



# Zelfregulering

Het vermogen om zelfstandig te handelen en daarvoor verantwoordelijkheid te nemen in de context van een bepaalde situatie en/of omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. Het gaat om het heft in handen nemen en niet klakkeloos aanwijzingen of voorschriften volgen. Daarvoor is het nodig zicht te hebben op de eigen doelen, motieven en capaciteiten.

Het proces van zelfregulering is het beste te beschrijven in drie stappen: VOORAF (oriënteren, doelen stellen, strategisch plannen), TIJDENS (zelfcontrole) en NA (zelfbeoordeling) de uitvoering van de leertaak. In elk van de drie stappen spelen metacognitie, keuze van strategieën, motivatie en reflectie een rol. In feite is sprake van een cyclisch proces, de uitkomsten van evaluatie en reflectie zijn input bij het oriënteren op een volgende taak.

Meer specifiek gaat het bij zelfregulering om:

- Het stellen van realistische doelen en prioriteiten op basis van eerdere ervaringen.
- Doelgericht handelen (concentratie, zichzelf kunnen motiveren, zich kunnen richten op de uitvoering van een taak).
- Het plannen en monitoren van het proces dat leidt tot realisatie van de doelen (planning, timemanagement).
- Reflecteren op het handelen en de uitvoering van de taak.
- Inzicht hebben in de eigen capaciteiten en de ontwikkeling daarvan.
- Verantwoordelijkheid nemen voor eigen handelen en keuzes.
- Zicht hebben op consequenties van het eigen handelen voor zichzelf en voor de omgeving, op zowel de korte als de lange termijn.

<i>Leerinhouden:</i>	<b>Fase 1</b> <i>Indicatie: Onderbouw po</i>	<b>Fase 2</b> <i>Indicatie: Middenbouw po</i>	<b>Fase 3</b> <i>Indicatie: Bovenbouw po</i>	<b>Fase 4</b> <i>Indicatie: onderbouw vo</i>
<b>Vooraf</b>				
<b>Oriënteren</b>				
<i>De leerling:</i>				
<i>kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen.</i>	- herkent, aan de hand van vragen van de leraar, de taak: wat weet je al over de taak?	- vertelt wat hij/zij al weet over deze taak.	- denkt na over wat hij/zij al weet over deze taak.	- benoemt wat hij/zij al weet over deze taak en wat zijn/haar ervaringen waren bij een eerdere/soortgelijke taak
<i>kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.</i>	- herkent, aan de hand van vragen van de leraar, de taak: heb je dit al eerder gedaan?	- vraagt zich af of hij/zij een soortgelijke taak al eens eerder heeft uitgevoerd.	- vraagt zich af of hij/zij een soortgelijke taak al eens eerder heeft uitgevoerd.	- denkt na over wat hij/zij al van die taak/taak weet en kan.
<i>kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.</i>	- herkent, aan de hand van vragen van de leraar, de taak: denk je dat je deze taak kunt?	- maakt een inschatting over de moeilijkheidsgraad van de taak.	- maakt bewust een inschatting over de moeilijkheidsgraad van de taak.	- maakt bewust een inschatting over de moeilijkheidsgraad van de taak.

**Leerinhouden:**

<b>Fase 1</b> <b>Indicatie: Onderbouw po</b>	<b>Fase 2</b> <b>Indicatie: Middenbouw po</b>	<b>Fase 3</b> <b>Indicatie: Bovenbouw po</b>	<b>Fase 4</b> <b>Indicatie: onderbouw vo</b>
	- kijkt vooruit en vertelt hoe de uitvoering van de taak zal gaan verlopen	- kijkt vooruit en vertelt hoe de uitvoering van de taak zal gaan verlopen	- legt uit of hij/zij succesvol zal zijn om de taak uit te voeren.
			- legt uit wat het belang voor hem- of haarzelf is om deze taak uit te voeren.

**Doelen stellen**

*De leerling:*

*kan realistische (leer)doelen formuleren.*

- legt, aan de hand van vragen van de leraar, uit wat de taak moet opleveren: wat is de bedoeling van de taak? wat zie je als de taak klaar is?	- verwoordt wat hij/zij wil bereiken met de taak.	- bedenkt realistische doelen bij de taak.	- benoemt realistische doelen, ook bij open, grotere taaken. - neemt in de benoemde doelen de planning mee.
---	---	--	--

**Strategisch plannen**

*De leerling:*

*kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.*

*weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.*

*kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.*

- kan, samen met de leraar, een plan maken om tot een oplossing te komen bij een taak: wat is de eerste stap? hoeveel tijd heb je nodig?	- maakt een planning die past bij de taak.	- maakt een planning die past bij de taak.	- stelt een realistische planning op.
		- benoemt verschillende manieren waarop de taak kan worden uitgevoerd, passend bij de doelen.	- benoemt verschillende manieren waarop de taak/ kan worden uitgevoerd en maakt een keuze uit de verschillende manieren waarop de taak kan worden uitgevoerd, passend bij de doelen en de planning.
- kan, samen met de leraar, een plan maken om tot een oplossing te komen bij een taak: is de taak te verdelen in onderdelen?	- denkt na over de stappen	- kijkt vooruit en vertelt hoe de uitvoering van de taak kan gaan verlopen. - denkt na over de stappen die hij/zij gaat nemen om zijn/haar doel te halen.	- kijkt vooruit en legt uit hoe de uitvoering van de taak kan gaan verlopen. - denkt na over de stappen die hij/zij gaat nemen om zijn/haar doel te halen.
	- gebruikt de (leer)omgeving voor het uitvoeren van de taak en het behalen van de doelen.	- past de (leer)omgeving aan zodat het past bij het uitvoeren van de taak en het behalen van de doelen.	- past de (leer)omgeving aan zodat het past bij het uitvoeren van de taak en het behalen van de doelen.

