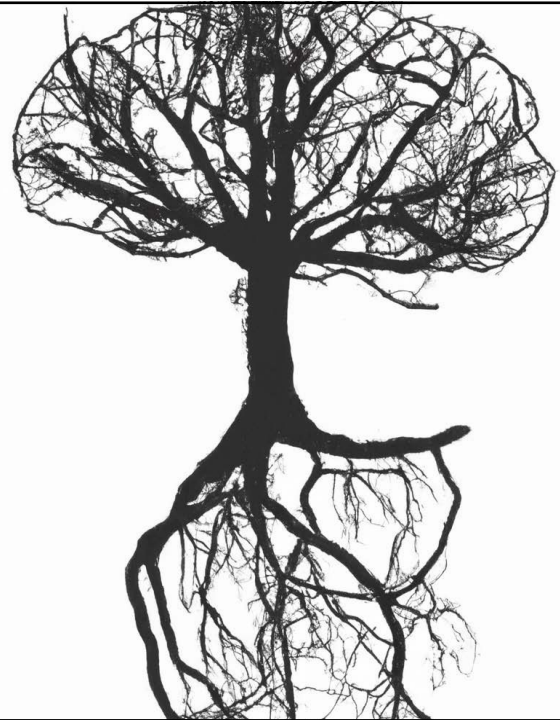


**ATT STÖTTA ELEVERS
METAKOGNITION OCH
SJÄLVREGLERING
FÖR ATT FRÄMJA HÄLSA,
LÄRANDE OCH
UTVECKLING**

**SÖDERTÄLJE
KUL-DAGEN
12 FEBRUARI 2025**

**PETRI PARTANEN
FIL.DR., SPECIALIST I
PEDAGOGISK PSYKOLOGI**

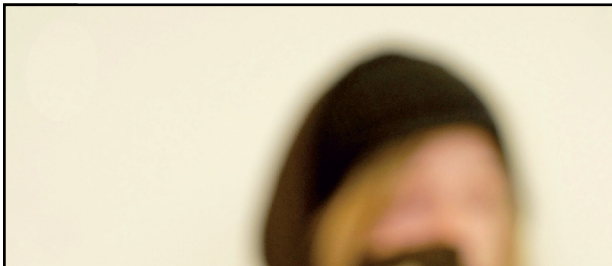


1

TRATTEN



2



VAR BÖRJAR "BERÄTTELSEN" OM ELEVHÄLSA?



3

**VAD HAR VÅRA
ELEVER MED SIG I
SINA
"RYGGSÄCKAR" ...
?**



4

**VILKA
FRISK- OCH
RISKFaktorER HAR
VÅRA ELEVER MED
SIG I SIN
"RYGGSÄCK"?**

**VAD KAN BLI
FRISK- OCH
RISKFaktorER I
SKOLAN? I
UNDERVISNINGEN?**



5

**VILKA
"BERÄTTELSEr"
HAR ELEVERNA MED
SIG OM SIG SJÄLV
OCH SITT
LÄRANDE...?**

**HUR PÅVERKAR
DESSA DEM?**



6



**"OM DU MÅR
BRA ÄR DET
LÄTTARE ATT
LÄRA DIG, OCH
NÄR DU LÄR DIG
MÄR DU BRA..."**

7



**VILKA ELEVER
ÄR DET SOM
"TRILLAR" UT I
VÅR
VERKSAMHET...?**

8

Hälsa för lärande – lärande för hälsa



9

FEM TEMAN FÖR ATT FRÄMJA HÄLSA, VÄLBEFINNANDE OCH LÄRANDE

- Sambanden mellan fysisk och psykisk hälsa och lärande
- Att främja hälsa och välbefinnande genom delaktighet och engagemang i lärandet
- Relationer, sociala färdigheter och skoltillhörighet
- Tillgänglighet och tillgängliga lärmiljöer
- Elevers kognitiva förutsättningar: metakognition, självreglering och studiestrategier



10



TEMA 1:
SAMBANDEN MELLAN FYSISK
HÄLSA, VÄLBEFINNANDE OCH
LÄRANDE

11



TEMA 2: FRÄMJA
HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE
GENOM
DELAKTIGHET OCH
ENGAGEMANG

12

DELAKTIGHET ELLER DELTAGANDE – VAD MENAR VI?

