**La Metacognizione e le strategie metacognitive**

La psicologia dell’educazione, negli ultimi anni, ha maggiormente diretto il campo d’azione delle sue ricerche verso il saper pensare e il saper imparare rispetto al semplice, passando dagli elementi contenutistici delle conoscenze alle loro caratteristiche processuali; in particolare, l’attenzione si è incentrata sui processi di pensiero e di costruzione della conoscenza e sul modo in cui i soggetti conoscono i propri processi formativi, affiancando allo studio della cognizione quello della metacognizione, il cui concetto trae origine dalle ricerche sullo sviluppo delle strategie di memoria e ha, successivamente, assunto un’importanza centrale nella psicologia dello sviluppo cognitivo e dell’istruzione. Mentre la conoscenza ha come referente il mondo, la metacognizione ha come oggetto il modo di pensare.

La metacognizione è l’insieme delle attività psichiche che presiedono al funzionamento cognitivo. Le teorie sulla metacognizione hanno centrato il loro interesse su due aspetti: da una parte la conoscenza definibile e stabile che il soggetto possiede riguardo ai propri processi cognitivi (conoscenza metacognitiva) e, dall’altra parte, i meccanismi di controllo esecutivo di tali processi cioè l’autoregolazione che il soggetto compie sulle proprie attività cognitive mediante progetti, verifiche e valutazioni.

I processi cognitivi, cioè le sequenze di stati interni della mente consistenti in una serie di elaborazioni di informazioni, possono essere di tre tipi: le conoscenze dichiarative che rispondono alla domanda “Che cosa?” e si traducono nella capacità di definire oggetti e processi o di parlare di questi, come ad esempio saper definire la memoria o riferire quali strategie cognitive utilizzare per risolvere un particolare compito; le conoscenze procedurali che rispondono alla domanda “Come?” e fanno riferimento al saper fare come saper utilizzare un concetto o una modalità di risoluzione di problemi o una strategia mnestica; le strategie pragmatiche che rispondono alla domanda “Quando?, “Perché?” e si riferiscono al sapere in quali contesti ed a quali condizioni vadano usate le strategie e quali siano più vantaggiose.

Pertanto la metacognizione può anche definirsi come insieme di meccanismi di regolazione e controllo del funzionamento cognitivo relativi alle attività guida in situazione di apprendimento . Si fa così diretto riferimento alle attività di pianificazione del compito, all’anticipazione della prestazione, alla scelta delle strategie adatte, alla verifica delle scelte operate e all’eventuale sostituzione di strategie rilevatesi inadeguate. In questa definizione i processi metacognitivi svolgono un ruolo di guida e di supervisione su quelli cognitivi, ipotizzando un modello della mente umana di tipo gerarchico con un’organizzazione dell’intelligenza su diversi livelli: superiori (processi metacognitivi), inferiori (processi cognitivi). La metacognizione intesa nella definizione più ampia di conoscenza, di consapevolezza dei processi cognitivi e dei meccanismi di controllo, permette di integrare in un unico gruppo gli elementi di conoscenza espliciti ed impliciti. La consapevolezza dell’attività cognitiva è sempre una conoscenza esplicita. Però esistono automatismi e processi di controllo automatizzati con l’esercizio e la pratica, che permettono di svolgere un’attività con un dispendio minore di energie o di poter realizzare più attività contemporaneamente, evidenziando come gli esperti rispetto ai novizi hanno una maggiore quantità di conoscenze e procedure automatizzate che permettono loro di riconoscere subito le relazioni fra gli elementi e di concentrare l’attenzione su pochi aspetti critici. Ciò risulta sperimentalmente valido sia negli automatismi percettivo-motori (andare in bicicletta, guidare l’automobile, suonare uno strumento e così via) sia negli automatismi cognitivi (ragionamenti, risoluzioni di problemi, comprensione della lettura). Conoscenze implicite ed esplicite non sono da considerarsi come poli opposti e separati. Consapevolezza ed automatismo durante i processi di acquisizione della conoscenza non solo si alternano, ma devono integrarsi in modo tale che ad ogni automatismo risulti collegato un processo di comprensione.

Allo stato attuale, si ritiene che il ricorso alla metacognizione sia possibile solo se gli individui credono in se stessi e nelle proprie abilità , si sentono efficaci e decidono di impegnarsi.

La meta cognizione. Quindi, è la capacità di riflettere sui processi della propria mente, di pensare il pensiero e di influenzare e regolare la propria attività cognitiva. Un elemento fondamentale perché siano possibili le conoscenze metacognitive è il proiettarsi delle rappresentazioni e degli stati cognitivi interni, come rappresentazioni di secondo livello.

