

ReguLEER!

**Een pedagogisch-didactische
verkenning van zelfregulerend leren**

HILLY DROK, RENÉ KNEYBER & VALENTINA DEVID (red.)



**TELOS
UITGEVERS**

© 2024, Telos Uitgevers
Tekstredactie: Elke Warrink
Vormgeving omslag: Mijke Wondergem
Foto's: Christina Chouchena
Vormgeving binnenwerk: Zetspiegel, Best

Deze uitgave werd bekostigd door Toetsrevolutie.



All Rights Reserved.

ISBN 9789083407920
NUR 840

Inhoud

1. Inleiding	7
2. Jeltsen Peeters – Dé vraag die we weleens vergeten te stellen: wat is zelfregulerend leren precies?	17
3. <i>Interview – Invento</i>	33
4. Patrick Sins – Wast een berg, kost een beetje	41
5. <i>Interview – Bea Witteveen-ten Cate</i>	59
6. Milou van Harsel, Peter Verkoeijen, Lottie Raaijmakers en Esther van der Stappen – Het bieden van keuzevrijheid door flexibel onderwijs: naar meer motivatie en zelfregulerend leren?	65
7. <i>Interview – Anique de Bruin</i>	81
8. Laurie Delnoij – Navigeren naar succes: zelftoetsing en zelfregulatie in het hoger onderwijs	88
9. <i>Interview – Sonja Mennen en Kevin Weyts</i>	105
10. An Dumoulin en Sylvia Mommaerts – Meer ZeG in je leren: zelfsturing meer begrijpelijk en bespreekbaar maken	110
11. <i>Interview – Nele Van Ende</i>	127
12. James Mannion en Kate McAllister – Hoe je superkrachten voor zelfregulerend leren aanleert!	134
13. Jelle Jolles – Ontwikkel zelfregulatie: stimuleer taalvaardigheid	149
14. Geert Speltincx en Stijn Vanhoof – Gelijke kansen en zelfregulerend leren	162
15. <i>Interview – Pieter-Jan Ruiter</i>	185
16. <i>Interview – Gert Biesta</i>	191
17. Conclusie – De plek der moeite: wanneer zelfregulerend leren ertoe doet	195

Ontwikkel zelfregulatie: stimuleer taalvaardigheid

Door Jelle Jolles

Vanaf het begin van de tienertijd tot ruim na het twintigste jaar maken adolescenten een enorme ontwikkeling door. Ze verwerven cognitieve kennis en vaardigheden, krijgen een ander lichaam en uiterlijk en doen vele sociale en emotionele ervaringen op. Ze verruimen hun kennissen- en vriendenkring, en tegelijkertijd ontwikkelen ze hun identiteit. Jongeren onderzoeken waar ze staan en hoe anderen denken en voelen, en proberen om inzicht te krijgen in ‘de bedoeling van dit alles’. Vanaf de kindertijd worden veel eisen aan hen gesteld: op school, thuis, op de sportvereniging, bij het spelen van games en in hun interactie met vrienden. Als tieners krijgen ze steeds beter zicht op deze wensen en verwachtingen. Drie kernfuncties zijn daarvoor essentieel: zelfinzicht, zelfregulatie en taalvaardigheden. In dit hoofdstuk zal ik deze beschrijven vanuit een neuropsychologische invalshoek. Daarin gaat het niet alleen om het ‘schools leren’ en het opdoen van cognitieve kennis, maar ook om sociaal en emotioneel leren en om de ‘persoonlijke groei’ die nodig is om te zijner tijd autonoom te kunnen functioneren in de samenleving.¹⁴⁹

In dit hoofdstuk wil ik verduidelijken hoe mondelinge taalvaardigheden – ook wel *oracy* genoemd – een goed handvat kunnen zijn voor leraren én voor ouders om de ontwikkeling van zelfinzicht en zelfregulatie en daarmee het proces van leren leren en ontplooiing te begeleiden. Uitgangspunt is dat leraren en ouders optreden als ‘motor van de talentontwikkeling’ door het geven van steun, sturing en inspiratie.

Over zelfinzicht en metacognitie

Zelfinzicht

Zelfinzicht staat centraal in de ontwikkeling van jongeren. De tiener verwerft deze neuropsychologische vaardigheid over de lange periode van kindertijd en

¹⁴⁹ Dit hoofdstuk is gebaseerd op hoofdstuk 15, ‘Zelfinzicht en zelfregulatie’, en hoofdstuk 11, ‘Kennen en denken’, van mijn boek *Leer je kind kennen. Over ontplooiing, leren, denken en het brein* (Pluim, 2020).

adolescentie dankzij de ervaringen die hij of zij opdoet op school, thuis en met leeftijdsgenoten. Zelfinzicht gaat over het zichzelf kunnen beoordelen: ‘Wat kan ik?’, ‘Waar ben ik goed in?’ ‘Waar kan ik mezelf verbeteren, en hoe kan ik dat het beste aanpakken?’ Het is voor de tiener cruciaal om inzicht te krijgen in zijn schoolprestaties en wat daarin goed en minder goed gaat, maar ook in zijn gevoelens, motivaties en interesses.

