



## Henkilökuvan yhteenveto

James, kun henkilökohtaiset toimintatapamielityksesi täydentävät koulun, kodin ja työpaikan oppimisympäristöjä, niistä tulee vahvuuksiasi ja parannat koulumenestystäsi. Vastenmielisistä toimintavoista tulee heikkouksiasi, jos sinun on toistuvasti ja liian kauan turvauduttava niihin opinnoissasi. Tuloksena voi olla asioiden mieltämis-, keskittymis- tai oppimisvaikeuksia.

Toimivat tavat tuottavat aina opintomenestystä.

### **Oppimistyyllisi avaintekijät kun SINUN on opeteltava jotain UUTTA ja/tai VAIVANNÄKÖÄ VAATIVAA:**

#### **MIELTYMYKSESI:** (näin opit parhaiten)

##### **AIVOJEN KÄYTTÖTYILI:**



##### **Yksityiskohtien käsittely**

Vahvuuksiani ovat johdonmukaisuus ja yksityiskohtainen ajattelu. Suosin opintojaksoja ja/tai tehtäviä, jotka etenevät askel askeleelta perättäisesti. Juutun helposti yksityiskohtiin ja pitäydyn yhteen aihepiiriin.



##### **Harkitseminen**

Käytän aikaa tehtävän pohdiskeluun ennen kuin ratkaisen sen. En kykene ajattelemaan selkeästi, kun minua kiirehditään tai painostetaan.

##### **AISTIEN KÄYTTÖ:** Joustava - katso kuvio 1

##### **RUUMILLISET TARPEET:**



##### **Tarve olla paikoillaan**

Istun pitkiä aikoja paikoillani ja nautin siitä. Paikoillaan pysyttelemisen auttaa minua keskittymään oleelliseen.



##### **Napostelematta**

Milloin tahansa minun on keskityttävä lukemaan tai opiskelemaan, en napostele, askartele, juo tai jauha purukumia. Ne kaikki häiritsevät minua. Syön mieluiten ennen tai jälkeen opiskelurupeaman.



##### **Päivällä**

Keskittymiskyky on parhaimmillaan päivällä.



##### **Illalla**

Olen kuin yöpöly. Opetellessani iltaisin saan aikaiseksi paljon enemmän kuin normaalisti koulutunneilla. Mieleni on virkeä iltaisin enkä malta mennä sänkyyn nukkumaan.

##### **KOTI- JA KOULUYMPÄRISTÖT:**



##### **Äänet/melu/musiikki**

Opettelen mieluiten ääni- ja musiikkimaisemassa. Melukaan ei häiritse keskittymistäni. En halua opetella hiljaisuudessa, se saa minut pois raiteiltani ja alan keskustelemaan tai meluamaan.



##### **Himmeä valaistus**

Luen ja opiskelen parhaiten himmeässä valaistuksessa. En pidä kovista ja kirkkaista valoista - erityisesti loistevaloista - jännityn ja stressaannun eli ylipaineistun niistä oppimistilanteissa.



##### **Viileä**

Opettelen mieluiten viileässä. Jos minulla on liian lämmin, tunnen oloni epämiellyttäväksi ja minun on vaikea keskittyä opettelemaan uusia ja vaikeita asioita.



##### **Vapaamuotoinen oppimisympäristö**

Opiskelen mieluiten vapaamuotoisessa ympäristössä, lattialla tai sängyssä ympärilläni esineitä ja tavaroita, jotka eivät liity opettelemini asioihin, ympäröimänä.

##### **SOSIAALISUUS:** Joustava - katso kuvio 2

##### **ASENTEET:**



##### **Ulkoisen motivaatio**

Mielenkiintoni suuntautuu koulun ulkopuolelle ja motivaationi opiskella juuri nyt on vähäistä. Opiskelen vain koska on pakko tai kun siitä palkitaan hyvin.

**Häilyvän pitkäjänteinen**

Suoritanko koulu- tai kotitehtäväni, riippuu kiinnostuksestani ja tehtävien luonteesta.

**Sopeutuvainen**

Olen hyvin luotettava. Teen aina sitä mitä uskon, että minun onkin tehtävä tai minun oletetaan olevan tekemän. Teen sen heti.

