

Klik [hier](#) voor het originele artikel (p. 99)

REGULEREN IS (AAN) TE LEREN



Het grote voordeel van school is dat er altijd een leraar in de buurt is. Kom je als leerling ergens niet uit, dan steek je gewoon je vinger op. Leraren zijn geduldig, behulpzaam en kunnen als de besten uitleggen hoe je iets moet aanpakken. Maar doel van naar school gaan, is ook dat leerlingen leren om het zelf te kunnen. Niet alleen in de klas, maar juist ook later. Want dan is er lang niet altijd meer iemand in de buurt om hen uit de brand te helpen. Leerlingen moeten daarom leren hoe ze zelf iets onder de knie kunnen krijgen en hoe ze kunnen controleren of ze goed bezig zijn. In vaktaal: *ze moeten hun eigen werk- en leerproces leren reguleren*. Dignath en collega's leggen uit hoe je leerlingen dat het best kunt aanleren. Ze destilleerden hun lessen en tips uit een kritische analyse van eerder verschenen studies.

HET IDEE

Zelfregulerend leren loont. Het zorgt voor betere leerprestaties, meer motivatie en goede leerstrategieën (leren leren). Een bijvangst is dat leerlingen die deze vaardigheden beheersen, actief meedoen aan de les en minder storend gedrag vertonen. Eerder onderzoek leidde al tot enkele vuistregels voor leraren. Zo *moet je het aanleren van zelfregulerende strategieën altijd koppelen aan vakinhoud*. Je werk controleren bijv. vraagt bij tekstbegrip andere stappen dan bij rekenen. *Verder moet je leerlingen veel laten oefenen en expliciet aandacht besteden aan transfer*: dit moet je niet alleen vandaag bij deze rekenopgave doen. Maar welke zelfregulerende strategieën sorteren nu het meeste effect? En maakt het uit of je je vooral richt op het verbeteren van motivatie, prestaties of leren leren? Om daar antwoord op te krijgen, voerden de onderzoekers een meta-analyse uit van 30 studies die tussen 1992 en 2006 waren verschenen.

DE INZICHTEN



Een definitie Dignath & co omschrijven zelfgereguleerd leren als een samenspel van diverse processen op verschillende niveaus: Niveau 1 = cognitieve strategieën om informatie vlot te verwerken. Niveau 2 = metacognitieve strategieën, waarmee de leerling kijkt naar het eigen leerproces. Niveau 3 = strategieën om de motivatie erin te houden, ook als het tegenzit.

1

Cognitief Deze laag bevat:

- Herhalen
- Actieve verwerking en organisatie van de stof, zoals de inhoud uitleggen aan jezelf, samenvatten of de inhoud verbinden aan wat je al weet.
- Probleemoplossen, zoals een opgave splitsen in afzonderlijk op te lossen stappen.

2

Metacognitief Deze laag bevat:

- Plannen
- Monitoren
- Je eigen werk controleren



3

Motivationeel Deze laag bevat:

- **Attributie** Als een leerling succes en vooral falen toeschrijft aan aanleg, vermindert dat de inzet ('dit kan ik toch niet'). Leerlingen moeten daarom gaan ervaren dat inzet loont en dat fouten maken juist het leren kan bevorderen.
- **Focus op oplossingen** Leerlingen leren om niet te blijven hangen in het probleem, maar hun aandacht te richten op mogelijke oplossingen.
- **Feedback** Leerlingen moeten leren anderen om feedback te vragen en zelf ook leren nadenken of gestelde doelen wel geschikt waren.



Het werkt! Gericht aanleren van en oefening in zelfregulerend leren werkt.

Daarbij maakt de leeftijd van leerlingen geen verschil. Oefening zorgt allereerst voor betere leerprestaties. Vooral bij rekenen schieten deze omhoog. Bij taal en andere vakken is dat iets minder, maar nog steeds is de invloed positief. Verder zorgt oefening voor meer strategiegebruik en meer motivatie om door te zetten; vooral in de lagere groepen waren de effecten groot.

