

Zelfregulerend leren

Aan de slag met leerstrategieën en zelfregulerend leren?

Bij Boom test onderwijs verschenen ook een bijbehorende **poster**, een set **trainingskaarten**, een **Observatielijst Effectieve Leerstrategieën** en de **Nederlandse Vragenlijst Effectieve Leerstrategieën (NVEL)**



Rijke taal Erna van Koeven & Anneke Smits

Aan de slag met rekenproblemen 2 Marije van Oostendorp

Dyscalculie en een hoog IQ Marisca Milikowski

Aan de slag met handschriftonderwijs Anneloes Overvelde
& Ria Nijhuis-van der Sanden

Zoek het even lekker zelf uit Harrie Meinen

Perfectionistische leerlingen Ard Nieuwenbroek

Poster Zelfregulerend leren Pieterneel Dijkstra & Petra Bunnik

Mediation op school Michiel Hulsbergen & Rola Hulsbergen-Paanakker

Meer leren in minder tijd Ankie Remijn

Trainingskaarten Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën
Pieterneel Dijkstra & Petra Bunnik

Een passend aanbod bij autisme Ellen Luteijn, Hans Nieuwenstein
& Ina van Berckelaer-Onnes

Haal meer uit je toetsgegevens Willem de Vos, Denise van Schelven,
Bas Oprins & Liesbeth van Beijsterveldt

Zelfregulerend leren Pieterneel Dijkstra, Petra Bunnik & Aimee Krikke

Aan de slag met rekenproblemen Marije van Oostendorp

Autisme in school Ina van Berckelaer-Onnes (red.)

Dyscalculie en rekenproblemen Marisca Milikowski

Dyslectische kinderen leren lezen Anneke Smits & Tom Braams

Zelfregulerend leren

Effectiever leren met
leerstrategieën

Pieterneel Dijkstra
Petra Bunnik
Aimee Krikke

Boom

1e druk februari 2015
2e druk november 2015
3e druk februari 2016
4e druk februari 2017
5e druk juni 2018
6e druk januari 2019
7e herziene druk januari 2021

© 2021 P. Dijkstra, P. Bunnik en A. Krikke & Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3051, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Verzorging omslag en binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

ISBN 978 90 2440 907 5
NUR 840

info@boomtestonderwijs.nl
www.boomtestonderwijs.nl

Voorwoord

Nederland behoort tot de top-4 van de meest concurrerende kenniseconomieën ter wereld.¹ Om die positie vast te houden, moet de kwaliteit van het onderwijs goed zijn: er moet voldoende worden geïnvesteerd in kennis- en talentontwikkeling. Een 'zesjescultuur' volstaat niet langer en de schoolprestaties moeten omhoog, aldus het huidige kabinet en een reeks van kabinetten die daaraan voorafging. Al in 2007 publiceerde de Onderwijsraad *Presteren naar vermogen*, een advies om scholen en docenten te stimuleren het beste uit iedere leerling te halen.² De Onderwijsraad stelt dat het ontdekken en stimuleren van talenten een taak van het onderwijs is. Dit geldt niet alleen in het geval van intelligente en goed presterende leerlingen, maar ook in het geval van leerlingen die gemiddeld of zwak presteren. Met de Wet passend onderwijs, die in 2014 van kracht werd, werd dit streven nog eens onderstreept. Leerlingen hebben recht op onderwijs dat bij hen past en dat hun individuele capaciteiten laat opbloeien. De meest recente rapporten *De staat van het onderwijs* (2020) en *Evaluatie Passend Onderwijs* (2020) geven daarnaast voldoende inzichten in de huidige staat van ons onderwijs om de focus in het onderwijs scherp te blijven stellen op gelijke kansen, aangepast onderwijs waar nodig en presteren naar vermogen en talent met een leven lang leren als uitgangspunt.

Docenten en scholen hebben het echter vaak druk en kampen met beperkte middelen. Hoe kun je als docent dan toch invulling geven aan het ideaal van presteren naar vermogen?

