



# Zelfregulering

Het vermogen om zelfstandig te handelen en daarvoor verantwoordelijkheid te nemen in de context van een bepaalde situatie en/of omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. Het gaat om het heft in handen nemen en niet klakkeloos aanwijzingen of voorschriften volgen. Daarvoor is het nodig zicht te hebben op de eigen doelen, motieven en capaciteiten.

Het proces van zelfregulering is het beste te beschrijven in drie stappen: VOORAF (oriënteren, doelen stellen, strategisch plannen), TIJDENS (zelfcontrole) en NA (zelfbeoordeling) de uitvoering van de leertaak. In elk van de drie stappen spelen metacognitie, keuze van strategieën, motivatie en reflectie een rol. In feite is sprake van een cyclisch proces, de uitkomsten van evaluatie en reflectie zijn input bij het oriënteren op een volgende taak.

Meer specifiek gaat het bij zelfregulering om:

- Het stellen van realistische doelen en prioriteiten op basis van eerdere ervaringen;
- Doelgericht handelen (concentratie, zichzelf kunnen motiveren, zich kunnen richten op de uitvoering van een taak);
- Het plannen en monitoren van het proces dat leidt tot realisatie van de doelen (planning, timemanagement);
- Reflecteren op het handelen en de uitvoering van de taak;
- Inzicht hebben in de eigen capaciteiten en de ontwikkeling daarvan;
- Verantwoordelijkheid nemen voor eigen handelen en keuzes;
- Zicht hebben op consequenties van het eigen handelen voor zichzelf en voor de omgeving, voor zowel de korte als de lange termijn.

Het vergroten van het zelfregulerend vermogen, groeien in zelf regulering is een vaardigheid die niet op zichzelf staand wordt geleerd. Er is altijd sprake van een context waarin zelfregulering wordt geoefend.

Het vergroten van het zelfregulerend vermogen in de ene context wil niet automatisch een groei laten zien in een andere context.

Leerinhouden	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4		
	<i>Indicatie: onderbouw po</i>	<i>Indicatie: middenbouw po</i>	<i>Indicatie: bovenbouw po</i>	<i>Indicatie: vo</i>	<i>Voorbeelden vmbo</i>	<i>Voorbeelden havo-vwo</i>
<b>Vooraf</b>						
<b>Oriënteren</b>						
<i>De leerling:</i>						
<i>brengt een taak in verband met eerdere ervaringen.</i>	- herkent, aan de hand van vragen van de leraar, de taak: - wat weet je al over de taak?	- vertelt voor zichzelf wat deze taak inhoudt.	- benoemt voor zichzelf wat deze taak inhoudt.	- benoemt voor zichzelf wat deze taak inhoudt en wat de ervaringen waren bij een eerdere, soortgelijke taak.	- oriënteren op de ontwerpcriteria voor het maken van een website, het isoleren van een huis of	- oriënteren op de stappen van een natuurwetenschappelijk onderzoek of een historisch onderzoek.

