



**Ufficio Scolastico Territoriale di Treviso**  
*Ufficio XI – Interventi Educativi*

**Strategie a supporto del successo scolastico degli alunni**

# **AUTOREGOLAZIONE**

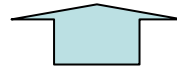
**23 gennaio 2012**

## Orientamento scolastico-professionale

### *Definizione*

L'attività di Orientamento si riferisce all'erogazione di aiuti finalizzati a **supportare la persona**

- **nelle operazioni di raccolta, processazione ed uso delle informazioni di tipo formativo e professionale**
- **nella pianificazione e realizzazione delle sue decisioni**



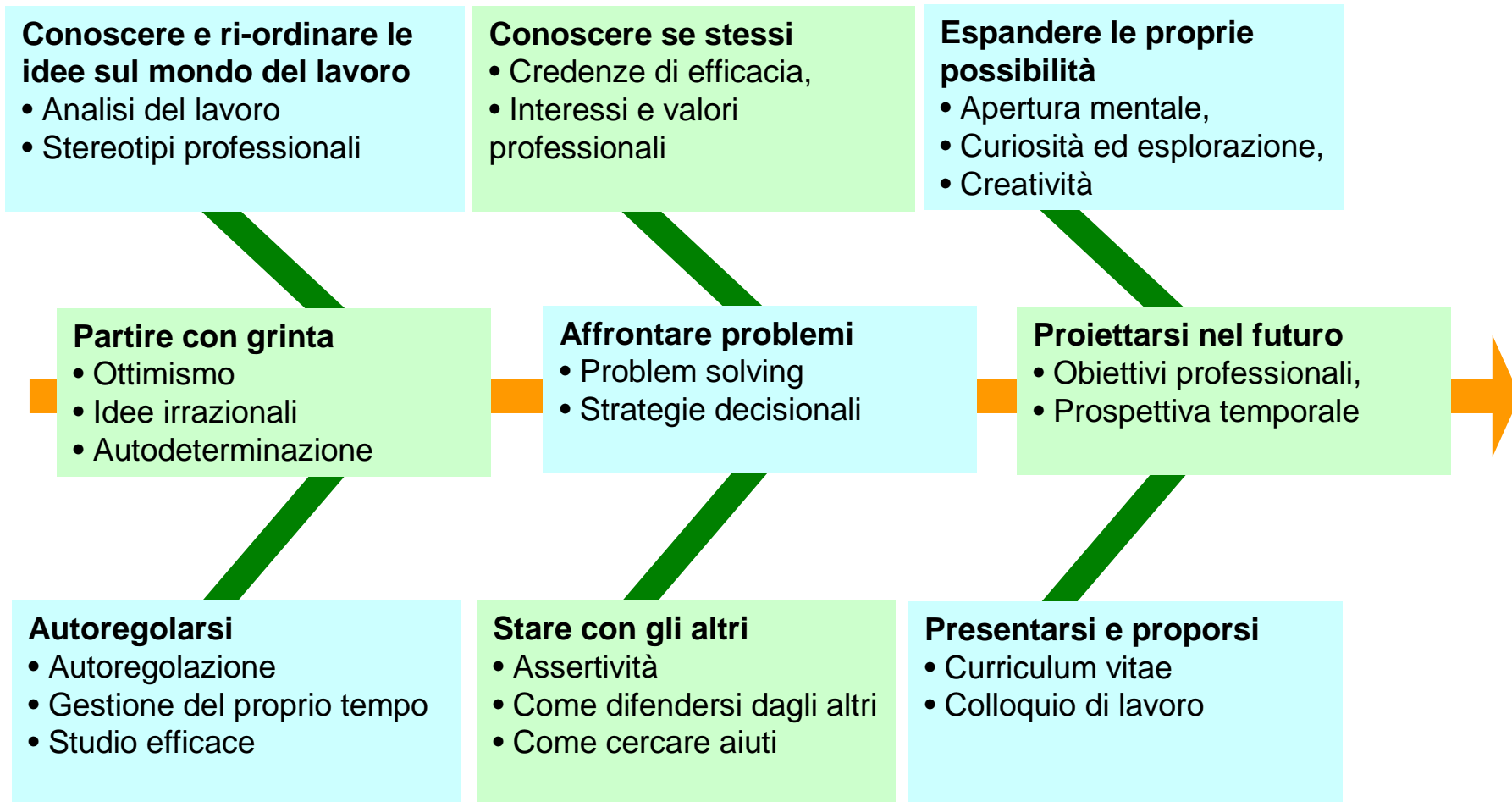
**puntando all'incremento della abilità in tutto ciò implicate**

