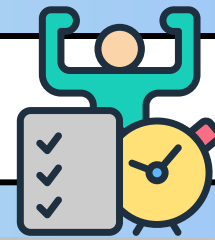


Klik [hier](#) voor het originele artikel (p. 22)

HET BELANG VAN ZELFREGULATIE



Waar kijken we naar om te bepalen wat een leerling wel of niet kan? En wat is kunnen eigenlijk? Pintrich en De Groot rafelen in hun artikel (1990) het complexe samenspel tussen prestatie, motivatie, zelfbeeld en zelfregulatie uiteen. Achter prestaties van leerlingen gaat een hele wereld van kunnen, willen, denken en voelen schuil. En die moet je ook in beeld zien te krijgen om te begrijpen waarom een leerling iets wel of niet kan, of beter gezegd: laat zien.

HET IDEE

Voor hun onderzoek beschrijven Pintrich & De Groot welke lading de termen 'motivatie' en 'zelfregulatie' dekken.

Zelfregulatie ontleden ze in 3 onderdelen:

1. **Metacognitieve leerstrategieën**: plannen, monitoren en zo nodig bijsturen van het eigen leerproces.
2. **Focus en doorzettingsvermogen** (ook doorbijten als de taak moeilijk is).
3. **Cognitieve leerstrategieën** om zich stof eigen te maken en te onthouden (zoals jezelf overhoren, herhaaldelijk oefenen, samenvatten).

Motivatie ontleden ze ook in 3 onderdelen:

1. **Geloof in eigen kunnen** (self-efficacy): kan ik deze taak uitvoeren of ben ik goed in dit vak?
2. **Waarden en doelen** van een leerling: waarom zou ik deze taak doen? Hieronder valt het onderscheid tussen intrinsiek en extrinsiek: in het 1e geval komt de motivatie uit jezelf, in het 2e geval laat je je motiveren door een externe beloning (zie kader hiernaast).
3. **Gevoelens**: hoe voel ik me bij het maken van deze taak? Het bekendste en meest onderzochte voorbeeld hiervan is toetsangst. Daarom beperken Pintrich en De Groot zich in hun artikel tot deze emotie.

INTRINSIEK vs. EXTRINSIEK

Een bekend onderscheid als het gaat om motivatie is dat tussen intrinsiek en extrinsiek. Pintrich & De Groot scharen dit onder 'waarden en doelen'. Intrinsiek betekent dat de motivatie uit jezelf komt: je leest (en leert) omdat je van verhalen houdt, geïnteresseerd bent in geschiedenis of graag dingen wilt begrijpen. Bij extrinsieke motivatie houdt iemand je een worst voor waardoor je harder gaat rennen. Het gaat je dan om de beloning (een goed cijfer, de beste van de klas worden, niet afgaan) i.p.v. om de zaak zelf. Zo'n externe beloning kan tijdelijk een motor voor leren zijn, maar uiteindelijk is intrinsieke motivatie het echte goud voor leren.

Pintrich & De Groot lieten 173 leerlingen van +/- 12 jaar diverse vragenlijsten invullen. Daarnaast verzamelden ze cijfers over werk in de klas en huiswerk (oefenen met lesstof), over toetsen (reproducen van kennis) en werkstukken en verslagen (toepassen van kennis).

DE INZICHTEN



Zelfregulatie is de sleutel Er is een duidelijke relatie tussen de eerste twee motivatieonderdelen – geloof in eigen kunnen en waarden – en zelfregulatie. Leerlingen die het vertrouwen in eigen kunnen en leren waarderen, gebruiken meer (meta) cognitieve leerstrategieën en werken met meer volharding aan een taak.