## Leerinhouden

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>		
	<b>Indicatie: onderbouw po</b>	<b>Indicatie: middenbouw po</b>	<b>Indicatie: bovenbouw po</b>	<b>Indicatie: vo</b>	<b>Voorbeelden vmbo</b>	<b>Voorbeelden havo-vwo</b>
<i>geeft aan wat het belang is van een taak voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.</i>	- herkent, aan de hand van vragen van de leraar, de taak: - heb je dit al eerder gedaan?	- vraagt zich af of een soortgelijke taak al eens eerder is uitgevoerd.	- vraagt zich af of een soortgelijke taak al eens eerder is uitgevoerd.		het samenstellen van een boeket.	
<i>schat de moeilijkheidsgraad van een taak in of schat de kans op succes voor zichzelf in.</i>	- herkent, aan de hand van vragen van de leraar, de taak: - denk je dat je deze taak kunt?	- maakt een inschatting over de moeilijkheidsgraad van de taak.	- maakt bewust een inschatting over de moeilijkheidsgraad van de taak.	- maakt bewust een inschatting over de moeilijkheidsgraad van de taak.	- inschatten welke onderdelen van een ontwerpproces meer aandacht nodig hebben om tot een goed eindresultaat te komen.	- inschatten welke fasen van een natuurwetenschappelijk onderzoek meer aandacht nodig hebben om tot een goed eindresultaat te komen.
		- kijkt vooruit en vertelt hoe de uitvoering van de taak zal gaan verlopen	- kijkt vooruit en vertelt hoe de uitvoering van de taak zal gaan verlopen	- legt uit of de taak succesvol is uit te voeren.	- bij het organiseren van een activiteit vooraf aangeven hoe succesvol het gaat verlopen. - opdracht of taak in eigen woorden weergeven.	- op de hoogte zijn van sterke en zwakke punten en op basis hiervan keuzes maken bij het uitvoeren van een onderzoek. - aan de groep uitleggen wat de taak inhoudt.
		-	-	- legt uit wat het belang voor hem- of haarzelf is om deze taak uit te voeren.	aangeven wat de persoonlijke opbrengsten zijn van de uitkomsten van een uitgevoerd activiteit.	- aangeven wat de persoonlijke opbrengsten zijn van de uitkomsten van een uitgevoerd activiteit.

## Doelen stellen

### De leerling:

*formuleert realistische (leer)doelen.*

- legt, aan de hand van vragen van de leraar, uit wat de taak moet opleveren: - Wat is de bedoeling van de taak? - Wat zie je als de taak klaar is?	- verwoordt voor zichzelf wat er kan worden bereikt met de taak.	- bedenkt realistische doelen bij de taak	- benoemt realistische doelen, ook bij open, grotere taken.	- doelen formuleren voor een kunddossier en criteria benoemen waarmee de leerling aangeeft hoe het eindproduct eruitziet zodat voldoet aan de eisen.	- doelen stellen voor het voor een onderzoek over hoe de pluriforme samenleving in Nederland is ontstaan en welke actoren erbij betrokken zijn. - onderzoeksvraag stellen met hypothese voor onderzoek.
		-	- neemt in de benoemde doelen de planning mee.		

	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4		
	Indicatie: onderbouw po	Indicatie: middenbouw po	Indicatie: bovenbouw po	Indicatie: vo	Voorbeelden vmbo	Voorbeelden havo-vwo
<b>Strategisch plannen</b>						
<i>De leerling:</i>						
<i>stelt een realistische planning op om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.</i>	kan, samen met de leraar, een plan maken om tot een oplossing te komen bij een taak:	- maakt een planning die past bij de taak.	- maakt een planning die past bij de taak.	- stelt een realistische planning op.	- een werkplanning maken voor het ontwerpen van een product.	- een realistische planning maken voor het profielwerkstuk.
<i>weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en bepaalt welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen. (Informatie over leerstrategieën onderaan dit schema.)</i>	- Wat is de eerste stap? - Hoeveel tijd heb je nodig?		- benoemt verschillende manieren waarop de taak kan worden uitgevoerd, passend bij de doelen.	- benoemt verschillende manieren waarop de taak/ kan worden uitgevoerd en maakt een keuze uit de verschillende manieren waarop de taak kan worden uitgevoerd, passend bij de doelen en de planning.	- kiest uit verschillende strategieën de beste aanpak om de doelen te halen bij het organiseren van een activiteit. - nadenken over de beste manier van PR voor een activiteit.	- kan een andere zoekstrategie toepassen bij het zoeken naar bronnen voor het onderzoeken van een maatschappelijk probleem.
<i>structureert de (leer)omgeving zodat de leeromgeving het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.</i>	kan, samen met de leraar, een plan maken om tot een oplossing te komen bij een taak: - Is de taak te verdelen in onderdelen?	- denkt na over de stappen	- kijkt vooruit en vertelt hoe de uitvoering van de taak kan gaan verlopen.  - denkt na over de te nemen stappen om het doel te halen.	- kijkt vooruit en legt uit hoe de uitvoering van de taak kan gaan verlopen.  - benoemt de te nemen stappen om het doel te halen.	- leertaken onderverdelen in stukken. - woordjes leren verdelen over meerdere dagen. - proces van de taak benoemen.	- de empirische cyclus en de stappen daarvan gebruiken bij onderzoekend leren. - verschillende aspecten uitzoeken van een vraag van een opdrachtgever, bijvoorbeeld tijd, geld, locatie, mensen. - uitproberen van verschillende manieren van plannen.
		- gebruikt de (leer)omgeving voor het uitvoeren van de taak en het behalen van de doelen.	- past de (leer)omgeving aan zodat het past bij het uitvoeren van de taak en het behalen van de doelen.	- past de (leer)omgeving aan zodat het past bij het uitvoeren van de taak en het behalen van de doelen.	- uitvoeren van een controle en bandenwissel - serveren van een diner	- bij het uitvoeren van een practicum de benodigdheden klaarzetten op de werkplek.
		- bedenkt of schat in met wie kan worden samengewerkt of geleerd.	- kan inschatten met wie kan worden samengewerkt of geleerd.	- kan anderen inzetten om de taak uit te kunnen voeren.	- takenlijst maken en verdelen in de groep. - bij het demonstreren van een installatie anderen	- rollen verdelen en verschillende rollen uitproberen. - anderen inzetten om de taak uit te voeren, zoals