Zelfinzicht is essentieel om de beste routes te kunnen vinden door het oerwoud van mogelijkheden, verlokkingen en bedreigingen die de adolescent in de loop der tijd op zijn pad ziet verschijnen. Zelfs bij laatadolescenten van boven de zeventien jaar is het zelfinzicht – net als de risico-inschatting en het keuzegedrag – nog niet goed ontwikkeld. Dat is ook best begrijpelijk: de gemiddelde adolescent heeft immers nog niet voldoende kennis, ervaring en inzichten kunnen opdoen om tot een weloverwogen en relatief onafhankelijk oordeel te kunnen komen, en dit te toetsen aan de actualiteit.

Omdat het zelfinzicht zich over een lange tijdsperiode ontwikkelt, kan bij de tiener sprake zijn van *zelfoverschatting* (‘Ja hoor, dat kan ik wel’). Dit komt bij jongens meer voor dan bij meiden. Maar vaak ook wordt de eigen prestatie juist *onderschat*: ‘Ik heb de toets helemaal verprutst. Iedereen is beter dan ik ...’, terwijl later blijkt dat deze scholier een acht heeft gescoord. De jongere kan zich minderwaardig gaan voelen als hij in vergelijking met anderen minder ‘goed’ is.

Veel jongeren onderschatten zichzelf omdat ze nog weinig vergelijkingsmateriaal hebben. Tegelijkertijd worden er hoge eisen aan hen gesteld, zowel op school als in de sport, muziek en andere activiteiten. Deze zelfonderschatting kan leiden tot subjectief ervaren prestatiedruk en zelfs stress, en daardoor tot een slecht welbevinden, maar ook tot onderpresteren. Naarmate het zelfinzicht zich verder ontwikkelt en de tiener realistischer wordt, neemt de kloof tussen het zelfoordeel en de werkelijke prestatie af. Ook wordt de jongere wat onafhankelijker en gaat hij wat minder belang hechten aan de normen en regels die de sociale omgeving stelt.

Metacognitie

Metacognitie is in dit kader een belangrijk concept; het houdt in dat de jongere kan reflecteren op de eigen kennis en het eigen leren. Het is een begrip dat in het onderwijs veel wordt gebruikt in verband met de ontwikkeling van een goede leervaardigheid. De gedachte is dat iemand die beseft hoe hij kennis opdoet zijn leerstrategie daarop kan afstemmen. Metacognitie heeft te maken met ‘inzicht in het eigen leerproces’ in het onderwijs en het kunnen toepassen van deze kennis om de juiste leerprocedure te kunnen ontwikkelen, zoals het formuleren van leerdoelen, de aanpak van leertaken en andere schoolgerelateerde activiteiten. Zoals het woord al aangeeft, heeft metacognitie primair betrekking op cognitie, op kennen. Daarmee is het een wat smaller begrip dan zelfinzicht, omdat zelfin-

zicht naast cognitief leren en presteren ook betrekking heeft op de emoties, op niet-cognitieve functies en vaardigheden en sociaal gedrag.

Beter presteren door betere zelfregulatie

Zelfinzicht is een voorwaarde voor de ontwikkeling van zelfregulatie. Bij zelfregulatie gaat het om het kunnen beheersen van impulsief gedrag en emoties, en het richting geven aan het eigen leren en de daarvoor benodigde cognitieve en niet-cognitieve processen. Zelfregulatie maakt doelgerichte acties mogelijk, zoals het huiswerk plannen, zoeken naar de beste route om te leren in een omgeving vol afleidende prikkels, en weerstand bieden tegen de verleidingen van de sociale media. Zelfregulatie bevat dus, in tegenstelling tot zelfinzicht, een handlingscomponent. Het gaat om *doen* en heeft betrekking op wat de persoon in kwestie met het zelfinzicht doet, en welke handelingen eruit voortvloeien. Er zijn jongeren die een behoorlijk zelfinzicht hebben maar toch hun gedrag nog niet weten aan te passen aan de eisen en omstandigheden, en daarom niet zo goed zijn in zelfregulatie. Soms zijn ze bang om zich anders te gedragen, of ze weten simpelweg niet hoe ze dat moeten aanpakken.

