***В чем заключается когнитивная задача метапознания и саморегуляции?***

Учащиеся отслеживают и оценивают свой уровень понимания концепций, а также регулируют свое учебное поведение для достижения желаемого уровня мастерства. Учащиеся могут быть чрезмерно уверены в своем уровне понимания.

Метапознание относится к осознанию человеком своего собственного мышления и способности регулировать его (Флавелл, 1979).

Повседневные примеры метапознания:

* осознание того, что вам трудно запоминать имена людей в социальных ситуациях;
* напоминание себе, что вы должны попытаться вспомнить имя человека, которого вы только что встретили;
* осознание того, что вы знаете ответ на вопрос, но просто не можете вспомнить его в данный момент;
* осознание того, что вам следует просмотреть статью, которую вы прочитали на прошлой неделе, потому что у вы забыли многие ключевые моменты, осознав, что в вашем решении проблемы что-то не так;
* перечитываете отрывок, потому что понимаете, что не поняли его.

Метакогнитивная осведомленность подобна внутреннему монитору, который замечает, когда ваше внимание ослабевает, когда ваше понимание и память терпят неудачу или преуспевают, когда ваше мышление ошибочно, когда вы чему-то не научились и так далее. Метапознание позволяет нам регулировать наше обучение и мышление, независимо от того, включает ли это переориентацию внимания, перечитывание материала, который не имеет смысла, обдумывание идеи, задавание вопросов или другие ментальные действия, позволяющие более эффективно справляться с ситуацией.

Трудно переоценить важность метакогнитивных знаний и навыков для эффективного обучения. Метапознание делает вас умнее, способным использовать свои способности в своих интересах и развивать их. Более того, метапознание является основой для саморегулируемого обучения, в ходе которого учащиеся способны планировать, применять стратегии, контролировать, оценивать и корректировать свое обучение (Ambrose, Bridges, DiPietro, Lovett & Norman, 2010).

Учащиеся сильно различаются по уровню своего метакогнитивного развития. Исследователи выявили распространенные ошибочные предположения и убеждения, которые подрывают обучение учащихся (Бьорк, Данлоски и Корнелл, 2013; Корнелл и Финн, 2016). Несколько примеров:

* Лучший способ учиться - это повторение и повторное изучение материала. Это убеждение является основой для принятия таких учебных стратегий, как перечитывание и механическое запоминание, которые на самом деле относительно неэффективны (Morehead, Rhodes, & DeLozier, 2015).
* У каждого учащегося есть уникальный стиль обучения, благодаря которому он учится лучше всего (Говард-Джонс, 2014). Нет никаких доказательств, подтверждающих это убеждение (Pashler, McDaniel, Rohrer & Bjork, 2009).
* Совершение ошибок - это то, чего следует избегать, а не возможность улучшить свое обучение.
* Академическая успеваемость основана на неизменных врожденных различиях в способностях. Учащиеся, которые считают, что им не хватает врожденных способностей к какому-либо предмету, с большей вероятностью будут избегать его или легко сдадутся, когда столкнутся с трудностями (Dweck, 2007).
* Обучение должно быть легким; что-то не так с учениками или инструкцией, если обучение затруднено (Бьорк, Данлоски и Корнелл, 2013).

Учащиеся также демонстрируют неточные суждения об обучении (JOLs). Если учащиеся могут легко давать ответы на вопросы во время учебы, они, скорее всего, придут к выводу, что знают предмет, и прекратят изучение. Они не осознают, что, возможно, не смогут дать ответы на будущий тест (Бьорк, Данлоски и Корнелл, 2013; Корнелл и Финн, 2016). В целом, учащиеся с низкой успеваемостью переоценивают свою академическую успеваемость, в то время как учащиеся с высокой успеваемостью недооценивают свою собственную (Даннинг, Джонсон, Эрлингер и Крюгер, 2003).

*Резюме*

Метапознание необходимо для эффективного, саморегулируемого обучения. Недостаток метакогнитивных знаний и навыков может помешать обучению в самых разных обстоятельствах. Метакогнитивные пробелы ограничивают способность учащихся учиться самостоятельно и регулировать свое собственное обучение. Чтобы способствовать лучшему обучению, преподаватели должны пытаться повлиять на способность учащихся участвовать в саморегулируемом обучении.

