

METACOGNIÇÃO

Atividades em torno da escrita, da leitura, da atenção e da metacognição

Ainda que a aprendizagem seja algo que faz parte da vida, nem todos sabem como se aprende ou como avaliar que métodos e estratégias funcionam melhor em cada momento. É aqui que entra a **metacognição** para melhorar a aprendizagem. Uma definição simples de metacognição seria **pensar sobre o pensamento**. Na verdade, é um **sistema de regulação** que apoia o **conhecimento, a compreensão e o controlo do desempenho cognitivo** de cada um. Passa por conhecermos como aprendemos, quais os fatores que têm impacto no nosso desenvolvimento e desempenho e quais as estratégias que melhor funcionam, bem como e quando as podemos aplicar em diferentes situações.

Primeiro vem o cérebro

O primeiro passo para tomar o controlo das próprias decisões e aprendizagens é compreender o **funcionamento do cérebro**.

Muitos pensam que têm uma capacidade limitada de aprendizagem devido às características (hereditárias ou não) do seu cérebro. No entanto, hoje sabemos que a aprendizagem pode modificar o nosso cérebro, em termos de função, estrutura e conexões – é a **neuroplasticidade**. Assim, se o nosso cérebro modela a nossa aprendizagem, o contrário também é verdade; e a ciência mostra-nos que o simples facto de termos conhecimento desta plasticidade pode ter um efeito muito positivo no potencial dos estudantes.

O funcionamento do cérebro é, por isso, **dependente do contexto**, ou seja, a adaptação e a conseqüente alteração fisiológica do cérebro, ocorre maioritariamente quando o cérebro está **motivado, interessado, envolvido e focado**. Estas condições ótimas são mais importantes nos cérebros menos jovens.

Variedade é a chave

Sendo o cérebro multissensorial com uma rede de interconexões, a aprendizagem de uma informação pode beneficiar de diferentes formas e modalidades de apresentação. Um professor pode explicar oralmente uma matéria, ou apresentar um diagrama, ou ainda conceber uma experiência onde os alunos possam participar. O cérebro irá estabelecer as conexões entre as diferentes representações, tornando a aprendizagem mais eficiente.

Como se faz?

O ensino da metacognição resulta numa aprendizagem da **definição de metas, planeamento, organização e resolução de problemas**. Desenvolve-se o **pensamento crítico, a análise e a capacidade de transferência de conhecimentos**; bem como a **capacidade de auto-regulação** através do reconhecimento da capacidade de regular emoções, pensamentos e ações. Os professores, pais e outros adultos envolvidos na aprendizagem de crianças e jovens podem ajudar a desenvolver a metacognição, apoiando-os no planeamento, monitorização e avaliação da sua aprendizagem motivando a autonomia e a motivação intrínseca.

O **planeamento** consiste na definição de objetivos, das estratégias a utilizar, e da gestão de tempo. À medida que vão desempenhando a tarefa, devem **monitorizar**, analisar o progresso com atividades que auto-questionamento. No fim, é essencial a **reflexão** para compreender a eficiência do plano e do que poderá ser adaptado ou melhorado.

Que estratégias utilizar?

1 – O ensino explícito da metacognição

Podemos começar por explicar que o nosso cérebro é flexível, tem a capacidade de criar novas ligações e encontrar novas formas para fazer uma mesma tarefa. O passo seguinte será definir metacognição a partir dos seguintes pontos:

- o conhecimento dos fatores que influenciam o nosso desempenho;
- o conhecimento de diferentes estratégias de aprendizagem;
- a definição de objetivos e o planeamento de como atingi-los;
- a monitorização e o controlo da aprendizagem;
- a avaliação da aprendizagem, relacionando os resultados com as estratégias usadas.

Esta definição pode ser adaptada à idade do grupo, utilizando metáforas para explicar e explorar cada ponto.

2 – Pensar em voz alta

Se, ao resolvermos um problema, reproduzirmos em voz alta todo o processo de pensamento que nos levou à resposta, estamos a permitir aos alunos que acompanhem e possam modelar esse processo. Podemos partir dos conhecimentos adquiridos sobre o tema - “o que já sei sobre isto?” - para a transferência de conhecimentos - “que estratégias utilizei numa situação semelhante?”.

Podemos também promover situações de interação entre pares, para que façam o pensamento em voz alta e acompanhem as estratégias dos colegas. O dinamizador poderá guiar, colocando questões para que seja feito de forma desafiante e se construa sobre conhecimentos prévios.

3 – Incentivar as perguntas

Promover a capacidade de gerarem as próprias perguntas e respostas para que possam avaliar se compreenderam determinado tema irá estimular uma autonomia crescente. Por outro lado, pode ser o professor ou outro colega a colocar as questões para que conduzam à reflexão sobre o processo de aprendizagem e as estratégias utilizadas, ou até sobre o papel que cada um desempenha em trabalho de equipa.

4 – Feedback, feedback e mais feedback

O feedback frequente e construtivo é essencial para que os alunos aprendam a avaliar a sua metacognição, as estratégias que utilizam e a transferência de conhecimentos e estratégias entre diferentes situações. Quando feito em forma de pergunta, estimula a reflexão, que poderá ser mais guiada inicialmente.

5 – Criar oportunidades para errar

Os erros permitem a reflexão sobre a sua causa e sobre o que fazer no futuro para que possam ser evitados. Os erros são parte do processo de aprendizagem e o maior grau de dificuldade na resolução de um problema, conduz a um maior grau de satisfação na resolução do mesmo.

6 – Elevar as expectativas

Sabemos que a atitude do aluno determina a sua preparação para a aprendizagem, mas, enquanto professores e pais, podemos fazer uso do sistema de neurónios espelho para transmitir entusiasmo e confiança e, assim, modelar a forma como cada aluno adere às atividades propostas.

Recapitulando

- Metacognição é um sistema de regulação do conhecimento e do controlo do desempenho cognitivo
- O objetivo de ensinar metacognição é guiar os alunos a conseguirem, de forma consciente e independente, reconhecer as estratégias cognitivas que funcionam melhor e como e quando podem ser usadas.
- Definir a metacognição e servir como modelo, exemplificando processos de reflexão, ajuda os alunos a modelarem o processo de planeamento, monitorização e avaliação da própria aprendizagem.