



JEZELF MONITOREN

Achtergrond

Binnen het zelf regulerend leren staat jezelf aansturen centraal. Door naar jezelf te kijken tijdens een activiteit, kun je opmerken of je nog de geplande kant opgaat en kun je jezelf eventueel bijsturen. Vaak wordt dit gezien als een onderdeel van metacognitie, naast vooruitkijken en terugkijken.

Het doel van jezelf monitoren bij leren is, volgens Norman Brier in 'Self regulated learning' (2010) tweeledig:

- Reguleren van inzet, aandacht, motivatie en volhouden
- Beschermen tegen afleiding om een doel te behalen.

Hij geeft daarvoor drie strategieën:

- aandacht regulatie
- tegen jezelf praten
- momenten inplannen om even afstand te nemen en naar het leerproces te kijken.

Deze strategieën komen elk aan de orde in de lessen hieronder. Naast deze strategieën is er ook een les opgenomen over het GGGGG-schema. GGGGG staat voor gebeurtenis -> gedachte - gevoel - gedrag -> gevolg. Deze les bedoeld om leerlingen meer inzicht te geven in de invloed van gedachten en gevoelens op hun gedrag en om ze bewust de koppeling met het gevolg te laten zien.

Les 1 GGGGG-schema

Doel:	Leerlingen kunnen met een voorbeeld het GGGGG-schema uitleggen. Eventueel: elke leerling kan twee voorbeelden geven, een met een positief en een met een negatief gevolg.
Materialen:	In bijlage 1 staat een foto van een GGGGG puzzel, mogelijk dat die helpt bij de uitleg In bijlage 2 staat een emotiewiel, die kan helpen bij het benoemen van emoties Evt. zachte balletjes, drie per tweetal Evt. bijlage 3 met een instructie om te leren jongleren.
Tijdsduur:	30 minuten, evt 50 minuten

Lesactiviteiten:

Leg aan de hand van voorbeelden uit hoe het GGGGG-schema werkt. Hierbij kun je voorbeelden van jezelf gebruiken of juist voorbeelden uit het leren.

Twee voorbeelden met betrekking tot leren kan zijn:

Gebeurtenis:	de volgende dag staat er een toets geschiedenis gepland
Gedachte:	ik snap er niets van, de toets gaat niet lukken
Gevoel:	machteloosheid of spanning
Gedrag:	bladeren door het geschiedenis boek, niet aan de slag met de leerstof
Gevolg:	onzeker de toets in en mogelijk vast lopen tijdens de toets
Gebeurtenis:	de volgende dag staat er een toets geschiedenis gepland
Gedachte:	ik snap er niets van, ik heb hulp nodig, ik ga uitzoeken hoe het in elkaar zit
Gevoel:	verbazing, nieuwsgierigheid
Gedrag:	Uitleg vragen of uitleg filmpje zoeken
Gevolg:	rustig(er) de toets in, groot deel van de toets gemaakt

Jongleren kan als oefening tussendoor gedaan worden om leerlingen meer bewust te laten ervaren hoe gedachte, gevoel en gedrag met elkaar samenhangen. Leerlingen kunnen per tweetal

een set van drie zachte balletjes krijgen. Een van de twee gaat proberen te jongleren, de ander observeert. het verzamelen van voorbeelden van gedachte-gevoel-gedrag kan worden gebruikt als nabespreking.

Verdeel de klas in groepjes van maximaal vier leerlingen. Elk groepje denkt na over een voorbeeld. Deze worden klassikaal uitgewisseld.

Elke individuele leerling denkt na over twee eigen voorbeelden. Als het past is het fijn als de leerlingen elkaar hierin kunnen helpen.

Les 2 **Jezelf monitoren**

Doel: Leerlingen kunnen uitleggen waarom jezelf monitoren van belang is bij het leren.
Leerlingen kunnen voorbeelden geven waar ze dit tegen komen bij het schoolwerk.

Materialen: -

Tijdsduur: 45 minuten

Lesactiviteiten:

De les kan gestart worden met een energizer, bijvoorbeeld 'Post-its veroveren'.

