



**KA220-SCH - Cooperation partnerships in school education**

*Promoting the development of teachers' and students' metacognitive and theory of mind skills (PRO-ME-ToM), [Προώθηση της ανάπτυξης μεταγνωστικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων θεωρίας του νου σε εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες]*

## **Δραστηριότητες για την ανάπτυξη της ενημερότητας των παιδιών για τις γνωστικές τους λειτουργίες**

### **Εισαγωγή**

Μέρος της μεταγνωστικής γνώσης που έχουν τα παιδιά και οι ενήλικες αποθηκευμένη στη μακρόχρονη μνήμη τους αφορά τις δυνατότητες και τους περιορισμούς των γνωστικών τους λειτουργιών (π.χ., για την προσοχή, τη μνήμη, τη σκέψη, τη γλώσσα, τη μάθηση). Η γνώση αυτή είναι πολύ σημαντική γιατί επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο επιλέγουμε **τι θα προσέξουμε, πώς οργανώνουμε, πώς επεξεργαζόμαστε και πώς αποθηκεύουμε** τις πληροφορίες αλλά και πώς ενεργοποιούμε την υπάρχουσα γνώση μας για να κατανοήσουμε τον κόσμο, να λύσουμε προβλήματα και να πάρουμε αποφάσεις. Η μεταγνωστική μας γνώση, ωστόσο, όπως και κάθε άλλο είδος γνώσης μπορεί να είναι αποσπασματική, ελλιπής ή ανακριβής (δηλαδή να μην γνωρίζουμε με ακρίβεια τα όρια και τις δυνατότητες του τρόπου με τον οποίο δουλεύει ο νους μας).

**Στόχος:** να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν αυτό το είδος μεταγνωστική γνώσης. Να καταλάβουν δηλαδή τι σημαίνει προσέχω, απομνημονεύω, κατανοώ....

Παρακάτω ακολουθούν ενδεικτικές δραστηριότητες για τη λειτουργία της Προσοχής. Αντίστοιχες δραστηριότητες μπορούν να γίνουν για τη μεταμνήμη. Επίσης, τη μεταμνήμη μπορείτε να τη δουλέψετε μέσα από τη διδασκαλία των γνωστικών μνημονικών στρατηγικών επιφανείας και βάθους (οργάνωσης και επεξεργασίας) καθώς και μεταγνωστικών στρατηγικών (υλικό θα βρείτε στις διαφάνειες της διάλεξής για τις στρατηγικές).

**Πρόσθετο υλικό για την εργαζόμενη Μνήμη** στο σχολικό πλαίσιο θα βρείτε στον εξής σύνδεσμο:

[https://www.motiboaxiologisi.gr/Images/files/ERGAZOMENH\\_MNHMH\\_FINAL.pdf](https://www.motiboaxiologisi.gr/Images/files/ERGAZOMENH_MNHMH_FINAL.pdf)

Τέλος, την μετακατανόηση μπορείτε να την ενισχύσετε μέσα και από τις δραστηριότητες που αφορούν την παρακολούθηση του επιπέδου κατανόησης και την ανίχνευση λαθών.

## **Ενδεικτικό παράδειγμα**

**Μετα-προσοχή:** η ενημερότητά μας για τη λειτουργία της προσοχής

Η λειτουργία της Προσοχής είναι κεντρικής σημασίας για τη μάθηση γιατί συνδέεται άμεσα με την ενεργητική συμμετοχή/εμπλοκή των παιδιών στη μάθηση (σε γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο). Το δίκτυο της προσοχής είναι πολύ σημαντικό για την αυτο-ρύθμιση του συναισθήματος και της συμπεριφοράς.

**Κρίσιμη περίοδος** για την ανάπτυξη του συστήματος της προσοχής μεταξύ 8-11 ετών.

Η σχολική υπο-επίδοση έχει συστηματικά συνδεθεί με προβλήματα προσοχής. Τα σχετικά εμπειρικά δεδομένα δείχνουν ότι οι δεξιότητες της προσοχής:

- ▶ Ερμηνεύουν ένα σημαντικό μέρος της διακύμανσης των ακαδημαϊκών επιδόσεων.
- ▶ Συνιστούν έναν από τους ισχυρότερους προβλεπτικούς παράγοντες των μελλοντικών ακαδημαϊκών επιδόσεων.
- ▶ Η προβλεπτική τους αξία είναι ακόμη πιο ισχυρή στην περίπτωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων των επιθετικών παιδιών και των παιδιών που βρίσκονται σε ομάδες υψηλού κινδύνου για να αντιμετωπίσουν προβλήματα στο σχολείο.

