

Kennisdossier groeien naar zelfstandigheid



Inhoudstafel

5	<i>Welkom</i>
6	<i>Visie en missie</i>
7	<i>Groeien naar zelfstandigheid</i>
8	<i>Wat is zelfregulerend leren?</i>
10	<i>Waarom inzetten op zelfregulerend leren?</i>
11	<i>Hoe aan de slag gaan met zelfregulerend leren?</i>
12	<i>Hoe zelfregulerende vaardigheden aanleren?</i>
14	<i>In de praktijk!</i>
17	<i>Meer weten?</i>
18	<i>Referenties</i>



Video**KLUB**



Vlaanderen
is onderwijs & vorming

Leer
punt



OS!
Onderzoekende
School

Legende



Praktijkvoorbeeld



Praktische tips



Woordverklaring

Welkom bij VideoKLUB



Beste VideoKLUB-coach,
Beste VideoKLUB-school,
Beste schoolmaker,

VideoKLUB zet zich in voor het versterken van de brede basiszorg door zes evidence-informed praktijken rechtstreeks te implementeren in de klas: hoge verwachtingen, effectief klasmanagement, groeien naar zelfstandigheid, taalgerichte klaspraktijken, groeigerichte feedback en doelgerichte differentiatie.

Binnen de verhoogde zorg ligt de klemtoon op doelgerichte differentiatie als redelijke aanpassing voor leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften.

De gekozen thema's zijn zorgvuldig geselecteerd op basis van wetenschappelijk onderzoek dat hun positieve impact aantoonst (EEF, 2024), én in functie van de concrete noden van scholen, zoals in kaart gebracht via een bevraging van partnerscholen binnen het project Onderzoekende School (VUB).

Als sluitstuk van het VideoKLUB-project ontwikkelden we kennisdossiers rond de evidence-informed praktijken. Deze dossiers vormen een krachtig vertrekpunt voor leerkrachten: ze helpen om een gemeenschappelijke taal binnen het team te ontwikkelen, wekken enthousiasme om met het thema aan de slag te gaan en nodigen uit tot verdere verdieping. De kennisdossiers bieden ondersteuning bij het versterken van de klaspraktijk, met toegankelijke en wetenschappelijk onderbouwde theorie, inspirerende praktijkvoorbeelden en onmiddellijk inzetbare tools.

Samen bouwen we aan krachtige leeromgevingen en sterk, evidence-informed onderwijs.

Met onderzoekende groeten,
Team VideoKLUB

“ ***In de kennisdossiers ontdekken we wat echt werkt en bouwen we vanuit evidence-informed inzichten aan krachtige leeromgevingen.*** ”

Missie en Visie

Onze voedingsbodem

VideoKLuB vindt haar wortels in het Onderzoekende School?!-project van de Vrije Universiteit Brussel. Dit evenwaardige samenwerkingsverband slaat een brug tussen schoolpraktijk en lerarenopleiding. Student-leerkrachten, lerarenopleiders, leerkrachten en onderzoekers werken samen om evidence-informed oplossingen te vinden voor uitdagingen in de klas. Dit netwerk stimuleert professionalisering en innovatie, en vormt een krachtige basis voor het versterken van onderwijspraktijken en het leren van leerlingen.

VideoKLuB missie

VideoKLuB versterkt brede basiszorg in het onderwijs om het leren van alle leerlingen te bevorderen. Via videoreflectie biedt de VideoKLuB leerkrachten een krachtige pauzeknop in de snelle realiteit van de klaspraktijk. Samen staan we stil bij keuzes, ontdekken wat écht werkt, en bouwen vanuit kleine, onderbouwde inzichten aan grote verbeteringen.

Co-creatie en gezamenlijk ontwerpen staan centraal. Met een rugzak vol praktijkwijsheid en evidence-informed inzichten creëren we een cultuur van professionele groei en samenwerking. Het doel? Gelijke kansen en optimale leeromgevingen voor elke leerling.

De rol van kennisdossiers

De kennisdossiers vormen een startpunt voor leerkrachten om hun klaspraktijk te versterken met evidence-informed strategieën. Ze bieden onderbouwde inzichten, praktische tools en inspirerende voorbeelden die direct toepasbaar zijn in de klas. Door deze kennis te benutten, kunnen leerkrachten krachtige leeromgevingen creëren waarin álle leerlingen maximaal groeien. Zo bouwen we samen aan sterk, onderbouwd en inclusief onderwijs.