Als de tiener herkent dat er meerdere manieren zijn om te reageren en dat hij daaruit kan kiezen, geeft dit hem een gevoel van controle, en dat zorgt ervoor dat hij situaties anders gaat beleven. ‘Ik baal van de leraar, maar ik merk dat ik er niks mee opschiet om steeds met haar in discussie te gaan. Misschien reageert zij op het feit dat ik haar altijd aan het uitdagen ben.’ De mid-adolescent van vijftien jaar herkent plotseling dat het wat naïef en kinderlijk is om zijn leeftijdsgenoten te blijven napraten ‘dat school nergens goed voor is’. Door stil te staan bij de vraag ‘Wat gebeurt er eigenlijk en waarom doe ik dit?’ stelt de zich ontwikkelende adolescent vast dat hij zijn energie beter kan steken in een attitude die hem meer oplevert. Dit leidt tot beter zelfinzicht, want de jongere ervaart dat het geen zin heeft om mee te blijven dobberen op de stroom van zijn emoties en impulsen en kiest een andere aanpak. De betere zelfregulatie zorgt ervoor dat de jongere zichzelf beter onder controle heeft en ook beter gaat plannen.

Kader 1 Kernelementen van zelfinzicht en zelfregulatie

Toelichting: laat de leerling herkennen hoe het cognitief leren mede wordt bepaald door niet-cognitieve processen en leer hem of haar de betekenis van de verschillende begrippen. Zorg dat de leerling de mondelinge taalvaardigheden opdoet die in staat stellen om op metaniveau over zichzelf en de omgeving (school, thuis, sportveld, vrienden) te oordelen. Voor voorbeelden, zie kader 2.

Zelfinzicht

Analyseren en evalueren: 'Waar sta ik, hoe heb ik dit gedaan en wat moet ik misschien anders doen?'

Metacognitie: 'Hoe pak ik het leren aan?', 'Voor welke onderwerpen en aanpak ben ik intrinsiek dan wel extrinsiek gemotiveerd?'

Herkennen van emoties en gevoelens bij zichzelf en het benoemen daarvan.

Herkennen van adequaat en inadequaaf gedrag. Herkennen van afleiders en motiverende factoren

Herkennen van *gut feelings* ('onderbuikgevoel') en impulsief gedrag.

Monitoring:

Analyseren: 'Welke onderdelen van de sociale omgeving (leraren, ouders, gezin, leeftijdsgenoten) zijn van belang voor mijn keuzes en oordelen?'

Herkennen van sociale regels, normen en waarden.

Herkennen van andermans bedoelingen en emoties en de achtergrond daarvan.

Perspectiefname: 'Wat denkt die ander ervan, en wat is diens bedoeling?'

Zelfregulatie en handelen

Beheersen van impulsieve of emotioneel bepaalde handelingen of reacties.

Taakswitching: flexibel kunnen wisselen van taak of oriëntatie.

Overzien van keuzes in hun emotionele betekenis en sociaal perspectief.

Het nemen van een rationele beslissing op grond van monitoring en zelfinzicht, alsmede het inschatten van de consequenties voor anderen.

Mondelinge taalvaardigheden

De taalvaardigheden en het abstract denken ontwikkelen zich bij de meerderheid van de jongeren over de hele periode van de kindertijd tot de adolescentie. Hun woordenschat en vaardigheden in taal en denken groeien dankzij de kennis die zij verwerven via de leerstof op school en de boeken die ze lezen, en door de weetjes die ze opdoen in hun interactie met ouders en leeftijdsgenoten. Hoewel veel kinderen rond de tien jaar al goed in staat zijn om een gesprek te voeren, heeft de meerderheid van de leerlingen in de bovenbouw van het basisonderwijs en de onderbouw van de middelbare school nog moeite met complexe taaluitingen, zoals 'Sophie is blondler dan Marie maar donkerder dan Lara; wie is het blondst?' Zo'n complexe volzin doet namelijk een fors beroep op het werkgeheugen. Als je zo'n zin hoort, moet je de woorden en hun volgorde even in een

geheugenbuffertje opslaan om de bewerking ‘wie is het blondst?’ erop te kunnen toepassen.

Veel taaluitingen die leerlingen op hun bord krijgen, hebben zo'n vorm. Beroemd zijn de redactiesommen bij het vak rekenen, die een fors beroep doen op taal. Veel leraren – en ouders – maken in hun communicatie aan de adolescent gebruik van zulke complexe volzinnen, al dan niet met woorden die nog niet behoren tot de woordenschat van de gemiddelde tiener. Omdat volwassenen zich onvoldoende realiseren dat wat ze zeggen ingewikkeld kan zijn en daardoor niet goed binnenkomt, ontstaan al gauw misverstanden (en irritaties) tussen leraar of opvoeder en jongere. Het is gewoonlijk geen uiting van onwil als de leerling de opdracht niet uitvoert zoals de leraar – of ouder – dat graag ziet.