13

TEMA 3: BETYDELSEN AV
POSITIVA RELATIONER
MELLAN VUXNA OCH
ELEVER FÖR ATT
STÖTTA
UTVECKLINGEN AV
SOCIALA FÄRDIGHETER
OCH
SKOLTILLHÖRIGHET



14

ATT STÖTTA UTVECKLINGEN AV SOCIALA FÄRDIGHETER MED "HELASKOLAN"- PROGRAM

15

SOCIOEMOTIONELLT LÄRANDE - FORSKNINGSSTÖDET



Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar

En fördjupad analys av SEL-programmen

"SEL-programmen har det mest omfattande vetenskapliga underlaget" av samtliga universella främjande program..."

"...god evidens för att SEL-program som grupp har goda effekter på flera utfall, bland annat SEL-färdigheter och skolresultat, på både kort och lång sikt."

16



2019-1-BE02-KA201-060353



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

REFLECT

ATT FRÄMJA SOCIOEMOTIONELLT
LÄRANDE
OCH EXEKUTIVA FÖRMÅGOR I SKOLAN

<https://bit.ly/reflectsverige>

17

Att lära sig att bli en självreglerande elev...

Planera, sätta mål och
beskriva strategier, själv
motivera

Självbedöma, reflektera
över resultat och
utvärdera strategier

Övervaka/monitorera
sitt lärande, tankar,
känslor och anpassa
handlingar

"Självreglerat lärande (SRL) är
den självstyrningsprocess
genom vilken eleverna
omvandlar sina mentala och
fysiska förmågor till
uppgiftsrelaterade färdigheter."