Σε μεταγνωστικό επίπεδο μπορούμε, λοιπόν, με άμεσο τρόπο να "διδάξουμε" στα παιδιά:

- ποιες είναι οι δυνατότητες και τα όρια του συστήματος της Προσοχής μας
- ποιοι είναι οι παράγοντες που την επηρεάζουν (και τη διευκολύνουν ή την παρεμποδίζουν) και
- πώς μπορούμε να αυξήσουμε την προσοχή μας.

**Ενδεικτικές δραστηριότητες για την ενίσχυση της ενημερότητας των  
περιορισμών της προσοχής, των παραγόντων που την επηρεάζουν, και των  
τρόπων ενεργοποίησής της**

**Στόχος:** τα παιδιά να αναλογιστούν για τον τρόπο λειτουργίας και τους περιορισμούς της Προσοχής ως γνωστικής λειτουργίας αλλά και για πιθανές στρατηγικές που θεωρούν ότι μπορούν να εφαρμόσουν για να εστιάσουν την προσοχή τους σε ένα σχολικό έργο ή γενικά σε μια δραστηριότητα στο σχολείο ή στο σπίτι.

Οι δραστηριότητες προέρχονται από τη διατριβή της κ. Μαλεγιαννάκη (προσαρμοσμένες ελαφρώς). Αναλυτική παρουσίαση του θεωρητικού πλαισίου, των έργων και ερευνητικά δεδομένα από δείγμα παιδιών δημοτικού θα βρείτε στη διατριβή:

**Μαλεγιαννάκη, Α-Χ. (2015).** *Η Ανάπτυξη Γνωστικών και Μεταγνωστικών Διαστάσεων του Συστήματος της Προσοχής σε Παιδιά Σχολικής Ηλικίας.* Διδακτορική Διατριβή, Τμήμα Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

**Δραστηριότητα Α**

**Οι ερωτήσεις που ακολουθούν είναι ενδεικτικές ερωτήσεις,** τις οποίες μπορούμε να αξιοποιήσουμε είτε στο πλαίσιο μιας ανοικτής συζήτησης με τους μαθητές και τις μαθήτριες είτε να τις δώσουμε για να αναλογιστούν και απαντήσουν γραπτά και να ακολουθήσει η συζήτηση μετά (σε παρένθεση δίνεται ο επιμέρους στόχος της κάθε ερώτησης)

**1. Υπάρχουν φορές που δεν μπορούμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας για να ακούσουμε (π.χ., ένα τραγούδι), να δούμε (π.χ., μία ταινία) ή να κάνουμε κάποια εργασία στο σχολείο αλλά και στο σπίτι. Γιατί νομίζεις ότι συμβαίνει αυτό; (ελέγχει τη γνώση των παραγόντων που επηρεάζουν την προσοχή μας)**

*Μπορούμε να διευκολύνουμε (ειδικά τα μικρότερα παιδιά) δίνοντας μαζί και την επόμενη επεξηγηματική ερώτηση: Υπάρχει, δηλαδή, κάτι που μας εμποδίζει να δώσουμε όλη την προσοχή μας σε αυτό που θέλουμε να κάνουμε;*

**2. Όταν ο/η δάσκαλος/α (ή ο/η καθηγητής/ήτρια) σας λέει μέσα στην τάξη «προσέξτε αυτό που θα σας πω», τι νομίζεις ότι θέλει να κάνετε; (Επεξηγηματική ερώτηση: Τι σημαίνει δηλαδή «προσέξτε»; Γιατί σας το λέει; (ελέγχει το αν κατανοούν την προσοχή ως προσπάθεια κατανόησης ή συσσώρευσης της νοητικής μας ενέργειας)**