Een probleem in onze benadering van kind en jongere is dat wij als volwassenen wél complexe taal gebruiken om kennis, intenties, wensen, verwachtingen en oordelen over te brengen. De leraar doet het om in de klas de leerstof uit te leggen en het opgegeven huiswerk te bespreken, en ouders geven opdrachten en beoordelen het gedrag van hun kind ook via complexe taaluitingen. Overigens blijkt uit onderzoek dat als mid-adolescenten wordt gevraagd een verbale opdracht te herhalen ('Herhaal eens wat ik heb gezegd'), ze dat gewoonlijk goed blijken te kunnen. Maar: ze kunnen er gewoonlijk nog niet naar handelen. Ze onthouden weliswaar de verbale uiting, maar de hersennetwerken die dat moeten overbrengen naar de hersenregio's waar de opdracht in een handeling moet worden omgezet, zijn nog in ontwikkeling. Daarom is het zo belangrijk dat kinderen en jongeren ervaring opdoen in het begrijpen én gebruiken van taal: niet alleen schriftelijk maar juist ook mondeling. Daarin spelen opvoeders, leraren, coaches en andere volwassenen een belangrijke rol. Ze begeleiden de ontplooiing van de denkvaardigheden. Dat kunnen ze door jongeren te helpen zich complexe taalvaardigheden, kritisch denken, abstraheren, oordelen, kiezen en beslissen eigen te maken, door ermee te oefenen. De taalvaardigheden zijn een belangrijk voertuig voor zelfinzicht en zelfregulatie, en daarom zou de ontwikkeling van de orale taalvaardigheden een belangrijke plek moeten krijgen in ons onderwijs.

Redeneren en argumenteren

Redeneren en argumenteren ontwikkelen zich door de groeiende woordenschat en het toenemend taalbegrip, en door ervaring in het voeren van gesprekken. Redeneren omvat het denken over meerdere opties en mogelijkheden, het overwegen van hypothesen en het volgen van een logische gedachtegang. Het zoeken en toevoegen van argumenten en tegenargumenten is een deel van dit proces. Naarmate jongeren beter worden in het gebruik van abstracte termen, krijgen ze ook plezier in het redeneren en debatteren. Ze bespreken ideeën of waarden kritisch en beginnen de autoriteit van de leraar, opvoeders en kranten of boeken

uit te dagen: ‘Dat klopt niet wat daar staat.’ Als jongeren hun gedachten onder woorden brengen, stellen zij zich open voor feedback van leeftijdsgenoten, leraren en opvoeders. Die interactie vergroot hun woordenschat en taalflexibiliteit, en hun inzicht in de vele gebruiksmogelijkheden van taal.

Abstracte denkvaardigheden

Abstracte denkvaardigheden ontwikkelen zich wanneer de woordenschat groot genoeg is. Jongeren leren wat de relatie is tussen een taaluiting en het begrip waar de taaluiting voor staat. Daardoor leren ze om te *ver-beelden*: ze kunnen er een beeld van maken, zich dingen voorstellen ‘voor hun geestesoog’. Dat is nodig om relaties te kunnen leggen tussen dingen en gebeurtenissen die niet in het hier-en-nu aanwezig zijn. Het kunnen verbeelden is een hulpmiddel voor het abstract denken; daardoor krijg je inzicht in opties en bedoelingen, en word je beter in staat gesteld om te oordelen en kiezen dan wanneer je het alleen met woorden moet doen.

Opinievorming

Als tieners beter in staat zijn om abstract te denken en door taal verbanden te leggen en logisch te redeneren, ontwikkelen ze opinies en krijgen ze interesse in wat ‘eerlijk en redelijk’ is. Dat stelt hen in staat om beter overwogen met de leerstof om te gaan en ook weerstand te ontwikkelen tegen oppervlakkige meningen, bijvoorbeeld van leeftijdsgenoten. Ze kunnen ook het onderwijs met meer nuance beoordelen: ‘Ik vind dit een lastig vak en het ligt buiten mijn interessegebied, maar ik zie dat ik deze stof nodig heb om mijn doelen te bereiken.’

Taalvaardigheden en zelfregulatie

Het hedendaagse onderwijs legt meer nadruk op zelfstandig leren dan vroeger. Juist omdat dit voor jongeren nog zo moeilijk is, kan een betere mondelinge taalvaardigheid zorgen voor een bredere achtergrond in kennis en ervaringen. Taal wordt dan een soort ‘multifunctioneel leer- en denkgereedschap’. Een jongere die meer taalvaardig is en in staat om het eigen functioneren en dat van school en de sociale omgeving verbaal te beschrijven, heeft een goed handvat voor zelfregulatie. Taal en een verbale beschrijving van wat mogelijk is, stelt jongeren in staat om studiekeuzes beter te overwegen. Het kunnen formuleren van de essentie van een vak en hoe dat zich verhoudt tot de andere vakken ondersteunt de ontwikkeling van intrinsieke motivatie.

