

Zelfregulerend leren

Het gaat om de kennis en vaardigheid van lerenden om het eigen leerproces te kunnen sturen, plannen, monitoren en reguleren, waarbij de lerende zelf initiatieven onderneemt, doorzettingsvermogen toont en adaptief zijn eigen leerproces vormgeeft (Zimmerman, 2002). Zelfregulerende leerlingen weten hoe leerprocessen verlopen en hoe die aangestuurd kunnen worden. Ze kennen zichzelf als lerende, hebben kennis van de kennis en vaardigheden waarover ze beschikken en zetten die kennis effectief in tijdens het leren. Ze zijn zich van hun denken bewust en zijn daarop betrokken. Ze hebben interesse voor leertaken, voelen zich ermee verbonden en tonen doorzettingsvermogen. Ze vinden het ook leuk om te leren, hebben geloof in eigen kunnen (self-efficacy), zien het nut van leren in, zoeken uitdagingen en kunnen inschatten hoe ze succesvol kunnen zijn.

Vier hoofdaspecten en vier fasen van zelfregulerend leren (Berends, 2015; Pintrich, 2004)

- **Cognitie en metacognitie**

Fase 1: voordenen

Zelfregulerende leerlingen hebben een gerichtheid op het stellen van doelen, leggen prioriteiten in de inhoud en activeren hun kennis en hun metacognitieve kennis.

Fase 2: monitoring

Zelfregulerende leerlingen monitoren hun cognitie en hun metacognitief bewustzijn.

Fase 3/4: controle en reflectie

Zelfregulerende leerlingen controleren, reageren en reflecteren op de geselecteerde en geadapteerde cognitieve strategieën voor leren en denken en voor het maken van cognitieve oordelen over hun werk.

- **Motivatie en betrokkenheid**

Fase 1: voordenen

Zelfregulerende leerlingen adopteren doelgerichtheid, beoordelen hun 'efficacy', hebben een perceptie van de moeilijkheid van de taak en activeren hun waardering van de taak en hun interesse

Fase 2: monitoring

Zelfregulerende leerlingen monitoren hun motivatie en het effect daarvan

Fase 3/4: controle en reflectie

Zelfregulerende leerlingen controleren, reageren en reflecteren op de geselecteerde en geadapteerde strategieën voor het managen van motivatie en betrokkenheid en hun affectieve reacties

- **Eigen gedrag**

Fase 1: voordenken

Zelfregulerende leerlingen maken een planning van tijd en inspanning en van hun zelfobservatie van het eigen gedrag

Fase 2: monitoring

Zelfregulerende leerlingen monitoren hun inspanning, het gebruik van de tijd, de noodzaak om hulp in te roepen en van de zelfobservatie van gedrag

Fase 3/4: controle en reflectie

Zelfregulerende leerlingen controleren, reageren en reflecteren op hun keuzes bij het verhogen of verlagen hun inspanning, het doorzetten of opgeven, het hulp zoeken en op hun gedrag.

- **Context**

Fase 1: voordenken

Zelfregulerende leerlingen vormen een perceptie van de taak en van de context

Fase 2: monitoring

Zelfregulerende leerlingen monitoren veranderingen in de taak en in de contextuele condities

Fase 3/4: controle en reflectie

Zelfregulerende leerlingen controleren, reageren en reflecteren op de veranderingen van of onderhandelen over de taak en evalueren de taak

Groep 1-2

Cognitie en metacognitie	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan aangeven wat hij moet doen en wat de opdracht is.					
2. De leerling kan een plannetje maken en deze uitvoeren.					
3. De leerling gaat het eerst zelf proberen.					
4. De leerling kan meer dan een oplossing verzinnen en de beste kiezen.					
5. De leerling kan kleine problemen zelf oplossen.					
6. De leerling kan de taak afmaken.					
7. De leerling kan meerdere stappen tegelijk onthouden.					
8. De leerling kan aangeven wat hij eerst nog niet kon en nu al wel.					

Motivatie en betrokkenheid	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling heeft zelfvertrouwen voorafgaande aan de taak.					
2. De leerling weet wat hij zelf graag wil leren.					
3. De leerling zet door om de opdracht af te maken.					
4. De leerling kan aangeven hoe leuk en hoe moeilijk hij de taak vond en waarom.					

Eigen gedrag	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan taken goed plannen.					
2. De leerling weet wat de consequenties zijn als hij het werk uitstelt.					
3. De leerling kan werken volgens uitgestelde aandacht.					
4. De leerling kan een langere tijd met een taak bezig zijn.					
5. De leerling kan aan andere leerlingen hulp vragen.					

Context	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan zelf materiaal pakken wat hij nodig heeft.					
2. De leerling zoekt een rustige plek op om zich te concentreren.					
3. De leerling kan zichzelf corrigeren bij het werken met zelfcorrigerende materialen.					

Groep 3-4

Cognitie en metacognitie	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan zijn eigen leerdoel benoemen.					
2. De leerling bedenkt wat hij al weet over het onderwerp.					
3. De leerling begint niet meteen aan de taak, maar oriënteert zich eerst.					
4. De leerling kan de essentie van een opdracht aangeven.					
5. De leerling kan meer dan één oplossing verzinnen voor een probleem en kiest de beste.					
6. De leerling kan meerdere stappen tegelijk onthouden.					
7. De leerling kan aangeven waarom de opdracht goed of niet goed ging.					

