

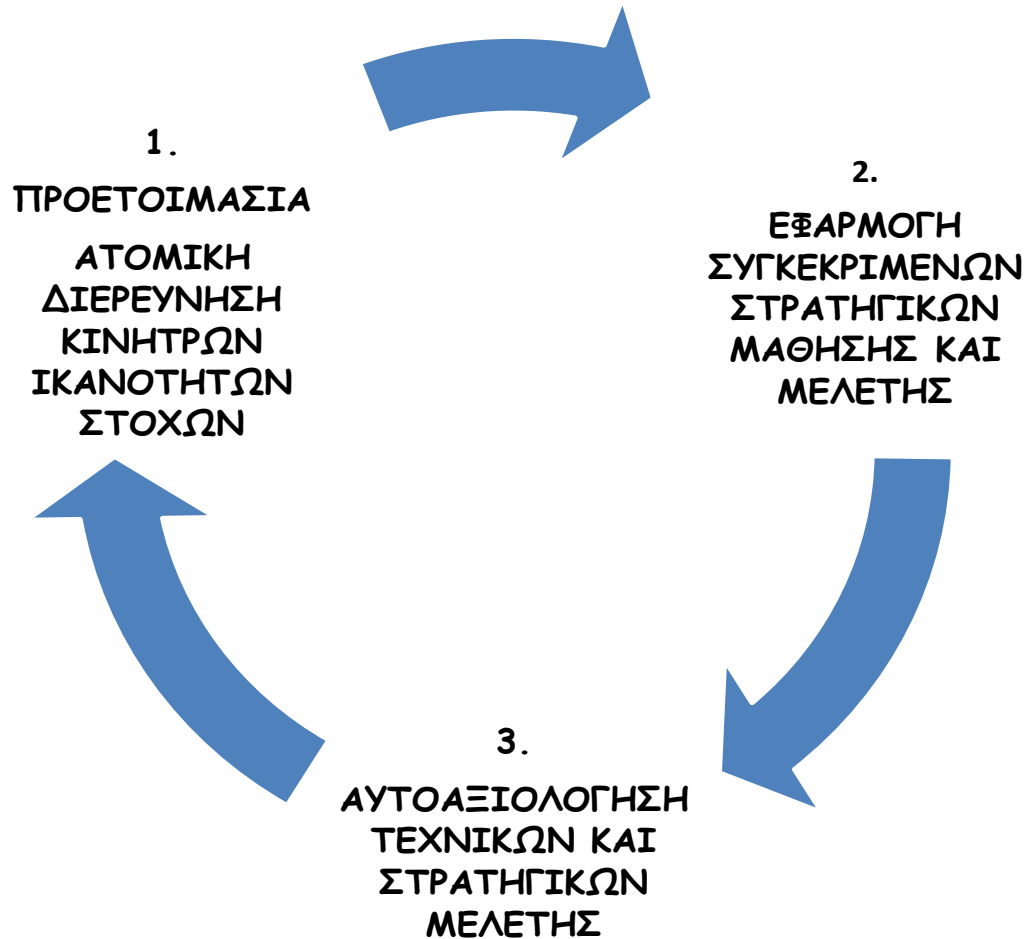
Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής

Η αυτό-ρύθμιση της μάθησης

ΜΚ 1020

Μάριος Γούδας

Κύκλος Δεξιοτήτων Μάθησης



Δεξιότητες Μάθησης

- Προετοιμασία – Ατομική Διερεύνηση
 - Κίνητρα
 - Διερεύνηση
 - Αποδοχή
 - Συγκεκριμένα
 - Ιδέες
 - Στόχοι
 - Εντοπισμός Εμποδίων
 - Αντιμέτωπιση Εμποδίων
 - Θετική Κατεύθυνση
 - Στόχοι
- Στρατηγικές Μάθησης και Μελέτης
 - Διαχείριση Χρόνου
 - Τεχνικές Καταγραφής Σημειώσεων
 - Δεξιότητες Συγκέντρωσης και Μελέτης
- Στρατηγικές Αποτελεσματικής Επίδοσης στις Εξετάσεις

