



PedPilots:

Ghid de învățare autodirijată pentru cadre didactice

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



**Finanțat de
Uniunea Europeană**

PedPilots – Susținerea învățării autoreglementate

Unitatea 9

**IFICULTĂȚI ȘI OBSTACOLE ÎN CALEA ÎNVĂȚĂRII
AUTOREGLEMENTATE – CÂND ÎNVĂȚAREA NU MERGE UȘOR**

„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/>





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.