

ZELFDISCIPLINE

WAAROM VANDAAG DOEN WAT JE KUNT
UITSTELLEN TOT MORGEN?

ALS JE GEEN ZIN HEBT, MOET JE MAAR ZIN
MAKEN !



Colofon

Tekst

Ben van der Hilst

Klankbordgroep

Lotty Spek,
Ruud de Vries,
Marianne Bijkerk,
Henk Russeler en
Monica de Wit

Inhoud

| | |
|---|----|
| 1 Inleiding | 3 |
| 2 Achtergronden bij het begrip 'Zelfdiscipline' | 5 |
| 3 Uitgangspunten voor het programma | 9 |
| 4 Suggesties voor de docent | 11 |
| 5 Voorbeelden van leerlingopdrachten | 14 |
| Bijlagen | |
| A Voorbeelden van trucs | 18 |
| B Tangney test voor het meten van zelfcontrole | 20 |
| C Artikel uit 'Van 12 tot 18' (april 2014) | 23 |



Inleiding

De decanen van het Walburg College hebben het initiatief genomen om te onderzoeken of 'zelfdiscipline' gedidactiseerd kan worden in het LOB programma van de school. Aanleiding was een stukje uit de voordracht van Ben van der Hilst op het Decanencongres 2014, waarin betoogd werd dat scholen niet zo zeer zelfstandigheid van leerlingen hoefden na te streven, omdat zelfstandigheid van leerlingen 'vanzelf' groeit (zie ook bijlage 3). Veel belangrijker is het voor het succes in het vervolgonderwijs en voor de ontwikkeling van talenten om 'zelfdiscipline' te ontwikkelen. De uitdaging voor het vo is dus om na te denken hoe zelfdiscipline gedidactiseerd kan worden.

De decanen hebben een subsidie aangevraagd (en gekregen) van het samenwerkingsverband om een project te starten met het doel het vergroten van

zelfdiscipline als programmaonderdeel op te nemen in het LOB programma van de school. Wellicht als rode draad in dat programma door alle leerjaren heen. Ben van der Hilst is als extern adviseur betrokken bij dit project.

Met de klankbordgroep (samenstelling: zie boven) is gebrainstormd over welke onderdelen dit programma zou kunnen bevatten en hoe dit programma geïntroduceerd kan worden in het bestaande LOB aanbod. In eerste instantie wordt daarbij gedacht aan het brugklasprogramma en wellicht de tweede klassen. Deze brochure is bedoeld als achtergrondmateriaal voor mentoren, die samen een programma willen ontwikkelen om zelfdiscipline te agenderen in het LOB programma (of studielessen), met het oog leerlingen te helpen hun zelfdiscipline te versterken.

Zoals in deze brochure wordt aangegeven kan het verbeteren van zelfdiscipline niet los gezien worden van de didactiek in alle lessen die de leerling krijgt. Het verbeteren van zelfdiscipline heeft de meeste kans bij een positief leerklimaat, waarin er ruimte is voor zelfregulatie voor leerlingen. Wanneer intrinsieke motivatie ontbreekt voor bepaalde leertaken (en dat zal redelijk vaak het geval zijn), helpt het zeer wanneer de docent ondersteunend en begripvol is en er een zekere regelruimte voor de leerlingen is. In dat geval terugvallen op kadaverdiscipline helpt niet mee om zelfdiscipline te ontwikkelen.

Waarom zelfdiscipline belangrijk is

Een hoge mate van zelfdiscipline of een grote zelfregulatiesterkte is een belangrijke succesfactor bij het volgen van opleidingen en het ontplooiën van talenten. Veel studenten in het hoger onderwijs vallen uit, niet vanwege gebrek aan zelfstandigheid, maar aan gebrek aan zelfdiscipline. En veel talenten in bijvoorbeeld muziek of sport komen niet tot bloei vanwege datzelfde gebrek. Talentontwikkeling is sterk verbonden met 'deliberate practice': het veel (gericht) oefenen van vaardigheden. In de literatuur wordt gesproken over de 10.000 (vlieg)uren 'deliberate practice' die vereist zijn om de absolute top te behalen. Niet al die uren zijn even intrinsiek plezierig. Er is wilskracht of doorzettingsvermogen of zelfdiscipline nodig. Deze drie begrippen worden in dit programma door elkaar gebruikt, verondersteld wordt dat zij eenzelfde betekenis hebben: het verrichten van taken die als niet plezierig worden ervaren, maar die wel een onderschreven hoger doel dienen.

Leerlingen staan aan zeer veel verleidingen bloot, meer dan vroeger. Het omgaan met de sociale media is daar een uitgesproken voorbeeld van. Er worden meer eisen gesteld aan het zelfregulerend vermogen om doelen te bereiken. Zelfregulatie beperkt zich niet alleen tot het in staat zijn tot het verrichten van onwelgevallige taken, maar heeft ook alles te maken met het richting kunnen geven aan het eigen leven. In die zin sluit dat direct aan bij een belangrijke doelstelling van het LOB programma.