## VASTENMIELISYYTESI: (Tavat, jotka EIVÄT auta oppimaan uusia ja vaikeita asioita helposti)

### AIVOJEN KÄYTTÖTYILI:

**Kokonaisuuksien käsittely**

Vältän kokonaiskuvaa opiskellessani. Useiden tehtävien samanaikainen tekeminen tai askel-askeleelta tekemisen välttäminen ja vain kokonaiskuvalla työskenteleminen stressaa eli ylipaineistaa minua.

**Nopealiikkeisyys**

Vältän käyttämästä oikotietä - impulsiivista ajattelua - opetellessani tai ongelmatilanteissa. Voin pahoin, jos minun on suoritettava tehtävä nopeasti ajattelematta asiaa läpikotaisin.

### AISTIEN KÄYTTÖ: Joustava - katso kuvio 1

#### RUUMILLISET TARPEET:

**Tarve liikkua (liikkuvuus)**

Haluun pysytellä paikoillani, kun opettelen jotakin uutta ja vaikeaa. Liikkuminen häiritsee minua.

**Napostellen**

Keskittymiskykyeni heikkenee, jos napostelen ja/tai juon kesken opettelemisen. Ne häiritsevät minua.

**Aamulla**

Heti aamulla on huono aika opetella uusia asioita. Silloin olen vielä unessa.

**Iltapäivällä**

Puolilta päivin olen väsynyt eivätkä ajatukseni luista. Uuden ja vaikean opetteleminen on lähes mahdotonta iltpäivisin.

#### KOTI- JA KOULUYMPÄRISTÖT:

**Hiljaisuus**

Kun on liian hiljaista, en kykene keskittymään. Hiljaisuus stressaa eli ylipaineistaa minua ja tarvitsen ääniä voidakseni hyvin ja saadakseni työt tehtyä.

**Kirkas valaistus**

Kun ympärilläni on liikaa valoja, en voi keskittyä. Kirkkaasti valaistut tilat tekevät minut levottomaksi ja saan usein pääsaräkyä.

**Lämmin**

Vieroksun opiskelua lämpimässä työtilassa ja/tai jos käytän liikaa vaatteita. Kuumuus stressaa eli ylipaineistaa minua.

**Toimistomainen oppimisympäristö**

Minun on vaikea keskittyä opettelemaan pöydän ääressä istuen. Muodollinen oppimisympäristö saa minut voimaan pahoin ja tulen levottomaksi.

#### SOSIAALISUUS: Joustava - katso kuvio 2

#### ASENTEET:

**Oma-aloitteinen**

En pidä itse asetetuista tavoitteista enkä oma-aloitteisuudesta. En näe mitään mieltä itsearviointissa enkä sen opintojani eteenpäinvievydessä.

**Pitkäjänteisen sitkeä**

En halua viedä loppuun koulutehtäviä, joita aloitan. Minulla on parempaakin tekemistä.



## Jättää kesken

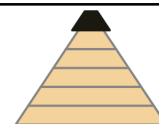
En jätä koulutehtäviäni kesken. Jos näin teen, tulen levottomaksi. Toimin näin vaikken pitäisikään annetuista tehtävistä. Saatan ne loppuun niin pian kuin suinkin.

---

## HENKILÖKOHTAINEN RAPORTTI JA OPIKSELUOHJEET

Jos noudatat henkilökohtaisen profiilisi suosituksia, oppimiskyksesi ja ongelmanratkaisukykyesi kehittyvät. Myös opinto- ja koulumenestyksesi paranevat.

### VASEMMAN/OIKEAN AIVOPUOLISKON HALLITSEVUUS



#### **TIETOJENKÄSITTELY AIVOISSA: Oppiaksesi vaadit yksityiskohtaista tietojenkäsittelyä**

Sinulla on hyvät analyttiset, yksityiskohtiin pureutumisen taidot. Yleensä käytät ensin rationaalista järjestytyäsi, kun ratkaiset ongelmia. Kun jokin on epäloogista tai ei etene jaksottaisesti, kyllästyä asiaan. Et tarvitse yleiskäsitystä vaan haluat perehtyä oppimistehtävän yksityiskohtiin heti ja edetä loogisesti. Muutut kärsimättömäksi, kun opettajat eivät pysy asiassa. Pystyt keskittymään hyvin ja suuntautumaan yhteen asiaan kerrallaan opiskelussasi. Pidät eniten oppimistehtävistä, jotka etenevät johdonmukaisesti. Hankit mielelläsi uutta tietoa lukemalla. Muistat parhaiten analysoimalla tietoa – pilkkomalla sitä yksityiskohtiin. Koulussa et niinkään pidä vitseistä, oheiskertomuksista tai hassuttelusta.