Zelfregulatie en mondelinge taalvaardigheid in relatie tot feedback

De school, de buurt en het gezin waarin het kind opgroeit, spelen een grote rol in de ontwikkeling van taalvaardigheid en zelfregulatie. Belangrijk hierbij is in hoeverre leraren en ouders warm en responsief zijn in hun interactie met het kind en of zij een klimaat creëren dat groei en ontwikkeling bevordert. Dat doen zij door te reageren op het kind en diens leerinspanningen te steunen, en zelf het goede voorbeeld te geven. Zij geven de feedback die de leerling nodig heeft om te oefenen met taal en de zelfregulerende vaardigheden, en scheppen daarmee de voorwaarden waarbinnen een leerling zich in de schoolse context optimaal kan ontwikkelen. Overigens is de taal waarmee de leerling thuis kan oefenen anders dan die op school, want de interactie thuis vindt plaats rond andere taken. Deze hebben betrekking op wat er thuis belangrijk is: taken in het huishouden, opruimen in huis, omgaan met elkaar, familiekwetsies, hobby's en tijdsbesteding, en het huiswerk.

De ontwikkeling van mondelinge taalvaardigheid moet zowel op school als thuis gestimuleerd worden. Leraren en ouders doen er goed aan om veel en diverse taal aan te bieden, op de volgende manieren:

- door te praten met de jongere;
- door open te staan voor de dingen die hij zegt en daarop te reageren;
- door hem of haar uit te dagen om over veel onderwerpen te praten, ook over zaken die niet met kennis en cognitie te maken hebben;
- door taalspelletjes te spelen en de jongere daarbij attent te maken op dubbele betekenissen, op taalflexibiliteit;
- door ervaring te laten opdoen met complexe taaluitingen zoals metaforen, humor, sarcasme, understatementen en ironie.

Taalvaardigheden helpen de jongere om zichzelf en de wereld beter te begrijpen en bieden bescherming tegen onduidelijkheden, chaos en de vele ervaringen die nog onbekend zijn voor de jongere.

Een jongere die vaardig is in mondeling taalgebruik is beter in staat om de eigen intenties en emoties en die van anderen – met name leeftijdsgenoten, leraren en ouders – onder woorden te brengen. Hij of zij kan verschillende perspectieven vergelijken en in woorden communiceren aan anderen, en meningen ontwikkelen en uitwisselen. Dit helpt met het ontwikkelen van een goede zelfregulatie, betekenisvolle sociale interacties en plezierige activiteiten. Voor voorbeelden en nadere invulling, zie kader 2.

Kader 2 Kernvragen voor de ontwikkeling van zelfinzicht en zelfregulatie

*Toelichting: leer de leerling om zichzelf gerichte vragen te stellen, en let erop dat deze **niet alleen** betrekking hebben op cognitieve kennis. Maak de leerling attent op de w-w-w-w-w-h-vragen ('wat, waar, waarom, wie, welke, hoe'). Dit zijn kernvragen: help om deze toe te spitsen op onderwerpen op het domein van schools leren, maar ook van sociaal gedrag, identiteit en persoonlijke groei. De tien rubrieken zijn relevant voor schools leren, maar ook voor sportief of muzikaal presteren en voor sociaal en emotioneel leren. Wat de leerling thuis of op het sportveld aan zelfinzicht opdoet, is bruikbaar in het domein van cognitief leren en school. Laat de leerling op school oefenen in groepen van maximaal vier leerlingen en verschaft concreet materiaal om over te praten (teksten, foto's, video's). Zorg dat de groepjes wisselen qua samenstelling; dat is nodig om optimaal te profiteren van diversiteit in achtergronden, kennis en opinies.*