Achtergronden bij het begrip 'zelfdiscipline'

Zelfdiscipline wordt hier gedefinieerd als de discipline die nodig is voor het verrichten van taken in het kader van een onderschreven (soms verder weg liggend) doel, waarvoor de intrinsieke en extrinsieke motivatie onvoldoende is. Anders gezegd: het verrichten van taken waar je geen zin in hebt, maar waarvan je wel begrijpt dat je ze moet doen. Bijvoorbeeld een bepaald stuk huiswerk maken.

Een leerling snapt en accepteert dat hij de school af moet maken om piloot te worden (wat ie graag wil), maar het nastreven van dat verder weg liggend doel is onvoldoende voor de motivatie om vandaag z'n huiswerk te maken.

Of: een docent snapt dat het belangrijk is om het proefwerk na te kijken, maar de motivatie ontbreekt om dat vanavond te doen.

Het 'geen zin hebben' betekent vaak dat er andere concurrerende bezigheden zijn waar we wel zin in hebben. We moeten de impuls onderdrukken om die andere dingen te gaan doen: we spreken van impulscontrole of impulsregulatie.

Wanneer iemand het goed voor elkaar krijgt om ook de taken waarvoor hij minder gemotiveerd is een plek te geven in zijn bezigheden, kunnen we spreken van zelfregulerend vermogen of zelfregulatie. Impulscontrole is daar dus een onderdeel van. Maar zelfregulerend vermogen omvat meer: het is de kunst zichzelf te motiveren, om de taakuitvoering zo te organiseren dat het niet te veel energie kost, om doelen te stellen en te behalen die men zelf gekozen heeft, etc. Je kan spreken van kleine of grote zelfregulatiesterkte.

Uiteraard hebben zelfstandigheid en zelfdiscipline een hechte relatie met elkaar. Maar toch zijn het twee verschillende begrippen. Zelfstandigheid groeit (gestaag) met de jaren, de mate van zelfstandigheid neemt steeds toe, zeker als we die niet te veel in de weg zitten als leraren en ouders. Zelfstandigheid is een set van competenties om te overleven. De zelfdiscipline vertoont een veel grilliger verloop. Pubers (en dan vooral jongens) in de tweede klas van het vo hebben een grotere zelfstandigheid dan kinderen op de basisschool, maar gemiddeld minder zelfdiscipline. Zelfdiscipline (of de noodzaak ervoor) is van een groot aantal factoren afhankelijk, bijvoorbeeld van de verleidingen waaraan iemand bloot staat.

Een belangrijk begrip voor het denken over zelfdiscipline is taakmotivatie. Naast de intrinsieke motivatie, waarbij de inhoudelijke aantrekkelijkheid bepalend is en de extrinsieke motivatie waarbij de motivatie van buiten komt (bijvoorbeeld beloning of straf) bestaat er ook het plezier om een taak af te hebben. Voor zowel volwassenen als kinderen is het plezierig om een item van de to do lijst te kunnen schrappen: het plezier dat een taak volbracht is, los van de inhoud en los van beloning of straf. Het maken van lijstjes heeft niet alleen als doel om ons geheugen te ontlasten en overzicht te krijgen over wat ons te doen staat, maar heeft ook een functie voor de taakmotivatie. Als er geen lijstje is, kan er ook niets worden weggestreept. Er zijn mensen (ook volwassenen!) die bovenaan hun lijstje zetten: 'lijstje maken', zodat ze meteen iets kunnen doorstrepen als het lijstje gemaakt is. Het geeft het voldane gevoel dat er al iets gedaan is. Het maken van een lijstje voor dit doel definiëren we hier als een truc om onszelf te motiveren.

Taakmotivatie wordt onderscheiden van taakaanvaarding. Taakaanvaarding betekent dat ik de uit te voeren taak als zinvol zie voor meestal een hoger doel.

Bij de meeste leerlingen is er sprake van taakaanvaarding voor wat het maken van huiswerk betreft. Dit is wel voorwaardelijk voor de taakmotivatie en voor het jezelf motiveren. Indien de taakaanvaarding er niet is, helpen trucs waarschijnlijk niet.

In de theorie over zelfregulerend vermogen en zelfdiscipline wordt gesproken over wilskracht als energiebron, die aangesproken wordt telkens als er iets gedaan moet worden waar je geen zin in hebt. Er vindt wilsuitputting plaats, ook wel ego-depletie genoemd. Telkens als je een taak moet verrichten die zelfdiscipline vraagt (en dus ook impulscontrole), is er minder energie over voor een volgende dergelijke taak. De grootte van deze energiebron hangt o.a. samen met persoonskenmerken, maar ook met bijvoorbeeld het algemene energieniveau van de persoon. De grilligheid van de hoogte van dit energieniveau bij pubers ('lamlendig op de bank liggen') heeft directe invloed op de zelfdiscipline.