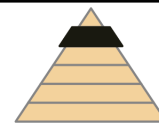
Arvostat opettajia, jotka eivät eksy aiheesta sivupoluille. Koska keskityt voimakkaasti yhteen tehtävään kerrallaan, tee tehtävä kerrallaan päätökseen ennen uuden aloittamista! Stressaannut, jos joudut käsittelemään useita asioita samanaikaisesti. Olet parhaimmillasi, kun voit opiskella pitkälle valmiissa ja turvallisessa ympäristössä, jossa on selvät säännöt ja paljon aikaa ajatella. Liian nopeatahtinen luokkaopetus hermostuttaa sinua ja vähentää tehokkuuttasi. Vaadi hidasta etenemistä!

#### **AJATTELUTYYLI - reflektiivinen: Oppiaksesi vaadit pohtivaa ajattelua**

Olet todella pohdiskeleva ajattelija. Pidät paljon asioiden rauhallisesta pohtimisesta ennen kuin teet päätöksiä ja reagoit. Kun olet kiireinen tai stressaantunut, et pysty ajattelemaan selkeästi. Opettajat pitävät usein reaktioitasi ongelmiin tai uusiin tilanteisiin hyvin hitaina. Kun keksit vastauksen tai ratkaisun, se on yleensä täsmällinen ja loppuun asti ajateltu. Ratkaisusi perustuu pohdintaan ja syvälliseen yksityiskohtiin pureutumiseen. Toimit parhaiten vakiintuneissa oppimisympäristöissä, joissa edetään rauhallisesti, joissa ei juurikaan tapahdu muutoksia. Siellä sinun ei tarvitse tehdä nopeita päätöksiä.

Koska nykyään kouluissa on harvoin tällaisia olosuhteita, opettele joustamaan tilanteen vaatimusten mukaan! Yritä luopua tarpeestasi olla aina täydellinen ja sisäisesti hyvin organisoitu, ennen kuin otat ensimmäisen askeleen! Koulu stressaa sinua vähemmän, kun voit olla hiukan spontaanimpi. Näin opit suhtautumaan asioihin vähemmän vakavasti. Elämä ja opiskelu ovat sitä varten, että niistä nautitaan!

### AISTIEN KÄYTTÄMINEN

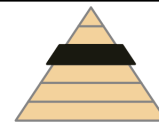


#### **AISTIEN KÄYTÖN JOUSTAVUUKSISTA: Käytät aistejasi joustavasti oppiaksesi uutta ja vaikeaa - Kuunteleminen (kuuloaisti - puhe), Puhe (keskustelu), Sisäinen puhe (itselle puhuminen), Lukeminen (näköaisti - sanat), Katseleminen (näköaisti - kuvat), Mielikuvitus (kuvittelu, sisäinen näkeminen), Käsillä tekeminen (tuntoaisti - kirjoittaminen), Tekeminen, kokeminen (liikeaisti), Sisäiset oivalteet (liikeaisti):**

Aistitoimintasi ovat erittäin joustavat. Tämä tarkoittaa sitä, että sinun on käytettävä usealle aistille perustuvaa menetelmää aina, kun opettelet jotakin uutta ja vaikeaa.

Tehosta oppimistasi yhdistelemällä kuuntelua, puhumista, katselemista, lukemista, tekemistä ja aktiivista kokeilua! Ole tyytyväinen siihen, mitä opettelet! Kiinnostu aiheesta tai oppimistehtävästä, huomaat, että keskittyminen ja muistaminen ovat paljon helpompaa! Se lisää myös hyvinvointitunnettasi ja säilyttää opiskelumotivaatiosi.

