



ZELFREGULATIE BEVORDEREN

—
WOENSDAG 9 MAART 2022

METIS >
onderwijsadvies

**WAAROM WILLEN WE GRAAG
ZELFREGULATIE?**

EN WAT IS HET PROBLEEM?

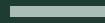
**ZELFREGULATIE LUKT PAS ALS HET
BREIN KLAAR IS?**



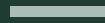
DEFINITIE

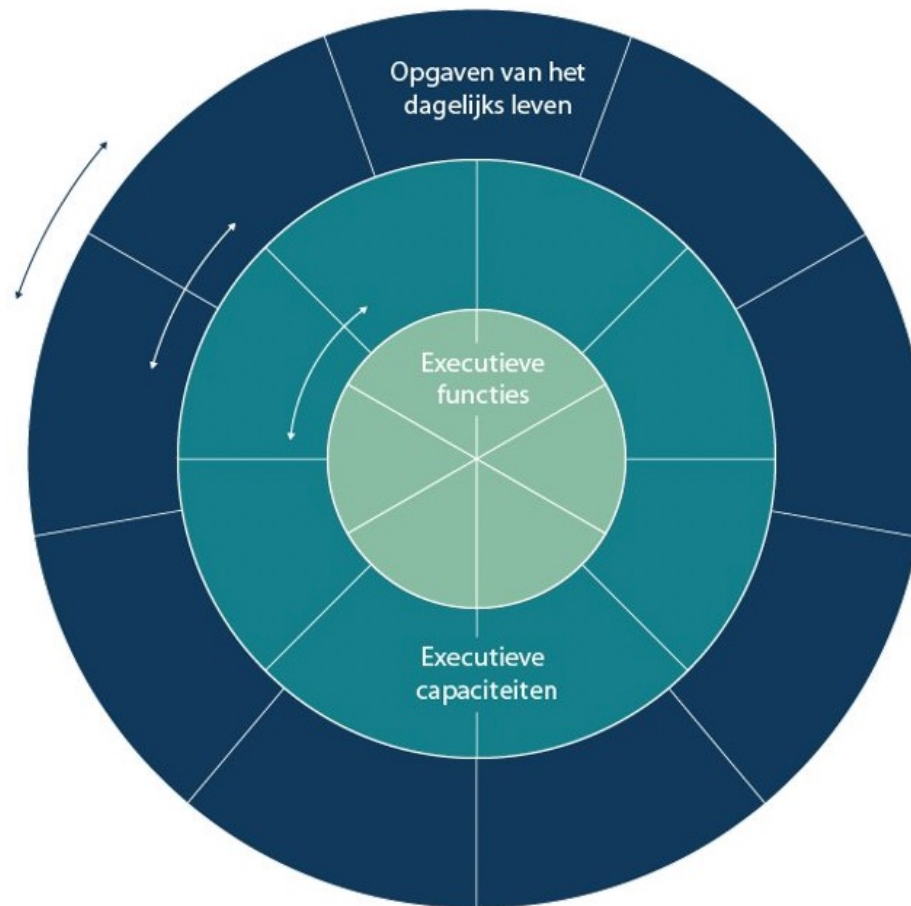
Zelfregulatie refereert aan de mogelijkheid om de eigen emoties en cognitieve processen te sturen die nodig zijn voor doelgerichte acties zoals het organiseren van gedrag, beheersen van impulsen en constructief oplossen van problemen.

EXECUTIEVE FUNCTIE

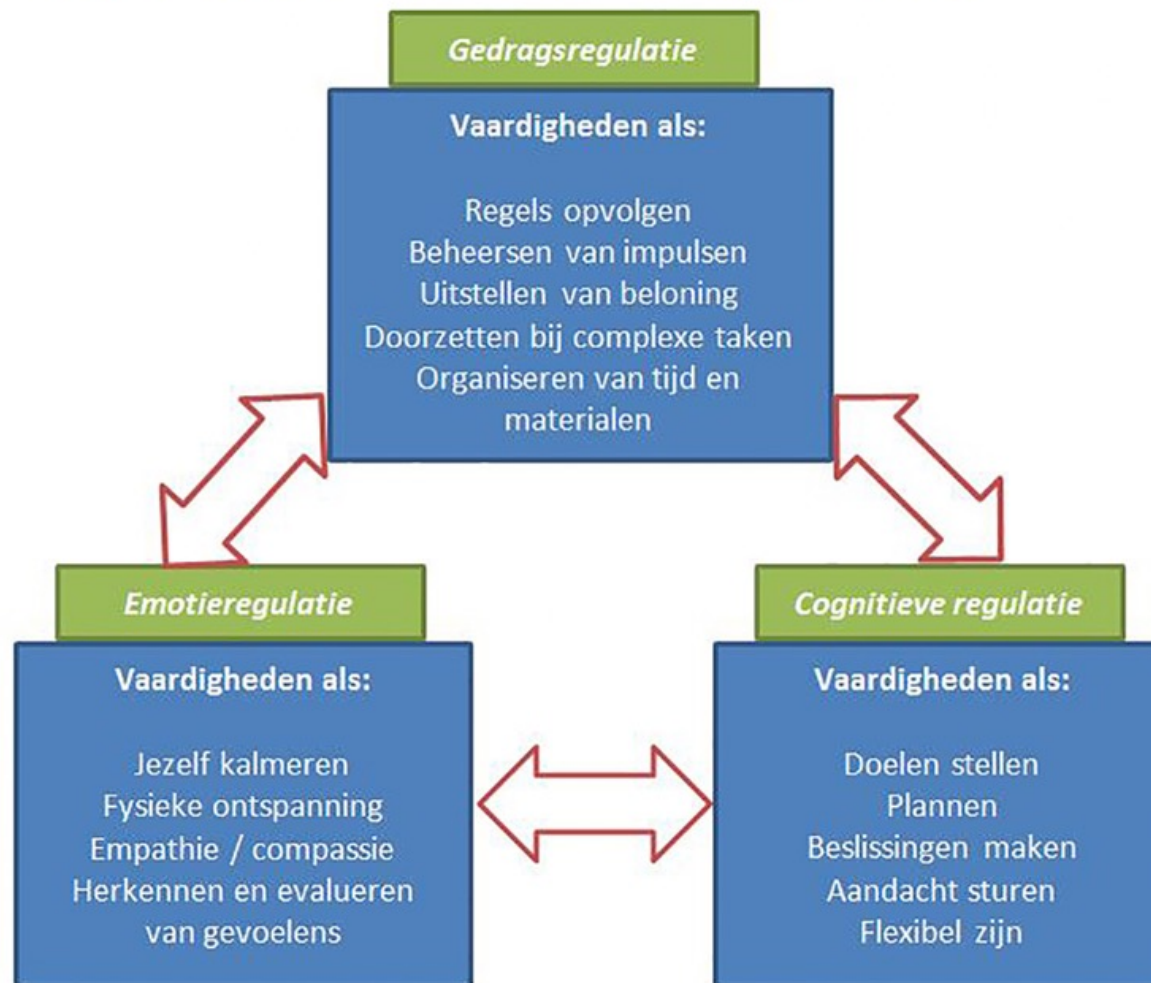


EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN





Figuur 1. Vaardigheden en processen van zelfregulatie (Murray e.a., 2015)

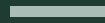


WIE STIMULEERT STUDENTEN TOT ZELFSTURING?



HOE STIMULEREN JULLIE STUDENTEN TOT ZELFSTURING?

HET IS EEN LEERPROCES



1. GEEF ZE INZICHT IN HUN ZELFREGULATIE

Studeer-proces

- | | | |
|-----|---|-------|
| 4. | Wanneer er vragen of opgaven in een studieboek voorkomen, werk ik die helemaal uit op het moment dat ik ze tegenkom onder het studeren. | |
| 5. | Ik bestudeer alle studiestof op dezelfde manier. | |
| 18. | Ik leer alles precies zoals het in de studieboeken staat. | |
| 32. | Ik studeer volgens de aanwijzingen die in het studiemateriaal staan of door de docent worden gegeven. | |
| 38. | Ik bestudeer de studiestof in de volgorde waarin die in een cursus wordt behandeld. | |
| 47. | Ik gebruik de aanwijzingen en cursusdoelen die de docent geeft om precies te weten waar ik naar toe moet. | |

Nr.	Uitspraak	Oordeel
8.	Ik realiseer me, dat het mij niet duidelijk is wat ik moet onthouden en wat niet.
15.	Ik constateer dat ik moeite heb met het verwerken van een grote hoeveelheid studiestof.
20.	Ik constateer dat ik het moeilijk vind om vast te stellen of ik de studiestof voldoende beheers.
27.	Ik merk dat de doelstellingen van de cursus te globaal voor me zijn om er een goed houvast aan te hebben.
37.	Ik merk dat ik de studeeraanwijzingen die worden gegeven niet zo duidelijk vind.
41.	Ik merk dat ik iemand mis op wie ik terug kan vallen bij moeilijkheden.

STUURLOOS

GESTUURD DOOR DE OPLEIDING

ZELFSTUREND

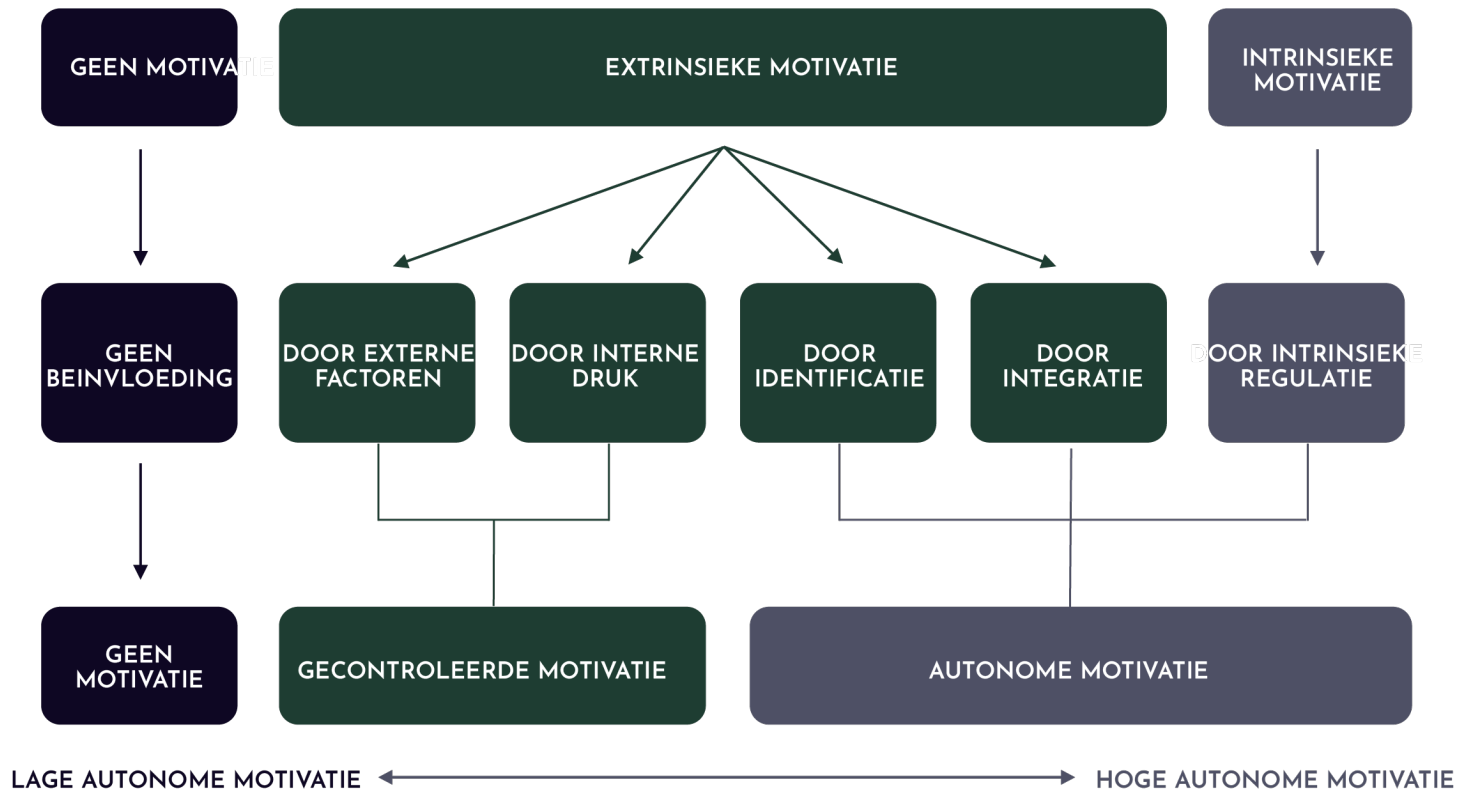
ZELFREGULERING

Midden adolescentie (15 tot 18 jaar)

- Meer aandacht en doorzettingsvermogen voor complexe en uitdagende taken
- In staat tot meer complexe en onafhankelijke planning, tijdsmanagement en het stellen van prioriteiten
- Oriëntatie op de toekomst kan gedrag beïnvloeden
- Kan perspectief van de ander overwegen bij het stellen van doelen
- Maakt minder emotionele beslissingen
- Kan effectiever omgaan met situaties van stress en daar de steun van anderen voor gebruiken

Late adolescentie, bijna-volwassenheid en jonge volwassenheid (18 tot 25 jaar)

- Volhouden bij plannen, uitvoeren en evalueren van langetermijnprojecten
- In staat tot onafhankelijk tijdmanagement
- Zelfmonitoring (kunnen reflecteren over eigen gedrag) en moeilijkheden overwinnen om doelen te bereiken
- In staat tot uitstellen van beloningen om doelen te bereiken
- Gerichtheid op de toekomst: is in staat om sturing te geven aan het huidige gedrag
- In staat tot beslissingen nemen met een breder perspectief
- Meer compassie voor zichzelf en anderen
- Organiseren van complex gedrag zonder de hulp van ouders of opvoeders
- Zelfstandig omgaan met stress en frustratie

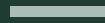


2. GEEF DUIDELIJK AAN WAT JE VERWACHT

3. TRAIN DE VAARDIGHEDEN TIJDENS DE TAAK

4. GEEF ONTWIKKELINGSGERICHTE FEEDBACK

5. BELOON ZELFREGULERING



**NU IK INZICHT HEB IN
ZELFREGULERING, STOP IK MET
AFZONDERLIJKE LESSEN “LEREN-
LEREN”**



VOLGENDE WEKEN

9 MAART | Bevorderen zelfregulerend gedrag

16 MAART | CAR-model

23 MAART | Bevorderen van motivatie

30 MAART | Werken met challenges