In dit boek worden leerstrategieën aangedragen als een krachtig middel om dat ideaal vorm te geven. Door het aanleren, trainen en stimuleren van leerstrategieën kun je bijna alle leerlingen helpen het beste uit zichzelf te halen, of ze nu goed, gemiddeld of zwak presteren. Een adequate inzet van leerstrategieën helpt leerlingen bovendien zelfregulerend leren. Leerstrategieën dragen daarmee bij aan het vermogen van leerlingen om sturing te geven aan hun eigen leerproces en zichzelf hiervoor te motiveren. Een leven lang ontwikkelen, zo stelt de onderwijsraad in hun onlangs verschenen rapport *Vooruitzien voor jonge generaties*, is van belang om werken en leren gedurende je leven te kunnen combineren. Het onderwijs dient hieraan bij te dragen door 'een leven lang leren' als een fundamenteel en permanent onderdeel in het systeem op te nemen.³ Dit boek is dan ook bedoeld voor docenten, mentoren, remedial teachers, intern begeleiders, schooldirecteuren en onderwijsassistenten die werkzaam zijn in de bovenbouw van het basisonderwijs of in het voortgezet onderwijs.

Aan de basis van dit boek ligt wetenschappelijk onderzoek van het Groninger Instituut voor Onderzoek van Onderwijs (GION), dat verbonden is aan de Rijksuniversiteit Groningen. Onderzoekers Hester de Boer, Anouk Donker-Bergstra, Greetje van der Werf, Charlotte Dignath-van Ewijk en Danny Kostons hebben in kaart gebracht welke leerstrategieën er nu werkelijk toe doen als het gaat om schoolprestaties. Zij identificeerden en onderzochten de veertien leerstrategieën die hier zijn uitgewerkt. Wij zijn hun dan ook veel dank verschuldigd.⁴ Ook de in dit boek beschreven adviezen en tips om invulling te geven aan de leerstrategieën, zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Het vormt dan ook een gedegen handleiding die je kan helpen om invulling te geven aan het principe 'zelfregulerend leren'.

Combinatie met overige materialen

Bij dit boek zijn meerdere materialen ontwikkeld die de docent ondersteunen bij het inzetten van leerstrategieën in het onderwijs.

- Poster Zelfregulerend leren (9789024419593).
- Trainingskaarten Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën (9789089539670).
- Observatielijst Effectief lesgeven met leerstrategieën.
- Nederlandse Vragenlijst Effectieve leerstrategieën (NVEL; 9789089539762).

Bij de zevende druk

De zevende druk is vernieuwd en aangevuld. Deze vernieuwingen en aanvullingen zijn gedaan vanuit de laatste wetenschappelijke inzichten.

Inhoud

Inleiding	15
Wat zijn leerstrategieën?	16
Welke leerstrategieën zijn er?	19
Voor wie zijn leerstrategieën geschikt?	23
Zwakke leerlingen	23
Gemiddelde leerlingen	24
Goed presterende en hoogbegaafde leerlingen	25
Wat is de rol van de docent?	27
De docent als coach	27
De docent als rolmodel	29
De docent als creator	31
Hoe kan ik dit boek gebruiken?	31
Deel I Metacognitieve kennis	33
1 Overzien	37
Tips	38
1 Strategie-instructie	38
2 Motiveren om metacognitieve kennis te gebruiken	40
3 Metacognitieve vragen stellen	40
4 Strategisch voorbereiden op een taak of opdracht	41

2	Jezelf kennen	43
	Tips	45
	1 Metacognitieve vragen stellen	45
	2 Inzicht in het eigen denken	46
	3 Hardop nadenken	47
	4 Verwachtingen toetsen aan de realiteit	47
	5 Geef bonuspunten voor een accurate inschatting	48
	6 Feedback geven	48
	Deel II Metacognitieve vaardigheden	51
3	Vooruitkijken	55
	Tips	57
	1 Een stappenplan maken	57
	2 Vraag naar begrip van de opdracht	58
	3 Concrete leerdoelen formuleren	58
	4 Prioriteiten stellen	61
	5 Planningsinstrument gebruiken I	62
	6 Planningsinstrument gebruiken II	63
4	Bijhouden	65
	Tips	68
	1 Vragen stellen en prompts	68
	2 Wederzijdse peer tutoring	70
	3 Uitstelgedrag bespreekbaar maken	71
	4 Aansluiten bij redenen van uitstelgedrag	72
5	Terugkijken	75
	Tips	77
	1 Vragen leren stellen	77
	2 Bespreek een toets of opdracht na	78
	3 Reflecteren op de toets en de weg er naartoe	79
	4 Zelfcorrectie	80

