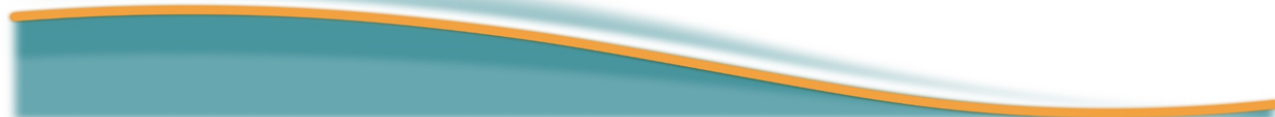
---



---

#### **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.

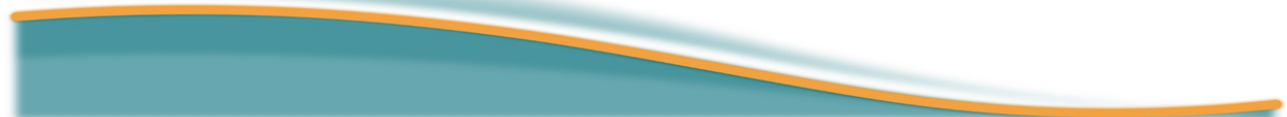
- Ați avut un sentiment de împlinire.

- 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](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](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://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.