## Orientamento scolastico-professionale [I modelli] – **IL MODELLO EDUCATIVO**

<b>Focus</b>	<b>Abilità e competenze implicate:</b> a) nei processi di scelta e nella presa di decisioni scolastico-professionale b) nella progettazione e realizzazione delle decisioni
<b>Efficacia</b>	“Il soggetto è più capace di prima di prendere una decisione razionale vantaggiosa per sé e di implementarla”.
<b>Utenti privilegiati</b>	<b>Studenti.</b>
<b>Operatori di orientamento</b>	<b><u>Insegnanti</u>, educatori, psicologi.</b>
<b>Contesti e strumenti</b>	<b>Scuola; training (sequenze di unità di lavoro); didattica orientativa</b>

## Orientamento scolastico-professionale

### I costrutti dell'orientamento educativo: contenuti



(Soresi, Nota, 2009)

## Orientamento scolastico-professionale

### *Il modello educativo - Le assunzioni della teoria sociocognitiva [1]*

Le assunzioni della prospettiva sociocognitiva riconoscono all'utente di un servizio di orientamento un ruolo attivo e lo considerano, in una certa misura almeno,  
**responsabile ed artefice del proprio destino.**

La teoria socio cognitiva ha permesso di spostare l'attenzione dallo studio della personalità e dei tratti verso l'idea che le persone, pur in presenza di consistenti variabili individuali, **vanno considerate in grado di** compiere operazioni di analisi e di riflessione sugli eventi che le riguardano, di autoregolare il proprio comportamento e di esercitare una qualche forma di controllo su ciò che si trovano e si troveranno a sperimentare.(L.Nota e S. Soresi, 2007).

## Orientamento scolastico-professionale

### *Il modello educativo - Le assunzioni della teoria sociocognitiva [2]*

- 1. PENSIERO** La persona è in grado di codificare ed elaborare la propria esperienza, di produrre idee ed ipotesi, di progettare percorsi, di formulare previsioni circa i risultati che può ottenere e di esprimere ad altri pensieri ed esperienze anche complessi.
- 2. AZIONE REGOLATA** I comportamenti che una persona mette in atto, o gran parte di essi almeno, sono motivati e diretti al perseguimento di obiettivi e risultano regolati dalle operazioni di previsione che la stessa è riuscita a compiere (anticipazione delle conseguenze).
- 3. CONTROLLO** Le persone sono capaci di autoregolazione, di compiere, cioè, operazioni di controllo del proprio comportamento e di selezionare e/o modificare le condizioni ambientali che possono influenzarle.

## Orientamento scolastico-professionale

### *Il modello educativo - Le assunzioni della teoria sociocognitiva [3]*

4. **APPRENDIMENTO VICARIANTE** Le persone imparano anche tramite l'imitazione del comportamento altrui e l'osservazione delle conseguenze che gli altri, grazie alle loro azioni, riescono ad ottenere.
5. **MODIFICABILITA'** L'esperienza (ambiente) e le caratteristiche neurofisiologiche delle persone interagiscono tra loro influenzando i comportamenti, le capacità di codifica, di autoriflessione, di autoregolazione, di apprendimento.
6. **ELABORAZIONE** Le persone reagiscono a ciò che accade con pensieri ed azioni e tramite tutto ciò esercitano un controllo sui loro comportamenti, sull'ambiente, sugli stati cognitivi ed affettivi che sperimentano e, in una certa misura, anche sulle loro stesse componenti di tipo biologico.

Laura Nota, Salvatore Soresi, *Autoefficacia nelle scelte*, Giunti 2000

## Gli studenti e l'autoregolazione dell'apprendimento

### *Una domanda [1 di 2]*

## Gli studenti come sviluppano la capacità e la motivazione nel regolare il proprio apprendimento?

### **Un buon numero di insegnanti crede, in modo “illusorio”, che:**

- la conoscenza trasmessa agli studenti è facilmente accessibile anche dopo diverso tempo;
- le abilità di studio si sviluppano da sole purché si assegnino dei compiti da svolgere a casa;
- la partecipazione attiva in aula si ottiene se gli allievi si preparano al di fuori dell'ambito scolastico.



