

Zelfregulerend Leren

handreiking



Wat doet een leerling die zijn/haar leren reguleert?

Een leerling die zijn of haar leren zelf reguleert, neemt actief verantwoordelijkheid voor het eigen leerproces. Voorbeelden van bijpassend leergedrag zijn bijvoorbeeld het stellen van doelen, passende leerstrategieën kiezen, voortgang te monitoren en bijsturen op basis van feedback en reflectie.

Een leerling die zelfregulerende vaardigheden ontwikkelt, bouwt daarmee aan metacognitieve vaardigheden (plannen, monitoren en evalueren), motivatie om te leren en inzicht in eigen sterke en zwakke punten. Met gerichte ondersteuning van een docent kan een leerling zo steeds zelfstandiger functioneren in het leerproces.

Wat is zelfregulerend leren?

Zelfregulerend leren is een term voor leergedrag dat wordt gekenmerkt door:

- zelfstandigheid – leerlingen maken zelf bewuste keuzes over hoe ze hun leren aanvliegen
- doelgerichtheid – die keuzes zijn gericht op het halen van de door de leerling beoogde doelen
- reflexiviteit – de aanpak zelf wordt steeds geëvalueerd en verbeterd

Wat zijn voorbeelden van zelfregulerend leren?

Het gedrag dat bij zelfregulerend leren past is handig op te delen in drie fases van leren: voorbereiden, doen, en terugblikken.

Fase: Voorbereiden

Stap	Voorbeeld
begrijpen van de taak, opdracht, of instructie	De leerling leest de opdracht na en controleert of het duidelijk is wat de bedoeling is.
inschatten van beschikbare hulpbronnen	De leerling maakt een overzicht van de gegeven tijd en de betrokken docenten om vragen aan te stellen.
stellen van doelen	De leerling schrijft eigen doelen bij de opdracht op.
activeren van eerder opgedane voorkennis	De leerling benoemt kennis die mogelijk relevant is voor deze opdracht.
expliciet maken van verwachtingen	De leerling benoemt een te verwachten cijfer voor deze opdracht.
kiezen van relevante leerstrategieën	De leerling stelt voor om wekelijks controle-opgaves te maken om begrip te testen.
plannen van leeractiviteiten	De leerling maakt een overzicht in de tijd van de te nemen stappen voor de opdracht.

Fase: Doen

Stap	Voorbeeld
het uitvoeren van geplande leeractiviteiten	De leerling gaat bezig met delen van de taak.
het monitoren van voortgang	De leerling controleert af en toe of het doen van de activiteiten helpt om de opdracht af te krijgen.
het bijsturen wanneer nodig	De leerling schrijft eigen doelen bij de opdracht op.

Fase: Terugblikken

Stap	Voorbeeld
terugblikken op inhoudelijke uitkomst	De leerling ziet een hoger cijfer dan oorspronkelijk verwacht.
terugblikken op gevolgde aanpak	De leerling vond het moeilijk een duidelijke strategie te bepalen en vast te houden.
koppelen uitkomsten aan keuzes in aanpak	De leerling vindt dat de keuze voor het maken van oefenvragen bijdroeg aan een hoog cijfer.
voornemens voor toekomstig leren maken	De leerling wil volgende keer een beter plan van aanpak maken.

Wat kan een docent doen om zelfregulerend leren te bevorderen?

Een algemene aanbeveling is om leerlingen aan te moedigen niet alleen naar de taken en resultaten te kijken, maar ook naar de aanpak en of die goed werkte.

Verder kan ondersteuning worden geboden op drie manieren: directe instructie, indirecte instructie, en via de leeromgeving.



Directe instructie

Bijvoorbeeld:

- Aanleren hoe je een planning maakt en hoe je je eraan kunt houden.
- Effectieve leerstrategieën (zoals oefenen of overhoren en gespreid leren) uitleggen en aanbevelen.
- Uitgewerkte voorbeelden geven: een voorbeeldplanning, een voorgestelde aanpak.

Indirecte instructie

Bijvoorbeeld:

- Leerlingen een vraag stellen over het leerproces (bijvoorbeeld over voortgang of verwacht niveau).
- Voordoen hoe je een leertaak aanpakt en welke afwegingen je maakt (modelleren).
- Feedback geven op de aanpak en zelfsturende vaardigheden.

Leeromgeving

Bijvoorbeeld:

- De fysieke en sociale omgeving inrichten op zelfregulatie. Bijvoorbeeld door in een veilig leerklimaat elkaar tips te geven over leren.
- Zorgen voor ondersteunende structuren, zoals werkwijzes, tools, en coaching



Wat zijn concrete hulpvragen voor een coachgesprek?

Fase: Voorbereiden

- Wat ga je in het komende blok doen? Wanneer haal je een voldoende beoordeling? Wat weet je al over de komende onderwerpen? Welk cijfer denk je te kunnen gaan halen? Waar kun je terecht voor hulp?

Fase: Doen

- Welke activiteiten heb je tot nu toe gedaan? Ben je nu dichterbij de doelen gekomen? Is er misschien een andere aanpak nodig?

Fase: Terugblikken

- Heb je de doelen die je wilde bereiken behaald? Wat begrijp je of ken je nu beter en wat nog niet? Welke aanpak zou je volgende keer opnieuw toepassen?

Welke bronnen zijn er verder beschikbaar?

- Me:Learning kaartjes met meer vragen en strategieën: <https://edu.nl/pv9ju>
- Selflex Podcasts en Blogs: <https://edu.nl/vgv4a>
- Whitepaper Zelfregulerend Leren: <https://edu.nl/wvrfe>
- Boek: ReguLEER!: <https://edu.nl/e3cgj>