Didactiek van de zelfdiscipline

Er zijn verschillende opvattingen hoe zelfdiscipline ontwikkeld kan worden. Kinderen die nooit iets tegen hun zin in hoeven te doen ontwikkelen minder goed zelfdiscipline dan kinderen die regelmatig geconfronteerd worden met taken die niet leuk zijn, maar wel afgedwongen worden. Maar in dat afdwingen zit een zeer wijde range aan mogelijkheden. Wanneer straf zeer direct gekoppeld wordt aan het niet verrichten van taken, is er sprake van kadaverdiscipline. Die is wel effectief voor het doen verrichten van de taken, maar er is grondige twijfel of dat ook leidt tot zelfdiscipline: het verrichten van lastige taken zonder die directe dwang. Binnen het afdwingen moet er dus enige zelfregulatie mogelijk zijn, anders kan het zelfregulerend vermogen niet geoefend en vergroot worden. Er zijn dus verschillende vormen van extrinsieke motivatie, waarbij sommige vormen effectiever zijn voor het aanleren van zelfdiscipline dan andere.

De didactiek van de zelfdiscipline kan niet los gezien worden van de 'gewone' didactiek. Het motiveren van leerlingen is een belangrijk onderdeel van die didactiek. Het rapport van het Ruud de Moor Centrum (Open Universiteit) "Leerlingen motiveren: een onderzoek naar de rol van de leraar" (2011) geeft een aardig overzicht over hoe docenten hun leerlingen motiveren.

ontbreken van
motivatie

negatieve
extrinsieke
motivatie

positieve
extrinsieke
motivatie

intrinsieke
motivatie

In bovenstaande figuur is het spectrum geschetst van niet gemotiveerd zijn tot intrinsiek gemotiveerd zijn. Voor het gemak zijn de verschillende vormen van extrinsieke motivatie ingedeeld in negatief (sterke dwang, straf en beloning, inspelen op angst) en positief (prettig sociaal klimaat, leerling wordt gezien, rekening houden met individuele verschillen). Het is waarschijnlijk dat het bewerkstelligen van de positieve extrinsieke motivatie een gunstig klimaat schept voor het oefenen van de zelfdiscipline. De energiebron van de wilskracht (zie boven) wordt dan niet continu aangesproken (raakt niet uitgeput) en de relatie tussen zelfdiscipline, succes en welbevinden wordt versterkt. Bovendien verhoudt zich het onderwerp van de zelfdiscipline, waarbij een beroep wordt gedaan op het persoonlijke, zelfregulerend vermogen van leerlingen zich niet met een pedagogisch-didactisch klimaat waarin de persoon van de leerling nauwelijks een rol speelt. M.a.w een didactiek, specifiek gericht op het versterken van de zelfdiscipline, vindt in eenzelfde pedagogisch-didactisch klimaat plaats als de overige didactische activiteiten. Het verhogen van de zelfdiscipline is dus nauw verbonden met heersende opvattingen binnen de school over de didactiek.

Goede vakdidactiek (die intrinsieke motivatie verhoogt) gecombineerd met een persoonsgerichte pedagogiek (die zorgt voor een positieve extrinsieke motivatie) vormen een goede basis voor vervolgens een didactiek gericht op het vergroten van het zelfregulerend vermogen van leerlingen en het versterken van de zelfdiscipline.

Zoals de definitie van zelfdiscipline al aangeeft, moet er sprake zijn van een minimale taakaanvaarding. Er zijn echter ook (gelukkig niet veel) leerlingen waar de motivatie voor school (en waarschijnlijk voor veel andere zaken) volledig ontbreekt. Daar heeft een training van de zelfdiscipline geen zin. In die gevallen zal eerst een andere aanpak gevolgd moeten worden, die leidt tot een minimale taakaanvaarding. Die aanpak wordt hier niet verder uitgewerkt.



Achtergronden bij het programma

Voor zover bekend zijn er geen voorbeelden van programma's specifiek gericht op het vergroten van zelfdiscipline bij pubers binnen het schoolprogramma. Wel zijn er binnen de meeste programma's voor mentorlessen of studievaardigheidslessen elementen die te maken hebben met zelfdiscipline, zoals bijvoorbeeld bij het maken van planningsen en het houden aan die planningsen. En komt zelfdiscipline zeker in veel mentorgesprekken ter sprake.

Het is handig, vanwege het belang als succesfactor, wanneer binnen de school 'zelfdiscipline' op een eenduidige manier gethematiseerd en gedidactiseerd wordt, zodat door alle jaren heen waarin zich in een scholierenleven ups en downs voordoen op dit gebied, eenzelfde kader (taal) aangebracht kan worden

voor reflectie en remedie.
Het programma kent drie invalshoeken:

Kennis verwerven (vanuit mentorles)

Leerlingen moeten iets weten over de achtergronden, de betekenis van woorden, de 'trucs' om zichzelf te motiveren en het belang van zelfdiscipline. Deze kennis wordt vergaard in klasgesprekken en via onderzoekjes door de leerlingen

Vaardigheden oefenen (vanuit mentorles)

Leerlingen leren trucs toe te passen om zichzelf te motiveren en ze leren te reflecteren op hun zelfregulerend vermogen. Vooral via reflectieoefeningen in de mentorlessen en individuele begeleiding.