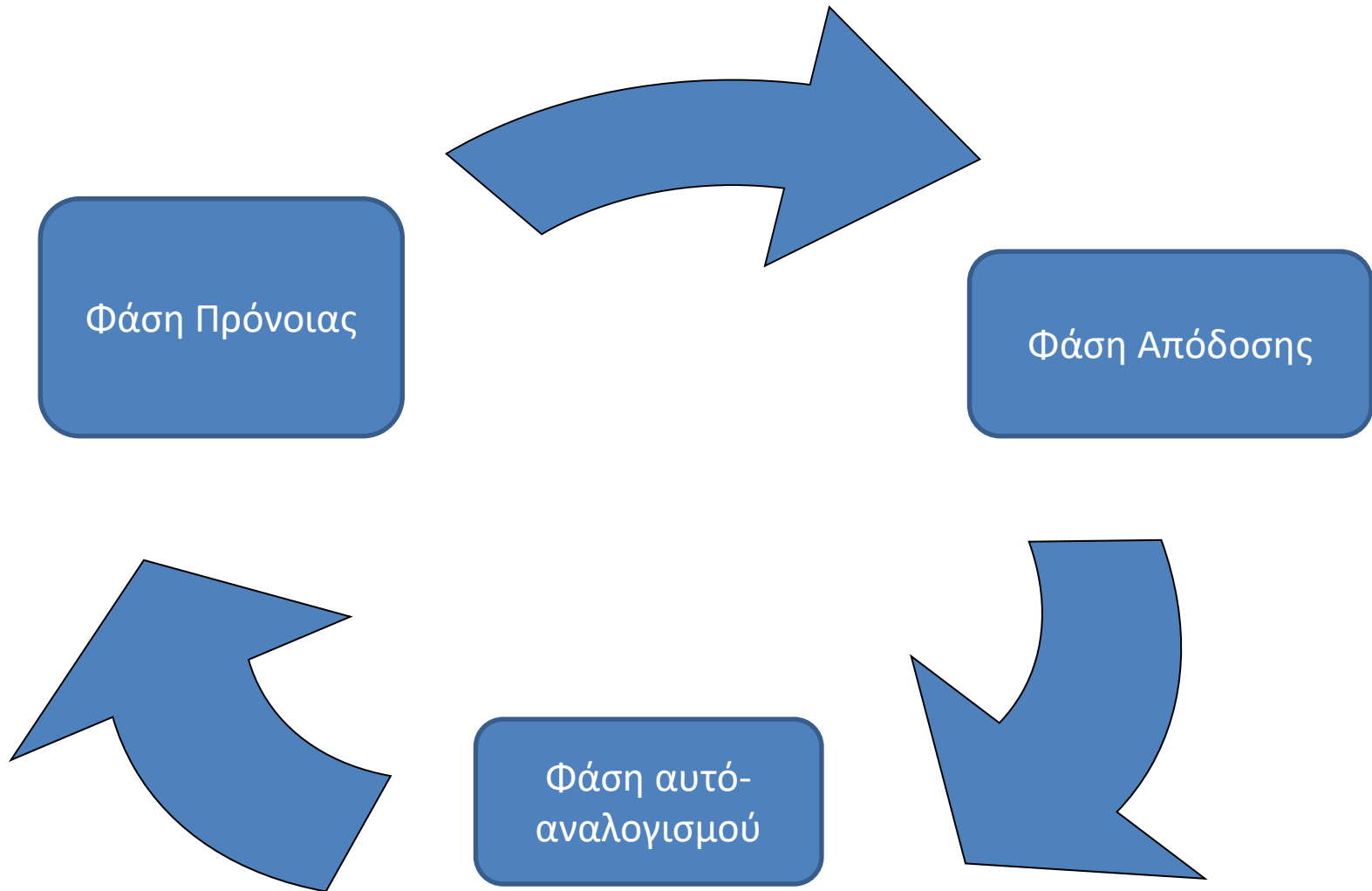
Μια φοιτήτρια έχει μια σημαντική εργασία να παραδώσει σε 2 εβδομάδες στο μάθημα Δεξιότητες Μάθησης

- Δεν της αρέσει καθόλου το αντικείμενο (δεξιότητες μάθησης). Παρόλα αυτά επειδή πρέπει να γίνει αποφασίζει να το κάνει.
- Σκέφτεται ότι έχει αρκετό χρόνο μπροστά της για να την τελειώσει
- Σκέφτεται ότι δεν είναι πολύ δύσκολη και ότι θα πάρει τουλάχιστον ένα πέντε .
- Καθώς γράφει την εργασία, σκέφτεται ότι ο καθηγητής «δεν την πάει» και ότι δεν θα της βάλει καλό βαθμό.
- Καθώς γράφει η συγκάτοικός της βάζει δυνατή μουσική. Εξαγριώνεται, της βάζει τις φωνές και της παίρνει 30 λεπτά για να ξανασυγκεντρωθεί
- Τελιώνει την εργασία και θεωρεί ότι είναι OK
- Παραδίδει την εργασία και παίρνει τρία (3)
- Αποδίδει το αποτέλεσμα στην ψυχολογική παθογένεια του καθηγητή
- Βάζει μια φωτογραφία του καθηγητή στον τοίχο για στόχο σε βελάκια

Η αυτο-ρύθμιση ...