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4		
<b>Indicatie:</b> <i>onderbouw po</i>	<b>Indicatie:</b> <i>middenbouw po</i>	<b>Indicatie:</b> <i>bovenbouw po</i>	<b>Indicatie:</b> <i>vo</i>	<b>Voorbeelden vmbo</b>	<b>Voorbeelden havo-vwo</b>
				inzetten om de taken uit te voeren.	de opdrachtgever of experts bij een profielwerkstuk. .

**Tijdens**

**Zelfcontrole**

*De leerling:*

*kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.*

kan, onder begeleiding van de leraar, volgens plan werken: – kun je de aandacht bij de taak houden?	– houdt in de gaten of de taak wordt uitgevoerd zoals zijn/haar bedoeling was.	– houdt in de gaten of de doelen van de taak worden bereikt.	– houdt in de gaten of doelen van de taak worden bereikt.	– tussenevaluatie bij het uitvoeren van facilitaire werkzaamheden. – werkproces bewaken.	– kan een andere strategie toepassen als gaandeweg blijkt dat de gekozen strategie niet het gewenste effect heeft. – In de gaten houden of de doelen van de taak worden bereikt.
	–	– past de doelen aan als de situatie daarom vraagt.	– past de doelen aan als de situatie daarom vraagt.	– bijstellen van doelen als de weersomstandigheden dat vragen, bij het organiseren van een evenement.	– bijstellen van de planning als de beschikbaarheid van een expert niet volgens planning verloopt, en de taak aanpassen om toch tot het gewenste eindresultaat te komen.
	–		– gebruikt de tijd effectief om de taak uit te voeren.	– evalueren of de gemaakte planning nog voldoet.	– rekening houden met de beschikbare mensen en faciliteiten bij het opstellen van de planning.
kan, onder begeleiding van de leraar, volgens plan werken: – gaat het zoals je had gedacht?	–	– probeert uit te vinden waarom het goed of juist minder goed gaat.	– zoekt uit waarom het goed of juist minder goed gaat.	– op systematische en doelgerichte wijze werkzaamheden uitvoeren op basis van een planning met de inzet van vakdeskundigheid en met aandacht voor een zo hoog mogelijke kwaliteit voor een opdracht bij de beroepsgerichte vakken.	– bij onderzoek naar een maatschappelijk probleem beoordelen en kunnen benoemen wat tot nu goed lukt en wat minder, met aandacht voor een zo hoog mogelijke kwaliteit.

