

Cuprins

Cuprins	6
Cuvânt înainte.....	9
Capitolul I. Învățarea eficientă.....	13
Capitolul II. Implicarea activă	27
2.1. Citirea activă.....	30
2.2. Ascultarea activă	42
2.3. Gândirea critică	52
2.3.1. Interogarea.....	59
2.3.2. Exemplificarea	64
2.3.3. Examinarea.....	66
2.3.4. Reflectarea.....	70
2.3.5. Argumentarea.....	73
2.3.6. Contemplarea	78
Capitolul III. Luarea notițelor	81
3.1. Modalități de organizare a notițelor.....	84
3.2. Redactarea unei lucrări	92
Capitolul IV. Managementul timpului	99
4.1. Perioada de maximă eficiență.....	103
4.2. Metode de control a timpului.....	108
4.3. Amânarea efectuării sarcinilor școlare	120
Capitolul V. Stiluri de învățare	129
5.1. Modalități senzoriale de învățare.....	131
5.2. Stilul de învățare din perspectivă socială.....	138
5.3. Dominanța emisferică.....	142
5.4. Inteligențe multiple.....	146
Capitolul VI. Controlul motivației și al emoțiilor	151
6.1. Motivația.....	152
6.2. Controlul emoțiilor	172
Bibliografie.....	199

Cuvânt înainte

Învățarea este frecvent asociată contextului școlar, însă ea reprezintă un proces mult mai amplu, continuu și dinamic, ce depășește caracteristicile educației formale, implicând achiziția de cunoștințe, dezvoltarea de abilități și adaptarea la situații noi (Illeris, 2007; Jarvis, 2006). Prin integrarea experienței concrete, reflectarea asupra acesteia, experimentarea activă și conceptualizarea abstractă (Kolb, 1984), învățarea se dovedește a fi un demers interactiv, complex și contextualizat ce asigură reconstrucția cadrului de referință personal, generând schimbări durabile în modul în care individul percepe realitatea, ia decizii și acționează (Mezirow, 1991).

Reflectând asupra experiențelor de învățare unii elevi se dovedesc participanți activi sub aspect metacognitiv, motivațional, comportamental la propriul proces de învățare, însă rapiditatea cu care se schimbă valoarea informațiilor, accesibilitatea informațiilor datorită dezvoltării tehnologiei, creșterea gradului lor de complexitate și abstractizare impune instruirea elevilor în direcția asimilării și exersării unor strategii și tehnici eficiente de învățare. Pentru a satisface cerințele unei societăți bazate pe cunoaștere, învățarea nu se mai reduce la simpla achiziție de cunoștințe, ci vizează antrenarea unor competențe de autoreglare sub aspect structural și procesual al modului de operare-prelucrare a informațiilor. Sunt elevi, care au foarte puține cunoștințe despre ei înșiși în raport cu activitatea de învățare, despre diferitele strategii, tehnici, procese psihice implicate în învățare, ceea ce subliniază importanța implementării unor activități de intervenție metacognitive, care să vizeze, nu doar simpla achiziție a unor strategii de învățare, ci crearea unui mediu de învățare autoreglată.

O mare parte dintre elevii din ciclul gimnazial și chiar liceal folosesc repetiția ca strategie generală de învățare. Împărțind lecția în fragmente, citind în mod repetat fiecare parte până e capabil să o reproducă, copilul se dovedește ineficient în activitatea de învățare. Asta pentru că repetiția este o strategie de memorare, nu una de învățare. Activitatea de învățare nu se poate reduce la simpla memorare

a cunoștințelor, copilul trebuie să fie capabil să-și formuleze întrebări pentru a pune în relație cunoștințele anterioare cu noile informații, să evalueze critic conținutul informațional suspus învățării, să-și formuleze un punct de vedere pe care să-l susțină cu argumente, să ilustreze cu exemple cunoștințele prezentate, să le interconecteze în raport cu domeniul de interes. De asemenea, creșterea nivelului de abstractizare al cunoștințelor, necesitatea procesării unui volum de informații tot mai mare odată cu înaintarea în școală impun utilizarea unor strategii de învățare care să vizeze organizarea și elaborarea materialului. Chiar dacă strategiile de învățare sunt specifice fiecărei discipline, există cunoștințe și deprinderi relevante despre învățare, care pot fi transferate dintr-un domeniu de studiu în altul și pot fi dobândite în afara orelor de curs (*Lemeni, 2001, p. 149*).