Motivatie en betrokkenheid	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling weet waarom hij dit leert.					
2. De leerling kan vooraf aangeven of hij de taak leuk/niet leuk en makkelijk/moeilijk vindt.					
3. De leerling bedenkt zelf of hij tijdens de taak nog gemotiveerd is.					
4. De leerling weet op welke manier hij graag werkt en leert.					
5. De leerling weet wanneer hij het goed heeft gedaan.					

Eigen gedrag	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling weet hoeveel tijd hij nog heeft voor de taak					
2. De leerling kan een plan maken en zijn taken zelf indelen.					
3. De leerling kan zelf een oplossing bedenken als zich tijdens de taak een probleem voordoet.					
4. De leerling kan om hulp vragen als hij niet verder kan.					
5. De leerling kan kritisch naar het eindresultaat kijken.					
6. De leerling weet met wie hij goed kan samenwerken.					

Context	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan anderen erop wijzen als hij door hen gestoord wordt.					
2. De leerling zoekt een rustige plek op om zich te concentreren.					
3. De leerling begint pas aan de taak als hij alle benodigde materialen heeft.					
4. De leerling kan zijn werk zelf nakijken.					

Groep 5-6

Cognitie en metacognitie	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan opdrachten met een open einde uitvoeren.					
2. De leerling stelt voor zichzelf haalbare doelen en bedenkt welke taken nodig zijn om deze doelen te bereiken.					
3. De leerling bedenkt welke stappen hij moet zetten bij een taak (of welke strategieën hij moet gebruiken) en kan dit verwoorden.					
4. De leerling gebruikt een andere manier als een taak niet lukt.					
5. De leerling vraagt zich regelmatig af of hij nog op de goede weg zit.					
6. De leerling kan aangeven wat het resultaat van zijn werk is.					
7. De leerling kan aangeven wat er in het proces goed ging en wat beter kan.					

Motivatie en betrokkenheid	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan aangeven waarom de motivatie voor een taak vermindert.					
2. De leerling kan vooraf aangeven wat er belangrijk is aan de taak.					
3. De leerling bedenkt zelf of hij tijdens de taak nog gemotiveerd is.					
4. De leerling voelt zich eigenaar over zijn eigen leren: voert de taak uit voor zichzelf.					
5. De leerling zet bewust door als hij minder gemotiveerd wordt.					
6. De leerling bedenkt of hij hard genoeg gewerkt heeft.					

Eigen gedrag	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan vooraf inschatten hoe lang hij met een taak bezig zal zijn.					
2. De leerling kan een plan maken en zijn taken zelf indelen.					
3. De leerling let op als er taakinstructie wordt gegeven.					
4. De leerling bedenkt of hij nog volgens de planning werkt en kan de planning aanpassen als dat nodig is.					
5. De leerling bedenkt of hij de juiste hulp vraagt.					

Context	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling weet waar hij goed en minder goed in is.					
2. De leerling zet op een efficiënte manier hulpmiddelen in.					
3. De leerling zoekt zelf contact over de taak als dat nodig is.					
4. De leerling kan anderen feedback geven.					
4. De leerling kijkt zijn eigen werk zelf na en verbetert de fouten.					

Groep 7-8

Cognitie en metacognitie	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan opdrachten met een open einde uitvoeren.					
2. De leerling stelt voor zichzelf relevante doelen.					
3. De leerling bedenkt vooraf wat hij al weet over het onderwerp.					
4. De leerling plant vooraf welke aanpak, strategie of routines hij gaat inzetten.					
5. De leerling weet wanneer hij meer moet weten om een opdracht succesvol uit te voeren.					
6. De leerling herkent tijdens het evalueren van zijn werk fouten in zijn aanpak of in zijn denken.					
7. De leerling vraagt zich achteraf af wat er voor nodig is om de opdracht nog beter uit te voeren.					
8. De leerling kan conclusies trekken uit de evaluatie en het resultaat van zijn werk.					

Motivatie en betrokkenheid	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan aangeven waarom de motivatie voor een taak vermindert.					
2. De leerling weet welke leerstijl het beste bij hem past.					
3. De leerling past zijn leerhouding aan als de motivatie afneemt.					

Eigen gedrag	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan voor een langere periode zijn taken inplannen.					
2. De leerling kan binnen de planning prioriteiten aangeven en aanpassen.					
3. De leerling kan zijn gedrag bijstellen om zijn planning te behalen.					
4. De leerling kan successen en falen toeschrijven aan de juiste redenen.					

Context	Gedrag niet zichtbaar				Gedrag zichtbaar
1. De leerling kan vooraf criteria benoemen waarmee hij zichzelf achteraf beoordeelt.					
2. De leerling kan een rustige plek opzoeken om niet afgeleid te worden.					
3. De leerling weet welke middelen hij nodig heeft om zijn fouten te verbeteren.					
4. De leerling kan zichzelf beoordelen met vooraf bedachte eigen criteria.					