## RUUMILLISET TARPEET



### **LIKKUMINEN - liikkumatta: Oppiaksesi vaadit paikoillaanpysyttelemistä**

Voit istua paikallasi pitkiäkin aikoja. Pitkäaikainen istuminen tai istualtaan suoritettavat tehtävät eivät häiritse sinua. Hyödyntääksesi tätä mieltymystä opinnoissasi, istu pulpetin tai pöydän ääressä paikallaan pysyvällä tuolilla. Siinä voit keskittyä ajattelemaan, lukemaan ja opiskelemaan liikkumatta tai muuttamatta kehosi asentoa. Keskittyessäsi suoritukseen pysyt paikallasi. Sinua saattaa häiritä pahasti, jos joudut joko opiskelemaan tai tekemään työtä henkilöiden kanssa, jotka liikkuvat ja vääntelehtivät istuimillaan.

Oppimistulosten kannalta pysytele poissa paikoista, joissa on liian paljon liikettä! Varmistu kuitenkin siitä, että saat terveydellisistä syistä riittävästi ruumiillista rasitusta vastapainoksi liikkumattomuudellesi!

### **RAVINNON TARVE - paastoaminen: Oppiaksesi vaadit paastoa**

Olet haluton syömään, napostelemaan, pureskelemaan tai juomaan mitään, kun keskityt lukemaan ja opiskelemaan. Kun keskityt opiskelemaan, syöminen tulee myöhemmin. Sinusta syöminen tai juominen on häiritsevää ja vain keskeyttää ajatuksesi. Sen vuoksi tulet toimeen ilman ruokaa tai juomaa pitkiäkin aikoja.

Syö aina ennen tai jälkeen opettelemisen! Kuitenkin sinun olisi hyvä juoda vettä, jotta aivosi ja ajattelusi toimisivat paremmin - erityisesti kun opettelet jotakin uutta ja vaikeaa.

### **VUOROKAUDENAIKA – päivä ja ilta: On vastenmielistä opetella uutta ja vaikeaa aamulla ja illalla**

Nämä - aamu ja iltapäivä - vuorokaudenajat eivät ole parhaitasi opiskelun ja oppimisen kannalta. Sinun on todennäköisesti vaikea pysyä täysin vireänä ja energisenä näihin aikoihin. Olet parhaimmillasi päivällä ja illalla.

Menestyäksesi opinnoissasi hyvin, selvitä muut aikamieltymyksesi! Ajoita vaikeat tehtävät sen mukaisesti! Jos joudut keskittymään vastenmielisinä vuorokaudenaikoina, huomioi se, että muut mieltymyksesi otetaan huomioon! Tee silloin fyysisiä ja henkisiä harjoituksia!

### **VUOROKAUDENAIKA - päivä: Vaadit uuden ja vaikean opettelemista päivällä**

Paras aikasi on puolilta päivin! Koska päivän tunnit ovat sinulle parasta aikaa keskittyä, sinun olisi parasta tehdä kaikki vaikeat tehtävät silloin. Joustava kouluaikataulu vastaisi todellakin mieltymyksiäsi.

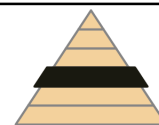
Jouduttuasi keskittymään silloin, kun ei ole paras aikasi muista tehdä keskittymis- tai energiatasoasi kohottavia harjoituksia!

### **VUOROKAUDENAIKA - ilta: Vaadit uuden ja vaikean opettelemista illalla**

Olet "yökyöpeli"! Alat elää vasta illalla. Silloin saat todennäköisesti enemmän suoritettua koti- ja koulutehtäviä kuin normaalin koulupäivän aikana.

Mikäli sinun ei tarvitse nousta aikaisin seuraavana aamuna, varaa lukemiselle ja opiskelulle sekä vaikeiden, keskittymistä vaativien tehtävien suorittamiselle aikaa illasta ja yön tunneista. Keskustele tästä vanhempiesi kanssa kotona! Katso, voitko tehdä kotitehtäväsi illalla, koska silloin opit parhaiten ja muistat asioita kauimmin!

## YMPÄRISTÖ



## TAUSTAÄÄNET - äänekäs: Oppiaksesi vaadit taustaääniä

Opiskellessasi haluat kuulla ääniä ja taustamusiikkia! Melukaan ei häiritse sinua lukiessasi tai opiskellessasi - päinvastoin. Se helpottaa keskittymistäsi. Sinusta on hyvin vaikea työskennellä hiljaisessa luokassa tai kotiympäristössä. Todennäköisesti hyräilet tai viheltelet ja pidät ympärillä olevista äänistä opiskellessasi.