Hierbij plakt elke leerling drie post-its op de rug van een andere leerlingen zodat alle leerlingen er drie op zijn/ haar rug heeft. Doe het spel in drie rondes:

- 1 'doe maar' met als centrale vraag in de nabespreking 'wat voor gedrag liet je zien?'
- 2 nieuwe ronde met als opdracht 'laat het tegenovergestelde gedrag zien', de nabespreking draait om 'lukt het om ander gedrag te laten zien en hoe weet je dat je ander gedrag laat zien?'
- 3 nieuwe ronde met als opdracht 'bepaal vooraf een doel en/ of strategie', de nabespreking draait om heb je gedaan 'wat je had bedacht en helpt dat om gericht het spel te spelen?'

Teken op het bord drie cirkels (gouden cirkels van Sinek): de middelste cirkel staat voor het 'waarom', de middelste cirkel staat voor het 'hoe' en de buiten cirkel staat voor het 'wat'. Het wat is jezelf monitoren.

Ga met de klas in gesprek of laat groepjes in gesprek gaan over het waarom van jezelf monitoren, wat is het doel ervan.

Het gesprek kan gevolgd worden door voorbeelden te zoeken met betrekking tot schoolwerk. Dat gaat over het 'wat'. Voorbeelden zijn: gemaakt werk nakijken, planning uitvoeren en aanpassen, checken of je antwoord past bij de vraag, checken of de instructies zijn opgevolgd. Voor het hoe kunnen de drie strategieën besproken worden: aandacht regulatie, tegen jezelf praten en ingeplande checkmomenten.



Les 3 **oefenen met aandacht regulatie**

Doel: leerlingen kunnen benoemen welke manier van aandacht regulatie prettig is voor hen, individueel
leerlingen kunnen 'afleiders' ordenen van veel naar weinig

Materialen: Bijlage 4: aandacht oefeningen

Tijdsduur: 40 minuten

Lesactiviteiten

De les bestaat uit twee delen: aandacht oefeningen met betrekking tot het eerste doel en een energizer voor het tweede doel. De les is dus ook op te delen in twee stukken.

Deel 1:

In bijlage 4 staan een aantal aandachtsoefeningen uitgeschreven. Deze oefeningen kunnen klassikaal gedaan worden.

Door middel van een aantal vingers opsteken kun je nagaan hoe prettig iedereen een van de oefeningen vond.

Deel 2:

De energizer 'Uit de tent', van de Drama Nerds. Verdeel de klas in groepjes. Wijs eventueel rollen toe aan de groepsleden zoals een tijdbewaker, een rustbewaker, een scheidsrechter en een afspraakbewaker.

In elk groepje staat een leerling centraal die wordt gevraagd zich te concentreren. Deze leerling krijgt hier ook even de tijd voor. Daarna mogen de andere leerlingen om de beurt proberen deze leerling aan het lachen te krijgen waarbij de leerling niet aangeraakt mag worden en de anderen mogen niet in de persoonlijke ruimte van de leerling komen. Het kan prima dat de leerling probeert oren en eventueel ogen dicht te houden. Het is handig om hier afspraken over te maken. Geef ze een vaste hoeveelheid tijd per leerling, voor de voorbereiding en voor de afleiding. Tot slot bespreken ze met elkaar wat het meest afleidend was voor iedereen individueel. Verzamel dit, anoniem, op het bord. Om vervolgens in gesprek te gaan met de hele groep wat dit betekent voor les- en huiswerksituaties.



Les 4 Tegen jezelf praten

Doel: leerlingen ervaren dat tegen zichzelf praten van invloed is op hun gedrag

Materiaal: Evt. Zachte balletjes en de jongleer instructie
Of een ander 'vaardigheden spel'

Tijdsduur: 30 minuten

Lesactiviteiten:

Herhaal met de groep de drie strategieën om jezelf te monitoren.