Bedanking

De kennisdossiers zijn tot stand gekomen dankzij de waardevolle bijdrage van de deelnemende scholen aan VideoKLuB. We zijn bijzonder dankbaar voor hun engagement, openheid en bereidheid om inzichten, ervaringen en voorbeelden uit hun klaspraktijk te delen. Met bijzondere dank aan GO! tienerschool Tangram, GO! middenschool Geraardsbergen, Richtpunt campus Hamme, APP school Munsterbilzen, GO! koninklijk Atheneum Tervuren, GO! meertalig Atheneum Woluwe en GO! atheneum Geraardsbergen voor het mede mogelijk maken van het kennisdossier groeien naar zelfstandigheid.

Groeien naar zelfstandigheid

In elke klas zitten leerlingen met dromen, talenten en mogelijkheden. Als leerkracht speel je een sleutelrol in hun groei, niet alleen op cognitief vlak, maar ook in hun ontwikkeling tot zelfstandige, zelfregulerende leerlingen. Zelfstandig leren betekent immers veel meer dan gewoon “alleen werken”: het draait om het vermogen van leerlingen om hun leren te plannen, te monitoren en bij te sturen, én om zichzelf te motiveren en evalueren.

De Vlaamse onderwijscontext stelt hoge verwachtingen aan leerkrachten. We willen onze leerlingen voorbereiden op een complexe, snel veranderende samenleving waarin levenslang leren en zelfsturing cruciaal zijn. Toch merken veel leerkrachten dat leerlingen vaak moeite hebben met het nemen van verantwoordelijkheid voor hun leerproces. Ze vergeten hun materiaal, stellen hun werk uit, of missen inzicht in hun eigen sterke en zwakke punten.

Onderzoek toont aan dat **zelfregulerende vaardigheden** sterk bijdragen aan leerprestaties, motivatie én welzijn (EEF, 2018; Raaijmakers, 2018; ReguLEER, 2024). Bovendien blijkt dat leerlingen deze vaardigheden niet vanzelf ontwikkelen: ze moeten ze expliciet worden aangeleerd en geoefend, met ondersteuning en modeling door hun leerkrachten. Dit dossier wil daarom een brug slaan tussen theorie en klaspraktijk: hoe kunnen we als leerkracht effectief werken aan de zelfstandigheid van onze leerlingen?

We verkennen in dit dossier:

- wat zelfregulerend leren precies inhoudt,
- hoe we het stap voor stap kunnen aanleren,
- en hoe we zelf als team kunnen groeien in het ondersteunen van zelfstandigheid.

Je vindt niet alleen evidence-informed inzichten, maar ook praktische tools, inspirerende voorbeelden en handvatten om mee aan de slag te gaan. Zo helpen we leerlingen om zelf het stuur in handen te nemen, in een klascontext waarin ze zich veilig, ondersteund en uitgedaagd voelen.

Wat is zelfregulerend leren?

Zelfregulerend leren betekent dat leerlingen in staat zijn om hun eigen **leerproces** te plannen, uit te voeren en bij te sturen met het oog op het bereiken van een bepaald doel. Daartoe houden leerlingen hun gedachten, gevoelens en gedrag in de gaten en passen dat aan wanneer dat nodig is.

Volgens Barry Zimmerman, één van de autoriteiten op dit domein, bestaat zelfregulerend leren uit drie fasen:

- Plannen
- Uitvoeren en monitoren
- Reflecteren

Tijdens het **plannen** stellen leerlingen doelen en bepalen ze een strategie. Ze verkennen in deze fase wat ze moeten doen, hoe ze dat best aanpakken en hoeveel tijd ze daarvoor nodig hebben. Ze stellen doelen, maken een stappenplan en schatten in wat eventueel moeilijk zou kunnen worden.

In de fase van het **uitvoeren en monitoren** vragen leerlingen zichzelf af hoe het tot nu toe gaat of hun aanpak nog klopt en of ze eventueel hulp nodig hebben. Ze passen hun strategie aan en zoeken hulp indien nodig.

In de **reflectiefase** denken leerlingen na over hoe het is gegaan, wat ze hebben geleerd en wat ze volgende keer anders zullen doen. Door terug te kijken op hun prestatie en na te denken over hun aanpak, leggen ze een basis voor de volgende taak of opdracht.