Zimmermann, 2001



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

18



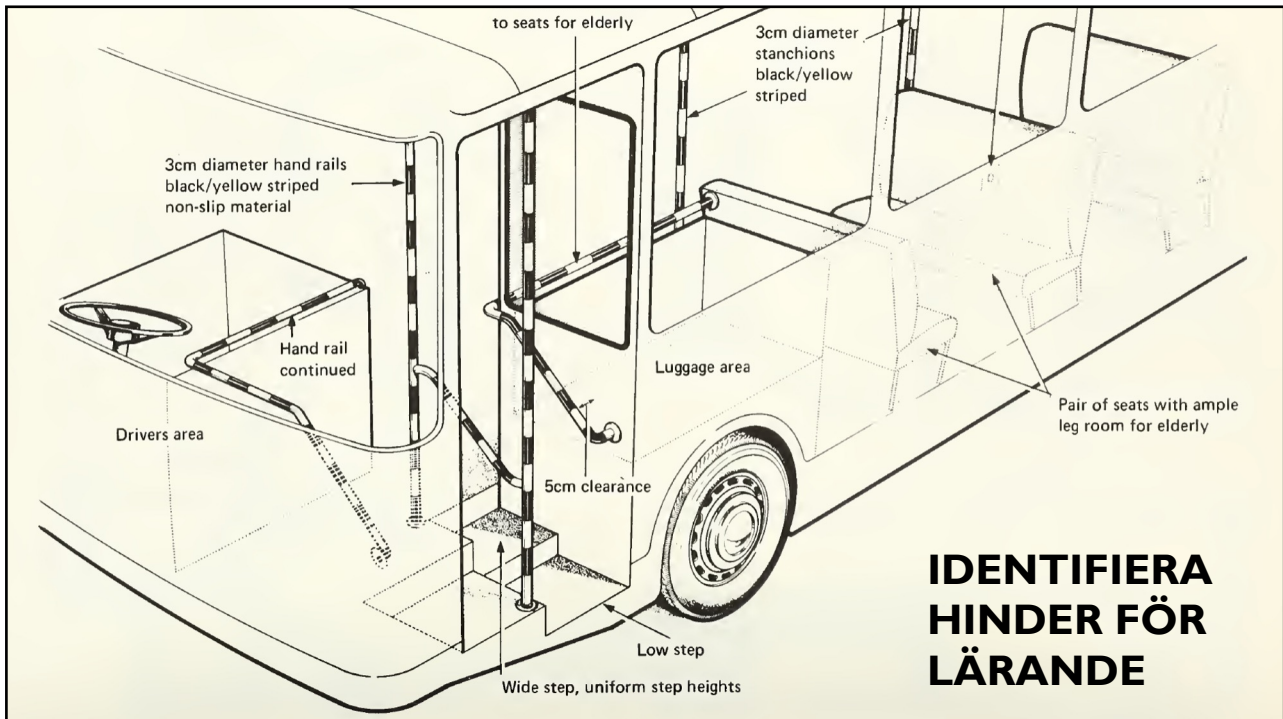
BETEENDEINRIKTADE PROGRAM – POSITIV FÖRSTÄRKNING SOM STRATEGI

19



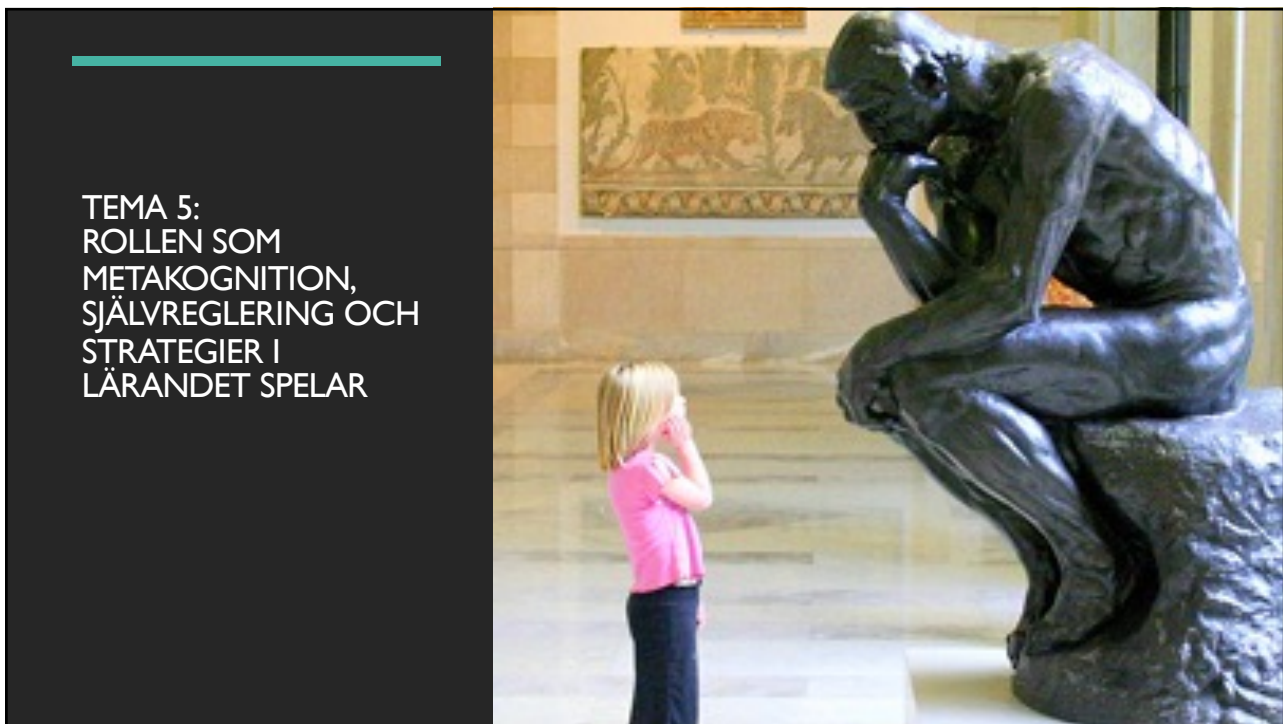
TEMA 4:
LÄRMILJÖERNAS
ROLL OCH
TILLGÄNGLIGHET