Tegen jezelf praten ervaar je meestal het sterkst bij het leren van vaardigheid of het volgen van een stappenplan. Hiervoor kun je weer jongleren gebruiken, maar een andere activiteit is ook prima. De bedoeling is dat ze tegen zichzelf praten om zich bewust te worden van de volgende stap en daar de aandacht op te richten, een volgende stap in het stappenplan of een volgende stap in het verbeteren van de vaardigheid. Als de leerlingen in tweetallen werken kan de ander observeren en ook meedenken in wat een handige volgende stap is.

Geef ze ongeveer twintig minuten om hiermee aan de slag te gaan.

Als evaluatie kun je de leerlingen op een lijn te gaan te staan van oneens naar eens, naar aanleiding van de volgende stellingen:

- Bewust een volgende stap tegen mezelf zeggen helpt me in het uitvoeren van die stap
- Door tegen mezelf praten richt ik mijn aandacht op wat ik moet doen
- Door tegen mezelf te praten kan ik beter doorzetten
- Door tegen mezelf te praten ben ik meer bewust van wat ik moet doen



Les 5 **Check op vaste momenten**

Doel: leerlingen ervaren dat ze tijdens een activiteit afstand kunnen nemen van hun activiteiten en kunnen beoordelen of de activiteiten nog passend zijn in het doel van de activiteiten.

Materiaal: indien mogelijk twee grote ruimtes met een paar stoelen, tafels of zit-blokken of iets dergelijks
timer

Tijdsduur: 30 minuten

Lesactiviteiten:

Voor deze les heb ik gekozen voor een energizer die heet 'stoelenstrijd'. Die is met een halve klas prima te doen. Als de groep groter is dan 20 leerlingen is het handiger om de klas op te splitsen. Als er geen ruimtes beschikbaar zijn kies dan voor een ander competitief of probleemoplossend spel. Hiervoor kun je bijvoorbeeld kijken op 101werkvormen van Hugo Bakker.

Voor Stoelenstrijd verdeel je de klas in drie groepen. Elke groep krijgt een eigen instructie die de andere groepen niet mogen weten. Mogelijke instructies zijn:

- Zet alle stoelen in een cirkel.
- Stapel alle stoelen op elkaar.
- Zet alle stoelen bij het raam.
- Zet alle stoelen bij de deur.
- Laat alle stoelen steunen op zitting en rugleuning in plaats van de poten.
- Zet alle stoelen op tafel.

Ze mogen tijdens het uitvoeren niet meer met elkaar praten.

Geef het startsein.

Na een paar minuten leg je de boel stil. Laat de leerlingen voor zichzelf, in stilte, bedenken waar ze tegen aanlopen en een strategie bedenken om het doel van de instructie te bereiken. Geef ze hiervoor een minuut.

Geef weer een startsein.

Na een paar minuten leg je de boel weer stil. Nu mogen de leerlingen binnen de eigen groep overleggen. Geef ze hiervoor twee minuten.

Geef weer een startsein.

Na een paar minuten leg je de boel weer stil. Nu mogen de groepen ook met elkaar overleggen.

Geef ze hiervoor drie minuten.

Geef weer een startsein.

Na een paar minuten leg je de boel weer stil. Laat de leerlingen nu in tweetallen overleggen of het nog de goede kant op gaat.

Geef weer een startsein.

Laat ze de klus afmaken of stop het spel als de beschikbare tijd op is.

Bespreek met de klas wat de voordelen zijn van het even stil staan en van een afstand kijken naar hun eigen activiteiten.

Bespreek met de klas hoe ze dit kunnen toepassen bij hun schoolwerk.



Les 6 Afronding

Doel: leerlingen kunnen de activiteiten van lessenserie vertalen naar het leerproces. Leerlingen kunnen een versterkpunt m.b.t. tot hun leerproces voor zichzelf aangeven vanuit de lessen serie.

Materiaal: —

Tijdsduur: 45 minuten

Lesactiviteiten:

Herhaal met de groep in een gesprek het belang van jezelf monitoren en de strategieën waarmee ze dan kunnen uitvoeren.