# 1. Gli studenti e l'autoregolazione dell'apprendimento

## *Una domanda [2 di 2]*

### **Gli studenti come sviluppano la capacità e la motivazione nel regolare il proprio apprendimento?**

**Fra i ricercatori vi è ormai un generale accordo nel ritenere che:**

- il recupero e l'utilizzo delle informazioni richiede il ricorso a strategie operative diversificate;
- gli studenti incontrano spesso difficoltà nell'applicare le conoscenze e le abilità acquisite in classe ad altri contesti della vita quotidiana;
- le abilità di studio necessitano di insegnamento;
- l'apprendimento è un processo attivo e costruttivo; gli studenti non solo percepiscono e valutano le nuove informazioni, ma intervengono attivamente nella formazione della propria conoscenza basandosi su quella precedente.

## 2. L'autoregolazione dell'apprendimento

### *Una definizione*

**L'autoregolazione dell'apprendimento è un insieme di processi attraverso i quali lo studente regola gli aspetti personali, comportamentali e ambientali al fine di raggiungere i propri obiettivi di apprendimento.**

Schunk e Zimmerman (1994)

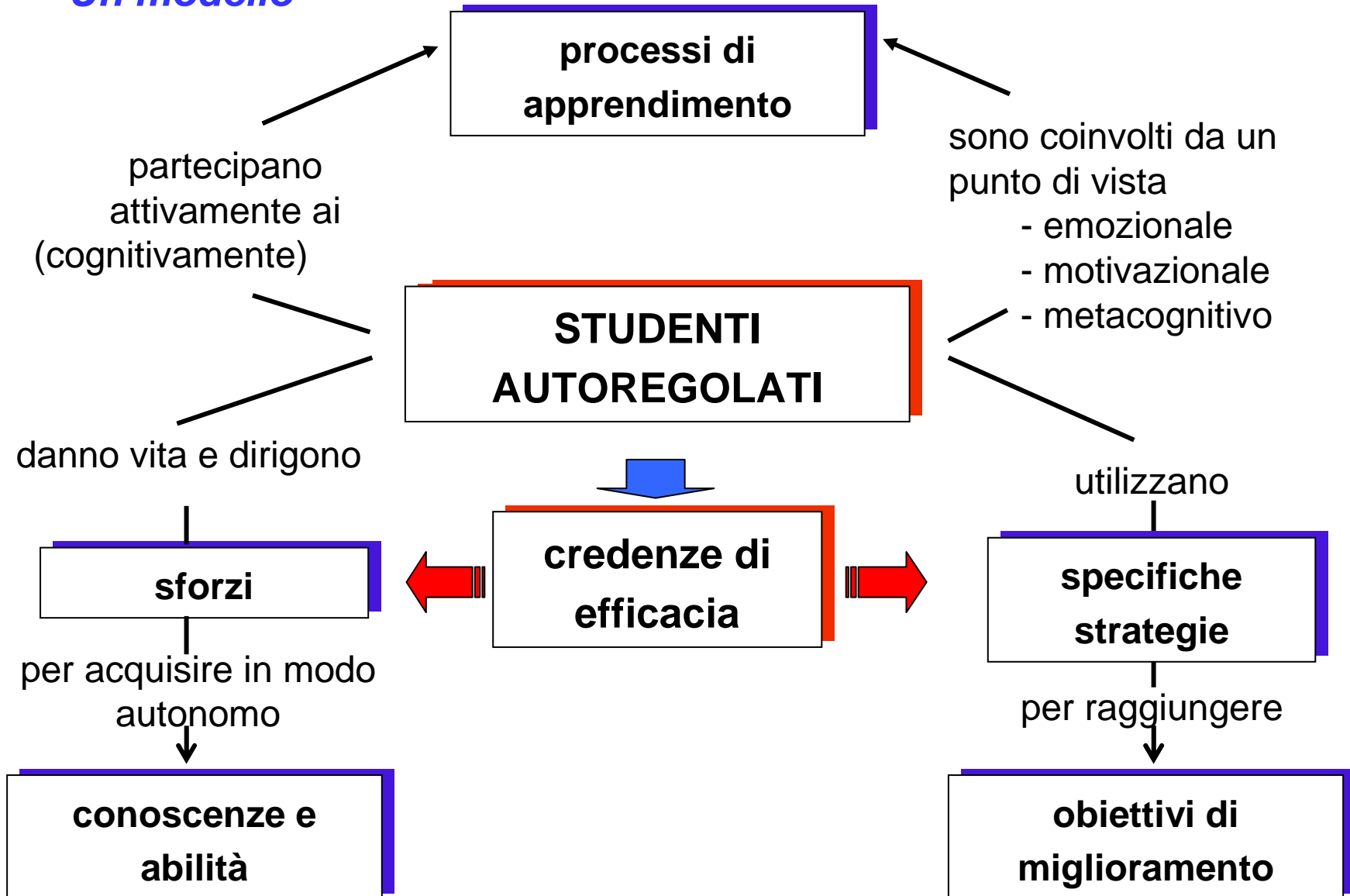
**L'autoregolazione nell'apprendimento implica la capacità di acquisire conoscenze e abilità in modo autonomo, utilizzando specifiche strategie per raggiungere obiettivi di miglioramento.**