*Рекомендации по содействию метапознанию и саморегулируемому обучению*

*Модель саморегулируемого обучения.* Одна группа исследователей предлагает модель саморегулируемого обучения, специфичную для академических задач (По их мнению, саморегулируемое обучение зависит от следующих факторов:

1) оценки требований учебной задачи, 2) оценки своих сильных и слабых сторон по отношению к задаче, 3) планирования подхода к решению задачи, 4) применения стратегий и мониторинга результатов и 5) размышления и корректировки чей-то подход.

Эта модель может помочь выявить метакогнитивные пробелы в конкретных аспектах процесса обучения.

*Помогите учащимся научиться оценивать цели обучения и ожидания*

* Будьте откровенны и прозрачны. Многие неуспевающие учащиеся не понимают своих заданий и ожиданий преподавателей (Винкельмас, 2016). Перепишите задания, чтобы уменьшить количество академического жаргона и четко определить термины. Чтобы добиться большей прозрачности, попросите учеников объяснить, чего, по их мнению, от них ожидает задание. Используйте их отзывы для дальнейшего повышения ясности задания.
* Помогите учащимся понять критерии выполнения заданий. Используйте рубрики, чтобы определить критерии, по которым будет оцениваться их работа. Обсудите критерии с учащимися и используйте примеры предыдущих работ учащихся, чтобы выделить сильные и слабые стороны. Например, если задание требует от учащихся “проанализировать” точку зрения или теорию, покажите им примеры сильного и слабого анализа.

*Помогите учащимся научиться оценивать свои сильные и слабые стороны*

* Используйте практические тесты на протяжении всего курса, чтобы помочь учащимся диагностировать свои сильные и слабые стороны. В частности, проведите практический тест в начале курса перед первым серьезным экзаменом. Просмотрите ответы вместе с учениками. Укажите, как отвечать на вопросы, и порекомендуйте способы, которыми они могут заниматься, чтобы улучшить свои результаты на экзамене.
* Попросите учащихся оценить сильные и слабые стороны их проектов подготовки к экзамену и заданий и представить их на рассмотрение и обратную связь. Ответы учащихся расскажут о том, как они учатся, и о причинах, по которым они считают свой подход эффективным. Основываясь на ответах учеников, преподаватели могут давать целенаправленную обратную связь, чтобы помочь им повысить точность своих самооценок.

*Помогите учащимся научиться планировать соответствующий подход*

* Укрепляйте планирование учеников, предоставляя им планы для основных заданий и проектов.
* Попросите учеников представить план для каждого основного задания. Просматривайте и оставляйте отзывы.
* Попросите учеников представить учебный план для каждого экзамена. Просматривайте и оставляйте отзывы.

*Помогите учащимся научиться применять стратегии и контролировать их эффективность*

* Используйте управляемые самооценки, в ходе которых учащиеся оценивают свой прогресс в выполнении задания или цели изучения курса. Преподаватель может направлять процесс, предоставляя подробную рубрику и примеры ученических работ.
* Требуйте от учеников размышлять над своей собственной работой и комментировать ее. Попросите учеников описать и объяснить, где и почему у них возникают трудности с содержанием предмета и заданиями.
* Используйте мероприятия по экспертной оценке. Мероприятия по рецензированию вовлекают учеников в чтение работ друг друга и предоставление отзывов о них. Однако учащиеся, как правило, нуждаются в инструкциях и руководстве для эффективного проведения экспертной оценки. Если вы заинтересованы в принятии экспертной оценки, проконсультируйтесь с местным экспертом, опытными коллегами и руководящими принципами экспертной оценки.

*Помогите учащимся научиться размышлять и корректировать свой подход*

Требуйте от учащихся обдумать и оценить свою итоговую успеваемость на экзаменах и заданиях. Попросите учащихся заполнить “обертки” для экзамена или задания, в которых они отвечают на вопросы о том, как они планировали, готовились и изучали тест или задание, и что бы они сделали, чтобы улучшить свои знания по будущим заданиям (Ловетт, 2013).

*Помогите учащимся выработать более точные представления об интеллекте и обучаемости*

* Предоставляйте рекомендации и консультирования учащимся в течение всего периода обучения о том, как изучать и усваивать знания и навыки, предусмотренные курсом.
* Создайте руководство по изучению курса, которое описывает и объясняет эффективные способы изучения и усвоения знаний в рамках курса.