Deel III Cognitieve vaardigheden **81**

6 Herhalen **85**

Tips	87
1 Leg leerlingen het belang van herhalen uit	87
2 Herhaling spreiden	88
3 De volgorde afwisselen	88
4 Neem momenten op in de les waarin wordt samengevat	89
5 Brainstormen over herhalen	89
6 De Loci-methode	90
7 Laat de verbeelding spreken	90

7 Verdiepen **93**

Tips	95
1 Verdiepen met beelden	95
2 Voorbeelden bedenken	96
3 Verbanden leggen met eerder behandelde stof	97
4 Inhoudelijke vragen stellen	97
5 Samenvatten	99

8 Structureren **101**

Tips	102
1 Samenvatten	102
2 Ideeën in kaart brengen	104
3 Presenteren met PowerPoint of Prezi	105
4 Gebruikmaken van infographics	105

Deel IV Organisatievaardigheden **107**

9 Jezelf organiseren **111**

Tips	113
1 Het innerlijke gas- en rempedaal leren vinden	113
2 Online afleidingen verminderen	114

3	Een innerlijk gevoel van controle gaan ervaren	115
4	Zelfbeheersing trainen	116
5	Bewustwording van het hete en koude systeem	117
10	Omgeving organiseren	119
	Tips	120
1	Voorlichten over de juiste prikkels	120
2	De huiswerkomgeving in kaart brengen	122
3	Help leerlingen orde aanbrengen	123
4	Informatie leren zoeken	125
11	Anderen organiseren	127
	Tips	128
1	Sociale vaardigheden aanleren	128
2	Overzicht creëren	128
3	Pro sociaal gedrag stimuleren	129
4	Feedback leren geven	130
Deel V	Motivatie	133
12	Jezelf vertrouwen	137
	Tips	140
1	Letten op wat goed gaat	140
2	Besteed aandacht aan het thema mindset	141
3	Zelfvertrouwen opdoen	142
4	Je talenten ontdekken	144
5	Uitdagende taken aanbieden	145
6	Verantwoordelijkheid leren nemen voor succes	146
7	Feedback geven en zoeken	147
8	Inzet centraal stellen	147
13	Het nut zien	149
	Tips	151
1	Stilstaan bij het nut	151

2	Betekenis aanreiken	152
3	De toekomst dichterbij brengen	153
4	Theorie praktisch maken	154
14	Jezelf motiveren	157
	Tips	162
1	Zet de juiste toon	162
2	Sociale vergelijkingen in goede banen leiden	163
3	De aandacht op de eigen vooruitgang richten	166
4	Het stimuleren van de growth mindset	166
5	Competitie constructief maken	167
	Ten slotte – De optimale omgeving voor leerstrategieën	169
	Behoeftte-ondersteuning: rekening houden met de emoties en behoeften van leerlingen	169
	De onderwijsprofessional als rolmodel	171
	Leerstrategieën	172
	Mindset	172
	Doeloriëntatie	174
	De rol van de omgeving van de onderwijsprofessional	174
	De rol van de omgeving van de leeling	175
	Noten	177
	Literatuur	181
	Over de auteurs	191

Inleiding

Leren betekent dat mensen zich nieuwe kennis, inzichten en/of vaardigheden eigen maken. Een deel van dit leren verloopt automatisch en onbewust. Denk aan een kind dat als vanzelf lijkt te leren praten. Het praten komt echter alleen tot stand als het kind zich in een voldoende stimulerende omgeving bevindt (een omgeving waarin anderen ook praten) en als zijn hersenen er 'klaar' voor zijn.

Ook op school kan het lijken alsof leerlingen 'als vanzelf' leren. Alleen bij leerlingen die slecht presteren, valt op dat leren lang niet altijd vanzelf gaat. Dit geldt echter ook voor de leerlingen die wél voldoende halen: zij kunnen wellicht veel beter. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat veel leerlingen onderpresteren, zowel in het basis- als in het voortgezet onderwijs.