Laat de leerlingen in groepjes bespreken bij welke activiteiten ze dit al toepassen, dit kunnen activiteiten zijn die met schoolwerk te maken hebben maar ook activiteiten buiten school. Laat de groepjes daarna een overzicht maken van activiteiten die horen bij het leerproces en bij jezelf monitoren. Verzamel deze overzichten en vul eventueel nog verder aan.

Jezelf monitoren, vanaf een afstandje naar het leerproces kijken tijdens het leren, kan ook vooraf en achteraf. Dit valt allemaal onder metacognitie. Laat de groepjes bespreken welke activiteiten passen bij vooraf en achteraf kijken naar het leerproces. Verzamel deze weer klassikaal.

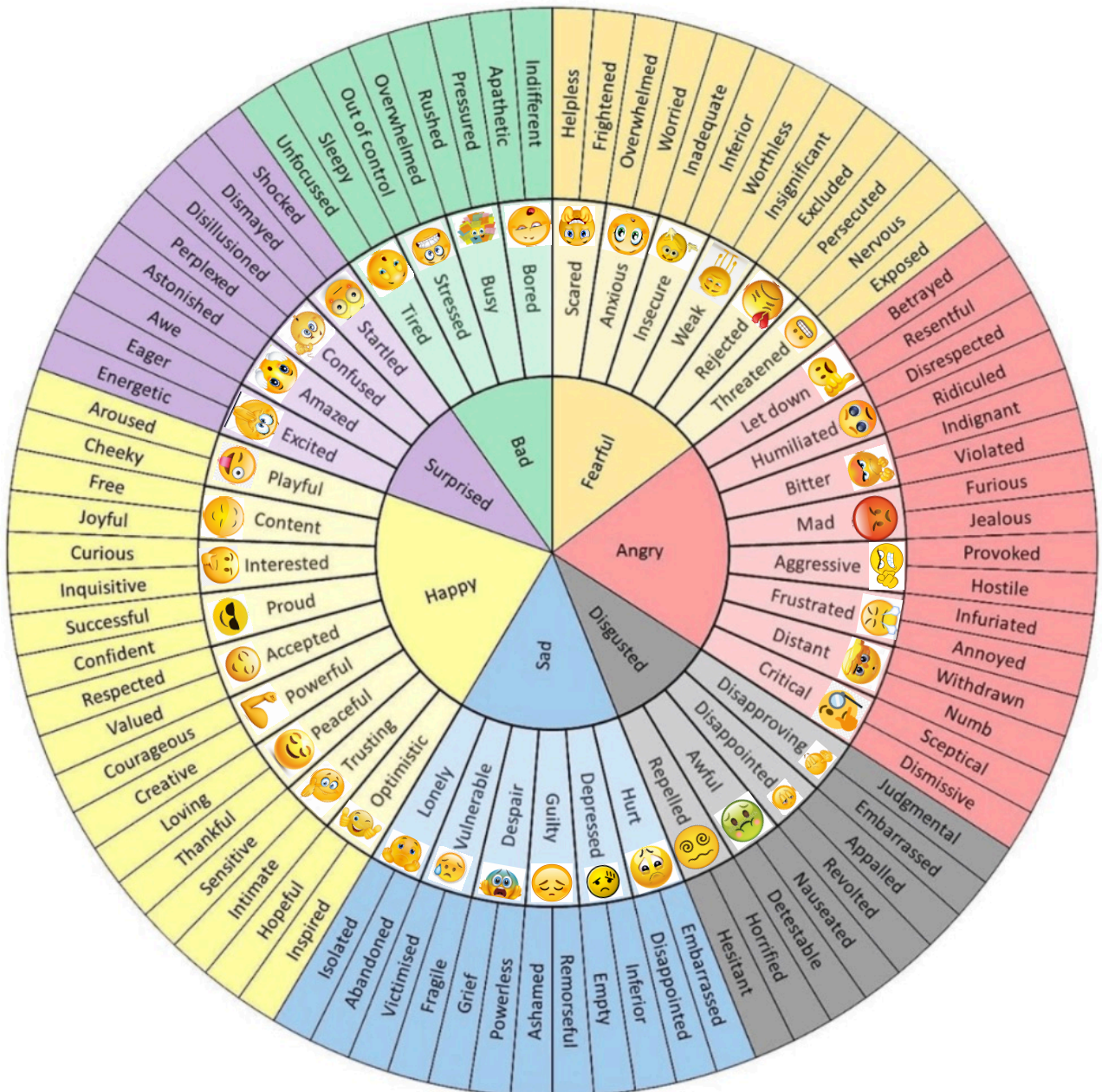
Laat de leerlingen tot slot individueel vast leggen welke activiteiten ze aanspreken voorafgaand aan, tijdens het werken en bij het terugkijken. Laat ze bij elke fase er een kiezen waar ze extra aandacht aan willen besteden. Hier kunnen ze weer een plan bij maken hoe ze dat gaan doen.



