

Zelfregulerend leren

Zelfregulerend leren, wat betekent dat?

Gelijke kansen door kwaliteitsvol onderwijs voor iedereen is wat wij binnen het GO! nastreven. Om die ambitie te verwezenlijken, zetten we in op 'gepersonaliseerd samen leren'. Bij het GO! kom je aan het stuur te zitten van je eigen leren, maar de vaardigheden die je daarvoor nodig hebt leer je niet vanzelf. In onze scholen werken we hier dagelijks aan. Denk maar aan het kunnen plannen, gepast hulp vragen, zelfreflectie, of jezelf kunnen motiveren.

We baseren ons voor de definitie en uitwerking van zelfregulerend leren op het model van Zimmerman (2013). Zelfregulerend leren is het cyclische proces waarbij een lerende zijn gedrag, gedachten, gevoelens en motivatie zelf richting geeft met het oog op het bereiken van zijn leerdoelen in een bepaalde context (Zimmerman, 2013). Om dit zelfregulerend leren aan te leren, te herkennen en te ondersteunen erkende Zimmerman **21 strategieën verdeeld over drie fases** (voorbereidings-, uitvoerings- en reflectiefase).

Vorbereidingsfase

Taakanalyse



Doelen stellen
Geen zelf-regulerend leren zonder het formuleren van duidelijke leerdoelen.



Plannen
Een doel zonder plan is slechts een wens. Planning is essentieel in het bereiken van je doelen.

Zelfmotivatie



Zelf-effectiviteit
Jouw vertrouwen in je leervaardigheden beïnvloeden je leerproces. Geef dat zelfvertrouwen een boost!



Resultaatsverwachtingen
Omstandigheden kunnen maken dat je niet wel of niet gelooft dat je je doelen zal behalen.



Taakinteresse
Vind je het leuk wat je leert? Wat doe je als het doel je niet interesseert?



Taakwaarde
Vind je wat je leert belangrijk? Wat als je het nut er niet van ziet?



Doeloriëntatie
Jouw reden om te leren doet er toe! Leer je om te groeien of om de beste te zijn?

Uitvoeringsfase

Zelfcontrole



Taakstrategieën
Taakstrategieën Kies die leerstrategie die best past bij jouw opdracht of uitdaging!



Zelfinstructie
Geef jezelf instructies en werk gefocust aan je opdracht!



Beeldvorming
Visualisatie, zoals mindmapping, kan je leren ondersteunen.



Tijdsbeheer
Tijd Vliegt. Gelukkig ben jij de piloot. Beheer je tijd goed!



Leermgeving
Weg met afleiding zowel in je omgeving als in je hoofd.



Hulp zoeken
Weet wanneer, hoe en aan wie je hulp kan vragen.



Interesseprikkels
Een motivatie-dip? Herinner jezelf waarom je doet wat je doet.



Zelfbekrachtiging
Prijz jezelf. Echt, dat is helemaal ok! Let wel, opscheppen is dat niet.

Zelfobservatie



Zelfmonitoring
Wacht niet met zelfevaluatie tot het einde. Doe het terwijl je nog bezig bent en stuur bij.



Zelfregistratie
Bijhouden wat je doet, denkt en voelt tijdens het leren, helpt je te begrijpen hoe je leert.

Reflectiefase

Zelfbeoordeling



Zelfevaluatie
Evalueer zelf je resultaat. Bereik je je leerdoelen?



Toewijding
Waarom bereik je je doelen wel of niet? Leer van je successen én fouten!

Zelfreactie



Zelftevredenheid
Hoe tevreden ben je over je leerproces? Hoe meer tevreden, hoe gemotiveerder je zal zijn om te blijven leren!



Adaptieve/defensieve reacties
Hoe reageer je op vorige leerervaringen? Hoe beïnvloedt jouw reactie jouw leren in de toekomst?

1: EXPLICIET

= strategie aanleren

Bv. WWW&H-regel

2: IMPLICIET

= strategiegebruik ondersteunen

Bv. demonstreren, feedback, herinneren

3: INDIRECT

= strategieën uitlokken, oefenkansen geven

Bv. krachtige leer- en leefomgeving

4: TRANSFER

= strategieën ondersteunen over contexten heen

Bv. reflectie, systematische & langdurige ondersteuning

Waar vind ik meer informatie over zelfregulerend leren?



