Zelfregulerend leren

Aan de slag met leerstrategieën en zelfregulerend leren? Bij Boom primair onderwijs verschenen ook een bijbehorende **poster**, **trainingskaarten**, de **Nederlandse Vragenlijst Effectieve Leerstrategieën (NVEL)** en **Boom LVS Leerstrategieën 7-8**

IN DE KLAS

De serie **In de klas** bestaat uit een reeks praktische boeken voor docenten, leerkrachten, intern begeleiders en remedial teachers. De boeken zijn geschreven door professionals uit het vakgebied. Zij geven achtergrondinformatie en praktische tips waarmee je direct aan de slag kunt.

In deze reeks zijn onder andere opgenomen:

Zelfregulerend leren Pieternel Dijkstra & Petra Bunnik

Poster Zelfregulerend leren Pieternel Dijkstra & Petra Bunnik

Trainingskaarten Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën Pieternel Dijkstra & Petra

Trainingskaarten Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën set 2 Pieternel Dijkstra & Petra Bunnik

Rijke taal kinderopvang, voorschool en onderwijsondersteuning Erna van Koeven, Anneke Smits & Meike Korpershoek

Groepsdynamiek in de klas Fanny de Swart & Tim Mainhard

De kracht van open opdrachten Pauline Buit

De gelukkige rekenklas aan het werk Mariska Milikowski & Tom Braams (red.)

Meertaligheid en onderwijs Ellen-Rose Kambel, Orhan Agirdag & Emmanuelle Le Pichon-Vorstman (red.)

Spelen serieus nemen Louise Berkhout

Mentaliseren in de klas Joost Hutsebaut & Liesbet Nijssens

Zoek het even lekker zelf uit – middenbouw Harrie Meinen

Zoek het even lekker zelf uit – bovenbouw Harrie Meinen

Zorgplan dyscalculie en rekenproblemen Marije van Oostendorp & Marisca Milikowski

Zelfregulerend leren

Effectiever leren met leerstrategieën

Pieternel Dijkstra
Petra Bunnik

Boom

1e en 2e druk 2015, 3e druk 2016, 4e druk 2017, 5e druk 2018, 6e druk 2019, 7e herziene druk 2021, 8e herziene druk 2026

© 2026 P. Dijkstra & P. Bunnik | Boom

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 2448 012 8
NUR 840

www.boom.nl/primair-onderwijs

Voorwoord

Al in 2007 publiceerde de Onderwijsraad *Presteren naar vermogen*, een advies om scholen en docenten te stimuleren het beste uit iedere leerling te halen.[1] 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 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. Een adequate inzet van leerstrategieën helpt leerlingen bovendien zelfregulerend te leren. Leerstrategieën

dragen daarmee bij aan het vermogen van leerlingen om sturing te geven aan hun eigen leerproces en zichzelf hiervoor te motiveren. In een maatschappij waarin de technologische ontwikkelingen elkaar in razend tempo opvolgen, wordt voortdurend van mensen – jong en oud – gevraagd om zich aan te passen en nieuwe dingen te leren. Om te kunnen participeren, zullen mensen een leven lang moeten blijven leren. Het onderwijs dient hieraan bij te dragen door 'een leven lang leren' als een fundamenteel en permanent onderdeel in het systeem op te nemen.[2] Dit boek is dan ook bedoeld voor leraren, mentoren, remedial teachers, intern begeleiders, schooldirecteuren en onderwijsassistenten die werkzaam zijn in de bovenbouw van het basisonderwijs, in het voortgezet onderwijs of in het MBO.

Aan de basis van dit boek ligt gedegen wetenschappelijk onderzoek (een meta-analyse) 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 en vonden dat een effectieve inzet van deze leerstrategieën zorgt voor betere schoolse prestaties. Wij zijn hun dan ook veel dank verschuldigd.[3]

Nu zijn er wel meer meta-analyses uitgevoerd als het gaat om zelfregulerend leren, en wel meer categorisaties en indelingen in leerstrategieën dan degene die we hanteren in dit boek. We hebben echter om verschillende redenen gekozen voor de indeling in deze veertien leerstrategieën. Als eerste natuurlijk omdat, zoals gezegd, de indeling in veertien leerstrategieën gebaseerd is op een degelijke meta-analyse. Ten tweede omdat de indeling in veertien leerstrategieën relatief fijnmazig en concreet is. Veel andere indelingen onderscheiden minder leerstrategieën die abstracter van aard zijn. Het fijnmazige van de indeling die we in dit boek hanteren, maakt het makkelijker om er praktische handvatten bij te bedenken en ermee

aan de slag te gaan. Ten slotte is de indeling in veertien leerstrategieën heel compleet. Ze bevat alle leerstrategieën die ook in andere abstractere indelingen worden onderscheiden.