Zelfregulerend leren is een cyclisch proces (ReguLEER, 2024) waarbij leerlingen voortdurend inschatten waar ze staan en wat er nodig is om hun leerdoelen te bereiken, waarbij ze steeds sterker worden in het kiezen van gepaste strategieën.

Tot slot is het belangrijk om er de aandacht op te vestigen dat het doorlopen van de fasen geen lineair proces is. Leerlingen schakelen voortdurend tussen de fasen afhankelijk van wat er gebeurt tijdens het leren.

Is zelfregulerend leren dan hetzelfde als zelfstandigheid en autonomie?

Nee. Hoewel de termen vaak door elkaar gebruikt worden en tot een aantal misconcepties leiden, is zelfregulerend leren niet hetzelfde.

Bij zelfstandigheid verwijst men naar de mate waarin een leerling taken kan uitvoeren zonder voortdurende hulp. Dit is vaak taakgericht: kan de leerling de taak afwerken?

Bij autonomie verwijst men naar de psychologische behoefte om eigen keuzes te maken en controle te ervaren over het eigen leren. Autonomie betekent dus niet dat een leerling alles alleen moet doen, maar geeft aan in welke mate een leerling zich eigenaar voelt van het leerproces.

Voor de klaspraktijk betekent dit concreet dat een leerling best zowel autonomie (gevoel van keuzevrijheid) als ondersteunende zelfstandigheid ontwikkelt. Het doel is niet dat de leerlingen 'losgelaten' worden, maar dat ze stap voor stap leren hoe ze zelfstandig met hun leerproces kunnen omgaan, met de leerkracht als gids op de achtergrond.

Rond zelfregulerend leren doen heel wat **misverstanden** de ronde. Hieronder sommen we er een aantal op.

Meer keuzevrijheid leidt tot meer zelfstandigheid

Keuzevrijheid kan motiverend werken, maar enkel als leerlingen de vaardigheden hebben om met die keuze om te gaan. Zonder duidelijke instructie en begeleiding kan keuzevrijheid net leiden tot uitstelgedrag, keuzestress of afhaken.

Zelfregulatie komt vanzelf als leerlingen ouder worden

Leerlingen ontwikkelen deze vaardigheden niet automatisch. Ze hebben expliciete instructie, modeling en oefenkansen (de krachtige leeromgeving) nodig.

Zelfregulatie betekent dat de leerkracht overbodig wordt of enkel coach is

De rol van de leerkracht is cruciaal, zeker in de beginfase. Door hardop denkend de vaardigheden voor te doen, gerichte feedback te geven en geleidelijk ondersteuning af te bouwen (scaffolding), leren leerlingen wat het betekent om zelfregulerend te werken.

Zelfregulatie is enkel voor sterke leerlingen

Neen, integendeel. Net leerlingen met moeilijkheden hebben vaak het meeste baat bij gerichte ondersteuning in het ontwikkelen van zelfregulerende vaardigheden.

Waarom inzetten op zelfregulerend leren?

Zelfregulerend leren is geen modewoord. Het raakt aan de kern van goed onderwijs. Onderzoek toont op overtuigende wijze aan dat leerlingen die leren om hun leerproces te plannen, monitoren en bijsturen, sterker staan. Niet alleen in hun schoolloopbaan, maar ook in hun verdere leven. De Toolkit van Leerpunt toont 7 maanden **leerwinst** aan tegen lage kosten met hoge wetenschappelijke evidentie.

Zelfregulerend leren heeft een hoge impact op **leerprestaties**, **motivatie** en **schools welzijn**. Zelfregulerende leerlingen zijn vaak succesvollere leerlingen. Uit onderzoek van de Education Endowment Foundation (EEF, 2018) en Raaijmakers (2018, 2019) blijkt dat expliciete **training** in zelfregulerende vaardigheden leidt tot hogere leerprestaties. Dit effect is merkbaar voor verschillende vakken en leeftijden en geldt voor zowel sterkere als zwakkere leerlingen.

Naast prestaties speelt motivatie een cruciale rol. Leerlingen die leren reflecteren op hun voortgang, krijgen meer grip op het leren. Ze ervaren een gevoel van competentie ('ik kan dit zelf') en autonomie ('ik bepaal mee hoe ik leer'), wat volgens de zelfdeterminatietheorie (Ryan & Deci, 2000) hun motivatie versterkt. ReguLEER (2024) wijst ook op een belangrijke psychologische winst: leerlingen voelen zich beter in hun vel, omdat ze niet alleen presteren om goede cijfers of goedkeuring (doeloriëntatie), maar omdat ze ervaren dat ze zelf vat hebben op hun leerproces. Het is dus belangrijk te onderstrepen dat zelfregulatie niet enkel werkt als middel tot betere leerprestaties, maar ook als weg naar meer leerplezier en zelfvertrouwen.

