

# Zelfregulatie

## ACE - Grow Your Skills



@Erasmus university Rotterdam - Alexander Santos Lima



# Zelfregulatie

*Vaardigheden om het eigen denk- en leerproces te overzien, te monitoren en te evalueren.*

## Omschrijving

Onder zelfregulatie verstaan we het managen van je eigen leerproces. Zelfregulatie gaat om het vermogen om jezelf te beïnvloeden. Je hebt controle over je eigen leerproces en omgeving door doelen te stellen, strategieën te selecteren om deze doelen te bereiken, en deze strategieën ook daadwerkelijk toe te passen. Je begint zelfstandig aan een taak of zelfstudie en weet wat je moet doen om een taak af te ronden. Je maakt een planning en voert deze planning uit. Je houdt de voortgang bij en zet door als het tegenzit. Je monitort en evalueert je eigen leerproces en denkt na over wat er beter kan. Je zet de kennis die je hebt in om een taak aan te pakken en weet waar je goed in bent en hoe je het beste kunt leren. Je zorgt daarbij voor een omgeving waarin je goed kan leren en niet te veel afgeleid wordt.



### Bekijk deze video



Of klik [HIER](#) om naar YouTube te gaan

### Tips

- Zet je kennis in om een probleem of taak aan te pakken.
- Breng in kaart waar je goed in bent. Weet hoe jij graag leert.
- Begin en werk zelfstandig aan taken. Weet wat je moet doen om het doel te bereiken of een taak af te ronden.
- Zorg voor een omgeving waarin je goed kunt leren. Voorkom dat je wordt afgeleid.
- Maak een planning en houd je aan die planning.
- Hou je voortgang bij en zet door.
- Denk na over wat goed gaat en wat er beter kan. Reflecteer op het leerproces en het resultaat.



## Opdracht 1 *Leren onder de loep*

Hoe goed zijn jouw zelfregulatie vaardigheden?

**Stap 1:** Geef antwoord op de onderstaande vragen en breng daarmee in kaart hoe jij leren aanpakt. Schrijf jouw antwoorden op.

Omschrijf hoe jij graag leert. Hoe onthoud jij stof het beste?

---

---

Waar ben je goed in? Hoe komt dat?

---

---

Waar in kan je nog leren? Wat heb jij nodig om hier beter in te worden?

---

---

In welke omstandigheden leer jij het best? Alleen of samen? In de ochtend of in de avond? In stilte of met rumoer? Onder tijdsdruk of liever niet?

---

---

Hoe plan jij je werk in?

---

---

Lukt het je om een realistische schatting te maken van hoeveel tijd iets kost? Leg uit hoe je dit aanpakt.

---

---

Lukt het je om aan die planning te houden? Hoe komt dit?

---

---

Wat zou je beter willen doen met betrekking tot plannen? Hoe pak je dat aan?

---

---

Wat doe je als je een planning niet lijkt te halen? Wat kan je doen om een meer realistische planning te maken?

---

---

Hoe houd jij je voortgang bij?

---

---

Lukt het je om door te zetten als het moeilijk wordt (door bijvoorbeeld afleiding, gebrek aan motivatie, vermoeidheid of verveling)?

---

---

Wat heb je nodig om door te zetten?

---

---

Hoe blik jij na een taak terug op wat er goed ging en wat er beter kan?

---

---

**Stap 2:** Bespreek de antwoorden met jouw buurmens en wissel tips uit. Schrijf deze hieronder op.

---

---

---

---

---



## Opdracht 2 Focus zoeken

5 tips voor een betere concentratie tijdens het studeren.

Iedereen heeft weleens last van een verminderde concentratie tijdens het studeren. Hier kunnen verschillende oorzaken achter zitten. Je kunt vermoeid of gestrest zijn, of je bent van nature chaotisch of vergeetachtig. Wat de reden ook is dat je concentratieproblemen ervaart, er is hoop! Met deze vijf tips vind jij al snel je focus.

**Stap 1: Lees de onderstaande vijf tips.**

### **Tip 1. De kracht van geluid en muziek**

Geluid kan voor veel afleiding zorgen. Waar je ook bent, of je nou thuis zit of ergens anders, het opzetten van de juiste muziek doet wonderen voor je concentratie.