La conoscenza del proprio funzionamento cognitivo è una parte dell’autoconsapevolezza e richiede la capacità del soggetto di riflettere in maniera critica su se stesso. Il controllo ed il monitoraggio delle strategie presuppongono le capacità di mettere in relazione punti distinti – lo stato attuale e quello futuro atteso – di mantenere vivi gli obiettivi a lungo termine, di valutare l’efficacia delle azioni intraprese ed eventualmente di cambiare strategia. Ne consegue che tale controllo dei processi cognitivi sia possibile solo là dove vi sia la capacità di organizzare le azioni mentali in sistemi reversibili, ossia in sistemi che permettano di “tornare indietro”, di annullare e di tener conto contemporaneamente di punti differenti.

Altri processi fondamentali per un uso consapevole delle corrette strategie metacognitive sono i processi di valutazione che si articolano in più livelli ed in particolare: in base alla natura del compito, al tipo di materiale, alla sua complessità e alla sua lunghezza, possono essere effettuate delle scelte strategiche differenti. Un’altra valutazione importante è quella che mette in relazione, da una parte, il soggetto e la consapevolezza che egli ha delle sue competenze ed abilità, e, dall’altra parte, il compito da affrontare. Le strategie usate dall’individuo sono legate anche al grado di consapevolezza che un soggetto ha delle proprie possibilità di apprendimento. Per **imparare** **ad** **imparare** sono fondamentali altri processi di natura motivazionale ed emotivo-affettiva, come l’interesse per lo studio e il desiderio di imparare. Bisogna fare una distinzione tra conoscenze metacognitive e sensibilità metacognitiva: le **conoscenze** sono come un repertorio di risorse a cui il soggetto attinge quando è impegnato in un compito specifico e la **sensibilità** ècome la propensione del soggetto a riflettere sulla propria attività cognitiva e come l’abilità nel discriminare le situazioni in cui è il caso di impegnarsi in un’attività deliberata di ricordo e comprensione.

La tecnica **dell’autoistruzione** **verbale** è impostata su un modello tipicamente vygotskyano ch prevede che le funzioni cognitive siano originariamente interpsichiche e solo in un secondo momento intrapsichiche e che il loro controllo sia inizialmente esterno e venga pian piano interiorizzato. Perchè avvenga questo passaggio, l’insegnante deve porsi come modello e, durante un processo di apprendimento, parlando ad alta voce con se stesso, fornisce a se stesso istruzioni prescrivendosi i passi da compiere, ponendosi domande di controllo per la verifica della correttezza dell’esecuzione e pronunciando verbalizzazione di autorinforzo e di gratificazione. In un secondo momento la tecnica prevede che l’alunno ripercorra il procedimento svolto dall’insegnante rifacendo e ridicendo ad alta voce quanto l’insegnante ha fatto e detto. La ripetizione ad alta voce sarà poi sostituita da quella sottovoce e infine dal pensiero.

La tecnica **dell’insegnamento** **reciproco** consiste nella creazione di piccoli gruppi di soggetti, che a turno imparano a porsi domande relative alle loro abilità o ai contenuti del compito, si aiutano e si correggono vicendevolmente. Ogni alunno si trova a svolgere un ruolo attivo che si esplica attraverso la comprensione di quanto sta facendo, attraverso la spiegazione rivolta agli altri, l’aiuto a comprendere , il fornire informazioni di retroazione.

Così, l’uso del linguaggio per riflettere e per commentare l’azione è determinante per lo sviluppo della metaconoscenza e il vero impulso allo sviluppo metacognitivo non è costituito tanto dal fare esperienze, quanto piuttosto dalla riflessione su di queste, spostando il fuoco dell’attenzione dal contenuto ai processi e alle strategie.

In conclusione, il compito centrale della scuola consiste nell’educare alla metacognizione, nell’insegnare a studiare e ad imparare. Questo processo educativo è possibile solo in presenza della collaborazione tra docente e discente: il primo deve essere consapevole dei propri processi, deve offrire e predisporre situazioni di riflessione; il secondo deve volere imparare. I processi di trasmissione e di costruzione della conoscenza presuppongono, infatti, il ruolo attivo del soggetto nei processi di comprensione e di attribuzione dei significati. Non è possibile insegnare a studiare là dove non ci sono motivazione ed interesse per lo studio; non si può insegnare ad imparare là dove non c’è la curiosità di sapere, anche se un altro compito educativo di cui la scuola deve farsi carico è stimolare tali aspetti motivazionali.