



عملکرد حافظه خود را بالا ببرند، بر پیشرفت یادگیری خود تمرکز کنند، از تجربیات یادگیری خود در یادگیری موضوعات درسی و زندگی شخصی استفاده کنند و بر پیشرفت یادگیری خود کنترل داشته باشند.

### فرایند فراشناخت و ویژگی‌های آن

در فرایند فراشناخت که به آن فرایند «بازتابی» نیز می‌گویند، دانش آموز از خود سؤال می‌کند در هنگام انجام یک تکلیف، چه مشکلی باید حل شود؟ چه کاری برای حل این مشکل باید انجام دهد؟ چقدر توانسته است مشکل را به خوبی حل کند؟ و چگونه می‌تواند در دفعات بعدی عملکرد بهتری در انجام این تکلیف داشته باشد؟

دانش دانش آموز نسبت به خود و تکلیفی که انجام می‌دهد، شیوه نظارت او بر درک مطلب و توانایی او در درک معنای متن، نمونه‌ای از راهبرد فراشناختی است. اما سؤال این است که چه چیزی دانش آموز را قادر می‌سازد هنگام خواندن یک متن، بر فرایندهای فراشناختی خود کنترل کامل داشته باشد؟ خواندن متن فرایندی پیچیده است. خواننده ماهر به دنبال درک معنای متن است، نه انجام و اتمام تکلیف. عملکرد فراشناختی به معنای آگاهی از راهبردها و نشانه‌های راهنما برای کمک به درک متن است که در دانش آموز احساس استقلال ایجاد می‌کند.

آموزش فراشناخت دانش آموزان را به مهارتهایی مجهز می‌کند که از طریق آن‌ها بتوانند مغز خود را هدایت کنند و به هدایت‌کنندگان یادگیری خود تبدیل شوند. فراشناخت به معنی تفکر درباره تفکر خود یا شناخت با هدف تقویت یادگیری است.

منظم کردن فرایند شناختی به معنای کنترل شناخت توسط فرد و شامل برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، آگاهی از درک مطلب و عملکرد خود در انجام تکالیف و ارزشیابی کارایی فرایند یادگیری و کنترل آن است. برای مثال، هنگامی که دانش آموز در خواندن یک متن با کلمات ناآشنا روبه‌رو می‌شود، از دو راهبرد برای درک معنی کلمه استفاده می‌کند. ابتدا از طریق پیدا کردن ریشه کلمه و شکستن آن به واحدهای تشکیل دهنده (هجاءها)، به دنبال سرخ‌های متنی برای پیدا کردن معنا می‌رود و سپس از فرهنگ لغت برای بررسی درستی معنایی که حدس زده، استفاده می‌کند. دانش آموز دیگری خود را برای آزمون آماده می‌کند. او از طریق مهارت فراشناختی تلاش می‌کند از چند راهبرد حافظه استفاده کند، آن‌ها را مقایسه و تعیین کند کدام یک برای تقویت و افزایش یادآوری بهتر است. یکی از راهبردهای کاربردی آن است که دانش آموز مباحث درسی خود را با دوستش تمرین کند. دانش آموزانی که در گروه‌های دو نفری یا بیشتر مطالب درسی را تمرین می‌کنند و مباحث را به بحث می‌گذارند، نه تنها حافظه‌شان تقویت می‌شود، بلکه به لحاظ اجتماعی نیز مشارکت در کارهای گروهی را می‌آموزند.

منبع

Wilson, Donna, Conyers, Marcus, (2016) Teaching students to drive their brains: metacognitive strategies, activities, and lesson ideas, ASCD, retrieve at: <http://catalog.loc.gov/2016011184>



# راهبردهای فراشناختی

نیره شاه‌محمدی\*

تصویرگر: میثم موسوی

امروزه معلمان توانمند بر این باورند که نقش اصلی آنان هدایت و درگیر کردن دانش‌آموزان در فرایند یادگیری و خودآموزی است، به گونه‌ای که دانش‌آموز در هنگام انجام تکلیف درسی خود، از توانایی‌ها و محدودیت‌هایش آگاه شود تا براساس این دانش و آگاهی، بر یادگیری خود نظارت و کنترل داشته باشد و آن را هدایت کند. بنابراین، یکی از حیاتی‌ترین و همه‌جانبه‌ترین مهارتهایی که معلم می‌تواند به دانش‌آموزان خود آموزش دهد، تفکر درباره یادگیری خود و آگاهی از عواملی است که بر عملکرد ذهنی او تأثیرگذارند. به بیانی دیگر، دانش آموز بیاموزد چطور، چه وقت، کجا، و چرا باید از راهبردهای شناختی و یادگیری خاص استفاده کند تا بتواند فعالیت‌ها و تکالیف درسی خود را به درستی انجام دهد. به دانش فرد درباره تفکر خود و شیوه منظم کردن و هدایت آن «فراشناخت» می‌گویند.

### هدف آموزش راهبردهای فراشناختی

هدف آموزش مهارت‌ها و راهبردهای فراشناختی به دانش‌آموزان، راهنمایی آن‌ها به‌طور آگاهانه و افزایش استقلال در یادگیری و خودآموزی است. یعنی شناخت اینکه چه هنگام و چطور راهبردهای شناختی را در موقعیت‌های متفاوت به کار گیرند. استفاده از این دانش شناختی به دانش‌آموزان کمک می‌کند در هنگام یادگیری مطالب درسی دیدگاه مثبتی از عملکرد یادگیری خود به‌دست آورند، اهداف یادگیری خود را مشخص و برنامه‌ای برای دستیابی به آن‌ها داشته باشند،

\* دکترای برنامه‌ریزی درسی، عضو هیأت علمی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی درسی