**Le abilità di regolare il proprio apprendimento dovrebbero essere considerate importanti ... per favorire la formazione e "l'aggiornamento continuo" dopo il completamento dell'obbligo scolastico**

Nota e Soresi (2003)

### 3. Gli studenti autoregolati

#### *Un modello*



#### 4. Determinanti dell'apprendimento autoregolato

##### *Gli aspetti ambientali*

### ***Aspetti ambientali***

**modelli, insegnanti o tutor che possono supportare lo studente nel processo di apprendimento**

**capacità**

sapersi trovare i supporti e i  
“supporter”

**caratteristiche fisiche e strutturali dell'ambiente**

**capacità**

sistemare l'ambiente prima di  
iniziare a lavorare (posti tranquilli,  
materiale necessario, uso  
dell'orologio, ...)

## 5. Determinanti dell'apprendimento autoregolato

### *Gli aspetti personali*

#### ***Aspetti personali***

#### **pianificazione degli obiettivi individuati**

**capacità**

saper porsi obiettivi specifici e organizzati gerarchicamente  
scegliere le strategie più adeguate  
stabilire i tempi e le attività da svolgere

#### **gestione degli aspetti motivazionali**

**capacità**

considerare i compiti difficili come "occasioni"  
sostenere la fiducia in se stessi

## 6. Determinanti dell'apprendimento autoregolato

### *Gli aspetti comportamentali*

#### **Aspetti comportamentali**

#### **operazioni di autosservazione**

**capacità**

saper raccogliere sistematicamente informazioni circa quanto bene si sta procedendo verso il proprio obiettivo

#### **operazioni di autovalutazione**

**capacità**

saper comparare sistematicamente la prestazione con lo standard posseduto o l'obiettivo