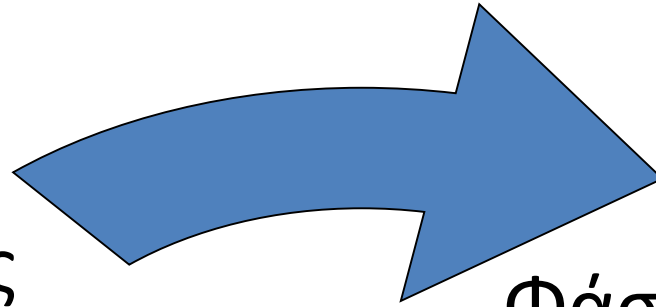
- αναφέρεται στις σκέψεις, στα αισθήματα και στις δράσεις του ατόμου τα οποία μέσα από μια κυκλική διαδικασία σχεδιάζονται και προσαρμόζονται για την επίτευξη προσωπικών στόχων (Zimmerman, 2000)
- Είναι Διαδικασία (δυναμική-αυτοκατευθυνόμενη)
- Αφορά: Σκέψεις, Συναισθήματα, Συμπεριφορές, Κίνητρα
- Έχει ως βάση τον Καθορισμό Στόχων
- Εμπεριέχει έναν κύκλο ανατροφοδότησης
- **Στηρίζεται στην Παρακολούθηση-Ρύθμιση-Έλεγχο**

Κοινωνικό γνωστικό μοντέλο αυτο- ρύθμισης



Κοινωνικό γνωστικό μοντέλο αυτο-ρύθμισης

(Zimmerman, 2000)

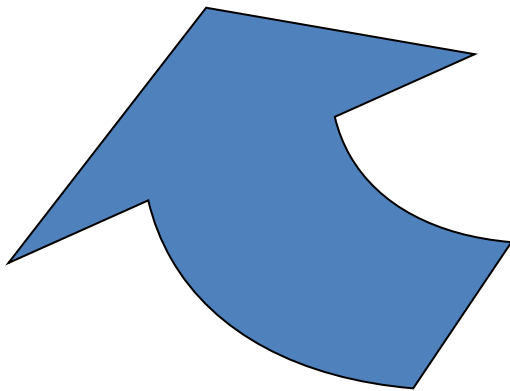


Φάση πρόνοιας

Ο μαθητής θέτει ως στόχο να μάθει
την πάσα στήθους
Προετοιμάζει πλάνο άσκησης
Πιστεύει ότι μπορεί να τα καταφέρει

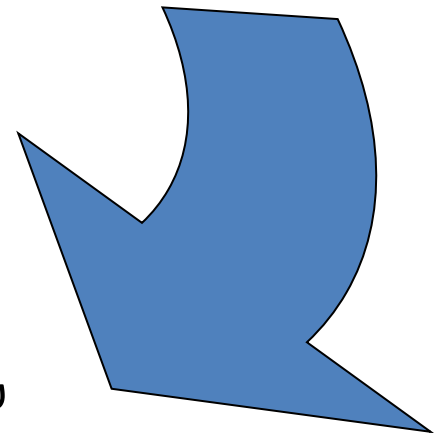
Φάση απόδοσης

Ο μαθητής ασκείται στην πάσα
Παρακολουθεί την πρόοδό του
Χρησιμοποιεί τεχνικές ενίσχυσης
της απόδοσης



Φάση αυτο-αναλογισμού

Ο μαθητής αξιολογεί την απόδοσή του
Αποδίδει αιτίες
Αντιδρά με ικανοποίηση ή μη
Προσαρμόζει τους στόχους, το πλάνο του
ή τις τεχνικές του



Η φάση της πρόνοιας

- Ανάλυση του καθήκοντος («Τι πρέπει να κάνω»)
 - Καθορισμός στόχων «Τι θα επιτύχω»
 - Σχεδιασμός «Που θα δώσω έμφαση»
- Πεποιθήσεις κινήτρων
 - «Θέλω να το κάνω;»
 - Εσωτερικό ενδιαφέρον
 - Αξία του αντικείμενου μάθησης
 - Προσανατολισμοί στόχων
 - «Μπορώ να το κάνω;»
 - Αυτό-αποτελεσματικότητα