Het is belangrijk om de juiste muziek te kiezen. Vandaag de dag is er gelukkig veel keuze, dus kies in ieder geval voor de muziek waar je het meest van geniet:

- **Klassieke muziek:** Het is bewezen dat dit je productiviteit en stemming verbetert. Een beetje Mozart kan dus geen kwaad!
- **Ambient muziek:** Deze muziek met synthesizers mist een herhalend ritme en een pakkend refrein om onze aandacht te trekken.
- **Lo-fi muziek:** Dit genre wordt steeds populairder. Met het lage tempo en de zachte sfeer zorgt het voor de ultieme focus.
- Of... eigen keuze

### **Tip 2. Concentreer je op één taak**

Veel mensen die last hebben van verminderde concentratie zullen vaak van de ene naar de andere taak springen. Zo krijg je natuurlijk nooit iets af. Om dit te voorkomen, is het slim om aan het begin van je dag je taken op te schrijven en deze een voor een af te werken. Heb je een taak met een strakke deadline? Laat je vrienden en familie dan weten dat je even niet gestoord wilt worden.

### **Tip 3. Haal de natuur erbij**

Ja écht, planten zijn goed voor je concentratievermogen. Wat is de verklaring hiervoor? Kijken naar de natuur heeft een herstellende werking, waardoor je aandachtsspier zich weer kan opladen. Het is goed om dagelijks een rondje te wandelen, te fietsen of te sporten.

### **Tip 4. Van nachtbraker naar slaper**






Je hebt vast vaker gehoord dat het belang van goede rust cruciaal is en dat wordt niet zomaar gezegd. De tijd die je slaapt is namelijk essentieel voor je concentratie. Heb jij moeite met het krijgen van een goede nachtrust? Dan zijn deze tips wat voor jou:

- Creëer een vast avondritueel en ga zoveel mogelijk op een vaste tijd naar bed.
- Drink na de lunch geen cafeïnehoudende dranken meer. Naast koffie dus ook geen cola.
- Vermijd schermgebruik minstens een uur voor het slapen. Ga dus in plaats van te Netflixen of scrollen op je telefoon liever een boek lezen.