Zelfregulerend leren heeft daarnaast ook een sociale dimensie. Leerlingen met een sterkere sociaal-culturele achtergrond krijgen thuis vaak al impliciete of expliciete steun bij plannen, organiseren en reflecteren. Leerlingen uit kwetsbare gezinnen, daarentegen, missen die steun vaker en lopen daardoor meer risico op leerachterstand of uitval.

Door in de klas te werken aan zelfregulatie, wordt dit mechanisme doorbroken. Elke leerling, ongeacht achtergrond, krijgt op die manier de tools om het leren in handen te nemen. Op die manier wordt via in te zetten op zelfregulerend leren gebouwd aan gelijke onderwijskansen, wat meteen ook de kernboodschap is die we lezen in ReguLEER: zelfregulerend leren is geen luxe of extraatje, maar een fundamentele stap richting meer kansengelijkheid.

Tot slot vraagt de wereld waarin onze leerlingen opgroeien om meer dan het reproduceren van kennis. Kritisch denken, probleemoplossend vermogen, samenwerken en vooral: het vermogen om zelf te blijven leren, zijn essentieel in de 21^{ste} eeuw. Zelfregulerend leren sluit hierbij perfect aan. Leerlingen die weten hoe ze doelen moeten stellen, hoe ze hun voortgang opvolgen en hoe ze zichzelf bijsturen, bouwen aan een fundament voor levenslang leren. Of ze nu later schrijnwerker, verpleegkundige, programmeur of leraar worden, ze zullen voortdurend nieuwe kennis en vaardigheden moeten verwerven. Zelfregulerende vaardigheden helpen hen om die uitdagingen met vertrouwen aan te gaan. Daarnaast maakt zelfregulerend leren ook deel uit van het bredere pakket van de 21^{ste} eeuwse vaardigheden: creatief denken, kritisch reflecteren, zelfsturing en omgaan met feedback (feedbackgeletterdheid).

Hoe aan de slag gaan met zelfregulerend leren?

Vooraleer we een blik werpen op praktische tools en handvatten, is het nuttig om een kort overzicht te geven van een aantal zelfregulerende vaardigheden binnen elke fase. We doen dit hieronder aan de hand van het kader van Zimmerman (2002), maar benadrukken dat het zeker nuttig kan zijn om ook andere kaders te verkennen, zoals het model van Paul Pintrich of dat van Pieterneel Dijkstra.

VOORBEREIDINGSFASE

- **Taakanalyse:** wat zijn de vereisten van de taak en de hulpmiddelen die ik nodig heb?
- **Doelen stellen:** meetbare doelen stellen om de voortgang te bewaken.
- **Plannen:** hoeveel tijd heb ik nodig en welke stappen moet ik zetten om deze taak te maken?
- **Zelfmotivatie:** hoe kan ik gemotiveerd blijven tijdens het maken van deze taak of opdracht?
- **Zelfeffectiviteit:** hoe zeer ben ik ervan overtuigd dat ik deze opdracht tot een goed einde breng?
- **Resultaatsverwachtingen:** wat is een realistische verwachting over wat ik kan bereiken?
- **Taakwaarde en taakinteresse:** wat is het nut van deze taak en hoe prikkelt deze taak mijn interesses?
- **Doeloriëntatie:** waarom maak ik deze taak? Om goede cijfers te behalen of om te leren?

UITVOERINGSFASE

- **Taakstrategieën:** welke strategie kies ik om deze opdracht te maken? Welke verschillende benaderingen zijn er?
- **Zelfinstructie:** bewust geven van aanwijzingen of opdrachten aan mezelf tijdens het uitvoeren van de opdracht om doelgericht en geconcentreerd te blijven.
- **Tijdsbeheer:** wat doe ik eerst? Bewust plannen en verdelen van mijn tijd om de taak efficiënt uit te voeren.
- **Zelfmonitoring:** ben ik nog goed bezig? Waar moet ik bijsturen?
- **Zelfregistratie:** ik houd mijn vorderingen tijdens het uitvoeren van de opdracht bij.
- **Hulp zoeken:** wanneer zoek ik hulp en welke hulpbronnen heb ik ter beschikking?
- **Zelfbeloning:** hoe houd ik mezelf gemotiveerd?