Ook de in dit boek beschreven adviezen en tips om invulling te geven aan de leerstrategieën, zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Zo besteden we aandacht aan de manier van lesgeven die leerlingen kan helpen zelfregulerend te leren, en aan het stimuleren van de meest motiverende doeloriëntatie onder leerlingen. Al met al vormt dit boek 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).
- Trainingskaarten set 2 Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën (9789024455836).
- Nederlandse Vragenlijst Effectieve Leerstrategieën (NVEL; 9789089539762).
- Boom LVS Leerstrategieën 7-8 (9789024444601).

Bij de achtste druk

Het boek is geactualiseerd op basis van nieuwe inzichten uit de (onderwijs)psychologie en de praktijk van het onderwijs. Zo reflecteren we kort op de rol van AI in het onderwijs, besteden we aandacht aan motiverende stijlen van lesgeven (de gidsende en de afstemmende stijl) en aan het stimuleren van de meest motiverende doeloriëntatie onder leerlingen. We rusten docenten hiermee toe met actuele tools om hun leerlingen te helpen om zelfregulerend te leren. Daarnaast informeren we nu ook docenten over hoe zij zelf op een prettiger manier – voor henzelf en de leerlingen – les kunnen geven.

Inhoud

Inleiding **15**
Zelfregulerend leren 16
Wat zijn leerstrategieën? 18
Welke leerstrategieën zijn er? 21
Voor wie zijn leerstrategieën geschikt? 25
Leerlingen met matige of slechte resultaten 27
Leerlingen met gemiddelde resultaten 28
Leerlingen met goede resultaten en hoogbegaafde leerlingen 29
Wat is de rol van de docent? 31
De docent als coach 32
De docent als rolmodel 34
De docent als creator 36
AI en zelfregulerend leren 36
Hoe kan ik dit boek gebruiken? 37

Deel I Metacognitieve kennis **39**

1 Overzien **43**
Tips 44
1 Strategie-instructie 44
2 Motiveren om metacognitieve kennis te gebruiken 46
3 Metacognitieve vragen stellen 46
4 Strategisch voorbereiden op een taak of opdracht 47

2 Jezelf kennen **49**
Tips 51
1 Metacognitieve vragen stellen 51
2 Inzicht in het eigen denken 52
3 Hardop nadenken 53
4 Verwachtingen toetsen aan de realiteit 53
5 Geef bonuspunten voor een accurate inschatting 54
6 Feedback geven 54

Deel II Metacognitieve vaardigheden **57**

3 Vooruitkijken **61**
Tips 63
1 Een stappenplan maken 63
2 Vraag naar begrip van de opdracht 64
3 Concrete leerdoelen formuleren 64
4 Prioriteiten stellen 67
5 Planningsinstrument gebruiken I 68
6 Planningsinstrument gebruiken II 69

4 Bijhouden **71**
Tips 74
1 Vragen stellen en prompts 74
2 Wederzijdse peer tutoring 76
3 Uitstelgedrag bespreekbaar maken 77
4 Aansluiten bij redenen van uitstelgedrag 78

5 Terugkijken **81**
Tips 83
1 Vragen leren stellen 83
2 Bespreek een toets of opdracht na 84
3 Reflecteren op de toets en de weg er naartoe 85
4 Zelfcorrectie 86

Deel III Cognitieve vaardigheden 87

6 Herhalen 91
Tips 93
1 Leg leerlingen het belang van herhalen uit 93
2 Herhaling spreiden 94
3 De volgorde afwisselen 94
4 Neem momenten op in de les waarin wordt samengevat 95
5 De Loci-methode 95
6 Laat de verbeelding spreken 96