Motivatie alléén is niet voldoende om goed te presteren. De onderzoekers vonden dan ook geen rechtstreeks verband tussen motivatie en leerprestaties. Dit loopt via de band van zelfregulatie. Dat is de echte sleutel tot goede prestaties, of het nu gaat om het maken van oefeningen of een toets. Zoals Pintrich en De Groot stellen: **het draait om willen én kunnen**. En als je nog beter kijkt naar zelfregulatie, blijken vooral **de metacognitieve strategieën doorslaggevend**: die houden de leerling op het rechte pad. Want je kunt best volhardend zijn en keurig cognitieve leerstrategieën inzetten, maar pas als je je eigen leerproces kunt monitoren, weet je of je goed bezig bent en kun je zo nodig bijsturen. Alleen kennis over welke leerstrategieën er zijn, is onvoldoende, leerlingen moeten ook weten hoe en wanneer ze welke leerstrategie het best in kunnen zetten (Wijze Lessen: [Bouwsteen 12](#))

En toetsangst dan? Bij het derde motivatieonderdeel, toetsangst, liggen de relaties wat gecompliceerder. Leerlingen met toetsangst kunnen bijvoorbeeld best volhardend zijn en ook de juiste leerstrategieën goed beheersen. Alleen benutten ze die niet altijd, omdat de angst hen lamslaait. Vaak hebben meisjes hier meer last van dan jongens. Die angst speelt leerlingen vooral parten bij toetsen. Bij werken in de klas of thuis of een werkstuk maken, staan ze minder onder hoogspanning. Bij toetsen daarentegen zijn ze meer bezig met hun angst dan met nadenken over de juiste oplossingen. Ze willen en kunnen het, maar soms (even) niet.

IN DE KLAS

Om te begrijpen waarom een leerling presteert zoals hij presteert, moet je antwoord op diverse vragen zien te krijgen. Zoals: Hoe denkt een leerling over het eigen kunnen? Vindt hij leren en school leuk of juist niet? Heeft hij een hekel aan dit vak en begrijpt hij niet waarom dat belangrijk is? Snapt hij wat hij aan het doen is? Weet hij hoe hij een taak kan aanpakken? Weet hij of hij goed bezig is en kan hij zichzelf corrigeren? Is hij misschien faalangstig? Door gesprekjes met leerlingen te houden over hun werk in de klas, kun je erachter komen waar mogelijke belemmeringen voor leren zitten. En dan kun je daar gericht op ingrijpen. Alle

leerlingen hebben er baat bij als je in de klas expliciet aandacht besteedt aan (meta) cognitieve strategieën. Doe eerst zelf voor hoe je een taak aanpakt (modeling) en laat leerlingen bewust met verschillende strategieën oefenen. Expliciete aandacht voor leren plannen is ook belangrijk. Daar kun je al in de kleuterklas mee beginnen, op een speelse manier. Het 'leren leren' en zelfregulatie zijn zeker ook van belang voor vlotte leerlingen: zij komen zichzelf anders tegen in het VO, als niet meer alles vanzelf goed gaat. Sommige leerlingen hebben nog iets extra's nodig. Voor leerlingen met weinig zelfvertrouwen zijn succeservaringen en positieve feedback belangrijk. Geef hun taken die ze aankunnen, zodat ze ervaren dat ze wél iets kunnen. Benadruk dat niet iedereen alles in één keer meteen goed hoeft te doen en dat je door inzet echt vooruit kunt komen. En dat fouten er zijn om van te leren. Ook bij leerlingen met toetsangst zijn positieve leerervaringen belangrijk. Haal juist bij deze leerlingen de druk van de ketel bij toetsen: maak duidelijk dat jij weet wat ze kunnen. Bij sommige leerlingen kan een omgekeerd probleem spelen: ze overschatten zichzelf en denken ten onrechte dat ze iets wel kunnen. Ook dat krijg je boven tafel door met leerlingen te praten. Juist deze leerlingen moeten leren hun eigen werk te monitoren. Ongemotiveerde leerlingen tenslotte vragen om nader onderzoek: zijn ze ongemotiveerd omdat ze iets moeilijk vinden? Dat kan duiden op gebrek aan zelfvertrouwen of gebrekkige vaardigheden, en dan moet je daaraan werken. Of kunnen ze het wel, maar vinden ze de lesstof saai en niet interessant? En geldt dat alleen voor dat ene vak of school in het algemeen? Het helpt als je leerlingen uitlegt waarom ze iets moeten leren en ze met levensechte taken ook laat ervaren dat ze bepaalde kennis en vaardigheden nodig hebben. Ook succeservaringen en aansluiten bij de leefwereld vergroten de intrinsieke motivatie.