Integratie in alle lessen (op termijn)

Leerlingen en docenten bespreken met elkaar geregeld over motivatie bevorderende en remmende factoren rond lessen, huiswerk en schoolorganisatie. Deze vorm van zelfregulerend vermogen wordt voorbereid in de mentorlessen. Een belangrijk element van deze integratie is dat er een eenduidige kennis en taal in de school is om over motivatie en zelfdiscipline te spreken. Waardoor het meer mogelijk wordt om in de vaklessen rekening te houden met de (grote) verschillen in zelfdiscipline bij leerlingen.

Rol van de ouders

Ouders worden bijna dagelijks geconfronteerd met het gebrek aan zelfdiscipline bij sommige leerlingen. Soms tot grote wanhoop van hen en leidend tot permanente ruzies met het kind.

Het werkt versterkend wanneer ouders, vakdocenten en mentoren dezelfde kennis hebben en dezelfde taal hanteren bij het omgaan met (een gebrek aan) zelfdiscipline. Ook kunnen zij bij bepaalde trucs een rol spelen. Het is aardig wanneer de leerling zijn omgeving (inclusief zijn ouders) weet in te schakelen (zelfregulerend vermogen) om zijn zelfdiscipline te versterken.

Het is dus van belang om bij een gericht programma om de zelfdiscipline te versterken de ouders te informeren en in te schakelen.



Suggesties voor de docent

Hoe het versterken van de zelfdiscipline in mentorlessen versterkt kan worden maakt uiteraard deel uit van de deskundigheid van de mentor. Daar zijn geen voorschriften voor te geven, vooral ook omdat de toe te passen didactiek erg afhankelijk is van de context (zoals niveau van de leerlingen, de band met de klas, de historie van de mentorlessen, etc.). Hieronder wordt dan ook niet meer gedaan dan enkele suggesties voor een lessenserie gericht op het versterken van de zelfdiscipline. Zo'n lessenserie heeft als belangrijk doel het verkennen en taal geven aan het begrip zelfdiscipline, zodat er gereedschap is om daarna (en in de volgende jaren) regelmatig reflectie te plegen op lastigheden met de zelfdiscipline, zowel in de mentorlessen (LOB lessen), als ook bij de individuele begeleiding van leerlingen. De impulscontrole test (bijlage 2) in les 1 kan

op verschillende momenten in de schoolloopbaan gebruikt worden, als basis voor individuele en klassengesprekken.

In ongeveer 5 of 6 mentorlessen kan een stevige basis gelegd worden voor wat betreft de kennis en vaardigheden, die vereist zijn om daarna op regelmatige basis te reflecteren op het geworstel met de zelfdiscipline en het verbeteren daarvan. Hieronder een voorbeeld (en niet meer dan dat) van hoe zo een lessenreeks eruit kan zien. Het lijkt niet noodzakelijk om deze serie in achtereenvolgende lessen door te werken, er kunnen andersoortige mentorlessen worden ingevoegd. Wel moet de termijn van de lessen redelijk beperkt blijven om voldoende focus aan te brengen.

Omdat reflectie een belangrijk instrument is voor het versterken van zelfdiscipline ligt het voor de hand om de leerlingen vooral onderzoeksmatig naar het onderwerp te laten kijken. Ze moeten nieuwsgierig worden naar eigen en andermans gedrag in deze. Daarvoor is het wel belangrijk dat gebrek aan zelfdiscipline ontdaan wordt van de negatieve connotaties. Dat kan o.a. door de constatering dat iedereen (ook volwassenen) daar (weleens) last van hebben en door een empathische benadering van het onderwerp.

Het is aan te bevelen om als team van mentoren samen het onderwerp zelfdiscipline eerst zelf eigen te maken en vervolgens samen een serie lessen te ontwerpen toegesneden op de specifieke mentorgroepen, het tijdstip in het jaar en passend binnen de bestaande programmalijs voor de mentorlessen.

Les 1

- Verkennen van het begrip zelfdiscipline mbv een klassengesprek en het laten zoeken van voorbeelden uit de dagelijkse praktijk (zie ook H5 opdrachten voor leerlingen: opdracht 1).
- Afnemen impulscontroletest en bespreken
- Huiswerkopdracht bijvoorbeeld 3.

Les 2

- Verkennen van de begrippen motivatie, extrinsieke motivatie, intrinsieke motivatie en taakmotivatie aan de hand van voorbeelden uit de dagelijkse praktijk van leerlingen.
- Trucs om jezelf te motiveren voor taken waar je geen zin in hebt (bijvoorbeeld opdrachten 4, 5, 6, 10)
- Huiswerkopdracht bijvoorbeeld 2

Les 3

Doelen stellen. Hiërarchie van doelen.