20



**IDENTIFIERA
HINDER FÖR
LÄRANDE**

21



TEMA 5:
ROLLEN SOM
METAKOGNITION,
SJÄLVREGLERING OCH
STRATEGIER I
LÄRANDET SPELAR

22

**”DET ÄR OVANLIGT MED UNDERVISNING I
VARDAGEN DÄR MAN SAMTALAR OM
STRATEGIER I RELATION TILL
UNDERVISNINGEN”**

(DUNLOSKY ET AL., 2013)

23

ELEVERS KOGNITIVA FÖRMÅGOR OCH STUDIESTRATEGIER

Skolverket

Specialpedagogik – Gymnasieskola
Modul: Strategier för undervisning och lärande
Del 1: Studiestrategier

Elevers kognitiva förmågor och studiestrategier i lärandet på gymnasiet

Petri Partanen, Mittuniversitetet och University College London, Institute of Education

Inledning

I denna artikel presenteras hur vi kan förstå elevers varierande *kognitiva förmågor* (tankeförmågor) och hur dessa hänger ihop med deras studiestrategier i lärandet. Vidare beskrivs vad dessa kan innebära för elevernas möte med undervisningen och de olika kunskaper som de ska lära sig. I artikeln berörs forskning kring elevers självregleringsförmåga och metakognition och särskilt den så kallade PASS-teorin för kognitiva förmågor. Den variation av kognitiva förmågor som eleverna har med sig av förutsättningar är särskilt relaterad till elevers förmåga att ta eget ansvar, arbeta självständigt, kunna planera, genomföra och utvärdera sitt lärande samt göra självbedömningar – förmågor som betonas i gymnasiets läroplansmål. I artikeln berörs hur man som lärare kan uppmärksamma sambanden mellan dessa och elevers kunskapsutveckling inom olika områden, hur man kan främja elevernas egen medvetenhet, och som lärare öka sin förståelse för vilka konsekvenser elevers varierande kognitiva förmågor kan ha i mötet med undervisningen och dess utformning.

24

VILKEN ROLL SPELAR METAKOGNITIVA FÖRMÅGOR FÖR ELEVERS LÄRANDE OCH UTVECKLING?

(OCH HUR HÄNGER DET IHOP
MED UNDERVISNINGEN?)



25

METAKOGNITION



”Metakognitiv kunskap”

- Kunskap om mitt sätt att lära mig
- Kunskap om uppgifter och deras olika karaktär
- Kunskap om strategier

26

METAKOGNITION



”Metakognitiv självreglering”

- Förmåga att planera, styra och reglera oss själva och utvärdera vårt handlande under processen.

27

VAD ÄR UTMANINGEN MED METAKOGNITION I ARBETET MED ELEVERS BEHOV?

Earli SIG 15 London 2020
EARLI SIG 15 Special Educational Needs Conference 2020

A FIRST EXPLORATION OF NEUROCOGNITIVE ABILITIES IN SWEDISH SCHOOLCHILDREN WITH AND WITHOUT SEN

Dr Petri Partanen
Department of Psychology and Social Work
Mid Sweden University

Dr Billy Jansson
Department of Special Education
Stockholm University

Mittuniversitetet MID SWEDEN UNIVERSITY
Stockholm University

”Skillnader i neurokognitiva förmågor hos eleverna i vårt tredelade stödsystem”

(Partanen & Jansson, 2020)



28

METAKOGNITIV SJÄLVREGLERING I TRE STEG (BOEKAERTS, PINTRICH, ZIMMERMANN)