Parantaaksesi keskittymiskykyäsi pidä huolta siitä, että ympärilläsi on ihmisiä ja/tai taustamusiikkia! Tehokkainta on klassinen, barokkiajan musiikki tai mikä tahansa instrumentaalimusiikki. Vältä silloin "Heavy Metallia" tai kovalla soivaa sanoitettua musiikkia - erityisesti kun luet tai teet vaikeita tehtäviä! Vaikka pidätkin paljon kovaäänisestä taustamusiikista, muista, että kaikki eivät voi sietää yhtä kovaa äänenvoimakkuutta! Toiset ihmiset haluavat keskittyä hiljaisuudessa.

## VALAISTUS – pehmeä valo: Oppiaksesi vaadit himmeästi valaistua ympäristöä

Viihdyt selvästi paremmin, kun luet ja opiskelet pehmeässä valaistuksessa. Sinulle on hyvin tärkeää välttää kirkkaan kovaa kattovalaistusta - erityisesti loistevalaisimen valoa. Loistevalot saavat sinussa aikaan jännittyneisyyttä ja stressiä. Ne heikentävät keskittymiskykyäsi. Tulet levottomaksi ja saat päänsärkyä.

Jotta saavuttaisit parhaita mahdollisia tuloksia, työskentelet epäsuorassa, himmeän pehmeässä valaistuksessa! Pysyttele poissa kirkkaasta auringonvalosta! Vältä loistevalaisimia käyttäviä luokkia! Kun suunnittelet kotiisi opiskelupistettä, ota huomioon pehmeän valaistuksen tarpeesi!

## LÄMPÖTILA - viileä: Oppiaksesi vaadit viileää ympäristöä

Pidät todellakin viileästä! Sinulla voi olla lämmin, kun toisia paleltaa. Pystyt lukemaan ja opiskelemaan parhaiten viileässä.

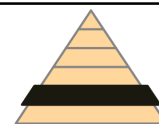
Jos sinulla on liian lämmin, se saattaa vaikeuttaa keskittymistä ja oppimista. Säädä lämpötilaa! Avaa ikkunoita ja tuuleta! Käytä kevyttä vaatetusta ja kotiläksyjen tekeminen helpottuu!

## OPISKELUTILA - kodinomainen: Oppiaksesi vaadit kodinomaisesti kalustettua ympäristöä

Opit selvästikin parhaiten, kun huonekalut ovat pehmeitä ja ympäristö on vapaamuotoinen. Toimistomaiset luokkahuoneet - pulpetit ja kovat tuolit - heikentävät keskittymiskykyäsi. Ne väsyttävät ja stressaavat sinua. Tunnet olosi paljon paremmaksi rentouttavassa, vapaamuotoisessa ympäristössä.

Tehostaaksesi opiskelua hakeudu sohvalle, sänkyyn, lattialle, matolle tai nojaamaan tyynyihin tai hernesäkkituoleihin! Katso, että löydät luokasta ja kotoasi tehokkaan paikan, kun opettelet jotakin uutta ja/tai vaikeaa!

## SOSIAALISUUS



## SOSIAALISET RYHMÄT: Oppimistilanteissa sopeudut opettelemaan ryhmässä

Sopeudut hyvin työskentelemään, vaikuttamaan ja oppimaan yhdessä muiden ihmisten kanssa. Sinä opiskelet yhtä hyvin yksin kuin parin, vertaisryhmän tai muun työryhmässä kanssa.

Sinulla ei näytä olevan mitään vaikeuksia sopeutua eri ihmisiin luokkatilanteissa tai työryhmissä. Tämä sopeutuvuus on selvästi etu muuttuvissa oppimisolosuhteissa.

## AUKTORITEETTI: Oppimistilanteissa joustat itsenäisestä opettelemisesta

Olet melko joustava oppimaan opettajan, vanhemman tai jonkun muun johtoasemassa olevan kanssa. Olet todennäköisesti haluton ottamaan auktoriteettihahmoa aivan lähellesi, kun teet jotakin uutta ja vaikeaa. Kuitenkin jos kunnioitat ohjaavaa henkilöä ja/tai olet kiinnostunut oppimistehtävästä, ohjaus ei häiritse sinua. Pystyt sopeutumaan helposti erilaisiin oppimistilanteisiin.

Opiskelujesi tehokkuuden kannalta varmistu, että saat tarpeeksi palautetta ja juuri sen verran valvontaa kuin tarvitset!

