

«Μαθαίνω πώς να μαθαίνω». Καλλιεργώντας τις μεταγνωστικές δεξιότητες

Οι μεταγνωστικές δεξιότητες βοηθούν τα παιδιά να γνωρίζουν πώς να μαθαίνουν. Τα ενθαρρύνουν να ελέγχουν τις σκέψεις τους, να κατανοούν τα λάθη τους και να αναζητούν τρόπους βελτίωσης. Οι γονείς παίζουν καθοριστικό ρόλο, μέσα από τη στάση τους και τον τρόπο επικοινωνίας τους.

Μιλήστε για τη σκέψη

Ρωτήστε: «Πώς το σκέφτηκες αυτό;» «Τι σε βοήθησε να το καταλάβεις;» Έτσι το παιδί μαθαίνει να παρατηρεί τη σκέψη του.

Ενθαρρύνετε τη διαδικασία όχι μόνο το αποτέλεσμα.

Αντί για «Μπράβο, το βρήκες!» δοκιμάστε: «Μου άρεσε που προσπάθησες ξανά!» «Σκέφτηκες διαφορετικούς τρόπους!».

Μιλήστε θετικά για τα λάθη.

Τα λάθη είναι μέρος της μάθησης. Πείτε: «Αυτό το λάθος μας δείχνει τι να προσέξουμε την επόμενη φορά».

Οργανώστε τη σκέψη τους

Ρωτήστε: «Τι πρέπει να κάνουμε πρώτα;» «Ποιο είναι το επόμενο βήμα;» Μαθαίνει έτσι να σχεδιάζει και να ελέγχει τη δουλειά του.

Ενισχύστε τη συγκέντρωση και την ηρεμία

Δώστε οδηγίες ένα βήμα τη φορά. Κάντε μικρά διαλείμματα και μάθετε στο παιδί να ηρεμεί, όταν θυμώνει και απογοητεύεται.

Ρωτήστε στο τέλος της ημέρας

«Τι έμαθες σήμερα που δεν ήξερες χτες;» «Τι θα ήθελες να κάνεις διαφορετικά αύριο;» Μ' αυτόν τον τρόπο καλλιεργείται ο αναστοχασμός.

Θυμηθείτε: Η μεταγνώση δεν διδάσκεται με μάθημα αλλά μέσα στη σχέση με υπομονή και συζήτηση. Όταν βοηθάτε το παιδί να σκέφτεται πώς μαθαίνει, το ενδυναμώνετε να γίνει αυτόνομο και να αισθάνεται σίγουρο για τον εαυτό του.

Βιβλιογραφία

- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Παυλίδου, Μ. (2015). Μεταγνώση και μαθησιακή αυτορρύθμιση στο σχολείο. Εκδόσεις Gutenberg.
- Dweck, C. (2017). Η νοοτροπία: Η νέα ψυχολογία της επιτυχίας. Εκδόσεις πεδίο.
- Γεωργίου, Σ. (2020). Πως μαθαίνουν τα παιδιά να μαθαίνουν. Οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς.

Μαρία Αρβανιτάκη

Σχολική Ψυχολόγος MSc
Συστημική -Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεύτρια