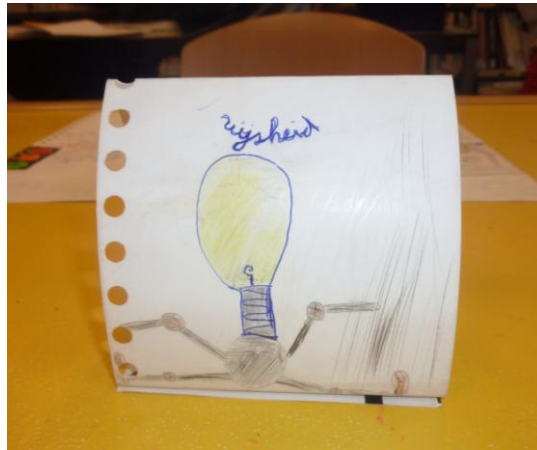


TOETSTRAININGEN



“De toetstrainingen zijn op de vier Hartkwaliteiten en de zes Vaardige Middelen gebaseerd om het beste uit het kind te halen ”

Eva zit in groep 8 en staat voor de Cito-toetsen. Haar leerkrachten zeggen al 5 jaar lang dat ze het allemaal wel in zich heeft, maar dat het er niet uitkomt. Tijdens de training mag ze uit 10 kaartjes kiezen, die omgekeerd op tafel liggen. De kaartjes bestaan uit de vier Hartkwaliteiten en de zes Vaardige Middelen. Ze concentreert zich op de vraag: “Welk kaartje zal mij helpen bij mijn Cito-toets?” Ze kiest blind het kaartje ‘Inzet’. Dit staat voor doorzetten, zelfvertrouwen, 5 % meer geven en het vieren van resultaten en is een sterke remedie tegen ontmoediging, luiheid en uitstellen. Eva moet op een ander kaartje opschrijven wat inzet voor haar betekent en ze mag er ook een tekeningetje bij maken. Op de achterkant mag ze een tip opschrijven om haar aan inzet te herinneren. Haar leerkracht vertelt dat iedereen haar altijd om haar inzet geprezen heeft. De volgende dag vertellen haar ouders dat ze stralend thuis kwam en vol zelfvertrouwen leek te zijn; iets wat ze zelden bij haar gezien hebben. Ze doet nu haar Cito-toetsen vol vertrouwen en haalt goede cijfers.

Bovenstaande is slechts één van de vele voorbeelden die de invloed van de vier Hartkwaliteiten en de zes Vaardige Middelen op het toetsgedrag van kinderen hebben. De ervaring leert dat kinderen bewust of onbewust die kaartjes kiezen die ze ook daadwerkelijk nodig hebben om het beste uit zichzelf te halen. De 10 vormen samen de essenties van elk leer- en ontwikkelingsproces.

De vier Hartkwaliteiten bevorderen met name een positief zelfgevoel. Het zijn:

1. **Vriendelijkheid** bevordert een algemeen positief gevoel en is een remedie tegen boosheid, irritatie en frustratie
2. **Mededogen/zelfhulp** bevordert zelfwaardering en zelfvertrouwen en is een remedie tegen hulpeloosheid. Kinderen gaat uit van wat ze wél kunnen en van wat ze níet weten!
3. **Blijdschap/blij zijn** bevordert zin/plezier en is een remedie tegen weerszin/perfectionisme
4. **Gelijkmoedigheid/gemoedsrust** bevordert ontspanning en is een remedie tegen emotionaliteit



De zes Vaardige Middelen bevorderen vooral een positieve werkhouding. De zes zijn:

1. **Geven/vrijgevigheid** bevordert volledige inzet en aandacht en is een remedie tegen terughouden (“ik wil, kan, doe, durf het niet e.a.)
2. **(Zelf)discipline** bevordert stabiliteit: je richt je op een doel en houdt je eraan. Op individueel niveau houden kinderen zich aan het positieve en negeren het negatieve. Het is een remedie tegen onbeheerstheid
3. **Geduld** bevordert verdraagzaamheid en doorzettingsvermogen en is een remedie tegen ontmoediging, opgeven, boosheid en irritatie
4. **Inzet** bevordert enthousiasme, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen. Het is een krachtige remedie tegen laksheid, luiheid en uitstellen
5. **Concentratie** bevordert rust en helder denken. Het is een krachtige remedie tegen afleidingen, zoals onrust, loomheid en zintuiglijke afleidingen (geluiden, beelden etc.)
6. **Wijsheid** bevordert reeds aanwezig kennis en helder denken. Het is een remedie tegen niet weten en verwardheid. Kinderen gaan uit van wat ze wél weten en niet van wat ze níet weten!