Bijvoorbeeld:

- ik wil piloot worden
- daarvoor wil ik mijn diploma halen
- daarvoor wil ik overgaan naar de volgende klas
- daarvoor moet ik mijn huiswerk maken
- daarvoor moet ik som 3 t/m 6 maken
- ik wil som 3 en 4 in het volgende kwartier maken

Trucs (vervolg) (bijvoorbeeld opdracht 15)

Les 4

- Verkennen van de begrippen impulscontrole, verleidingen en zelfregulatie (bijvoorbeeld opdracht 7)
- Indeling van taken in kwadranten (gemakkelijk - lastig en urgent - niet-urgent) (opdrachten 8 en 9)

Les 5

- Verschillen in de klas mbt zelfdiscipline, verschillen tussen jongens en meisjes (opdracht 12)
- Uitstelgedrag (opdracht 10)

Les 6

Zelfregulerend vermogen op drie niveaus:

- het toepassen van trucs
- het mobiliseren van de thuisomgeving
- welke veranderingen op schoolniveau (lessen, huiswerk, toetsen, etc) zouden bijdragen aan een soepeler omgaan met lastige taken

De lessenserie kan eventueel worden afgesloten met een herhaling van de impulscontroletest, maar in een korte tijd kan niet veel verwacht worden van significante verschuivingen in de scores. Het is wel goed om, met toestemming van de leerling, de testuitslag toe te voegen aan het leerlingdossier voor een later vergelijk.



Voorbeelden van leerlingenopdrachten

Onderstaande opdrachten zijn voorbeelden van opdrachten waar leerlingen in en buiten de klas mee aan de slag kunnen gaan. Het zijn opdrachten voor kleine onderzoekjes, die behulpzaam zijn bij de reflectie op de eigen zelfdiscipline. Het taalgebruik van de opdrachten zal moeten worden aangepast aan de betreffende leerlingen.

Interview een klasgenoot over zelfdiscipline. Moet hij of zij weleens dingen doen tegen zijn zin in? Voorbeelden van schoolwerk en voorbeelden buiten school. Doet hij die dingen toch of laat hij ze zitten. Hoe krijgt hij zichzelf zo ver dat hij het toch doet? Interview een jongen en interview een meisje.

1

Interview een docent over zelfdiscipline. Moet de docent ook wel eens dingen doen waar hij niet direct zin in heeft? Voorbeelden van schoolwerk en voorbeelden buiten school. Welke trucs gebruikt de docent om dat werk toch te doen?

2

Interview een van je ouders of de ouders van een vriend(in) op eenzelfde manier als bij de docent.

3

Maak een lijstje van trucs die je toe zou kunnen passen om iets te doen waar je eigenlijk geen zin in hebt. Welke pas jij zelf toe?

4

Als je zelf helemaal zou kunnen kiezen: waar zou je het liefst huiswerk maken?

5

Kun je dingen bedenken buiten school en huiswerk, die je weleens moet doen en waar je geen zin in hebt? (bijvoorbeeld opruimen). Wat maakt dat je ze toch doet ondanks dat je geen zin hebt?

6

7 Kun je een lijstje maken van zaken die jou afleiden, vooral als je iets moet doen wat je niet zo leuk vindt?

8 Kijk naar het huiswerk van afgelopen week: welke taken gingen gemakkelijk, waar heb je veel moeite gehad om eraan te beginnen? Weet je ook waarom?

9 Van welke vakken stel je het huiswerk nogal eens uit, van welke vakken ga je bij huiswerk gemakkelijk aan het werk? Als er verschillen tussen de vakken zijn, waar komt dat dan door?

10 Als je wel eens taken voor je uitschuift (uitstelgedrag), wat maat dan dat je op een bepaald moment toch aan het werk gaat?

11 Wat zouden jouw gezinsleden kunnen doen zodat jij (nog) gemakkelijker aan het werk gaat?

12 Heb je een hobby? Moet je weleens dingen doen voor die hobby, waar je eigenlijk geen zin in hebt? (voorbeeld: je hobby is pony rijden, maar je hebt steeds weinig zin om de stal schoon te maken).

Meisjes hebben gemiddeld meer zelfdiscipline dan jongens. Waarom denk je dat zo is? Geldt dat ook voor jullie klas?

13

Zoek in Google Afbeeldingen plaatjes die te maken hebben met 'zelfdiscipline' en 'uitstelgedrag'. Zoek bij ieder twee afbeeldingen die je leuk vindt en die iets met jou te maken hebben

14

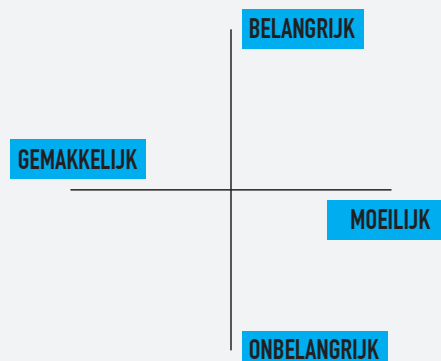
Maak met de klas een lijstje met goedwerkende trucs (trucs, die bij veel klasgenoten werken).

15

Een vreemd woord voor uitstelgedrag is procrastineren. Zoek via google de precieze betekenis op. Zoek met dit woord (of met 'procrastinatie') ook bij Google Afbeeldingen naar twee leuke plaatjes.