**3. Κάποια παιδιά συνήθως δεν προσέχουν αυτά που λέει ο/η δάσκαλος/α (ή ο/η καθηγητής/ήτρια) μέσα στην τάξη, ενώ άλλα παιδιά ακούνε με προσοχή το/τη δάσκαλο/α τους (ή τον/την καθηγητή/ήτρια). Γιατί νομίζεις ότι συμβαίνει αυτό; Δηλαδή, τι είναι αυτό που τους κάνει να προσέχουν ή να μην προσέχουν; (ελέγχει το αν γνωρίζουν ότι η προσοχή μας μπορεί να επηρεάζεται είτε από εσωτερικούς παράγοντες, π.χ., κίνητρα, κούραση είτε από εξωτερικούς παράγοντες)**

**4. Τι νομίζεις ότι θα σε βοηθούσε να προσέχεις περισσότερο ή σε μεγαλύτερο βαθμό; (ελέγχει το αν γνωρίζουν ότι μπορούμε να ελέγξουμε την προσοχή μας και τρόπους ενεργοποίησής της)**

**5. Εσύ σε ποιο βαθμό θεωρείς ότι προσέχεις αυτά που λέει ο/η δάσκαλος/α (ή οι καθηγητές/τριές σου); Κύκλωσε τον αντίστοιχο αριθμό.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Δεν προσέχω καθόλου					Προσέχω συνέχεια				

## **Δραστηριότητα Β**

### **Σενάρια Ενημερότητας Περιορισμών Προσοχής (ΣΕΠΠ)**

**Οδηγίες:** Παρακάτω θα διαβάσεις (ή θα διαβάσουμε) μικρές ιστορίες για καταστάσεις που μπορεί να έχουν συμβεί και στη δική σου καθημερινή ζωή. Αφού διαβάσεις (ακούσεις) προσεκτικά την ιστορία, ακολουθούν τρεις προτάσεις. Διάλεξε την απάντηση που θεωρείς σωστή σύμφωνα με το κείμενο που διάβασες (που διαβάσαμε).

**1. Η Άννα και η Κατερίνα μόλις γύρισαν από το σχολείο και ξεκίνησαν να διαβάζουν τα μαθήματά τους. Η Άννα διαβάζει στο σαλόνι και δίπλα της κάθετοι ο μικρός της αδερφός που παίζει με τον μπαμπά και γελάει. Η Κατερίνα κάθετοι στο δωμάτιό της για να διαβάσει.**

(α) Και οι δύο θα συγκεντρωθούν για να διαβάσουν το ίδιο καλά

(β) Η Άννα θα συγκεντρώσει την προσοχή της σε μεγαλύτερο βαθμό για να διαβάσει

(γ) Η Κατερίνα θα συγκεντρώσει την προσοχή της σε μεγαλύτερο βαθμό για να διαβάσει

*Εξήγησε γιατί:*

**2. Η δασκάλα (ή η καθηγήτρια) ζητάει από τα παιδιά να προσέξουν στο μάθημα γιατί θα δώσει κάποιες οδηγίες για το πώς να δουλέψουν στο σπίτι μία άσκηση. Ο Γιάννης κοιμήθηκε πολύ καλά εχθές το βράδυ. Ο Χρήστος νυστάζει όλο το πρωί γιατί είχε προπόνηση εχθές μέχρι αργά το βράδυ.**

(α) Και οι δύο θα προσέξουν στο μάθημα το ίδιο καλά

(β) Ο Χρήστος θα προσέξει περισσότερο στο μάθημα

(γ) Ο Γιάννης θα προσέξει περισσότερο στο μάθημα

*Εξήγησε γιατί:*

**3. Ο δάσκαλος (ή ο καθηγητής) την ώρα της Φυσικής (ή της Γλώσσας-ανάλογα με το μάθημα στο οποίο κάνουμε εφαρμογή) ζητάει από τα παιδιά να προσέξουν την άσκηση που γράφει στον πίνακα. Το αγαπημένο μάθημα του Γιώργου είναι η Γλώσσα (ή η Φυσική) ενώ του Νίκου είναι η Φυσική (ή η Γλώσσα).**