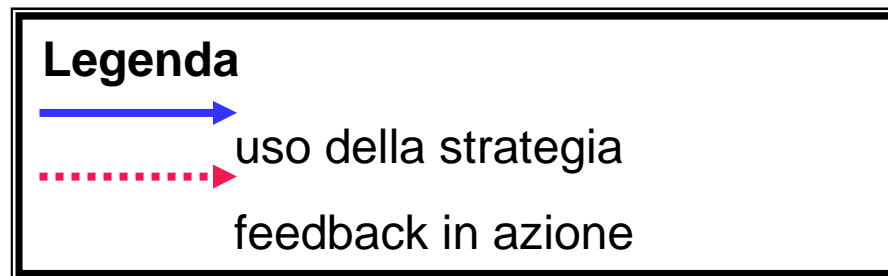
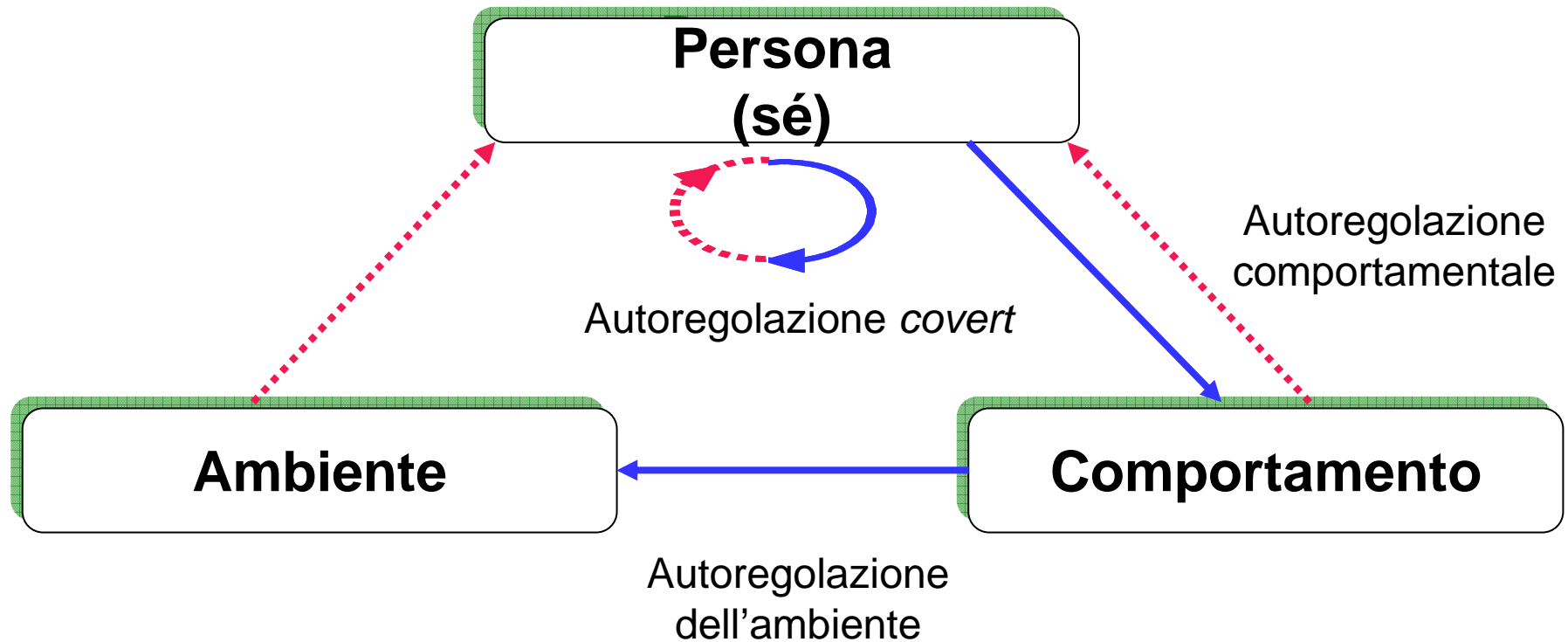
#### **operazioni di autoreazione**

**capacità**

Attivare sforzi aggiuntivi di revisione, memorizzazione e ripasso del materiale

## 7. Autoregolazione comportamentale

### *Circuito di controllo strategico*



Modificato da Zimmerman,  
1989

## 8. Strategie per l'apprendimento autoregolato [1 di 2]

<b>Strategia</b>	<b>Frase di esempio</b>
1. Autovalutazione	<i>“Io controllo sempre il mio lavoro per essere sicuro che sia corretto”</i>
2. Organizzazione e trasformazione	<i>Io faccio uno schema prima di scrivere un elaborato</i>
3. Definizione degli obiettivi e pianificazione	<i>“In primo luogo comincio a studiare due settimane prima dell'interrogazione”</i>
4. Ricerca di informazioni	<i>“Prima di iniziare a scrivere, vado in biblioteca per raccogliere il maggior numero di informazioni sull'argomento”</i>
5. Prendere appunti e monitoraggio	<i>“Io mi annoto quanto emerso dalla discussione in classe” “Io conservo una lista di parole che ho scritto in modo errato”</i>
6. Strutturazione dell'ambiente	<i>“Io quando studio mi isolo da ogni cosa che può distrarmi”</i>
7. Autoindividuazione delle conseguenze	<i>“Io se faccio bene questo compito, mi concederò un film al cinema”</i>



## 9. Strategie per l'apprendimento autoregolato [2 di 2]

Strategia	Frase di esempio
8. Ripetizione e memorizzazione	<i>“Io durante lo studio per una verifica di matematica, scrivo più volte le formule fino a quando le ricordo.”</i>
9. Ricerca di aiuto da parte dei compagni	<i>“Io se ho un problema con i compiti di matematica, chiedo aiuto ai compagni che se la cavano in matematica.”</i>
10. Ricerca di aiuto da parte degli insegnanti	
11. Ricerca di aiuto da parte di altri adulti	
12. Revisione di materiale: appunti	<i>Quando mi preparo per un compito rileggo i miei appunti</i>
13. Revisione di materiale: compiti	
14. Revisione di materiale: esercizi	