16

Verzamel het huiswerk voor de komende week (een lijst van taken). Teken onderstaand kruis met vier kwadranten. Verdeel je huiswerktaken over de vier kwadranten.



17

Zet er in een andere kleur ook taken (geen schoolwerk) bij die je deze week ook nog moet of wilt doen. Maak vervolgens een planning voor de komende week.



Voorbeelden van trucs

Hieronder een lijstje met mogelijke trucs. Leerlingen gaan op onderzoek uit bij henzelf, bij klasgenoten, ouders en docenten (en eventuele ouderejaars leerlingen) om een dergelijke lijst samen te stellen. Daar zullen ongetwijfeld veel meer creatieve trucs bijkomen. Trucs werken uiteraard alleen wanneer leerlingen zelf de keuze ervoor maken en de werking ervan is zeer persoonsgebonden.

1. Lijstje maken van taken (vooral tbv taakmotivatie), indelingen maken (bijv maak- en leerwerk) (eventueel mbv een app)
2. Taken in deeltaken verdelen ("hapklare brokken"), idem
3. Een beloning in het vooruitzicht stellen na volbrengen taak
4. Vaste tijdstippen voor huiswerk (i.s.m. huisgenoten)
5. Mbv kookwekker concentratietijd oprekken
6. Gezinsleden mobiliseren (afspraken maken, planningen delen, etc)
7. Aparte werkplek voor moeilijke taken
8. Omgeving organiseren (prikkelarm)
9. Samenwerken met vriend(in), samen plannen (e.v. via facebook of what's app), elkaar (online) aan planning houden
10. Opdelen van taken in kwadranten van urgentie en moeilijkheid
11. Doelen stellen voor de 'dagtevredenheid'
12. Lijstje maken van verleidingen ('beloningen')
13. Limiteren van gebruik van pc en mobiel (bijv. m.b.v app's of via huisgenoten)
14. Lijstje van 'leuke dingen' ipv taken maken en daarvoor planning maken
15. Vaste weekplanning maken (eventueel mbv huisgenoten of vrienden)
16. Een week lang bijhouden wanneer en wat je gedaan hebt aan huiswerk
17. Planningen ophangen op de koelkastdeur (delen van planningen met huisgenoten)
18. 'Minimum planningen' maken
19. To do lijstje omzetten in prioriteiten lijstje
20. Huiswerkopdrachten opdelen in opdrachten met intrinsieke en extrinsieke motivatie
21. Meten (in tijd) van uitstelgedrag van eerste voornemen tot realisatie
22. Planning maken met maximale uitsteltermijnen (wat kan ik hoe lang nog uitstellen)



Tangney test voor zelfcontrole

De vetgedrukte items horen bij de verkorte versie van de Tangney test

Scoringsmogelijkheden per item:

- 1** = geldt helemaal niet voor mij
- 2** = geldt een beetje voor mij
- 3** = komt bij mij regelmatig voor
- 4** = geldt voor mij in belangrijke mate
- 5** = geldt voor mij zeer sterk

1. **Als ik iets tegenkom wat ik leuk of lekker vind, kost het me geen moeite er van af te blijven**
2. **Ik vind het moeilijk om slechte gewoontes af te leren**
3. **Ik ben lui**
4. **Ik zeg vaak rare dingen**
5. Ik kan er niet goed tegen om geen controle over iets te hebben
6. **Sommige dingen blijf ik doen omdat ik ze leuk vind, ook al weet ik dat ze slecht voor me zijn**
7. Als ik een afspraak heb gemaakt, kun je erop rekenen dat ik me daaraan houd
8. Ik heb moeite met opstaan 's morgens
9. Ik vind het lastig om 'nee' te zeggen als er iets van mij verwacht wordt
10. Hoe ik over dingen denk, kan best vaak veranderen
11. Ik zeg vaak dingen zonder er eerst over na te denken
12. Mensen vinden van mij dat ik dingen doe zonder er eerst over na te denken
13. **Ik weiger dingen die slecht voor me zijn**
14. Ik geef te veel geld uit
15. Ik houd altijd alles netjes
16. Als ik ergens zin in heb, doe ik het meestal gewoon
17. **Ik wou dat ik meer zelfdiscipline had**
18. Mensen kunnen mij vertrouwen
19. Ik doe veel dingen op gevoel
20. Ik doe vaak iets omdat het zomaar in me opkomt
21. Ik ben er niet goed in om iets geheim te houden
22. **Mensen vinden dat ik erg veel zelfdiscipline heb**
23. Ik doe vaak mijn huiswerk op het laatste moment
24. Ik geef niet snel op
25. Ik moet niet te veel nadenken voordat ik in actie kom
26. Ik doe vooral dingen die goed voor me zijn
27. Ik eet bijna altijd gezonde dingen
28. **Soms lukt het me niet om mijn werk af te maken omdat ik met iets leuks bezig ben**
29. **Ik heb er moeite mee om me te concentreren**
30. **Ik kan goed vooruit denken en vooruit werken**
31. **Soms kan ik niet stoppen als ik met iets bezig ben waarvan ik weet dat het iets fouts is**
32. **Ik begin vaak aan iets zonder eerst te bedenken of het ook op een andere manier kan**
33. De bui waarin ik ben, kan snel veranderen
34. Ik onderbreek vaak mensen als ze tegen me praten

De verkorte versie van de test geeft een bijna gelijke betrouwbare meting als de gehele test.