1. *Planning:* 'Wat moet er gebeuren; wat is het doel?' 'Is er een plan; zijn er meerdere mogelijkheden qua aanpak?' 'Bestaat het plan uit meerdere onderdelen?' 'Wat leidt me af, en kan ik daarmee rekening houden?' 'Hoe zorg ik ervoor dat ik me optimaal kan concentreren?'
2. *Prioriteren van complexere handelingen:* 'Wat zijn de belangrijkste onderdelen van het plan?' 'Zijn er dingen die eerst moeten gebeuren of juist later?' 'Waarom?' 'Hoe stem ik de leertaken voor school af met mijn taken thuis, bij sport en spel?' 'Hoe ga ik om met de afleidende informatie van de sociale media?'
3. *Zelfevaluatie en zelfinzicht:* 'Wat wil ik, waar sta ik nu, wat is het plan, waar wil ik heen (nu, over een week, over een jaar, in de verre toekomst)?' 'Waar ben ik echt goed in?' 'Waarom kan ik mezelf verbeteren?' 'Waarom zou ik dat willen, en hoe pak ik dat aan?'
4. *Zelfregulatie:* 'Wat zou de beste aanpak zijn (op de korte, middellange en lange termijn)?' 'Heb ik het goed gedaan?' 'Wat is de beste manier om het anders te doen?' 'Hoe kan ik taal gebruiken om mijn doelen te bereiken?'
5. *Perspectiefname:* 'Wat denkt de ander ervan?' 'Wat bedoelt mijn vriendin, en wat wil ze bereiken?' 'Wat wil die man, en wat betekenen de briefjes die ik van hem krijg?' 'Waarom is mama geïrriteerd?' 'Waarom spant de leraar zich zo in?'
6. *Empathie:* 'Hoe voelt John zich, nu hij betrappt is met spieken?' 'Hoe zou het zijn om de leraar te zijn die mij en mijn vrienden les moet geven?' 'Die koningin bij *Game of Thrones*, die heeft wel wat van dat personage bij Macbeth.'
7. *Kiezen en overzien van keuzes:* 'Als ik nu het hockeyweekend laat schie-

ten, heb ik dan voldoende tijd om te leren voor de toets Engels? 'Wat betekent het als ik beslis om de bètavakken te laten vallen (nu, binnenkort, later, en op langere termijn)?' 'Krijg ik ruzie met mam als ik ga tennissen en de vuilniszakken dit weekend doe?' 'Wat voor invloed heeft deze keuze voor mijn vriend Achmed?'

8. *Overzien van langetermijngevolgen:* 'Wat kan er gebeuren als ik dit jaar niet overga?' 'Als ik een ander vakkenpakket neem, kan ik dan wél naar Engeland voor die stage?' 'Welke vrienden raak ik kwijt als ik niet overga?'
9. *Social monitoring:* 'Wie van mijn klasgenoten is eigenlijk de baas in de klas?' 'Waarom luisteren mijn teamgenoten niet naar de coach?' 'Wordt Myrthe gepest, of lijkt dat maar zo?' 'Wat doet de juf eigenlijk in de pauzes?' 'Is de leraar nu echt boos, of speelt hij dat maar?'
10. *Regels, normen en waarden:* 'Wat doen ze op mijn nieuwe school met te laat komen?' 'Doen ze erg moeilijk als je het anders wilt?' 'Hoe gaan ze hier met elkaar om?' 'Wat verwachten ze van je?' 'Ze hebben hier de mond vol van "burgerschapsvorming", maar wat bedoelen ze daar eigenlijk mee?'

Zelfregulatie en mondelinge taalvaardigheden op school

Attitude

Vooral in het voortgezet onderwijs krijgen jongeren vele meningen aangereikt. In de vriendengroep wordt gezegd: 'Leren is voor watjes', of 'Niemand kan mij uitleggen waar school eigenlijk goed voor is.' Maar ook leraren hebben hun opinies en oordelen: 'Als je nu nog niet begrijpt dat je moet leren om te presteren, dan hoor je hier niet. Ga dan maar naar het vmbo.' Zoals gezegd: feedback van de leraar is uiterst belangrijk. Houd er rekening mee dat nog naïeve meningen en matige zelfregulatie van de leerling samenhangen met diens matige taalvaardigheid. De mondeling uitgesproken feedback en inspiratie van de leraar helpen de jongere inzien dat hij een eigen belang heeft in leren en welk belang dat is. Dit leidt tot een attitudeverandering bij de leerling: het inzicht dat het leren op school niet alleen maar een vervelende plicht is die door ouders en ons onderwijssysteem wordt opgelegd.

Sturing en inspiratie

Dat in onze samenleving diploma's belangrijk zijn om verder te komen is voor veel jongeren nog erg abstract, laat staan dat ze zich al een voorstelling kunnen

maken van een studie of van het werk dat ze later zouden willen doen. Het kan daarom nodig zijn om de leeromgeving op school zodanig aan te passen dat de leerling kan groeien in mondelinge taalvaardigheden en daarmee in zelfinzicht en zelfregulatie. Meer inzicht in 'waar deze leerstof goed voor is' verbetert de leermotivatie en studieprestaties van de lerende. Ook het inzicht dat de leerling heeft in 'de wereld' heeft baat bij een actieve leraar die steun, sturing en inspiratie biedt. School zorgt ervoor dat de leerling inzicht krijgt in de vele regels en gebruiken die onze complexe samenleving hanteert, en leraren helpen in het ervaren hoe je daarmee het beste om kunt gaan. De leerling moet deze gebruiken om te kunnen oefenen in het vinden van de eigen route in de doolhof van het leren.