**Leerinhouden:**

<b>Fase 1</b> <b>Indicatie: Onderbouw po</b>	<b>Fase 2</b> <b>Indicatie: Middenbouw po</b>	<b>Fase 3</b> <b>Indicatie: Bovenbouw po</b>	<b>Fase 4</b> <b>Indicatie: onderbouw vo</b>
	- bedenkt of schat in met wie kan worden samengewerkt of geleerd.	- kan inschatten met wie kan worden samengewerkt of geleerd.	- kan anderen inzetten om de taak uit te kunnen voeren.

**Tijdens**

**Zelfcontrole**  
*De leerling:*

<i>kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.Hou</i>	- kan, onder begeleiding van de leraar, volgens plan werken: kun je de aandacht bij de taak houden?	- houdt in de gaten of de taak wordt uitgevoerd zoals zijn/haar bedoeling was.	- houdt in de gaten of de doelen van de taak worden bereikt.	- houdt in de gaten of doelen van de taak worden bereikt.
	- kan, onder begeleiding van de leraar, volgens plan werken: gaat het zoals je had gedacht?		- past de doelen aan als de situatie daarom vraagt.	- past de doelen aan als de situatie daarom vraagt. - gebruikt de tijd effectief om de taak uit te voeren.
	- kan, onder begeleiding van de leraar, volgens plan werken: houd je je aan het plan?		- probeert uit te vinden waarom het goed of juist minder goed gaat.	- zoekt uit waarom het goed of juist minder goed gaat.
			- houdt overzicht over de uitvoering van de taak	- houdt overzicht over de uitvoering van de taak. - kan zichzelf bijsturen.

**Na**

**Zelfbeoordeling**  
*De leerling:*

<i>kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.</i>	- kan, aan de hand van vragen van de leraar, eigen prestaties evalueren: - keer anders willen doen? - kun je een moeilijker taak uitvoeren?	- kan de bedoeling van de taak aanpassen als de situatie verandert.	- evalueert zijn/haar prestatie en vertelt of de doelen zijn behaald.	- evalueert zijn/haar prestatie en legt uit of de doelen zijn behaald.
<i>kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.</i>	- heb je samengewerkt? - hoe ging het samenwerken?			
<i>kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.</i>				
<i>kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.</i>				

**Leerinhouden:**

kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtak.

<b>Fase 1</b> <b>Indicatie: Onderbouw po</b>	<b>Fase 2</b> <b>Indicatie: Middenbouw po</b>	<b>Fase 3</b> <b>Indicatie: Bovenbouw po</b>	<b>Fase 4</b> <b>Indicatie: onderbouw vo</b>
- kan, aan de hand van vragen van de leraar, eigen prestaties evalueren: had je tijd genoeg?	- legt uit of de taak is uitgevoerd zoals de bedoeling was.	- vertelt wat de waarde is van deze taak voor zichzelf.	- vertelt wat de waarde is van deze taak voor zichzelf.
- kan, aan de hand van vragen van de leraar, eigen prestaties evalueren: hoe is het gegaan?	- vertelt hoe goed hij/zij heeft gepresteerd in vergelijking met de bedoeling van de taak.	- licht toe of de prestatie overeenkomt met zijn/haar verwachtingen en legt uit waarom dat wel of niet zo is.	- legt uit wat het verband is tussen de prestatie, de verwachtingen over het resultaat en de aanpak van de taak.
- kan, aan de hand van vragen van de leraar, eigen prestaties evalueren: wat zou je de volgende keer anders willen doen? kun je een moeilijker taak uitvoeren?	- legt uit hoe deze taak van invloed is op volgende taken.	- legt uit hoe deze taak/prestatie van invloed is op volgende taken.	- legt uit hoe deze taak/prestatie van invloed is op volgende taken.
	- vertelt wat de waarde is van de taak voor zichzelf.	- legt uit of de prestatie toegeschreven wordt aan zichzelf en/of aan andere factoren.	- legt uit of de presentatie toegeschreven wordt aan zichzelf en/of aan andere factoren.
			- kan zichzelf feedback geven en uitleggen waarom een taak niet lukt.

**Terugkijken**

*De leerling:*

kan terugkijken en vooruitkijken op de groei in zelfregulering.

	- vertelt hoe zelfregulerend / zelfstandig hij/zij te werk is gegaan.	- licht toe hoe de stappen <b>voor</b> , <b>tijdens</b> en <b>na</b> bij het uitvoeren van deze taak is verlopen.	- licht toe hoe de stappen <b>voor</b> , <b>tijdens</b> en <b>na</b> bij het uitvoeren van deze taak is verlopen.
		- vertelt hoe hij/zij is gegroeid in het zelf reguleren van taken.	- licht toe hoe hij/zij is gegroeid in het zelf reguleren van taken.
		- doet voorstellen hoe hij/zij verder kan groeien in het zelf reguleren van taken.	- doet voorstellen hoe hij/zij kan verder kan groeien in het zelf reguleren van taken, ook in het dagelijks leren en het dagelijks leven.