REFLECTIEFASE

- **Zelfevaluatie:** ik evalueer regelmatig mijn doelen en prestaties.
- **Attributie:** wat is de oorzaak van mijn succes of mislukking?
- **Zelftevredenheid:** hoe voel ik mij over mijn leerproces en prestaties?
- **Adaptieve/defensieve reactie:** hoe leer ik uit mijn fouten en doe ik het volgende keer beter?

Zoals je kunt zien zijn er heel wat vaardigheden die aan het zelfregulerend leren raken. Als je van start wil gaan met het aanleren van deze vaardigheden is het raadzaam om langzaam op te bouwen. Je kunt onmogelijk meteen van start gaan met alle vaardigheden tegelijk.

Hoe zelfregulerende vaardigheden aanleren?

Een goede aanpak om voor ogen te houden tijdens het aanleren van zelfregulerende vaardigheden is volgend **stappenplan**:

- Ik doe het voor
- Wij doen het samen
- Jij doet het alleen

In dit proces staat het concept 'scaffolding' of de geleidelijke overdracht van verantwoordelijkheid centraal. Als leraar biedt je ondersteuning die je geleidelijk aan afbouwt.

Een effectief **scaffoldingproces** verloopt in zeven stappen:

1. Je helpt leerlingen relevante voorkennis op te halen;
2. Je legt duidelijk uit welke strategie gebruikt wordt en waarom;
3. Je toont hoe je de strategie toepast (modeling);
4. Leerlingen onthouden de belangrijkste stappen;
5. Leerlingen oefenen met ondersteuning van de leerkracht;
6. Leerlingen passen de strategie zelfstandig toe;
7. Leerlingen reflecteren op het gebruik van de strategie.

IK DOE HET VOOR (stap 1-3)

In deze eerste fase is jouw rol en aanwezigheid het grootst. Als leerkracht ben je de gids én het rolmodel voor zelfregulerend leren. Onderzoek (EEF, 2018; Raaijmakers, 2018; ReguLEER, 2024) toont aan dat leerlingen de vaardigheden het best leren in een omgeving waar de leerkracht:

- **Modelleert** (voordoet);
- **Expliciete instructie** geeft (wat, waarom, wanneer en hoe);
- En **scaffolding** biedt (ondersteuning op maat, die geleidelijk wordt afgebouwd).

Modeling betekent dat je je eigen denkproces hardop voordoet. Bijvoorbeeld:

'Ik wil deze taak plannen. Eerst lees ik de opdracht goed. Wat moet ik precies doen? Ik schrijf op wat ik vandaag kan afwerken en waar ik morgen aan werk. Wat is het moeilijkste aan de opdracht? Hoe kan ik deze opdracht in stukjes knippen?'

Expliciete instructie betekent dat je de leerlingen niet alleen vertelt dat ze iets moeten doen, maar ook het wat, waarom, wanneer en hoe expliciteert. Bijvoorbeeld:

'Als je een toets voorbereidt, begin dan met een overzicht te maken van wat je moet leren. Dat helpt je brein om structuur aan te brengen.'

WIJ DOEN HET SAMEN (stap 4-5)

In deze fase wordt je ondersteuning als leerkracht impliciet. Je hebt de vaardigheid aangeleerd en biedt leerlingen ondersteuning in de vorm van schema's, stappenplannen en gerichte feedback. Zelfregulerend leren gaat hand in hand met formatieve evaluatie en feedback en zijn essentiële elementen voor de ontwikkeling ervan.

Effectieve feedback voor zelfregulatie is gericht op het proces (de gebruikte strategieën en aanpak), vooruit gericht (suggesties voor verbetering bij volgende taak), specifiek en concreet, op het juiste moment (tijdens of direct na de taak) en gebalanceerd (zowel positieve elementen als verbeterpunten).

Daarnaast zijn er ook formatieve evaluatiepraktijken die zelfregulatie bevorderen. Je doet er goed aan om leerlingen aan te zetten tot regelmatige zelfevaluatie, peerfeedback te organiseren in gestructureerde vorm en reflectiegesprekken te voeren met de leerlingen over het leerproces (metacognitieve praatjes in de les).

JIJ DOET HET ALLEEN (stap 6-7)

Waar we tijdens stappen 4 en 5 nog volop inzetten op co-regulering, komt in deze stap de zelfregulering aan bod.