Bijlage 1 GGGGG-puzzel

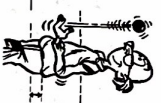
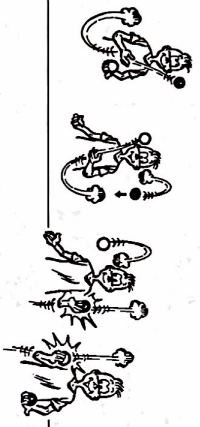
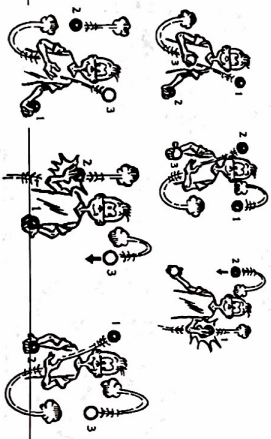
Verticaal wordt een oorzaak-gevolg verband aangegeven, de factoren staan horizontaal.



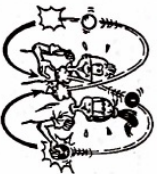




JONGLEREN MET BALLEEN

Stap	Wat?	Hoe?	Let op!
1	Jongleren met 1 bal, gooi de bal 5 keer op met je schrijfhand en 10 keer met je andere hand	 Hiertussen bewegen je handen	✓ Gooi recht omhoog ✓ Gooi steeds even hoog ✓ Blijf op je plaats ✓ Probeer te vangen zonder naar je handen te kijken
2	Jongleren met 1 bal, gooi de bal op en vang hem op met je andere hand.		✓ Hou de hand waarmee je de bal opvangt op dezelfde plaats ✓ Gooi de bal over ter hoogte van je ogen.
3	Jongleren met 2 ballen, gooi de 1 ^e bal schuin voor je langs, als deze op zijn hoogst is gooi je de 2 ^e bal.		✓ Je vangt elke bal in andere hand als waarmee je deze gegooid hebt. ✓ Zoek een ritme ✓ Deze oefening is de basis voor jongleren, zorg dat je hem perfect beheerst. ✓ Lukt dit niet, probeer het dan eerst met jongleerdoekjes.
4	Jongleren met 3 ballen, gooi de 1 ^e bal schuin voor je langs, als deze op zijn hoogst is gooi je de 2 ^e bal, als deze op zijn hoogst is gooi je de 3 ^e bal.		✓ Hou met je schrijfhand 2 ballen vast. ✓ Je vangt elke bal in de andere hand als waarmee je deze gegooid hebt. ✓ Lukt dit niet, probeer het dan eerst met jongleerdoekjes. 