Stimuleer feedback door leeftijdsgenoten

Het sociale brein van de tiener is vooral geïnteresseerd in leeftijdsgenoten, en dit gegeven kan worden gebruikt om de mondelinge taalvaardigheden te vergroten. Organiseer een actieve interactie tussen leerlingen: laat ze in groepjes van maximaal vier met elkaar praten over hun doelen, hun verwachtingen, onduidelijkheden en twijfels: 'Waar is school eigenlijk voor nodig? Wiskunde? Geschiedenis? Wat zouden we kunnen missen en waarom?', 'Wat hebben we wél nodig?', 'Als jij schoolleider zou zijn, hoe zou je de school dan organiseren en waarom?', 'Wat moet de politiek doen om de stem van jongeren beter te horen?' 'Zou er niet een vak 'popcultuur' moeten komen?' Dit kan worden gedaan tijdens mentorlessen en lessen burgerschapsvorming, maar ook bij diverse zaakvakken.

Debatteren en argumenteren

Onderlinge feedback door middel van groepsgesprekken in een peergroup op school – eventueel onder leiding van een ouderejaars tutor – kan een effectieve manier zijn om de mondelinge taalvaardigheid te vergroten, en om negatieve oordelen over leren en school te doorbreken. Die aanpak heeft veel potentie omdat de tiener grote interesse heeft in zijn peergroup en in debatteren en argumenteren. Deze interesse komt voort uit het feit dat de tiener voortdurendervaart 'dat hij hier nog niet zo goed in is, en altijd het debat met zijn ouders verliest'. Daarom sluit de aanpak van 'gespreksgroepjes met leeftijdsgenoten' goed aan bij zijn groeiende interesse in debatteren, denken en redeneren. Ook hierin kan de jonge leerling baat hebben bij het verwoorden en verbeelden en bij het gebruik van complexe taaluitingen.

'Wat zou er gebeuren als ...?'

Zoals gezegd: leraren en ouders kunnen jongeren helpen inzicht te krijgen in de gevolgen van hun gedrag door hen uit te nodigen om erover te praten, door de mogelijke gevolgen in woorden te beschrijven of ze te verbeelden, of door zich een mentaal beeld te vormen van wat er gebeurt en wat de mogelijke gevolgen en

oplossingen zijn. Als je als leraar de leerling suggereert hoe hij zich in anderen kan inleven en dat dit tot verrassende nieuwe inzichten kan leiden, geef daar dan voorbeelden bij, eventueel uit je eigen ervaring. Zo leer je de leerling om de bedoelingen van anderen en hun gevoelens en overwegingen in woorden te beschrijven en daardoor beter te begrijpen. Dat vergroot de woordenschat en leidt tot een grotere ervaren competentie in de verbale communicatie. De jongere gaat zijn groeiende taalvaardigheden ook direct inzetten in sociale interacties, en betere sociale vaardigheden zorgen er weer voor dat hij straks beter kan communiceren, ‘bondjes’ kan sluiten en dingen voor elkaar kan krijgen.

Sociaal en emotioneel leren

Taalvaardigheid moet breder zijn dan het domein van cognitieve kennis en vaardigheden. Jongeren hebben er baat bij als ze begrippen krijgen aangereikt over zichzelf als lerende persoon. Daarin gaat het niet zozeer om kwalificaties als ‘gemotiveerd’, ‘lui’, ‘excellent’, ‘onderpresteren’ en ‘hard werken’. Je kunt over veel méér praten dan over schoolcijfers: die zijn maar een deel van het verhaal en – voor de jongere althans – niet het meest interessante deel. Voor de ontwikkeling van zelfinzicht en zelfregulatie heeft de leerling er meer aan om te praten over zaken die nog buiten de horizon van hun kennis en ervaringen ligt. Dat heeft met hun persoonlijke groei te maken, met hun sociaal en emotioneel leren, en die zijn van groot belang voor het leren en presteren op school.

Slotopmerkingen

Dit hoofdstuk stelt dat de lerende leerling erbij gebaat is om meer zicht te krijgen op zichzelf en de vele factoren die zijn schools leren en presteren – en ook zijn functioneren bij hobby, sport en spel en in sociale interacties – bepalen. De leraar schept de voorwaarden voor de ontwikkeling van zelfinzicht, en daarmee van zelfregulatie en uiteindelijk de persoonlijke groei. Deze zijn bepalend voor het versterken van de intrinsieke motivatie en leiden tot een positievere attitude jegens school. Het versterken van de mondelinge taalvaardigheid en het gebruik van taal om het eigen functioneren te beschrijven kan een belangrijk middel zijn om dit proces te stimuleren.