Leerinhouden

<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>		
<b>Indicatie: onderbouw po</b>	<b>Indicatie: middenbouw po</b>	<b>Indicatie: bovenbouw po</b>	<b>Indicatie: vo</b>	<b>Voorbeelden vmbo</b>	<b>Voorbeelden havo-vwo</b>
kan, onder begeleiding van de leraar, volgens plan werken: – houd je je aan het plan?	–	– houdt overzicht over de uitvoering van de taak.	– houdt overzicht over de uitvoering van de taak.	– eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden. – weet zichzelf en andere leerlingen te houden aan de regels van softbal. – doorloopt de stappen van sprintplanning.	– leidinggevende rol hebben tijdens sportlessen als ondersteuner van de docent. – uitvoering van een grotere taak monitoren. – profielwerkstuk uitwerken volgens voorgesteld plan.
	–		– kan zichzelf bijsturen.	– bijsturen van de planning en doelen, bij het ontwerpen van een digitaal interactief product. – een andere oplossing bedenken als de materialen die gepland waren om te gebruiken niet beschikbaar zijn.	– in de reflectie op culturele activiteiten komen tot ene andere mening of keuze. – planning aanpassen door eerst een ander onderdeel van de opdracht te doen als een bepaald onderdeel niet lukt.

Na

**Zelfbeoordeling**

*De leerling:*

<i>evalueert de eigen prestatie in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.</i>	kan, aan de hand van vragen van de leraar, eigen prestaties evalueren: – keer anders willen doen? – kun je een moeilijker taak uitvoeren?	– kan de bedoeling van de taak aanpassen als de situatie verandert.	– evalueert zijn/haar prestatie en vertelt of de doelen zijn behaald.	– evalueert zijn/haar prestatie en legt uit of de doelen zijn behaald.	– een product- en procesevaluatie maken en hieruit conclusies trekken bij het creëren van een verzorgde en veilige leefomgeving van een client. – aangeven hoe de vooraf gestelde doelen terugkomen in de producten in zijn/haar kunstdossier.	– zelfbeoordelingsmodel maken bij een museumbezoek. – met betrekking tot culturele activiteiten reflecteren op eigen keuzen en ervaringen. – beschrijven op welke wijze de handelingen van een practicum zijn te vergelijken met de voorschriften en uitleggen hoe dat heeft bijgedragen aan het wel of niet
<i>licht de eigen aanpak toe brengt de eigen prestatie daarmee in verband.</i>						
<i>evalueert de eigen prestatie in relatie tot de eigen verwachtingen.</i>						

**Leerinhouden**

*schrijft de eigen prestatie toe aan of zichzelf en/of aan andere factoren.*

*geeft aan hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtask.*

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>		
	<b>Indicatie: onderbouw po</b>	<b>Indicatie: middenbouw po</b>	<b>Indicatie: bovenbouw po</b>	<b>Indicatie: vo</b>	<b>Voorbeelden vmbo</b>	<b>Voorbeelden havo-vwo</b>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>succesvol uitvoeren van een experiment.</li> <li>– reflecteren op eigen werkwijze.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>kan, aan de hand van vragen van de leraar, eigen prestaties evalueren:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– had je tijd genoeg?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– legt uit of de taak is uitgevoerd zoals de bedoeling was.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vertelt wat de waarde is van deze taak voor zichzelf.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vertelt wat de waarde is van deze taak voor zichzelf.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uitleggen wat de waarde is van contact met de opdrachtgever, bij een taak met een externe opdrachtgever.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– reflecteren wat belangrijker is, de uitkomst/het product of het doorlopen proces.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>kan, aan de hand van vragen van de leraar, eigen prestaties evalueren:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– hoe is het gegaan?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vertelt hoe goed er is gepresteerd in vergelijking met de bedoeling van de taak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– licht toe of de prestatie overeenkomt met de verwachtingen en legt uit waarom dat wel of niet zo is.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– legt uit wat het verband is tussen de prestatie, de verwachtingen over het resultaat en de aanpak van de taak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bij terugkijken op een grotere taak uitleggen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– of de goede aanpak is gekozen;</li> <li>– of de verwachtingen aan het begin over het succes van de taak zijn uitgekomen;</li> <li>– wat er geleerd is voor een volgende vergelijkbare taak;</li> <li>– wat de eigen rol in proces en product is geweest;</li> <li>– welke rol anderen of de omgeving hebben gespeeld;</li> <li>– waarom een taak wel of niet is gelukt.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bij terugkijken op een grotere taak uitleggen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– of de goede aanpak is gekozen;</li> <li>– of de verwachtingen aan het begin over het succes van de taak zijn uitgekomen;</li> <li>– wat er geleerd is voor een volgende vergelijkbare taak;</li> <li>– wat de eigen rol in proces en product is geweest;</li> <li>– welke rol anderen of de omgeving hebben gespeeld;</li> <li>– waarom een taak wel of niet is gelukt.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>kan, aan de hand van vragen van de leraar, eigen prestaties evalueren:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– wat zou je de volgende keer anders willen doen?</li> <li>– kun je een moeilijker taak uitvoeren?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– legt uit hoe deze taak van invloed is op volgende taken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– legt uit hoe deze taak/prestatie van invloed is op volgende taken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– legt uit hoe deze taak/prestatie van invloed is op volgende taken.</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– vertelt wat de waarde is van de taak voor zichzelf.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– legt uit of de prestatie toegeschreven wordt aan zichzelf en/of aan andere factoren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– legt uit of de presentatie toegeschreven wordt aan zichzelf en/of aan andere factoren.</li> </ul>		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>– kan zichzelf feedback geven en uitleggen waarom een taak niet lukt.</li> </ul>		