Bij de verkorte versie moeten de scores bij de items 2, 3, 4, 6, 17, 28, 29, 31, 32 gespiegeld worden, dwz een 1 wordt een 5, een 2 wordt een 4 en een 3 blijft een 3, omdat deze negatief geformuleerd zijn. Daarna kunnen de scores opgeteld worden. Een hoge score betekent veel zelfcontrole. Een score rond de 40 wordt gemiddeld gevonden bij grote afnames van de test in een normale populatie. Vrouwen scoren gemiddeld wat hoger dan mannen: ongeveer 43.5 tegen 36.5

Uit onderzoek van Tangney (2004):

Een hoge score op de zelfcontroletest correleert met hoge scores op studietoetsen, scores op tests voor emotionele stabiliteit en tests voor interpersoonlijk succes (plezierige omgang met anderen).

Kinderen uit disfunctionele gezinnen scoren lager op de zelfcontroletest, kinderen uit harmonieuze gezinnen scoren hoger.



Artikel uit 'Van 12 tot 18':
'Geen Zelfstandigheid maar (Zelf)discipline' (april 2014)

Geen zelfstandigheid maar (zelf)-discipline

Sinds de negentiger jaren van de vorige eeuw schrijven vrijwel alle scholen in hun gidsen dat zij bezig zijn om 'de leerlingen zelfstandigheid bij te brengen', 'op te voeden tot zelfstandigheid' of 'leerlingen in toenemende mate zelfstandig te laten leren'. Onmogelijk en onnodig. Niet opvoeden tot zelfstandigheid maar opvoeden tot zelfdiscipline.

DOOR BEN VAN DER HILST

Wellicht herkenbare taferelen in de rapportvergadering van bijvoorbeeld de tweede klas: alle docenten zuchten als Jasper ter sprake komt: totaal niet zelfstandig, komt niet aan de slag, maakt zijn huiswerk niet, niet vooruit te branden. Dan is Paulien aan de beurt. Alle docenten roemen haar zelfstandigheid, zij heeft altijd haar huiswerk af, hoeft niet aangespoord te worden, heeft altijd haar spullen bij zich. De definitie van zelfstandigheid die in het onderwijs, vaak impliciet, gehanteerd wordt luidt: we noemen leerlingen zelfstandig wanneer ze (braaf) doen wat wij van hen verlangen. Maar vanuit een andere optiek bezien kan het gedrag van Jasper als veel zelfstandiger getypeerd worden dan dat van Paulien. We verwarren zelfstandigheid met (zelf)discipline. Dat is niet louter een theoretische of semantische kwestie, maar een verwarring met belangrijke consequenties voor de praktijk van het onderwijs.

Zelfstandigheid versus zelfdiscipline

Veel studenten in het HBO en WO mislukken, niet vanwege een gebrek aan zelfstandigheid maar vanwege een gebrek aan zelfdiscipline. Zij kunnen uitstekend hun eigen leven inrichten, ingewikkelde evenementen organiseren, zelfstandig een business runnen, enz. Maar zij zijn niet in staat om zichzelf te sturen bij taken die volharding vragen, die uitstel vergen van onmiddellijke behoeftebevrediging. Zij zijn niet in staat om langere tijd geconcentreerd te studeren, hun mobiel een tijdje uit te schakelen, sociale en andere leuke prikkels een tijdje te negeren.



Het is heel raar dat scholen zelfstandigheid willen bijbrengen. Leerlingen zijn al erg zelfstandig: ze kunnen een hoop zelf. Die zelfstandigheid groeit vanzelf, daar hoeft een school niets aan te doen, misschien wel iets voor laten. De meeste leerlingen op de basisschool gaan verbazingwekkend 'zelfstandig' met hun schoolwerk om. Ze houden weekplanningen bij, kiezen hun werkjes, laten zich overhoren en delen grote delen van hun werktijd zelf in. Diezelfde leerlingen worden onzelfstandig genoemd als ze in de tweede of derde klas in het voortgezet onderwijs weigeren hun huiswerk te maken en eindeloos zitten te kletsen onder de les. Terwijl die leerlingen intussen een stuk zelfstandiger geworden zijn.