- Deel II van het [boek](#) 'Op de schouders van reuzen' - Wat leerlingen doet leren
- [Dossier](#) Wat weten we over motiveren?
- [Artikel](#) Minder motivatie begint al op de basisschool
- [Artikel](#) 'Geef leerlingen inzicht in hun leerproces'
- Saxion ontwikkelde een [methode](#) om te werken aan zelfregulatie
- [Leraar24](#) Zelfgestuurd leren

Meer lezen!



KINDGESPREK

ZELFREGULATIE =

Kan de leerling zelfstandig handelen en daarvoor verantwoordelijkheid nemen in de context van een bepaalde situatie/ omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. Het gaat om het heft in handen nemen en niet klakkeloos aanwijzingen of voorschriften volgen.

METACOGNITIEVE LEERSTRATEGIEËN

Kan de leerling plannen, monitoren en zo nodig het eigen leerproces bijsturen?

FOCUS & DOORZETTEN

Kan de leerling doorzetten als de taak moeilijk is?

COGNITIEVE LEERSTRATEGIEËN

Wat doet de leerling om zich stof eigen te maken en te onthouden?

- zichzelf overhoren
- herhaaldelijk oefenen
- samenvatten

MOTIVATIE =

Wat beweegt een leerling om zich in te spannen? Waarom gedraagt hij zich op een bepaalde manier? Een invloedrijk antwoord is de zelfdeterminatietheorie (ZDT) van Deci & Ryan: De theorie dat ieder mens 3 aangeboren basisbehoeftes heeft: autonomie, verbondenheid en competentie.

SELF-EFFICACY

Hoe denkt de leerling over het eigen kunnen? (competentie)

WAARDEN & DOELEN

Snapt de leerling waarom hij een taak moet doen? Hoe staat het in relatie met wat hij zelf wil? (autonomie)

GEVOELEN

Hoe voelt de leerling zich bij het maken van een taak of bij een vak? Hoe voelt de leerling zich in de klas/ op school? (verbondenheid)

Klik op de kaartjes voor meer informatie



Uit de praktijk

IN DE AAN-STAND DOOR KINDGESPREKKEN

'Ik zie dat je vandaag wat dromerig bent. Klopt dat?' Een meisje uit de klas van juf Gésanne Swinkels lacht flauwtjes en zegt dan: 'Hoe zie je dat?' 'Nou, je kijkt veel uit het raam, alsof je met je gedachten ergens anders bent.' Wekelijkse kindgesprekken, de leerlingen uit groep 5/6 op dorpsschool Dr. Jan de Quay in het Noord-Brabantse Beers, zijn er inmiddels aan gewend. Tijdens de les handvaardigheid, verzorgd door de onderwijsassistent, pikt Swinkels enkele kinderen uit de klas voor een overleg van 5 tot 15 minuten. Gesprekken die tot doel hebben om meer zicht te krijgen op de motivatie en het zelfbeeld van haar leerlingen, en waar nodig bij te sturen. Meestal gaat het over hoe de leerlingen zich voelen, hoe ze in de klas zitten en aan welke doelen ze willen werken. Dr. Jan de Quay is dit schooljaar gestart met kindgesprekken. 'Hierdoor hebben we meer zicht op hoe een leerling erbij zit, hoe hij naar zichzelf kijkt, wat zijn kwaliteiten zijn en hoe hij die wil inzetten om zijn werk(houding) te verbeteren. Zo kunnen we echt afspraken maken met persoonlijke doelen als: ik wil na de instructie sneller aan het werk gaan. Of: ik wil de grote deelsommen beter kunnen oplossen. Vervolgens kun je daar in de klas laagdrempelig op teruggrijpen. Soms is een blik van verstandhouding al genoeg.' Swinkels zou niet meer zonder kindgesprekken kunnen. 'Het is fijn om elke week een 1-op-1-moment met een leerling te hebben. Zo laat ik zien: ik heb echt tijd voor jou. Door de gesprekken heb ik beter in de gaten hoe het met een kind gaat en waarom het soms een dag(deel) niet loopt. Ik kan makkelijker bijsturen, op zo'n manier dat het niet voortdurend zichtbaar is voor de hele groep. Dan komt een leerling even bij me en hebben we het over onze afspraak. Er is dan maar heel weinig nodig om een leerling weer in de 'aan-stand' te krijgen.'