VERVOLG (maak een keuze)

Stap	Wat?	Hoe?	Let op!
5a	Jongleren met 3 ballen, met twee personen.		✓ Iedere jongleur gebruikt alleen zijn buitenste hand ✓ Doe net alsof je maar met 1 iemand staat te jongleren
5c	Jongleren met 6 ballen, met twee personen.		✓ Iedere jongleur heeft twee ballen in zijn rechterhand. ✓ De 1^e worp is gelijk naar de linkerhand van je partner. ✓ De 2e bal gooi je achtern voor je hoofd langs. ✓ Als deze op zijn hoogst is gooi je de 3^e bal naar je partner.
5d	Jongleren met 3 ballen, met een dubbele start.		✓ Gooi allebei de ballen van je starthand tegelijk omhoog. ✓ Geef met je pols de goede richting aan. ✓ Als de laagste bal het hoogst is gooi je de 3^e bal.
5e	Jongleren met 3 ballen, met een stuit.		✓ Laat de bal tussendoor eens ergens op stuiten. (knie, elleboog, hiel, schouder of vuist)
5vp	Jongleren met 4 ballen, met in iedere hand 2 ballen.		✓ Gooi de balletjes in een cirkel van binnen naar buiten. ✓ Gooi de balletjes even hoog. ✓ Gooi de balletjes om en om.



Bijlage 4

Aandachtoefeningen

ADEMHALING OEFENING

- Zet alles wat je kan afleiden af.
- Adem enkele keren langzaam en lang in en uit.
- Leg een hand op je buik.
- Adem in door je neus en uit door je mond.
- Stel je voor dat je buik als een ballon groter wordt als je inademt.
- Stel je voor dat je buik als een ballon kleiner wordt als je uitademt.
- Probeer tijdens het inademen je hand met je buik weg te duwen.
- Voel hoe de adem door je neus gaat bij het inademen.
- Voel hoe de adem langs je lippen gaat bij het uitademen.
- Voel je je lichaam langzaam ontspant.
- Blijf rustig adem halen.
- Tel je ademhalingen, bij elke inademing.
- Na vier begin je weer met 1.
- Als je wordt afgeleid richt je je aandacht weer op het tellen.
- Doe dit een paar minuten.
- Richt daarna weer je aandacht langzaam op je omgeving.

LUISTER OEFENING

- Zet alles uit wat je af kan leiden.
- Adem langzaam in door je neus en adem uit door je mond.
- Voel hoe je buik als een ballon elke keer uitzet als je inademt en leegloopt als je uitademt.
- Terwijl je zo blijft ademen ga je luisteren.
- Luister naar geluiden in je omgeving.
- Luister naar geluiden in je eigen lichaam.
- Tel elk geluid dat je hoort.
- Doe dit een paar minuten.

TIJD OEFENING

- Zet alles uit wat je kan afleiden.
- De begeleider zet een timer op een minuut.
- Adem rustig in door je neus en uit door je mond.
- Doe je ogen dicht.
- Als je denkt dat er een minuut voorbij is, zonder te tellen, doe je je ogen open.
- Sta stil bij het gevoel waarmee je je ogen open doet.
- Bekijk hoe dicht je bij een minuut was.



VOORWERP OEFENING

- Zet alles wat je af kan leiden uit.
- Zet een timer voor een paar minuten.
- Als je gedachten je afleiden richt je je weer op de observatie.
- Leg een voorwerp voor je neer.
- Kijk naar het voorwerp en stel je het oppervlak van het voorwerp voor:
 - Is het glanzend of mat?
 - Zacht of ruw?
 - Hard of zacht?
 - Welke kleur heeft het?
 - Wat valt verder op aan het uiterlijk?
- Pak het voorwerp vast, merk op hoe het voelt.
 - Glad of ruw?
 - Richels of vlak?
 - Zacht of hard?
 - Buigzaam of stug?
 - Is het gevoel over hetzelfde?
 - Warm of koud?
 - Merk op hoeveel het weegt.
 - Welke andere bijzonderheden voel je aan het voorwerp?

HIER EN NU

- Geef aandacht aan wat je voelt door aanraking. Voel het gewicht van je voeten op de grond, van je lichaam op de stoel, van je kleren op je huid.
- Geef aandacht aan wat je ziet. Welke kleuren zie je, welke vormen, welke vormen zitten er tussen voorwerpen?
- Geef aandacht aan wat je hoort. Welke geluiden hoor je in jezelf, in het lokaal, buiten het gebouw?
- Probeer deze staat van bewustzijn even vast te houden.

Lukt het om de aandacht te richten (of gaat de aandacht naar andere gedachten).