Modificato da Zimmermann, 1989

## 10. Esempio di strumento per l'autosservazione e l'autovalutazione

### "IO STUDIO COSÌ!"

#### **CONCENTRAZIONE**

- Ho svolto attentamente le operazioni richieste dalla consegna?
- Ho svolto i compiti senza interrompere inutilmente il mio lavoro?
- Sono rimasto/a seduto/a al mio posto quando richiesto dal lavoro?

#### **ORGANIZZAZIONE**

- Ho scritto nel diario i compiti in modo completo e comprensibile?
- Avevo tutto il materiale necessario per i compiti giornalieri?
- Ho scelto un criterio per decidere quali compiti fare prima e quali dopo?
- Ho controllato il tempo durante l'esecuzione dei compiti?
- Ho svolto i compiti nel tempo programmato?
- Ho tenuto in ordine i materiali di studio?

#### **APPLICAZIONE DI STRATEGIE**

- Ho analizzato le consegne prima di cominciare a lavorare?
- Ho capito quanto richiesto dalla consegna?
- Ho cercato di ricordare le cose necessarie per svolgere la consegna?
- Ho pensato in che ordine svolgere le azioni necessarie per eseguire la consegna?
- Ho applicato quello che avevo deciso?
- Mi sono chiesto/a se funzionava quello che avevo deciso per svolgere la consegna?
- Se il modo scelto all'inizio non ha funzionato, ho provato ad eseguire la consegna diversamente?
- Ho confrontato il risultato del mio lavoro con ciò che mi veniva richiesto di fare?

## 11. Esempio di esercitazione

### Esercitazione:

#### ***Studiare in modo efficace***

Se tu ti trovassi ad affrontare queste situazioni, come potresti affrontarle in ‘modo autoregolato’?

Supponi che un insegnante stia affrontando in classe, “la storia del movimento dei diritti civili”, e che ti dica che sarai interrogato/a su tutto ciò. L’insegnante sta dedicando alcune ore a spiegare l’argomento e chiede di studiare un capitolo relativo a questo argomento. Tu vuoi sostenere una buona interrogazione. Cosa potresti fare come studente ‘autoregolato’?

---

---

---

Alcune volte hai sperimentato problemi nel completare lo studio a casa o a svolgere quanto ti è stato assegnato a causa di interferenze ...telefonate, amici che suonavano il campanello, desiderio di guardare un programma televisivo. Cosa potresti fare per evitare questi ‘inconvenienti’ e potenziare la tua autoregolazione?

---

---

---

## 12. Esempio di esercitazione

### Esercitazione:

#### Applico le strategie di autoregolazione

Nel corso di questa settimana, prova ad utilizzare una o più delle strategie di autoregolazione che ti sono state suggerite. Descrivi, qui sotto, cosa è successo e riporta alcune tue considerazioni.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 13. Esempio di strumento per l'analisi di un modello

### Parte 1

Serena è una studentessa universitaria 'autoregolata' che è stata intervistata da alcuni studenti delle superiori. Ecco le risposte che ha fornito.

**Intervistatori:** *“Serena, che differenze hai riscontrato fra scuola superiore e università?”*

**Serena:** “Una prima differenza riguarda il fatto che nessuno ti dice cosa devi fare. I professori non ti dicono ‘devi studiare 10 pagine’, ‘fate 5 esercizi per venerdì’, ecc. Essi spiegano, fanno esercizi, ecc., se vuoi puoi studiare, se non vuoi puoi fare a meno! Hai una sensazione di libertà... ma è una trappola! Devi cominciare fin da subito a pianificare il tuo studio! Fin dai primi giorni. Ho avuto modo di conoscere alcuni studenti che si sono fatti ‘prendere la mano dalla libertà’, andando in giro a divertirsi...A febbraio non sono riusciti a fare alcun esame...Questo accade frequentemente alle matricole! E questi esami diventano dei ‘ceppi ai piedi’! che prima o poi devi fare...oltre agli altri!

