

PraxisPortionen

Forschungswissen kompakt verpackt.

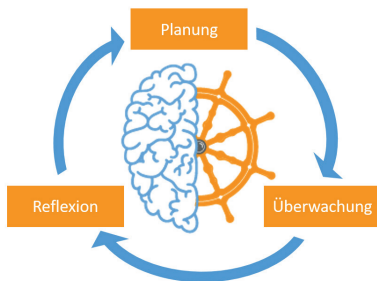
Förderung von Selbstregulation beim Lernen

Unter Selbstregulation beim Lernen versteht man die Fähigkeit, den eigenen Lernprozess zu planen, zu überwachen und zu reflektieren. Somit stellt Selbstregulation beim Lernen eine wichtige Schlüsselkompetenz für lebenslanges Lernen dar. Bereits junge Schüler*innen können Selbstregulationsstrategien erlernen. Lehrkräfte können ihre Schüler*innen dabei effektiv unterstützen, indem sie in ihrem Unterricht Selbstregulationsstrategien vermitteln und selbstregulationsförderliche Lernumgebungen schaffen.

Was sagt die Forschung?

Selbstregulation beim Lernen beschreibt die Fähigkeit, sich selbstständig Lernziele zu setzen, sich zum Lernen zu motivieren, geeignete Lernstrategien auszuwählen sowie den Lernprozess zu überwachen und im Anschluss zu reflektieren. Forschungsergebnisse zeigen, dass bereits Grundschulkinder selbstreguliert lernen können und von Fördermaßnahmen zur Entwicklung von Selbstregulation beim Lernen profitieren. Damit die Förderung gelingt, haben wir Ihnen im Folgenden einige Tipps zusammengestellt.

Die Forschung zu Selbstregulation beim Lernen unterscheidet zwischen drei verschiedenen Strategiearten: metakognitiven, kognitiven und motivationalen. Ein bekanntes Modell von Zimmerman (2000) beschreibt Selbstregulation beim Lernen als einen zyklischen Prozess bestehend aus drei Phasen, in denen metakognitive (übergeordnete) Strategien angewandt werden:



- 1. Planung der Handlungen** vor dem Lernprozess: Mit welchen Lernstrategien, Materialien und in welchem Zeitraum wollen die Lernenden ein Ziel erreichen?
- 2. Überwachung des Lernens** während der eigentlichen Lernhandlung: Werden die Lernziele erreicht, wenn man weiterlernt wie bisher?
- 3. Reflexion des Lernprozesses** nach Abschluss der Lernfähigkeit: Wurde das Ziel erreicht oder Fehler gemacht? Wie sollten zukünftige Lernhandlungen angepasst werden?

Lernende sind in diesem Sinne Kapitän*innen, die ihr eigenes Lernen wie ein Schiff steuern.

Sie planen zunächst die Route, durchlaufen dann alle notwendigen Schritte zur Steuerung des Schiffes, kontrollieren stetig ihren Kurs (also ihren Lernfortschritt) und denken bei Einfahrt im Zielhafen darüber nach, wie sie ihre Route und ihre Handlungen bei der nächsten Fahrt verbessern können.

Dahingegen dienen kognitive Lernstrategien der eigentlichen Informationsverarbeitung. Darunter fallen Wiederholungs-, Elaborations-, und Organisationsstrategien. Beispiele hierfür sind das Auswendiglernen von Vokabeln (Wiederholung), das Verknüpfen mit Vorwissen (Elaboration) oder die Reorganisation neuen Wissens mithilfe von Zusammenfassungen oder Mindmaps (Organisation) (Pintrich, 1999).

Die dritte Art von Strategien – motivationale Strategien – dienen dazu, Lernprozesse zu initiieren und aufrecht zu erhalten. Motivationale Strategien zielen darauf ab, die Lernmotivation zu fördern, beispielsweise indem sie das Interesse am Lernstoff wecken oder indem man sich eine Belohnung für ein erreichtes Lernziel überlegt (Boekarts, 1996).

Es zeigte sich, dass im schulischen Kontext überwiegend kognitive Strategien gefördert werden. Demgegenüber sehen viele Forschende metakognitive Strategien als essenziell für eine erfolgreiche Selbstregulation an. Außerdem zeigt die Forschung, dass Lernende gezielte Anleitung durch Lehrer*innen beim Erlernen von Strategien benötigen.

Was bedeutet das für Sie als Lehrer*in?

Anders als oftmals angenommen, ist Selbstregulation prinzipiell erlernbar, auch für Kinder im Grundschulalter. Dies zeigen Untersuchungen, die herausfanden, dass sich die Selbstregulation beim Lernen von Schüler*innen durch Selbstregulationstrainings verbessert. Auch die Kapitän*innen im vorangegangenen Seefahrtsbeispiel brauchten schließlich Training, bis sie ihr Schiff eigenständig steuern konnten.