Planeringsfas (Målformulering och planering)	Genomföra (Monitorering/Självkontroll, Självmotivering)	Reflektera (Utvärdera resultat, tillskriva sig själv)
Vad är uppgiften? Vad ska jag göra? Hur ska jag göra det? Vilka strategier kan vara bra? Vad tänker jag om uppgiften? Vad tänker jag om min förmåga? Tror jag att jag kan klara det?	Kom ihåg planen! Var är jag nu? Håll koll på vad jag ska göra! Använd strategier! Stanna upp ibland och fundera Hur långt har jag kommit? Prova! Kämpa! Be om hjälp om det behövs!	Hur gick det? Löste jag uppgiften? Vad lärde jag mig? Var något svårt? Använde jag någon strategi? Ändrade jag min plan? Hur styrde jag mig själv? Vad kan jag tänka på till nästa gång? Vad kan min lärare hjälpa mig med?

29

”SJÄLVREGLERING HANDLAR INTE (BARA) OM LÄRANDET I SKOLAN...DET ÄR LIVSKUNSKAP...”

ELEV I SÄRSKILD UNDERVISNINGSGRUPP ÅK 7

30

"PROMPTING" FÖR ATT AKTIVERA TÄNKANDET I SJÄLVREGLERINGSKEDJAN

Planeringsfasen: I början av en uppgift kan man ställa frågor som hjälper eleverna att planera sitt arbete:

"Vilka steg tror du att du behöver ta för att lösa detta problem?" eller
"Hur har du tacklat liknande uppgifter tidigare?"



Självövervaknings-Monitoreringsfasen: Medan eleverna arbetar med en uppgift kan läraren ställa frågor som hjälper dem att självövervaka sitt arbete:

"Hur går det med uppgiften?" eller "Vad är det svåraste med det här problemet och hur tänker du lösa det?"



Utvärderingsfasen: Efter att en uppgift har slutförts kan läraren ställa frågor som hjälper eleverna att reflektera över sitt arbete:

"Vad fungerade bra med din strategi?" eller "Vad skulle du göra annorlunda nästa gång?"

31

HÖG EFFEKT, OMFATTANDE EVIDENS...

Metacognition and self-regulation

Very high impact for very low cost based on extensive evidence



Implementation cost



Evidence strength



Impact (months)



32

METAKOGNITIV COACHING KRING FOKUSERING OCH UPPMÄRKSAMHET (PARTANEN, 2016)

- *E1: När vi tittar och lyssnar noga hjälper det oss att komma ihåg.*
- *E2: När jag är uppmärksam tänker jag bara på övningen, inte på något annat.*
- *E1: När jag bestämmer mig går det bra!*
- *E3: Jag behöver vara uppmärksam på det A (läraren) säger också!*

33

METAKOGNITIV COACHING KRING SJÄLVREGLERING OCH UTHÅLLIGHET

- *E1: När jag är uthållig orkar jag göra många uppgifter i matteboken.*
- *E2: Uthållighet är att orka en lång stund.*
- *E3: Man måste vara uthållig när man skriver helgboken för att orka skriva allt man gjort under helgen.*

34

METAKOGNITIV COACHING KRING FRAMGÅNG

- *E1: Jag jobbar bättre för nu vet jag att jag snart får ha sylvöjd.*
- *E2: Det gick bättre när S och A var utanför, då var det lugnare!*
- *E3: Det går bättre när jag säger bokstäverna.*
- *E4: Jag behöver arbetsro för att kunna minnas.*

35

METAKOGNITIV COACHING KRING MOTIVATION

- *E1: Jag blir motiverad när jag kommit långt och redan kan mycket.*
- *E2: Jag blir motiverad när det är roligt och när jag vill kunna.*
- *E3: Jag blir motiverad när jag får något efteråt. När jag är motiverad kan jag hjälpa mig själv komma vidare.*

36



**TACK FÖR MIG!
FÖLJ MIG PÅ
PETRIS BLOGG**



PETRI.PARTANEN@MIUN.SE