Numeroase studii evidențiază faptul că înțelegerea proceselor învățării și implementarea unor programe de intervenție metacognitivă pot îmbunătăți modul de abordare al învățării (Panadero & Alonso-Tapia, 2014) și performanța academică (Bransford et al., 2000; Pintrich, 2002; Pintrich & De Groot, 1990). Desfășurarea activităților de management al învățării, într-o manieră restrictivă, doar în cadrul orelor de Consiliere și orientare reduce considerabil oportunitățile elevilor de a-și forma și exersa abilitățile de autoreglare a învățării. În acest context, se conturează în mod clar necesitatea creării unor medii educaționale care să promoveze autoreglarea învățării și utilitatea dezvoltării unui program educațional integrat, centrat pe dezvoltarea cognitivă și metacognitivă. Pentru a valida științific eficiența unui astfel de program am realizat un experiment (Moldovan, 2018). Studiul elaborat a vizat analiza impactului unor activități centrate pe dezvoltarea cognitivă și metacognitivă asupra performanțelor școlare (media generală), metacognitive (scorurile la scalele LASSI, MAI, MSLQ, GOS), dar și asupra nivelului de auto-eficacitate (scorul la scala SELF) și a modalității de abordare a învățării (scorul obținut la scala RASI).

Datele înregistrate au relevat următoarele:

- ✓ creșterea mediilor pe scalele: auto-eficacitate, valori intrinseci, strategii cognitive și de autoreglare pentru grupul care a beneficiat de intervenție între pre-test și post-test;

- ✓ scăderea mediilor pe scala de anxietate la grupul experimental, în urma intervenției;
- ✓ diferențe semnificative statistic între pre-test și post-test la grupul experimental pe scalele privind: centrarea pe sarcină, pe abilități, scala de evitare a evaluărilor negative
- ✓ schimbarea modalității de abordare a învățării de la o abordare de suprafață la una de adâncime sau de tip strategic-competițional.
- ✓ diferențe semnificative între pre-test și post-test, în ceea ce privește performanțele școlare, în sensul îmbunătățirii acestora, la grupul care a beneficiat de intervenție.

Aceste rezultate susțin eficiența programului de intervenție demonstrând importanța dezvoltării abilităților metacognitive și autoreglatorii în rândul elevilor, ca fundament pentru o învățare durabilă, de calitate.

Deprinderea *Artei de a învăța* le oferă elevilor posibilitatea de a-și însuși strategii generale de abordare, procesare și operare cu conținutul informațional, indiferent de domeniul de aplicabilitate. De asemenea, răspunde nevoii imperative cu care se confruntă elevii: de a prelucra o cantitate tot mai mare de informații într-un timp scurt, în condițiile lipsei în școala românească a unor cursuri despre cum să învețe eficient. Sarcinile propuse insistă mai mult pe dezvoltarea de abilități metacognitive, competențe specifice activității de învățare (căutare, examinare, exemplificare, structurare, organizare, aplicare, interconectare, elaborare) și nu pe achiziția de informații referitoare la tehnicile, strategiile care pot fi utilizate în procesul de învățare. Astfel, cititorul este invitat să reflecteze asupra experiențelor de învățare, să identifice condițiile care facilitează reușita, să examineze eficiența utilizării anumitor tehnici, să planifice, monitorizeze, evalueze implicarea sa în activitatea de învățare. Chestionarele propuse nu sunt instrumente de evaluare, ci modalități de conștientizare a anumitor caracteristici personale, a factorilor ce determină succesul sau eșecul în pregătirea școlară. Prefigurăm că în urma achiziționării unor strategii esențiale pentru activitatea de învățare, beneficiind de sprijinul profesorilor, elevii își vor îmbunătăți semnificativ atât activitatea de învățare cât și performanțele școlare.

Reconfigurarea modului de abordare a învățării impune implementarea unor programe educaționale centrate pe dezvoltarea metacognitivă, adaptate vârstei, nevoilor cognitive, afective, sociale ale elevilor, precum și profilului școlar. Dezvoltarea competențelor de învățare ar trebui să constituie o componentă transversală a actului educațional, susținută de cadre didactice formate în domeniul metacogniției. Acestea ar trebui să promoveze o cultură a învățării reflexive, prin încurajarea interogării, reflecției, dezbaterii, dialogului, autoevaluării și prin crearea unui cadru favorabil autoreglării învățării. Elaborarea unor instrumente digitale care să sprijine planificarea, monitorizarea, evaluarea învățării, alături de utilizarea unor tehnici, strategii adaptate specificului fiecărei discipline școlare, particularităților de vârstă, stilurilor individuale de învățare, reprezintă direcții esențiale pentru o educație în care *Arta de a învăța* devine o competență relevantă în era informațională.



Capitolul I Învățarea eficientă

Cuvinte cheie:

sesiune de învățare
modalitatea de abordare a învățării
dificultăți de învățare
strategii de învățare
memorare: logică - mecanică