In deze [korte video](#) van 2 minuten zoomen we beknopt in op zelfregulerend leren. In deze [meer uitgebreide video](#) van 15 minuten geven we een aantal voorbeelden en leggen we uit hoe je zelfregulerend leren kan integreren in je klas.



PBD GO! (2023). Podcastreeks 'meesterlijk zelfregulerend'. Spotify. <https://open.spotify.com/show/4F5mXOleDCBpQZrju6LLfp?si=b1ab85c683774714>



Op de [GO! navigator](#) vind je fiches over zelfregulerend leren met meer informatie. Deze fiche kan je raadplegen via deze weg:

- materialenbank > curriculum > gepersonaliseerd samen leren > zelfregulerend leren
- materialenbank > secundair onderwijs > onderwijsleerproces > groeien naar autonomie

Je vindt er meer informatie over het model van Zimmerman en hoe je zelfregulerende vaardigheden kan aanleren. Daarnaast vind je er ook een digitale mini-MOOC over ZRL en meer informatie voor de GO! LeerM!x, een manier om in te zetten op ZRL in de klaspraktijk.

Waar vind ik ondersteunend materiaal voor de klaspraktijk?

Op de materialenbank vind je volgende routes voor BaO/SO

- Voor het ondersteunen van executieve basisvaardigheden in het kleuteronderwijs --> basisonderwijs > kleuteronderwijs > route kleuteronderwijs > zelfsturing
- Een variant van de checklist OLP specifiek rond ZRL --> beleid > kernprocessen > kwaliteit kernprocessen
- Een kaartenset voor het ondersteunen van ZRL-vaardigheden in het basisonderwijs --> curriculum > gepersonaliseerd samen leren > zelfregulerend leren > kaartjes ZRL

Waar vind ik een inspirerend GO!-voorbeeld?



Op de GO! Pen (Praktijk Expertise Netwerk voor GO! Professionals) op de [GO! navigator](#) vind je verschillende inspirerende praktijkvoorbeelden van scholen die aan de slag zijn gegaan met gepersonaliseerd samen leren. Je kan deze praktijkvoorbeelden raadplegen via GO! Pen > Gepersonaliseerd samen leren. GO! campus FLX Leopoldsborg van scholengroep Xpert zet in op zelfregulerend leren aan de hand van activiteitenplanners. GO! basisschool Klim-op te Vilvoorde van scholengroep Scoop zet in op zelfstandig werk met ICT als middel.

Webinar GSL – Zelfsturend leren met getuigenissen Toverbos Brasschaat, Campus FLX en SGR20. https://youtu.be/GMUqfiY_DX8

[Webinar GSL zelfsturend leren](#)

Hoe kan ik worden ondersteund door PBD-GO!?



In het begeleidingsplan van de PBD-GO! kan je ondersteuning vinden op vlak van zelfregulerend leren in de opleiding "GSL-flex", eventueel aangevuld met een verandertraject. Module 1 en 2 focussen op flexibel organiseren, module 3 op samen leren, module 4 op doelgericht differentiëren en module 5 op groeien naar

autonomie.

[“At the heart of learning”](#) voorziet coaching voor scholen op vlak van zelfregulerend leren.

Waar vind ik extra verdiepend materiaal?

[Leerpunt](#) ontwikkelt momenteel een leidraad rond metacognitie en zelfregulerend leren. Deze leidraad wordt verwacht in het najaar van 2025.

Enkele praktijkvoorbeelden van ZRL vind je op de blog van “At the heart of learning” [BLOG | Learningcollective](#)

[RouteZ](#) is een platform voor leerkrachten die met hun leerlingen willen komen tot zelfgestuurd leren in een krachtige leeromgeving. Aan de hand van concrete voorbeelden krijg je ondersteuning bij het implementeren van zelfgestuurd leren in de lespraktijk.

Wil je meer weten hoe executieve functies en ZRL zich precies tot elkaar verhouden? Meer informatie vind je hier [Wat is het verschil? Zelfregulering en executieve functies.](#)

Bronnen



Peeters, J. (2022). *Zelfregulerend leren. Hoe? Zo!*. Uitgeverij Lannoo nv. Zimmerman, B. J. (2013). *From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. Educational psychologist*, 48(3), 135-147.

Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: a social cognitive career path. *Educ. Psychol.* 48, 135–147. doi: 10.1080/00461520.2013.794676