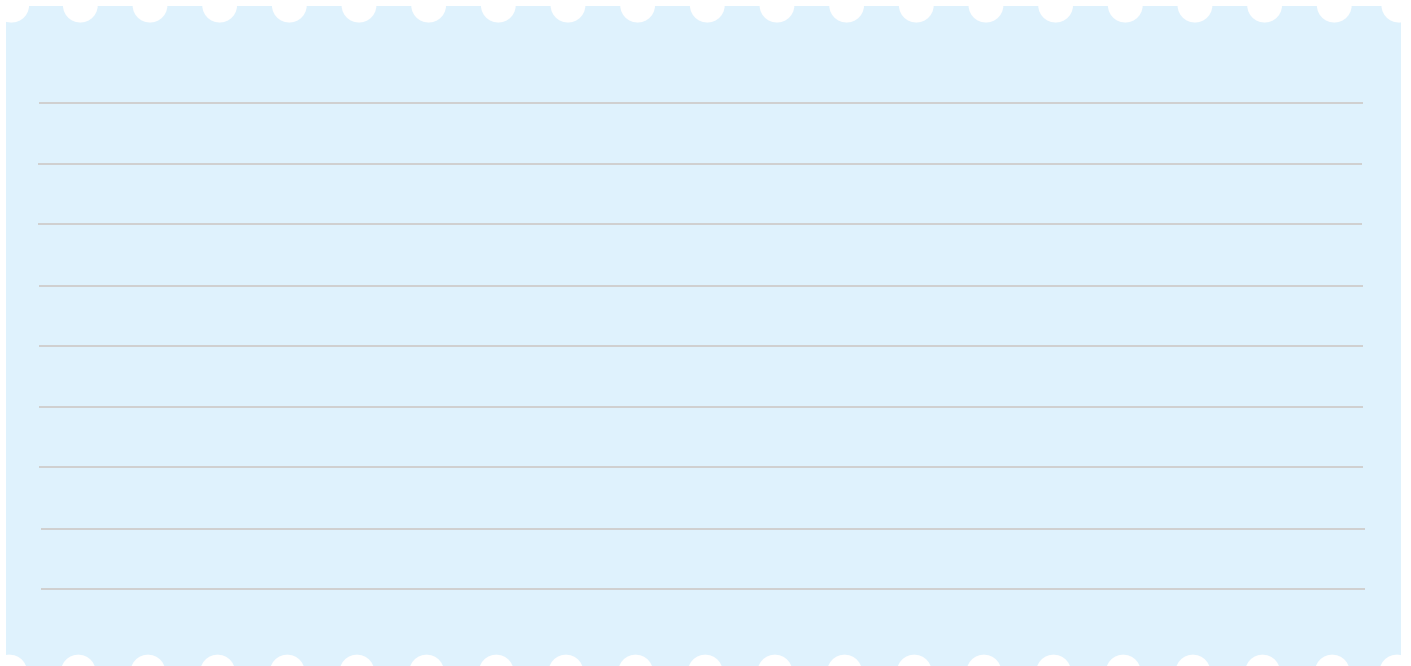
### **Tip 5. Beperk afleidingen**

We hadden het eerder al over afleiding van geluiden om je heen, maar hiernaast zijn er nog veel meer afleidingsfactoren. Je telefoon is hiervan een goed voorbeeld, en dan hebben we het vooral over social media. Zet je notificaties uit onder het studeren via je telefooninstellingen. Spreek met jezelf af dat je je telefoon alleen maar erbij pakt wanneer je je opdracht hebt afgerond.

**Stap 2:** Bepaal welke van bovenstaande tips jou kunnen helpen om je eigen leerproces te managen. Welke tips gebruik je? En welke niet? Leg dat uit in het onderstaande schema.

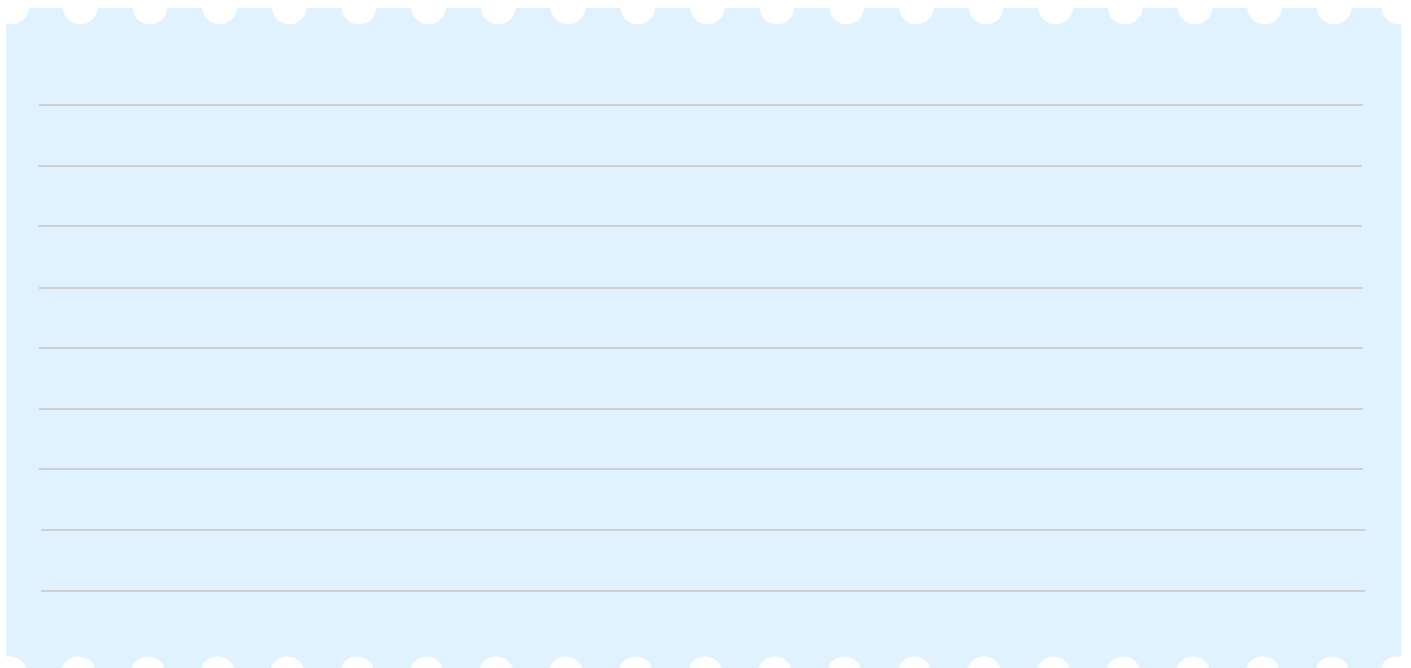
	Gebruik ik wel/niet	Waarom wel?	Waarom niet?
 <p>De kracht van geluid en muziek</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>Concentreer je op één taak</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>Haal de natuur erbij</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>Ga van nachtbraker naar slaper</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>Beperk afleidingen</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Stap 3:** Ga nu met iemand, bijvoorbeeld een studiegenoot, in gesprek over jullie tips. Wissel ervaringen uit en vraag daarna om tips om het leren te vergemakkelijken en je motivatie te vergroten. Schrijf de tips op.