Lehrkräfte können die Selbstregulation Ihrer Schüler*innen auf zwei Arten fördern:

1. Direkt durch die Vermittlung von Selbstregulationsstrategien, indem sie:

- Selbstregulationsstrategien selbst vorführen
- den Schüler*innen etwas über die Strategien erklären
- ihre Klasse explizit zur Nutzung der Strategien auffordern und dazu auffordern zu überlegen, wann eine Strategie besonders hilfreich sein kann.

2. Indirekt durch das Schaffen von Lernumgebungen, die Selbstregulation erfordern, indem sie:

- Möglichkeiten zum kooperativen Lernen bieten und Lernende in der Zusammenarbeit unterstützen
- Selbstbestimmungsmöglichkeiten bieten und Lernenden ermöglichen, sich bei der Auswahl und Durchführung von Aktivitäten und der Gestaltung der Lernsituation (z. B. mit wem, wo oder wann) zu beteiligen
- die Schüler*innen zum entdeckenden, erforschenden Lernen motivieren, z. B. indem sie Aufgaben bieten, bei denen die Schüler*innen selbst mitdenken müssen, um auf die Lösung zu kommen
- darauf achten, Lernumgebungen möglichst realistisch und alltagsnah zu gestalten und Lernkontexte zu variieren.

Wie kann die Umsetzung im Unterricht gelingen?

- Begleiten Sie die Schüler*innen während der Bearbeitung von Lernaufgaben – Selbstregulation beim Lernen ist nicht gleichzusetzen mit „alleine lernen“. Eine explizite Vermittlung der Strategien hat sich als hilfreicher herausgestellt als das selbstentdeckende Erlernen von Strategien durch „Versuch und Irrtum“.
- Achten Sie bei der Einführung neuer Strategien darauf, explizit auf diese hinzuweisen, sie bestenfalls selbst vorzuführen und zu erklären. Fordern sie dann ihre Schüler*innen dazu auf, sie zu nutzen und über die Nutzung zu reflektieren.
- Wenn Sie neue Strategien einführen, hilft es, diesen einen Namen zu geben oder sie mit einer bestimmten Geste zu verbinden. Beispielsweise können Sie mit Ihren Händen ein Fernglas andeuten, wenn Sie die Schüler*innen dazu auffordern wollen, sich beim Lernen zu überwachen.

Modellschule: Die Städtische Gesamtschule Münster-Mitte

Wie die Umsetzung solcher selbstregulierter Lernformen umgesetzt werden kann, zeigen Schulen wie die Städtische Gesamtschule Münster-Mitte. Ihr Konzept beinhaltet die Nutzung von Lernplänen sowie die Vereinbarung individueller Lernziele. In Lernbüros können die Schüler*innen selbst entscheiden, wann sie welche Aufgabe für welches Fach bearbeiten. Ihren Lernfortschritt halten sie in Logbüchern fest. Die Lehrkräfte stehen ihnen dabei stets als Helfer*innen zur Seite: <https://deutsches-schulportal.de/konzepte/lernplan-lernbuero-und-logbuch-im-virtuellen-raum/>.

Zum Weiterdenken und Diskutieren

- Welche Strategien helfen Ihnen selbst, Ihre Ziele zu erreichen, wenn Sie neue Dinge lernen?
- Haben Sie in Ihrer Klasse bereits Selbstregulationsstrategien eingeführt? Wie sehen diese konkret aus? Welche möchten Sie gerne noch einführen?
- Wie können Sie Ihre Schüler*innen insbesondere bei der Nutzung metakognitiver Lernstrategien unterstützen, d. h. bei der Planung, Überwachung und Reflexion des eigenen Lernens?
- Gibt es in Ihren Klassen Schüler*innen, die viel weniger selbstreguliert sind als andere? Wie könnte eine Selbstregulationsförderung bei den weniger selbstregulierten Schüler*innen aussehen?

Zum Weiterlesen



Literatur und Unterrichtsideen

zum Thema „Förderung von Selbstregulation beim Lernen!“ finden Sie unter: www.bildungsserver.de/selbstregulation-beim-lernen-12865-de.html

Quellenangabe zum Zitieren dieser PraxisPortion:

Fischer, A., Van Berk, B. & Dignath, C. (2021). Förderung von Selbstregulation beim Lernen. PraxisPortionen. DIPF Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation.



PraxisPortionen

Lehr- und Lernqualität in
Bildungseinrichtungen (LLiB)
Prof. Dr. Mareike Kunter

DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung
und Bildungsinformation

Rostocker Straße 6
60323 Frankfurt am Main
praxisportionen@dipf.de

Autorinnen

Antonia Fischer
Bernadette van Berk
Charlotte Dignath