(α) Και οι δύο θα προσέξουν την άσκηση που λύνει ο/η εκπαιδευτικός το ίδιο καλά

(β) Ο Γιώργος θα προσέξει περισσότερο την άσκηση που λύνει ο/η εκπαιδευτικός

(γ) Ο Νίκος θα προσέξει περισσότερο την άσκηση που λύνει ο/η εκπαιδευτικός

*Εξήγησε γιατί:*

**4. Η δασκάλα ή η καθηγήτρια έδωσε στα παιδιά μία δύσκολη άσκηση Φυσικής (ή Γλώσσας- ανάλογα με το μάθημα στο οποίο κάνουμε εφαρμογή) για να τη λύσουν στο σπίτι. Η Σοφία κάθισε στο γραφείο της και προσπαθεί να τη λύσει. Η Μαρίνα κάθισε κι αυτή στο γραφείο της για να λύσει την άσκηση, αλλά είναι ληπημένη γιατί χθες έχασε το αγαπημένο της σκυλάκι (ή όποιον άλλο λόγο ανάλογο της ηλικίας των παιδιών).**

(α) Και τα δύο κορίτσια α συγκεντρωθούν το ίδιο καλά για να λύσουν την άσκηση.

(β) Η Μαρίνα θα συγκεντρωθεί σε μεγαλύτερο βαθμό για να λύσει την άσκηση.

(γ) Η Σοφία θα συγκεντρωθεί σε μεγαλύτερο βαθμό για να λύσει την άσκηση

*Εξήγησε γιατί:*

## **Δραστηριότητα Γ**

### **Ερωτηματολόγιο Μεταγνωστικής Γνώσης για την Προσοχή**

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο μπορεί να δοθεί σαν μια άσκηση αναλογισμού πάνω στη δυσκολία που έχουμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας σε έργα της καθημερινής ζωής.

**Στόχος:** να αναγνωρίσουν διαφορετικές εκφάνσεις ή πλευρές της Προσοχής και πώς διαφορετικά έργα απαιτούν την ενεργοποίηση διαφορετικών εκφάνσεων και μερικά έργα είναι δύσκολα γιατί απαιτούν πολλά διαθέσιμα της προσοχής μας (**ενίσχυση της μεταγνωστικής γνώσης για τη λειτουργία της Προσοχής**).

Μπορούμε επίσης να συζητήσουμε με τα παιδιά πάνω στα **όρια που έχει το σύστημα της προσοχής μας** και ότι αυτό που βοηθάει την προσοχή μας ("η χρυσή συνταγή" είτε είμαστε παιδιά είτε ενήλικες) είναι η **μεγάλη εξάσκηση** πάνω σε μια δραστηριότητα ή ένα έργο. Η εξάσκηση μας επιτρέπει να περάσουμε στην αυτοματοποίηση (μπορείτε να αναφέρετε το παράδειγμα της ανάγνωσης με στόχο την κατανόηση για τα παιδιά ή την εξάσκηση σε ένα μουσικό όργανο και το παράδειγμα της οδήγησης για τους ενήλικες. Παρακάτω δίνονται οι **4 πιο βασικές εκφάνσεις της προσοχής** (σε παρένθεση οι προτάσεις που αντιστοιχούν σε αυτές). Φυσικά **μπορείτε να δημιουργήσετε περισσότερες ή να ζητήσετε από τα παιδιά να σκεφτούν δραστηριότητες ή έργα που τις εμπλέκουν**.

**Επιλεκτική προσοχή:** η ικανότητα ανίχνευσης του ερεθίσματος-στόχου ανάμεσα σε άλλα διασπαστικά ερεθίσματα (προτάσεις 1, 5,11,14)

**Συντηρούμενη προσοχή:** η ικανότητα διατήρησης της προσοχής για ένα παρατεταμένο χρονικό διάστημα (προτάσεις 3,6,9,13)

**Στροφή της προσοχής (εναλλαγή):** η ικανότητα εναλλαγής της προσοχής μεταξύ δύο ή περισσότερων έργων -έκφανση εκτελεστικού ελέγχου της προσοχής (προτάσεις 4,8,12,16)

**Διαμοιρασμένη προσοχή:** η ικανότητα κατανομής της προσοχής σε δύο ή περισσότερα έργα ταυτόχρονα -έκφανση εκτελεστικού ελέγχου της προσοχής (προτάσεις 2,7,10,15)



