**Prijedlozi za razvoj samoreguliranog učenja**

Samoregulirano učenje sustavni je proces koji uključuje postavljanje osobnih ciljeva i usmjeravanje ponašanja prema ostvarenju postavljenih ciljeva. Odnosi se na vježbu kontrole nad sobom, posebno u smislu usklađivanja sa željenim standardima. Najznačajnija karakteristika samoreguliranog učenja je proaktivni pristup učenju kao samousmjeravajućem procesu kojim učenici transformiraju vlastite mentalne sposobnosti u akademske vještine. Učenici se samoreguliraju postajući aktivnim sudionicima u vlastitom procesu učenja aktiviranjem metakognitivnih i motivacijskih resursa, usmjeravanjem misli i osjećaja i poduzimanjem akcija kako bi ostvarili vlastite ciljeve učenja. Osnovni elementi proaktivnosti uključuju samostalno postavljanje ciljeva, osobnu inicijativu, ustrajnost, praćenje napretka i vještine prilagođavanja (Lončarić, 2014).

Kako „samoregulirati“ učenje i postići željeni cilj saznajte u nastavku.

• Za učenike:

Pokušajte odrediti ciljeve koje želite postići učenjem, neka ti ciljevi ne budu općeniti i dugoročni, već kratkoročni, specifični i mjerljivi. To znači da svoje učenje podijelite na manje korake, odnosno manje zadatke. Svaki put kad uspješno obavite manji korak to će vas motivirati za daljnje korake i zadatke koji će dovesti do krajnjeg cilja tj. do naučenog sveukupnog gradiva. Za svaki od obavljenih zadataka možete koristiti i pozitivno potkrepljenje u nekom ekstrinzičnom obliku, npr. nagradite se slatkišem, šetnjom ili omiljenom aktivnošću nakon svakog obavljenog zadatka ako vam je teško dugo zadržati koncentraciju na učenje. Osigurajte stalnost mjesta učenja i uklonite sve ometajuće faktore (buka) te prije samog učenja obavite sve radnje koje vas muče kako se njima ne bi zamarali tijekom samog učenja. Pokušajte misliti na vlastitu dobrobit koju vam učenje određenog gradiva može donijeti, razmišljajte o tome kako vam to može pomoći u daljnjem učenju, ali i u životu, koliko god aktualno gradivo bilo nezanimljivo i dosadno.

Shvatite učenje kao male korake koji vode do krajnjeg osobnog cilja (upis na studij ili rad u području koje vas zanima). Podignite samopouzdanje pohvaljujući se za obavljenu aktivnost, ne uspoređujte se s drugima i njihovim sposobnostima već svoje sposobnosti vježbajte i nadograđujte misleći na vlastiti rast i razvoj. Tako ćete svoju individualnost koristiti kao sredstvo boljeg učenja (ako ste npr. skloni pismenom izražavanju možete učiti sastavljajući gradivo svojim riječima, ako pak volite likovno izražavanje sastavljajte sebi mape učenog gradiva). Učite s razumijevanjem, ako dosadašnja metoda učenja nije polučila rezultate budite otvoreni prema nekoj novoj, tako će raznolikost i kreativnost dovesti do boljeg usvajanja gradiva. Sami sebi postavljajte pitanja što je dovelo do poteškoća u učenju, te ih pokušajte riješiti, a ne pripisati sposobnostima i odustati bez pokušaja. Postavljajte pitanja nastavnicima koliko god se oni oglušili na njih, dajte im do znanja da vas zanima određeno područje i da je njihova dužnost pomoći; ustrajte kada mislite da ste u pravu i ne mirite se sa nepravednom situacijom jer će vas to samo dodatno demotivirati.

• Za roditelje:

Nikako ne očekujte da dijete ima najbolji uspjeh, ne uspoređujte ih s drugim učenicima u smislu „ako je mogao drugi možeš i ti“ jer tada pokazujete da niste svjesni individualnosti svoga djeteta i njegovih sposobnosti. Ne vršite pritisak ljutnjom već smireno reagirajte na mogući neuspjeh u učenju i pokušajte razgovorom doći do mogućeg rješenja. Imajte razumijevanja za djetetove trenutne potrebe i interese i njegujte ih, nikako ne pokušavajte usmjeravati dijete na nešto što vi smatrate poželjnim, a vaše dijete za to nema interesa. Osigurajte mu okolinske uvjete za učenje koliko god je to moguće. Uvijek pohvalite za uloženi trud, ali izbjegavajte ekstrinzične nagrade, kazne i obećanja jer će to dovesti do krivih ciljeva učenja. Pomozite u organizaciji vremena za učenje ako ono pati zbog obiteljskih, društvenih i ostalih obveza.

• Za nastavnike:

 U nastavu uvedite kreativne metode učenja. Omogućite učenicima da biraju aktivnosti u kojima žele sudjelovati, do prijedloga dođite također kreativnim postupcima poput brainstorminga, brainwritinga, produktivnog razmišljanja, originalnih i maštovitih rješenja, debata i rasprava; takvih metoda je zaista mnogo, a glavni cilj je pružiti učenicima mogućnost izbora rada. Ako do rješenja dođu produktivnim mišljenjem doći će i do lakšeg usvajanja gradiva. Izbjegavajte davanje gotovih znanja, potičite učenike na samostalno otkrivanje informacija. Potičite učenike da sudjeluju u nastavi, pasivni učenik gubi motivaciju jer ne nalazi interes u onome što uči.

Kreativne metode također potiču radoznalost učenika, a ona je jedna od najvažnijih intrinzičnih motiva učenja. Pokušajte svako gradivo učiniti aktualnim, naglasite značenje za svakodnevni život i smjestite dosadno i zamarajuće gradivo u kontekst koji će učeniku biti zanimljiv i od važnosti, usmjerite ga prema učeničkim preferencijama.

Zadajte samostalne zadatke, a vi samo usmjeravajte učenički rad. Konkretno pohvalite za obavljene zadatke, ali i koristite kritiku u smislu poboljšanja učeničkog rada. Svakako osigurajte dodatni program za učenike koji za to pokazuju interes. Neka zadaci budu raznoliki i izazovni, ali ne preteški kako ne bi došlo do demotivacije uslijed neuspješnog izvršavanja, kasnije možete postepeno uvoditi teže zadatke koji će još više poticati radoznalost učenika. Koristite rad u grupi kako bi došlo i do boljeg socijalnog i emocionalnog povezivanja učenika.

Literatura:

 Lončarić, D. (2014) Motivacija i strategije samoregulacije učenja: teorija, mjerenje i primjena. Rijeka, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Vera Barić, prof.