In deze fase maak je vooral werk van een krachtige leeromgeving. Een krachtige leeromgeving omvat volgende kenmerken:

- **Psychologische veiligheid:** leerlingen durven risico's nemen en fouten te maken;
- **Focus op groei:** benadruk vooruitgang in plaats van alleen eindresultaten;
- **Authentieke uitdagingen:** taken met betekenis en relevantie voor leerlingen;
- **Zichtbaar leren:** leerprocessen en -strategieën worden zichtbaar gemaakt;
- **Tijd voor reflectie** als vaste component van het leren.

Een leuk voorbeeld is de leerstrategiemuur. Op deze muur kun je effectieve leerstrategieën visueel weergeven. Leerlingen kunnen hun ervaringen met deze strategieën met elkaar delen door notities toe te voegen.

De leerkracht als lerende

Het begeleiden van zelfregulatie vraagt, zoals je merkt, specifieke kennis en vaardigheden van jou als leerkracht. Het lijkt ons nuttig om, naast het leerproces van de leerling, ook even op jouw leerproces te focussen.

Een effectieve professionele ontwikkeling omvat:

- **Vakinhoudelijke kennis**, want een goed begrip van de leerstof is belangrijk om leerlingen te kunnen begeleiden;
- **Kennis van cognitieve processen**, omdat begrijpen hoe leerlingen leren en denken je dat stapje voor geeft;
- **Praktische strategieën en technieken** om zelfregulatie te bevorderen;
- Actief experimenteren, waarbij je strategieën uitprobeert en evalueert in je klas (jouw krachtige leeromgeving!);
- **Collegiale uitwisseling**, waarbij je samen met collega's de krachten bundelt om leerlingen zelfregulerend te maken en waarbij je jouw ervaringen uitwisselt om je praktijk te verbeteren.

Op de volgende pagina's vind je tal van praktijkvoorbeelden die als inspiratie kunnen dienen om snel aan de slag te gaan.

IN DE PRAKTIJK!



Meta-cognitie

Stellen van meta-cognitieve vragen

Door meta-cognitieve vragen te stellen zal een leerling de stof beter begrijpen en beter presteren (Kramarski & Gutman, 2006). Na verloop van tijd leren leerlingen zichzelf de vragen stellen en geeft hen dit een werkmiddel om problemen beter aan te pakken, meta-cognitieve vaardigheden te ontwikkelen en effectiever zelfstandig te leren.

Tijdens een wiskundeles over lineaire vergelijkingen introduceert de leerkracht metacognitieve vragen om leerlingen te helpen beter grip te krijgen op de opdrachten.

Bijvoorbeeld, tijdens het oplossen van de oefening "Los op: $3x + 5 = 11$ ", stelt de leerkracht hardop de volgende vragen en moedigt zij de leerlingen aan om hetzelfde te doen:

- "Wat is hier het probleem?" - Ik moet x vinden zodat $3x + 5 = 11$ klopt.
- "Begrijp ik het probleem?" - Ja, ik weet dat ik de vergelijking moet oplossen.
- "Wat is het verschil tussen dit probleem en soortgelijke problemen die ik eerder tegenkwam?" - Bij eerdere oefeningen stond er geen constante aan de linkerkant; nu moet ik eerst -5 doen.
- "Hoe ga ik dit probleem oplossen en waarom?" - Ik haal eerst 5 van beide kanten af, dan deel ik door 3 , omdat ik x wil isoleren.
- "Welke stappen kan ik zetten?" Stap 1: -5 aan beide kanten, stap 2: delen door 3 .
- "Op welke andere manier kan ik dit probleem oplossen?" - Ik zou ook kunnen werken met de balansmethode.

Meta-cognitieve reflectievragen

Na een opdracht Nederlands waarin leerlingen een argumentatieve tekst hebben geschreven, neemt de leerkracht tijd om leerlingen te begeleiden bij reflectie op hun werkproces.

De leerkracht vraagt de leerlingen eerst individueel na te denken en daarna de vragen te bespreken in kleine groepjes.