Kortom:

- *Versterk zelfinzicht en zelfregulatie* door het kind te leren naar zichzelf en zijn eigen gedrag en naar dat van de sociale omgeving (leraren, ouders, leeftijdsgenoten) te kijken, zijn aanpak en intenties te analyseren en die ook te verwoorden.
- *Ver-woorden en ver-beelden ontwikkelen de impulscontrole.* Leer de jongere om niet direct te reageren, maar eerst na te denken en de verschillende ge-

dragsopties te overzien. Het vermogen tot reflectie ontwikkelt zich door een betere taalvaardigheid.

- *Het gaat om cognitief leren én om sociaal en emotioneel leren.* Betrek ouders en sport- en muziekcoaches in het proces van de stimulering van de mondelinge taalvaardigheden: als de jongere beter wordt in spreken, argumenteren, debatteren en denken, thuis of op het sportveld, dan heeft dat – via verbeterd zelfinzicht – rechtstreeks een positief effect op de zelfregulatie op school en vice versa.

Over de auteur

Jelle Jolles is klinisch neuropsycholoog en specialist op het gebied van leren, geheugen en het brein. Vanuit de adviespraktijk NeuroPsy en als emeritus hoogleraar aan de Universiteit Maastricht en de Vrije Universiteit Amsterdam is hij actief pleitbezorger voor de dialoog tussen wetenschap en onderwijspraktijk. Hij is publicist en auteur van de bestsellers *Het tienerbrein* en *Leer je kind kennen. Over ontplooiing, leren, denken en het brein.*

Bronnen

1. Meer lezen over zelfregulatie vanuit neuropsychologische invalshoek: <https://www.jellejolles.nl/over-zelfregulatie-een-wiki/>
2. Zelfinzicht en zelfregulatie worden in de neuropsychologie beschouwd als belangrijke executieve functies (EF). Ik heb de EF verder niet besproken, om de focus te houden op zelfregulatie in relatie tot de mondelinge taalvaardigheden. In mijn boeken *Het tienerbrein* (2016) en *Leer je kind kennen* (2020) ga ik intensief in op de EF en op handvatten voor de praktijk van onderwijs en opvoeding. Van de website www.jellejolles.nl zijn veel artikelen te downloaden die ingaan op de verschillende EF en hun samenhang.
3. De term *oracy* is in de jaren zestig bedacht door Andrew Wilkinson, in analogie met de begrippen *literacy* en *numeracy*. Het tijdschrift *Van twaalf tot achttien* besteedde er in het oktobernummer van 2023 aandacht aan. Renske Valk benoemde *oracy* als ‘een absolute basisvaardigheid’ en Jaap ter Steege (onderwijsadviseur CPS) definieerde het als ‘de kunst van het leren spreken en luisteren.’ Het begrip *oracy* is ontwikkeld vanuit de Universiteit van Cambridge en wordt nu ook in Nederland erkend. Er is nu een Raamwerk Oracy voor het Nederlandse (basis)onderwijs, dat bestaat uit de vier domeinen Fysiek, Linguïstisch, Cognitief en Sociaal-Emotioneel. Men stelt dat ‘mondelinge taalvaardigheid van onschatbare waarde is in het onderwijs,

omdat het niet alleen de academische en professionele groei ondersteunt, maar ook de sociale en persoonlijke ontwikkeling bevordert.' Nicolette Schaper stelt in haar bijdrage in *Van twaalf tot achttien* dat 'werken aan brede taalontwikkeling loont', en de redactie van het blad geeft voorbeelden van het belang van debat als aanjager van *oracy*.

4. Meer over *oracy*, vanuit het project 'Voice21' in het Verenigd Koninkrijk: <https://voice21.org/what-is-oracy/>
5. Engelstalige artikelen over *oracy*: https://scholar.google.nl/scholar?as_ylo=2019&q=oracy+skills&hl=nl&as_sdt=0,5. Over *oracy* in relatie tot de neuropsychologie zijn sinds 2019 ruim honderd wetenschappelijke artikelen verschenen.
6. Sociaal en emotioneel leren: in Nederland is het Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD) ontwikkeld, dat hiervoor wordt gebruikt. Zie onder andere het Nederlands Jeugdinstituut: <https://www.nji.nl/interventies/programma-alternatieve-denkstrategieen-pad> en het werk van Kees van Overveld: <https://www.keesvanoverveld.nl/boeken/sel/>