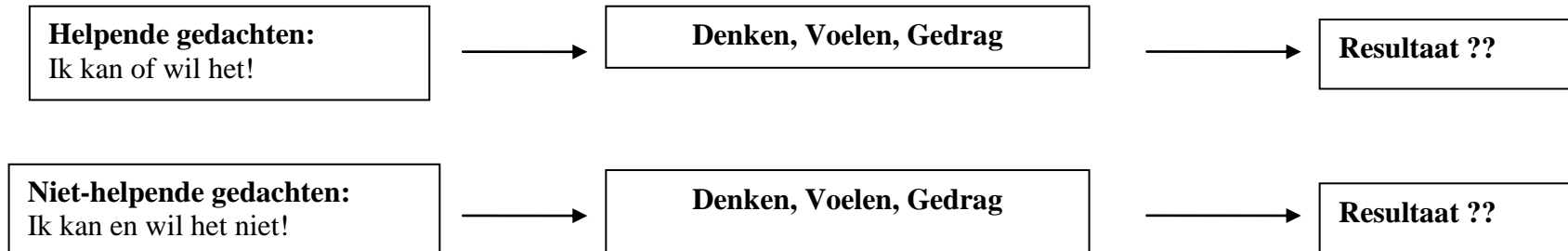
De training bestaat uit de volgende onderdelen:

- het uitleggen van de vier Hartkwaliteiten en zes Vaardige Middelen aan de hand van toetsituaties
- het uitkiezen van een kaartje vanuit een vraag die relevant is voor leerling
- het uitzoeken van de betekenis en het maken van een symbool m.b.t. het getrokken kaartje
- het maken van een standaardje van het kaartje, zodat deze als ‘reminder’ op de tafel staat (zie hierboven)
- het doen van ontspanningsoefeningen en concentratieoefeningen
- het uitspreken van wensen of helpende gedachten aan de hand van het getrokken kaartje. Deze wensen en gedachten zijn krachtige remedies tegen belemmerde ofwel niet-helpende gedachten en bepalen de motivatie waarmee de toets gedaan
- het vastleggen en vieren van succeservaringen

Hieronder staat een uitwerking van een CITO training.








UITWERKING VAN EEN CITOTRAINING: Invloed gedachten, gevoelens en gedrag op het resultaat










Wat moet je doen bij een dip of black-out?

- Stoppen
- Adem 3 keer goed in en uit
- Denk aan je kaartje en helpende gedachten
- Ga rustig verder

Bewust worden en veranderen van niet-helpende in helpende gedachten bij de CITO		
Niet-helpende gedachten	Helpende gedachten	Symbolen
Als een som niet lukt, word ik boos op mezelf	<u>Vriendelijkheid:</u> “Ik blijf vriendelijk voor mezelf, ook al maak ik een fout”	 
Ik ben bang dat ik de CITO slecht maak	<u>Mededogen, zelfvertrouwen, zelfwaardering:</u> Ik vertrouw op mezelf dat: het gaat mij lukken!	  



Ik moet alle vragen goed maken en mag geen fout maken	<u>Blijdschap:</u> Ik maak het niet onnodig zwaar, maar hou het licht	
Als ik een toets slecht heb gemaakt, wil ik er niets meer van weten. Als ik een goede toets heb gemaakt, houd ik vast aan het goede resultaat en heb daardoor minder aandacht voor de volgende toets.	<u>Gelijkmoedigheid, onverstoortbaarheid, evenwicht:</u> Ik blijf rustig en ontspannen doorgaan of het nu goed of slecht gaat, of het nu leuk of niet leuk is Ik ga stap voor stap	
Ik weet dat ik het kan, maar het komt er niet uit. Het lijkt alsof ik een beetje bang ben om het goed te doen.	<u>Vrijgevigheid, geven:</u> Ik geef alles wat ik kan en weet	
Oh, die som of dat woord is gemakkelijk. Ik hoef geen rekenstrategie of spellingsstrategie te gebruiken. Oeps, fout!	<u>Discipline:</u> Ik hou me aan.....	
Als het moeilijk wordt, haak ik af! Ik wil alles snel afhebben	<u>Geduld:</u> Ik blijf geduldig doorwerken, ook al is het moeilijk. Ik ga stap voor stap vooruit	
Na drie CITO's ben ik moe en wil ik niet meer. Ik hoef niet te oefenen, ik kan het al.	<u>Inzet:</u> Ik blijf mijn best doen om een goede CITO te maken	
Als ik een toets maak, wordt ik gemakkelijk afgeleid door geluiden en ook gedachten binnen mezelf	<u>Concentratie:</u> Ik richt en houd mijn aandacht vast en breng mijn aandacht terug al ik afgeleid word.	
Ik ga de CITO niet goed maken, omdat ik te weinig weet.	<u>Wijsheid:</u> Ik ga uit van wat ik weet.	