De leerkracht stelt daarbij de volgende vragen:

- "Wat heb je precies gedaan?" - Ik heb eerst een schema gemaakt, daarna een inleiding geschreven en toen de argumenten uitgewerkt.
- "Welke stappen heb je gezet?" - Eerst brainstormen, dan een structuur maken. Dan heb ik de tekst geschreven en nagelezen.
- "Welke stappen hebben jou geholpen?" - Het schema hielp mij om de structuur vast te houden.
- "Welke stappen gingen minder goed?" - Ik had geen tijd meer om alles goed na te lezen.
- "Hoe controleer je tijdens de taak voor jezelf of je op goede weg bent?" - Ik kijk tussendoor of ik alles uit mijn schema genoteerd heb.
- "Hoe ga je de minder goede stappen verbeteren of aanpassen?" - Ik begin volgende keer iets eerder met mijn opdracht.
- "Hoe ga je de helpende stappen volgende keer gebruiken?" - Ik zal blijven werken met schema's. Dat helpt echt.
- "Wat wil je voor de volgende keer nog meer aanpassen?" - Ik zou nog mijn argumenten nog wat overtuigender maken.

Prompts

Tijdens een les geschiedenis over de industriële revolutie werken leerlingen in groepjes aan een opdracht waarin ze oorzaken en gevolgen van de industriële revolutie in kaart brengen. Halverwege de opdracht last de leerkracht een korte prompt-pauze in.

De leerkracht vraagt de leerlingen individueel een schaal van 0-10 in te vullen bij de volgende vragen:

- *Kan ik me voldoende op de opdracht concentreren?*
- *Begrijp ik de kernpunten van de opdracht?*
- *Pak ik het maken van de opgave op de juiste manier aan?*

Na het invullen nodigt de leerkracht de leerlingen uit om kort in groep te bespreken:

- *Wat helpt jou om je beter te concentreren?*
- *Welke kernpunten vind jij belangrijk?*
- *Hoe kunnen we als groep onze aanpak verbeteren?*

Tijdens de klassikale bespreking worden tips aangedragen door leerlingen:

- *De leesopdracht verdelen.*
- *Een lijstje maken van de kernpunten.*
- *Eerst op zoek gaan naar de oorzaken, daarna de gevolgen.*

Door deze korte interventie leren de leerlingen hun voortgang te monitoren en bijsturen tijdens de taak. Onderzoek toont aan dat zulke prompts helpen om meta-cognitief bewustzijn en zelfregulatie te ontwikkelen (Kramarski & Gutman, 2006).

Jezelf inschatten

Vraag aan leerlingen om op een opdracht of toets te voorspellen wat het cijfer is dat ze zullen halen. Geef hen een bonuspunt voor een accurate inschatting, dat motiveert hen om hier beter over na te denken. Zichzelf leren inschatten is een heel krachtig instrument op vlak van zelfregulatie. Op basis van de inschatting die ze maakten, kun je met leerlingen in gesprek gaan.

Beoordelingscriteria

Leerlingen kunnen hun werk beter beoordelen als ze weten waarop ze moeten letten. Gebruik duidelijke beoordelingscriteria en bespreek vooraf met leerlingen hoe ze worden toegepast. Laat leerlingen oefenen met het toepassen van criteria op voorbeeldwerk.

Voor een schrijfopdracht krijgen leerlingen een rubric met criteria als 'structuur', 'spelling', 'woordenschat' en 'argumentatie'. Ze beoordelen eerst een voorbeeldtekst samen met de leerkracht, daarna een tekst van een medeleerling en ten slotte hun eigen werk.

Analyse van toetsmateriaal

Leerlingen kunnen veel leren van het nakijken van hun eigen werk. Laat leerlingen hun eigen toets nakijken met een antwoordsleutel en vraag hen niet alleen om fouten te markeren, maar ook te analyseren waarom ze die fout maakten. Laat hen daarna verbeterde antwoorden formuleren.

Zelftoetsing

Zelftoetsing is effectiever voor leren dan herhaald studeren. Leer leerlingen aan hoe ze zichzelf kunnen toetsen (flashcards, oefenvragen maken...). Benadruk dat fouten maken tijdens zelfstudie waardevol is voor het leerproces en leer hen ook aan om hun voortgang bij te houden.

Huiswerk

Een goede praktijk die we zagen tijdens een wiskundeles was de volgende:

Leerlingen posten een foto van de gemaakte oefeningen in Classroom. De volgende dag opent de leraar willekeurig een oefening van een leerling en laat die leerling uitleggen welke stappen hij heeft gevolgd bij het oplossen van de oefening. Klassikaal worden de oplossingen en de oplossingsstrategieën besproken. Bovendien zorgt deze aanpak ook op een goede, steekproefsgewijze blik op wie het huiswerk wel of niet heeft gemaakt.