Η φάση της απόδοσης

- Αυτό-έλεγχος
 - Αυτό-οδηγίες, νοερή απεικόνιση, εστίαση προσοχής, αναζήτηση βοήθειας, δόμηση περιβάλλοντος, ενίσχυση ενδιαφέροντος
- Αυτό-παρακολούθηση
 - Μεταγνωστική παρακολούθηση
 - Πχ. κατά τη διάρκεια της μελέτης μου παρακολουθώ πόσο καλά κατανοώ αυτά που διαβάζω
 - Αυτό-καταγραφή

Παράδειγμα Αυτό-καταγραφής

Ο στόχος σου είναι, σε κάθε ρίψη, να προσπαθείς να εκτελείς σωστά τα ακόλουθα σημεία της ρίψης:

Κριτήριο 1^ο Ο αγκώνας σου είναι σταθερός, παράλληλα με το έδαφος, η ρίψη γίνεται με κοφή κάθετη κίνηση του πήχη

Κριτήριο 2^ο Μετά τη ρίψη τα δάχτυλα τεντώνονται ακολουθώντας την κίνηση του βέλους

Χρησιμοποίησε την παρακάτω καρτέλα, σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες, για να καταγράψεις την ποιότητα εκτέλεσης της ρίψης σου στη διάρκεια της εξάσκησης σου

Κριτήριο	Προσπάθεια 1 ^η	Προσπάθεια 2 ^η	Προσπάθεια 3 ^η
Αγκώνας σταθερός σε παράλληλη θέση – κοφή κάθετη κίνηση ρίψης του πήχη	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Τα δάχτυλα ακολουθούν την κίνηση του βέλους	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Η φάση του αυτό-αναλογισμού

- α) αυτο-κρίση (αυτοαξιολόγηση, απόδοση αιτιών) και
- β) αυτό-αντίδραση (αυτό-ικανοποίηση, εξαγωγή συμπερασμάτων)

Οι αυτο-ρυθμιζόμενοι μαθητές ...

- έχουν καλύτερες επιδόσεις
- προσαρμόζονται με μεγαλύτερη επιτυχία στο σχολείο
- εμπλέκονται πιο ενεργά, επιμένουν και προσπαθούν περισσότερο στα ακαδημαϊκά τους καθήκοντα
- πετυχαίνουν μακροπρόθεσμους ακαδημαϊκούς στόχους (π.χ. αποφοίτηση από το σχολείο και το πανεπιστήμιο)



Η ανάπτυξη της αυτο-ρύθμισης της μάθησης πρέπει να αποτελεί βασικό σκοπό της επίσημης σχολικής εκπαίδευσης

(Boekaerts, 1997; Zimmerman, 2002).

Μια φοιτήτρια έχει μια σημαντική εργασία να παραδώσει σε 2 εβδομάδες στο μάθημα Δεξιότητες Μάθησης

- Δεν της αρέσει καθόλου το αντικείμενο (δεξιότητες μάθησης). Για να το ξεπεράσει, υπόσχεται στον εαυτό της μια καλή έξοδο όταν παραδώσει την εργασία,
- Υπολογίζει ότι θα της πάρει περίπου 15 ώρες δουλειάς
- Σχεδιάζει να δουλέψει 2 ώρες τη μέρα και σημειώνει αυτές τις ώρες στο ημερολόγιο της
- Βάζει στόχο να πάρει 9 ή 10 στην εργασία
- Ενημερώνει τη συγκάτοικό της ότι τις συγκεκριμένες ώρες θα εργάζεται και δεν πρέπει να υπάρχει θόρυβος στο σπίτι.
- Κλείνει το κινητό της την ώρα που εργάζεται
- Βρίσκει σχετικά άρθρα, βγάζει την κύρια ιδέα από κάθε άρθρο και κάνει ένα σχεδιάγραμμα
- Καθώς γράφει μια πρώτη εκδοχή της εργασίας δεν είναι ικανοποιημένη και τροποποιεί το σχεδιάγραμμα
- Καθώς ξαναγράφει/διορθώνει την εργασία, σκέφτεται ότι ο καθηγητής «δεν την πάει» και ότι δεν θα της βάλει καλό βαθμό. Το ξεπερνάει σκεφτόμενη ότι είναι στο χέρι της να γράψει μια καλή εργασία.
- Τελιώνει την εργασία, την ξανακοιτάει και θεωρεί ότι είναι καλή
- Παραδίδει την εργασία και παίρνει οκτώ (8)
- Επικοινωνεί με τον καθηγητή και ρωτάει που θα μπορούσε να βελτιωθεί η εργασία