7 Verdiepen 97
Tips 99
1 Verdiepen met beelden 99
2 Voorbeelden bedenken 100
3 Verbanden leggen met eerder behandelde stof 101
4 Inhoudelijke vragen stellen 101
5 Brainstormen over verdiepen 102

8 Structureren 105
Tips 106
1 Samenvatten 106
2 Ideeën in kaart brengen 108
3 Presenteren met PowerPoint of Prezi 109
4 Gebruikmaken van infographics 109
5 Samenvatten 112

Deel IV Organisatievaardigheden 113

9 Jezelf organiseren 117
Tips 120
1 Het innerlijke gas- en rempedaal leren vinden 120
2 Online afleidingen verminderen 120

3 Een innerlijk gevoel van controle gaan ervaren 121
4 Zelfbeheersing trainen 122
5 Bewustwording van het hete en koude systeem 123

10 Omgeving organiseren 125
Tips 126
1 Voorlichten over de juiste prikkels 126
2 De huiswerkomgeving in kaart brengen 128
3 Help leerlingen orde aanbrengen 129
4 Informatie leren zoeken 131

11 Anderen organiseren 133
Tips 134
1 Sociale vaardigheden aanleren 134
2 Overzicht creëren 134
3 Pro sociaal gedrag stimuleren 135
4 Feedback leren geven 136

Deel V Motivatie 139

12 Jezelf vertrouwen 143
Tips 146
1 Letten op wat goed gaat 146
2 Besteed aandacht aan het thema mindset 147
3 Zelfvertrouwen opdoen 148
4 Je talenten ontdekken 150
5 Uitdagende taken aanbieden 151
6 Verantwoordelijkheid leren nemen voor succes 152
7 Feedback geven en zoeken 153
8 Inzet centraal stellen 154

13 Het nut zien 155
Tips 157
1 Stilstaan bij het nut 157

2 Betekenis aanreiken 158
3 De toekomst dichterbij brengen 159
4 Theorie praktisch maken 160

14 Jezelf motiveren 163
Tips 170
1 Zet de juiste toon 170
2 Sociale vergelijkingen in goede banen leiden 171
3 De aandacht op de eigen vooruitgang richten 173
4 Het stimuleren van de growth mindset 174
5 Een gevoel van controle versterken 175
6 Het faciliteren van constructieve competitie 176

Ten slotte – De optimale omgeving voor leerstrategieën 179
Behoefte-ondersteuning: rekening houden met de emoties en behoeften van leerlingen 179
Stijl van lesgeven 181
De onderwijsprofessional als rolmodel 184
Leerstrategieën 185
Mindset 185
Doeloriëntatie 187
De rol van de omgeving van de onderwijsprofessional 187
De rol van de omgeving van de leerling 188

Noten 191
Literatuur 195
Over de auteurs 207

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.

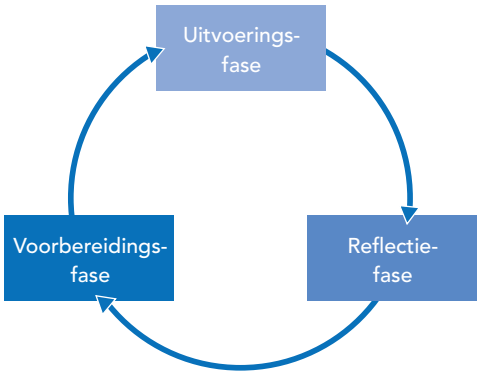
Ook op school kan het lijken alsof leerlingen 'als vanzelf' leren. Alleen bij leerlingen die minder goed presteren dan leeftijdsgenoten, valt op dat leren lang niet altijd vanzelf gaat. Dit geldt echter ook voor de leerlingen die wél voldoendes halen: zij kunnen wellicht veel beter. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat veel leerlingen onderpresteren, zowel in het basis- als in het voortgezet onderwijs.[4]

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. Als het echter gaat om het 'hoe' van leren, moeten leerlingen grotendeels

zelf uitzoeken hoe ze dit kunnen aanpakken. De ene leerling zal dit beter lukken dan de ander. Het gevolg: leerlingen leren wel, maar vaak niet optimaal.