Toetsaanpak bespreken

Na het afronden van het hoofdstuk wordt de leerstof overlopen en wordt met de volledige klas besproken wat belangrijk zou kunnen zijn, welke vragen zouden kunnen worden gesteld en op welke manier de leerstof gestudeerd kan worden.

Meer weten?

Als je graag meer wil weten over hoe leerlingen kunnen groeien naar zelfstandigheid kan je onderstaande interessante en toegankelijke bronnen raadplegen. We delen een aantal bronnen die het afgelopen jaar binnen het VideoKLuB-project gebruikt werden. Deze selectie biedt een inspirerende eerste stap voor wie zich verder wil verdiepen in groeien naar zelfstandigheid.

Boek 'Zelfregulerend leren. Hoe? Zo!' van Peeters. Een zeer praktisch boek met duidelijke illustraties en werkvormen om zelfregulerend leren stapsgewijs in te voeren in je klas. Peeters vertaalt de theorie naar begrijpelijke taal en biedt kant-en-klare formats om mee te werken.

Boek 'Zelfregulerend leren? Effectiever leren met leerstrategieën' van Dijkstra, Bunnik en Greveling. Dit boek vertaalt wetenschappelijke inzichten over zelfregulerend leren naar de onderwijspraktijk. Leerkrachten krijgen een helder overzicht van leerstrategieën en hoe ze deze effectief kunnen aanleren aan hun leerlingen. Het boek biedt praktische werkvormen en concrete voorbeelden, zodat je er onmiddellijk mee aan de slag kunt.

Boek 'ReguLEER! Een pedagogisch-didactische verkenning van zelfregulerend leren' onder redactie van Drok, Kneyber en Devid. Het boek brengt een breed scala aan perspectieven samen rond zelfregulerend leren. Vanuit een pedagogisch-didactisch standpunt worden inzichten geboden over hoe leraren kunnen bijdragen aan meer eigenaarschap en leerverantwoordelijkheid bij hun leerlingen.

Artikel 'De kracht van zelfregulatie: Leerlingen leren hun eigen leren sturen' van Kirschner en Raaijmakers. In dit toegankelijk artikel wordt uitgelegd waarom zelfregulatie cruciaal is voor leren. De auteurs geven voorbeelden van hoe je leerlingen kan ondersteunen bij het plannen, monitoren en evalueren van hun leerproces.

Podcast 'Meesterlijk zelfregulerend' van de Pedagogische begeleidingsdienst van GO! onderwijs van Vlaamse Gemeenschap. In deze podcast word je meegenomen in de boeiende wereld van zelfregulering in het onderwijs. Je hoort hoe leerkrachten en experts ermee aan de slag gaan, welke impact het heeft op leerlingen én hoe jij dit mee vorm kan geven in jouw klas of school.

Referenties

Dijkstra, P., Bunnik, P., & Greveling, A. (2023). *Zelfregulerend leren? Effectiever leren met leerstrategieën*. Boom.

Drok, H., Kneyber, R., & Devid, V. (Red.). (2024). *ReguLEER! Een pedagogisch-didactische verkenning van zelfregulerend leren*. Telos Uitgevers.

Education Endowment Foundation (EEF). (2018). *Metacognition and self-regulated learning: Guidance report*. Education Endowment Foundation.

Kirschner, P. A., & Raaijmakers, S. F. (2019). De kracht van zelfregulatie: Leerlingen leren hun eigen leren sturen. *Didactief*, 49(2), 24–27.

Peeters, J. (2022). *Zelfregulerend leren. Hoe? Zo!*. Lannoo.

Raaijmakers, S. F. (2018). *Improving self-regulated learning: Effects of training and feedback on self-assessment and task-selection accuracy* (Doctoral dissertation, Utrecht University). Utrecht University.

Raaijmakers, S. F., Baars, M., Paas, F., Van Merriënboer, J. J. G., & Van Gog, T. (2018). Training self-assessment and task-selection skills to foster self-regulated learning: Do trained skills transfer across domains? *Applied Cognitive Psychology*, 32(2), 270–277. <https://doi.org/10.1002/acp.3392>

Raaijmakers, S. F., Baars, M., Paas, F., Van Merriënboer, J. J. G., & Van Gog, T. (2019). Effects of self-assessment feedback on self-assessment and task-selection accuracy. *Metacognition and Learning*, 14, 21–42. <https://doi.org/10.1007/s11409-019-09189-5>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2