A light blue rectangular area with a scalloped top edge and horizontal lines for writing.

**Stap 4:** Bepaal samen een goede leerstrategie. Schrijf deze leerstrategie hieronder op.



A light blue rectangular area with a scalloped top edge and horizontal lines for writing.

# Literatuur overzicht

- 1 Bureau ICE en Stichting Havisten Competent. (2006). *Havisten competent naar het HBO. Competentieprofiel voor de overgang van havo naar hbo*. Geraadpleegd op 8 maart 2021, van Microsoft Word - competentieprofielICE.doc (havistencompetent.nl).
- 2 Change, E. (2015). *Transition Skills and Strategies*.
- 3 Conley, D. T. (2007). Redefining college readiness. Educational Policy Improvement Center (NJ1).
- 4 Conley, D. T. (2008). Rethinking college readiness. *New directions for higher education*, 2008(144), 3-13.
- 5 Cronjé, J. (2018). Towards a Model for Assessment in an Information and Technology-Rich 21st Century Learning Environment. *Occasional Paper*, 37.
- 6 Dijkstra, D., Bunnik, P. & Krikke, A. (2021). *Zelfregulerend leren. Effectiever leren met leerstrategieën*. Amsterdam: Boom.
- 7 Dijkstra, P. (2019). *Effectiever studeren. Leerstrategieën voor het hoger onderwijs*. Amsterdam: Boom.
- 8 Dost, F., Driessen, R., Egmond, M, van., Flim, B. J., Hoogendoorn, E., Huitema, I., Nauta, J., Postema, J., Schadron, R. & IJsenbrand, I. (2017). *Generieke studievaardigheden set voor doorstroom havo-HBO*. VO-raad.
- 9 Hart, N. van. der. (2019). *Talentontwikkeling: de waarde van executieve functies*. Geraadpleegd op 04-02-2021, van <https://wij-leren.nl/talentontwikkeling-executieve-functies.php>
- 10 Hattie, J. A. (2019). *Leren zichtbaar maken*. Rotterdam: Bazalt Educatieve Uitgaven.
- 11 Kivunja, C. (2014). Do You Want Your Students to Be Job-Ready with 21st Century Skills? Change Pedagogies: A Pedagogical Paradigm Shift from Vygotskyian Social Constructivism to Critical Thinking, Problem Solving and Siemens' Digital Connectivism. *International Journal of Higher Education*, 3(3), 81-91.
- 12 Kramer-Tinnemeier, W. M. (2018). *Actief executief*. Venlo: Novilo.
- 13 Krumrei-Mancuso, E. J., Newton, F. B., Kim, E., & Wilcox, D. (2013). Psychosocial factors predicting first-year college student success. *Journal of College Student Development*, 54(3), 247-266.
- 14 Laanan, F. S., Starobin, S. S., & Eggleston, L. E. (2010). Adjustment of community college students at a four-year university: Role and relevance of transfer student capital for student retention. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 12(2), 175-209.
- 15 Phan, H. P. (2009). Relations between goals, self efficacy, critical thinking and deep processing strategies: a path analysis. *Educational Psychology*, 29(7), 777-799.
- 16 Rooij, E. van. (2018). Secondary school students' university readiness and their transition to university. Rijksuniversiteit Groningen.
- 17 Rotterdamse samenwerkingsverband vo-ho: samen werken aan betere aansluiting (2022). *Het Rotterdamse vaardighedenraamwerk vo-ho inclusief rubrics*. Geraadpleegd op 26-4-2023, van <https://aansluiting-voho010.nl/nieuws-en-agenda/rotterdams-vaardighedenraamwerk-vo-ho-incl-rubrics-nu-beschikbaar>
- 18 Venezia, A., & Jaeger, L. (2013). Transitions from high school to college. *The future of children*, 117-136.