De verwarring tussen zelfstandigheid en zelfdiscipline leidt vaak tot een verkeerde didactiek. Veel scholen hebben een hoop inspanningen verricht om systemen te maken waardoor leerlingen zelf kunnen plannen, zelfstandig kunnen werken met studiewijzers, etc. Hier ontstaat nog een andere verwarring, namelijk die tussen zelfstandig werken en zelfstandig leren. Al het leren is zelfstandig. Onzelfstandig leren kan niet, niemand kan het leren van je overnemen. Maar als we spreken over zelfstandig leren bedoelen we waarschijnlijk: leren al of niet onder dwang van buiten. We zijn tevreden als leerlingen zonder al te veel dwang van buiten aan de slag gaan met Frans of natuurkunde. Maar laten we onszelf en de leerlingen geen rad voor de ogen draaien: het hele schoolsysteem hangt aan elkaar van meer en minder subtiele vormen van dwang. We belonen en straffen, toetsen ongelooflijk veel met veel consequenties, determineren, laten leerlingen zitten, laten ze afstromen,



We zijn tevreden als leerlingen zonder al te veel dwang van buiten aan de slag gaan met Frans of natuurkunde.

manipuleren hen met onze affectie en hun behoefte daaraan, etc. We vinden het al geweldig als we ze binnen ons starre systeem kunnen laten kiezen tussen werken aan natuurkunde of werken aan Duits en prijzen hun 'zelfstandigheid' als ze onder al onze dwangmiddelen voldoen aan onze verwachtingen.

Zelfstandigheid hoeft niet geoefend te worden, die drang is groot genoeg, dat zit zeer ingebakken in het mens-zijn. Wat wel geoefend en ontwikkeld moet worden, is het beheersen van impulsen, het uitstellen van directe behoeftebevrediging. Het accepteren van een taak, die niet direct aantrekkelijk is. Dat is best moeilijk, ook voor volwassenen. Die maken bijvoorbeeld afvinklijstjes, die tegemoet komen aan hun taakmotivatie: het kunnen afvinken van een taak die eerst opgeschreven wordt. Niet zozeer omdat die vergeten zou worden, maar eerder omdat die nu afgevinkt kan worden. Of ze stellen zich een kop koffie of de krant in het vooruitzicht als ze eerst die nota geschreven hebben of die stapel werkstukken hebben nagekeken. Op die manier reguleren zij hun zelfdiscipline. Met hun zelfstandigheid is (meestal) niets mis.

Blindgangers in het onderwijs

Onder deze titel publiceert Ben van der Hilst in augustus 2014 een bundel met vijftien ontwikkelingen in het onderwijs die geheel niet meer effectief zijn, afgedwaald zijn van de oorspronkelijke doelstelling of waar verder repareren en plakken niet meer helpt omdat het grondontwerp niet meer deugt. Kortom, verschijnselen die uit traditie of bedrijfsblindheid voortduren, maar niet (meer) bijdragen aan kwaliteit van leren en waar we in school wel veel last van hebben. Verschijnselen die vragen om geheel nieuwe, vaak eenvoudige en meestal kosteloze oplossingen.

De didactiek van de zelfdiscipline

De 'didactiek van de zelfdiscipline' vraagt een andere focus en het wordt hoog tijd dat we die didactiek meer ontwikkelen. Het leren concentreren is daar een belangrijk onderdeel van. Wat is daarvoor niet bevorderlijk? Een 50 minuten rooster, leerlingen van 13, 14 jaar zes of zeven verschillende vakken laten volgen op één dag, leerlingen langs zes of zeven verschillende docenten in zes of zeven verschillende lokalen voeren, met soms ook nog zes of zeven verschillende klasopstellingen. En zo is er nog wel meer te bedenken. De didactiek van de zelfdiscipline vergt dus ook een opnieuw doordenken van de onderwijslogistiek.

We zijn het zo logisch gaan vinden dat leerlingen in het voortgezet onderwijs eerst een breed pakket van soms wel 15 verschillende vakken voorgeschoteld krijgen, juist in de tijd dat zelfdiscipline (ook onder invloed van hormonen) zich moeilijk ontwikkelt. Terwijl later het pakket versmald wordt tot de helft of minder. Is andersom niet veel beter verdedigbaar? Het rendement van de onderbouw is, vooral gekeken naar de inspanningen van de docenten en leerlingen, ongelooflijk laag, veel lager kan het niet, dus alle ruimte om te experimenteren.

De didactiek van de zelfdiscipline gaat over het organiseren van de concentratie, over impulsregulatie en over de tussenvorm tussen extrinsieke en intrinsieke motivatie. Discipline die afgedwongen wordt door hoge externe druk is kadaverdiscipline en geen zelfdiscipline. Woordjes leren omdat je dat zo erg leuk vindt, is hartstikke mooi, maar heeft ook niet met zelfdiscipline te maken. Het bespreken en leren hanteren van allerlei manieren om jezelf te motiveren voor taken die minder interessant zijn, hoort bijvoorbeeld wel tot de didactiek van de zelfdiscipline.

Laten we ophouden met praten over zelfstandigheid en zelfstandig leren en laten we met elkaar hard gaan nadenken over de didactiek van de zelfdiscipline. Vanuit een goed beeld van het begrip zelfdiscipline en van de manier waarop dat kan worden aangeleerd en gestimuleerd, kunnen we aan de slag met het inrichten van scholen en roosters, die uitnodigen tot geconcentreerd werken. ●

► **Ben van der Hilst is opleider van schoolleiders, consultant en onderzoeker. Hij was jarenlang docent en schoolleider in het vo, info@HetLerenOrganiseren.nl.**