**Οδηγίες:** Παρακάτω ακολουθούν κάποιες προτάσεις για το πόσο καλά μπορούμε να συγκεντρωθούμε και να προσέξουμε σε κάτι που κάνουμε. Άλλα παιδιά προσέχουν περισσότερο άλλα λιγότερο. Εσύ πόσο καλά μπορείς να συγκεντρωθείς ή να προσέξεις στις καταστάσεις που περιγράφουν οι παρακάτω προτάσεις. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και κύκλωσε δίπλα τον αριθμό που πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Συχνά την ώρα του μαθήματος δεν προσέχω αυτά που λέει ο/η δάσκαλος/α (καθηγητής/τρια) μου γιατί σκέφτομαι κάτι άλλο, όπως το παιχνίδι.	1	2	3	4	5
2. Μου φαίνεται δύσκολο όταν πρέπει να ακούω αυτά που λέει ο/η δάσκαλος/α (καθηγητής/ήτρια) και ταυτόχρονα να αντιγράφω στο τετράδιό μου μία άσκηση που έχει γράψει στον πίνακα.	1	2	3	4	5
3. Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ για πολλή ώρα για να τελειώσω όλες τις σχολικές μου εργασίες.	1	2	3	4	5
4. Μου είναι δύσκολο όταν ζωγραφίζω μία εικόνα που τη βλέπω και πρέπει να κοιτάω μια στην εικόνα και μια στη ζωγραφιά μου.	1	2	3	4	5
5. Όταν μιλάνε κάποια παιδιά μέσα στην τάξη είναι δύσκολο να προσέξω το/τη δάσκαλο/α (καθηγητής/ήτρια), γιατί χωρίς να το θέλω αρχίζω να προσέχω αυτά που λένε τα παιδιά.	1	2	3	4	5
6. Είναι δύσκολο για μένα να προσέξω αυτά που λέει ο/η δάσκαλος/α (καθηγητής/ήτρια) όταν μιλάει για πολλή ώρα.	1	2	3	4	5
7. Μου είναι δύσκολο να διαβάζω ένα κείμενο και ταυτόχρονα να ακούγεται μουσική.	1	2	3	4	5
8. Όταν διαβάζω και κάποιος με διακόψει για να με ρωτήσει κάτι, μετά δυσκολεύομαι να θυμηθώ πού σταμάτησα και να συνεχίσω από το ίδιο σημείο.	1	2	3	4	5
9. Όταν μου μιλάνε οι γονείς για πολλή ώρα	1	2	3	4	5

μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ και να παρακολουθήσω αυτά που μου λένε.

10. Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ για να παίξω καλά ένα παιχνίδι στο οποίο πρέπει να προσέχω πολύ όταν ταυτόχρονα χρειάζεται να εξηγήσω τις οδηγίες σε ένα άλλο παιδί που δεν ξέρει να παίζει το παιχνίδι.	1	2	3	4	5
11. Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ στο διάβασμα όταν σκέφτομαι ότι την επόμενη μέρα θα πάω εκδρομή.	1	2	3	4	5
12. Μου είναι δύσκολο όταν πρέπει να κοιτάω μια στον πίνακα και μια στο τετράδιο μέχρι να αντιγράψω μία άσκηση στο τετράδιό μου.	1	2	3	4	5
13. Με δυσκολεύουν τα παιχνίδια που πρέπει για πολλή ώρα να έχω συγκεντρωμένη την προσοχή μου.	1	2	3	4	5
14. Μου είναι δύσκολο να συγκεντρώσω την προσοχή μου στην ταινία που βλέπω, όταν δίπλα μου κάποιοι κουβεντιάζουν.	1	2	3	4	5
15. Μου είναι δύσκολο να μιλάω με το/τη φίλο/η μου στο τηλέφωνο και ταυτόχρονα να βλέπω την αγαπημένη μου ταινία στην τηλεόραση.	1	2	3	4	5
16. Όταν παίζω και με φωνάζει η μητέρα μου για φαγητό μετά δυσκολεύομαι να θυμηθώ σε ποιο σημείο είχε σταματήσει το παιχνίδι.	1	2	3	4	5

---