Una seconda differenza riguarda la gestione del tempo: non ci sono lezioni solo alla mattina, ci possono essere lezioni durante l’ora di pranzo, il primo pomeriggio, il tardo pomeriggio... e si possono avere ore libere alla mattina...! Bisogna imparare fin da subito a studiare in orari diversi da quelli a cui si era abituati alle superiori: alla mattina presto, alla sera, fra una lezione e un’altra. Per questo bisogna anche saper cercare dei posti dove studiare: se si è in facoltà può essere impossibile tornare a casa per un’ora! È preferibile andare in aule studio, in biblioteca, in aule libere.

## 14. Esempio di strumento per l'analisi di un modello

### *Parte 2*

Una terza differenza riguarda i rapporti con i compagni e i docenti: i docenti cambiano. Ogni corso è tenuto da un docente diverso, quindi in un anno puoi avere a che fare con 7/8 docenti diversi. Ognuno poi ha le sue caratteristiche: c'è chi è più disponibile, chi è più puntuale, chi prevede dei ricevimenti per gli studenti regolari....e si..se tu vuoi chiedere qualcosa ad un docente (un chiarimento o un aiuto) o se vuoi che sia il tuo relatore per la tesi, il momento per interagire con esso è il ricevimento: due ore alla settimana per tutti gli studenti. E' preferibile annotarsi quello che bisogna chiedere..se no bisogna aspettare la settimana successiva! Se non si capisce qualcosa durante le lezioni è invece, ovviamente, preferibile fare delle domande proprio nel corso delle lezioni: in quella successiva è difficile che il docente torni 'indietro' e verifichi se gli studenti hanno dei problemi di comprensione.

Anche i compagni tendono a cambiare...al variare dei corsi non sono sempre gli stessi; una capacità vantaggiosa stà nel saper 'scegliere' con chi interagire. Ci sono studenti ok, che possono fornire aiuti preziosi. Li riconosci subito: sono puntuali, di solito siedono nei primi banchi, prendono appunti, fanno domande di approfondimento, cominciano a 'studiare' fin da subito e lo vedi... portano i libri con delle sottolineature!"

## 15. Esempio di strumento per l'analisi di un modello

### Parte 3

**Intervistatori:** *“Quali suggerimenti daresti ad una matricola...”*

**Serena:** “A mio avviso una cosa importante è cominciare fin dai primi giorni di università a programmarsi: decidere quando si vuole sostenere gli esami (è possibilissimo farne 3 a febbraio, basta programmarsi bene!) e cominciare a distribuire le pagine da studiare. Ogni libro dovrebbe essere studiato a fondo una prima volta (lettura, sottolineatura delle cose più importanti, schemi, ripetizione), e ‘ripassato’ almeno tre volte (tenete conto che i ripassi richiedono meno tempo dello studio).

Una seconda cosa importante è la frequenza, anche di quei corsi i cui docenti ‘sono noiosi’: in questo modo si sa cosa è importante per il docente, si ha la possibilità di ‘essere considerati frequentanti’ e quindi, a volte, fare prove intermedie (che facilitano lo studio), ...e l’insegnante si ricorderà di te... il che, generalmente, non nuoce! Ovviamente frequentare e prendere appunti in modo attento è il massimo! Gli appunti servono ad integrare quanto scritto sui libri e ad arricchire la preparazione!...e, quindi, a fare una bella figura all’esame.

Un terzo suggerimento è il seguente: andare all’università è ‘come un lavoro’ (non pagato ahimè)! Ovvero è una esperienza arricchente e importante per il proprio futuro, ma anche faticosa ed impegnativa. Richiede che ci si investa in termini di tempo e di sforzo mentale. Uno studente che si laurea in tempo e bene, con soddisfazione, generalmente ‘lavora’ 8/9 ore al giorno, fra frequenza delle lezioni e studio personale!”

## 16. Corso sul metodo di studio e sull'autoregolazione

### Come far rendere di più il proprio studio

#### *Programma del corso*

Prima unità didattica

*Introduzione al corso e i processi di apprendimento*

Seconda unità didattica

*La lettura superficiale e la lettura analitica*

Terza unità didattica

*La creazione di mappe*

Quarta unità didattica

*La memorizzazione: ripetizione e ripasso*

Quinta unità didattica

*La gestione del tempo in classe*

Sesta unità didattica

*La gestione del tempo a casa*