Dat het leren vaak niet optimaal verloopt, is niet zo vreemd. Om optimaal te kunnen leren, moet je eerst weten hoe dat moet. Het gaat daarbij niet alleen om het intellectuele aspect van het leren – welke stappen je bijvoorbeeld moet nemen om een rekensom op te lossen –, maar ook om het motivationele aspect. Dat wil zeggen, leerlingen moeten ook leren hoe ze zichzelf aan het werk kunnen zetten en zichzelf kunnen stimuleren om door te gaan en vol te houden – ook als het leren even tegenzit. Zeker in het secundair onderwijs is dat nogal eens een probleem. Hoe je het best kunt leren, leren leerlingen voor een deel op school. Daarnaast bieden ouders een leidraad: ook zij kunnen hun kind helpen bij het leren. Maar vaak worden leerlingen aan hun lot overgelaten als het gaat om

het 'hoe' van leren: ze moeten grotendeels zelf uitzoeken hoe ze moeten en kunnen leren. De ene leerling zal dit beter lukken dan de ander. Het gevolg: leerlingen leren wel, maar vaak niet optimaal.

Wat zijn leerstrategieën?

Leerstrategieën zijn concrete manieren van leren die leerlingen bewust kunnen inzetten om het leren zo soepel mogelijk te laten verlopen – ze leren daardoor 'hoe' ze moeten en kunnen leren. Deze strategieën helpen leerlingen zelfstandig te leren en het beste uit zichzelf te halen, oftewel zelfregulerend te leren nu en in de toekomst. Bij een efficiënte en effectieve inzet van de leerstrategieën kunnen leerlingen zelfstandig leren, ook als er niemand in de buurt is die hun vertelt wat ze moeten doen en hoe ze dit moeten doen. Deze leerlingen zijn dus in staat hun eigen leerproces te sturen en ook hun eigen motivatie voor leren op peil te houden. Uit veel onderzoeken blijkt dat leerlingen aanzienlijk beter presteren als ze leerstrategieën inzetten in hun leerproces.⁵ Met name prestaties op het vlak van schrijven, rekenen, begrijpend lezen, wiskunde en natuurvakken (zoals biologie) verbeteren als leerlingen optimaal gebruikmaken van leerstrategieën. De missie van de auteurs van dit boek is dat zo veel mogelijk leerlingen met een efficiënte en effectieve inzet van de leerstrategieën in staat zijn beter te leren, een leven lang. De inzet van leerstrategieën vergroot de kans dat leerlingen iets opsteken van het leren. Bovendien gaan leerlingen dan kritischer, flexibeler, meer overstijgend en creatiever nadenken. Daarmee leveren leerstrategieën ook een belangrijke bijdrage aan wat ook wel *21st century skills* worden genoemd (zie ook kader).

Leerstrategieën zijn iets anders dan ...

In het onderwijs rouleren vele verschillende termen die op elkaar lijken. Hieronder vind je een aantal veelgebruikte termen op een rijtje en wordt beschreven wat het verschil is met leerstrategieën.

- **Leerstijlen.** Leerstijlen verwijzen naar een voorkeur die mensen zouden hebben als het gaat om de manier waarop ze leren. Theorieën over leerstijlen die lang populair zijn geweest, zijn de theorie van Kolb en de theorie van de representatiesystemen (VAK-leerstijlen). Wetenschappelijk onderzoek toont echter aan dat deze theorieën weinig valide zijn. Sommige onderzoekers beweren zelfs dat leerstijlen een 'mythe'⁶ zijn. Leerstrategieën daarentegen zijn strategieën die iedereen zichzelf kan aanleren, ongeacht zijn of haar voorkeuren en zijn wetenschappelijk onderbouwd.
- **Studievaardigheden.** Studievaardigheden zijn een middel om met leerstrategieën aan de slag te gaan, ze helpen bij het leren. Anders dan leerstrategieën, voeren leerlingen studievaardigheden vaak automatisch uit. Studievaardigheden zijn bijvoorbeeld het interpreteren van een grafiek of het maken van een mindmap. In het begin kost dat moeite, maar naarmate je het vaker doet, gaat het steeds meer vanzelf. Leerstrategieën zet een leerling daarentegen altijd actief en bewust in. Denk bijvoorbeeld aan het plannen van een opdracht, het terugkijken op fouten en het verbinden van zelfbedachte voorbeelden aan de leerstof. Dat vereist allemaal een actieve, bewuste inspanning. Elke keer weer moet de leerling een afweging maken: Wat ga ik doen? Welke leerstrategie kan ik nu het best inzetten?
- **Executieve functies.** Executieve functies verwijzen naar de neurocognitieve processen die mensen helpen op gerichte wijze doelen te stellen, plannen te maken voor de uitvoering daarvan