En dit werkt bij uitstek De onderzoekers hebben het bovenstaande algemene plaatje nog wat verder verfijnd door te kijken wat het meeste effect sorteert. De meeste winst behaal je door op alle 3 de lagen van leren te werken: cognitie, metacognitie en motivatie. Vooral het louter oefenen van cognitieve strategieën, zoals samenvatten, levert weinig op. In zo'n gecombineerde aanpak zorgen vooral actieve verwerking van de leerstof, zoals het maken van een samenvatting of vragen stellen aan de tekst, samen met een focus op het zoeken naar oplossingen, voor betere prestaties. Bij het aanleren van metacognitieve strategieën (*je eigen werk controleren, monitoren en plannen*) is het belangrijk om expliciet aandacht te besteden aan het nut ervan. Samen levert dat het meeste effect op. Ook hier geldt weer: leer niet een strategie los aan, maar combineer ze. Laat leerlingen niet alleen een planning maken van de rekenopgaven die ze moeten maken, maar leer hun ook hoe ze tussentijds de voortgang controleren en eventueel hun planning aanpassen. Bij motivatie komt vooral feedback als effectieve strategie uit de bus. Hiermee wordt bedoeld dat leerlingen leren om (tijdig) anderen om feedback te vragen en zichzelf aanleren om na te denken of gestelde doelen wel geschikt waren. Ook een focus op het zoeken naar oplossingen (i.p.v. blijven hangen in een probleem) werkt goed. Leerlingen helpen om eigen falen en succes toe te schrijven aan de juiste oorzaken (attributie), wierp nog niet meteen vruchten af. Niet omdat dit onbelangrijk is, maar omdat het veel tijd kost om anders te leren denken over jezelf. Veel leerlingen denken bij slechte prestaties bijv. al snel dat ze een vak *'gewoon niet kunnen'*, i.p.v. te kijken naar hun inzet of manier van werken.

IN DE KLAS

Waar kun je in jouw klas op letten als je zelfregulerend leren bij leerlingen wilt bevorderen? Kort samengevat: kies voor een gecombineerde aanpak waarin in elk geval uitwerking, probleemoplossen, planning en feedback een plek hebben. Kijk daarnaast naar wat jouw leerlingen nodig hebben. Een leerling die als iets niet lukt, meteen zegt *'dit kan ik nooit leren'*, heeft bijv. baat bij gerichte aandacht voor attributie. Daarmee help je een leerling om te ervaren dat je wél beter kunt worden in iets. Dat het bijv. weinig zinvol is om de eigen prestaties te vergelijken met die van anderen; je kunt beter achterom kijken en zien waarin je allemaal al beter bent geworden. Met (tijdelijk) eenvoudiger taken of door taken in kleinere stappen op te delen, kun je hen daarbij helpen. Zo kunnen ze succeservaringen opdoen. Hun houding zal niet van de ene op de andere dag veranderen, dus structurele aandacht hiervoor blijft nodig. Maak strategieën tot een expliciet onderdeel van je instructie, maar altijd gekoppeld aan lesstof. Het los oefenen van plannen of probleemoplossen heeft geen zin. Doe voor hoe je een strategie bij een bepaald vak toepast en geef daarna veel tijd om zelf of in groepjes te oefenen. Leg je klas bovendien uit waarom metacognitieve strategieën belangrijk zijn. Want telkens je werk nakijken bijv. kost tijd en het is veel gemakkelijker voor leerlingen om hun werk snel af te ronden. Laat hun daarom zien en ervaren dat ze veel meer leren door het wél te doen. Dat levert hun op de lange termijn tijdwinst op, doordat ze minder fouten maken en betere cijfers halen.

- [Webinar](#) Zelfregulerend leren
- [Interview](#) met onderwijspsycholoog Baars 'Leren kun je leren'
- [Artikel](#) Afhaken of doorzetten
- [Artikel](#) Geloof in eigen kunnen
- [Poster](#) leerstrategieën

Meer lezen!