Zelfregulerend leren

Zelfregulerend leren is het proces waarbij een leerling doelgericht zijn of haar eigen leerproces actief stuurt, bewaakt en bijstuurt, inclusief het zichzelf motiveren voor dit leerproces. Leerlingen die zelfregulerend leren doorlopen tijdens het leren drie fasen: de voorbereidingsfase, de uitvoeringsfase en de reflectiefase.[5] De reflectiefase levert vervolgens weer de input voor een nieuwe voorbereidingsfase, enzovoort. Hieronder beschrijven we kort wat elke fase van zelfregulerend leren inhoudt.



Voorbereidingsfase. In deze fase moeten leerlingen twee hoofdactiviteiten uitvoeren:

- Het analyseren van de kenmerken van de taak, waarbij ze een eerste indruk krijgen van wat de taak inhoudt en hoe deze uitgevoerd moet worden.
- Het analyseren van de waarde van de taak voor henzelf, als bron van inzet en motivatie.

Uitvoeringsfase. In deze fase wordt de taak daadwerkelijk uitgevoerd. Leerlingen moeten zich concentreren op de taak, volhouden en het proces van taakuitvoering volgen, zodat ze kunnen bijsturen als ze merken dat hun leerproces of de uitvoering van de taak stagneert.

Reflectiefase. In deze fase reflecteren leerlingen op hun werk en trekken ze lessen over hoe ze soortgelijke taken in de toekomst beter kunnen aanpakken.

Het driefasenmodel beschrijft hoe leerlingen en studenten leren áls ze zelfregulerend leren. Dat is dus wat anders dan hoe leerlingen en studenten *daadwerkelijk* leren. In de realiteit slaan veel leerlingen en studenten juist bepaalde fasen of delen daarvan over. Ze bereiden zich bijvoorbeeld niet goed voor op de uitvoering van een schooltaak en gaan meteen aan de slag. Of ze trekken nadien geen lessen uit wat een schooltaak hen aan inzichten heeft opgeleverd. Ze zijn allang blij dat ze klaar zijn. Ze leren dus niet helemaal of onvoldoende zelfregulerend. Dit kan allemaal ten koste gaan van hun motivatie, plezier in het leren, en hun prestaties. Kunnen leerlingen wél zelfregulerend leren, dan heeft dat grote voordelen: ze doen het beter op school, in termen van schoolse prestaties én welzijn. Ze zijn gemotiveerder voor school en hebben minder last van bijvoorbeeld faalangst en stress voor toetsen.[6]

Dat leerlingen vaak niet zelfregulerend leren is niet zo vreemd. Want zelfregulerend leren moet je wel ergens leren. Het komt niet 'aanwaaien'. In hoeverre een leerling op een bepaald moment in staat is om zelfregulerend te leren hangt af van allerlei factoren, zoals leeftijd en hersenontwikkeling, maar ook de rolmodellen die de leerling heeft (gehad) als het gaat om leren. Het is de taak van onderwijsprofessionals om leerlingen te helpen om zelfregulerend te leren, of althans zo zelfregulerend mogelijk voor de hersenontwikkeling en leeftijd van de leerling. Over hoe leerkrachten dat kunnen aanpakken gaat dit boek.

In dit boek richten we ons op het versterken van het zelfregulerend leren van leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs en de rol die leerkrachten en docenten daarin kunnen spelen. Niet omdat voor andere lerenden zelfregulerend leren niet ook belangrijk is. Ook in het MBO en het hoger onderwijs is het belangrijk dat een student leert en weet hoe hij zelfregulerend kan leren. In dit boek beperken we ons echter tot de doelgroep primair en voortgezet onderwijs, simpelweg omdat we in dit boek werkvormen bespreken die vooral voor die doelgroepen passend zijn. De achterliggende principes gelden echter ook voor andere studenten en leerlingen.

Wat zijn leerstrategieën?

De vraag is dan: hoe help je leerlingen zo goed mogelijk de drie fasen van zelfregulerend leren te doorlopen? Het antwoord: door ze te helpen leerstrategieën te ontdekken en effectief in te zetten.

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 kunnen leren.[7] 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.[8] 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 leer-

strategieën 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'[9] 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 (vooral de cognitieve) 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,