**Terugkijken**

*De leerling:*

*kijkt terug en vooruit op de groei in zelfregulering.*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>–vertelt hoe zelfregulerend de taak is verlopen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– licht toe hoe de stappen (VOOR, TIJDENS en NA) bij het uitvoeren van deze taak zijn verlopen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– licht toe hoe de stappen VOOR, TIJDENS en NA bij het uitvoeren van deze taak zijn verlopen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– terugkijken bij een grotere opdracht, voor de beroepsgerichte vakken en zelfregulerende aspecten daarvan evalueren door uit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– terugkijken bij een grotere opdracht, voor het profielwerkstuk en zelfregulerende aspecten daarvan evalueren door</li> </ul>
--	--	---	---	---	---

## Leerinhouden

<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>		
<b>Indicatie: onderbouw po</b>	<b>Indicatie: middenbouw po</b>	<b>Indicatie: bovenbouw po</b>	<b>Indicatie: vo</b>	<b>Voorbeelden vmbo</b>	<b>Voorbeelden havo-vwo</b>
				te leggen hoe is omgegaan met eigen emoties of zichzelf aan het werk kunnen zetten.	aan te geven of de leerling overzicht over het hele proces heeft gehouden.
		– vertelt of er groei heeft plaatsgevonden bij het zelf reguleren van taken.	– licht toe of er groei heeft plaatsgevonden bij het zelf reguleren van taken.	– groei in zelfregulering onderkennen door te onderzoeken waarom het ene keer beter lukt dan de andere keer.	– groei in zelfregulering onderkennen door te voorkomen dat werk opstapelt en op de laatste dag nog veel moet gebeuren.
		– doet voorstellen hoe verder te groeien in het zelf reguleren van taken.	– doet voorstellen hoe verder te groeien in het zelf reguleren van taken, ook in het dagelijks leren en het dagelijks leven.	– past de taak bij het eigen zijn? Wat wil ik, wat kan ik, waar ga ik voor, waar ben ik op mijn plek, hoe bereik ik mijn doel, wie kan mij helpen?	– het beoordelen van de eigen mogelijkheden en interesses in het licht van vervolgstudie, beroepen en maatschappelijk functioneren.

## Leerstrategieën

Een leerstrategie verwijst naar een aanpak om informatie, leerstof en/of gedachten te ordenen om zo het behalen van leerdoelen te vergemakkelijken. Uit de meta-analyse van het wetenschappelijk onderzoek naar leerstrategieën is gebleken dat er negen didactische strategieën bestaan die zeer effectief zijn:

1. Identificeren van overeenkomsten en verschillen
2. Samenvatten en notities maken
3. Inspanningen bevestigen en erkenning geven
4. Huiswerk en oefening
5. Non-verbale representatie
6. Coöperatief leren
7. Doelen stellen en feedback geven
8. Vragen formuleren en hypothesen testen
9. Voorkennis activeren met vragen, aanwijzingen en kapstokken