## ASENTEET



### **OPPIMISMOTIVAATIO - ulkoinen: Oppiaksesi vaadit ulkoista ohjausta**

Koulu- tai opiskelumotivaatiosi on melko huono juuri nyt. Sinun on todella vaikea pysyä motivoituneena. Koska tärkeimmät mielenkiinnon kohteesi eivät liity oppimistehtäviin, tarvitset lyhyitä ja helppoja tehtäviä, jotka vauhdittavat sinua.

Parantaaksesi nykyistä motivaatiasi aseta itsellesi realistisia tavoitteita kaikkien oppimistehtäviesi osalta. Käytä jotakuta tai jotakin motivoijana. Myönteinen palaute, säännöllinen kannustus ja pikku palkkiot hyvin suoritetuista tehtävistä auttavat sinua parantamaan opiskelumotivaatiasi. Katso, että muut mieltymyksesi otetaan huomioon, kun opiskelet, luet tai keskityt koulu- tai kotitehtäviin! Kerro muille ihmisille, miten he voivat auttaa sinua ylläpitämään motivaatiasi!

### **PITKÄJÄNTEISYYS - poukkoileva: Oppiaksesi vaadit välitöntä paneutumista**

Haluat todellakin suorittaa samanaikaisesti useita opiskelutehtäviä. Niiden kaikkien vieminen loppuun saattaa kuitenkin olla sinulle hyvin vaikeaa ja stressaavaa. Kun menetät kiinnostuksesi tai kyllästyit yhteen tehtävään, pidät yleensä tauon. Teet jotakin muuta spontaania tehtävään keskittymisen sijasta. Yhdessä tehtävässä pitäytyminen on sinulle hyvin vaikeaa, koska työskentelet puuskittain ja jaksoittain.

Sinua on jatkuvasti muistutettava koulu- tai kotitehtäviesi suorittamisesta. Paranna pitkäjänteisyyttäsi nauttimalla oppimisesta! Katso, ettet putoa kärryiltä! Älä unohda viedä aloittamasi tehtävä loppuun! Palaa työhösi tauon jälkeen!

### **SOPEUTUVUUS - mukava: Oppiaksesi suosii perinteisiä opettämisen muotoja**

Työskentelet ja opit parhaiten, kun tiedät mitä sinulta odotetaan. Noudatat mielelläsi sääntöjä ja ohjeita, jotka opettajasi ja/tai vanhempasi ovat laatineet. Halusi kunnioittaa muiden mielipiteitä ja noudattaa sääntöjä ja ohjeita on ilmaus halustasi sopeutua.

Menestyäksesi tarvitset selvästi määritellyt noudatettavat säännöt koulussa ja kotona. Sinua helpottaa saada tietää mitä opettajat ja vanhemmat odottavat sinulta. Koulussa menestymiseen tarvitset pitkäaikaisia tavoitteita ja opiskelutehtäviä. Vaadi selviä ohjeita, vähän muutoksia sekä ennustettavia oppimistuloksia!

### **VASTUUNTUNTO - perusteltu: Oppimistilanteissa sopeudut ottamaan vastuuta opettämisesi**

Vastuuntuntosi tehtävien suorittamisesta ja lupauksen pitämisestä riippuu pääasiassa siitä, onko sinusta oikein toimia niin vai ei. Tätäkin tärkeämpänä pidät sitä, onko tehtävässä mielestäsi mitään järkeä. Vastuuntuntoosi vaikuttaa myös kokonaistilanne. Yleensä olet luotettava ja pidät lupauksesi, mutta joskus saatat käyttää tekosyitä ja kieltäytyä tottelemasta. Näin käy etenkin, kun olet menettänyt mielenkiintosi oppimistehtävään tai kun jokin työ on muuttunut sinulle merkityksettömäksi.

Löydät perustan vastuunottolesi toiminnan oikeellisuudesta, järkevyydestä ja kokonaistilanteesta et vastuuntunnosta sinänsä.

### **TEHTÄVÄN SUORITTAMINEN - vaihteleva: Oppimistilanteissa sopeudut sekä ulkoa- ja itseohjattuun opettämiseen**

Tarpeesi saada selviä ohjeita oppimistehtävien suorittamisesta riippuu siitä, mitä olet tekemässä, kenen kanssa ja miksi. Sinuun vaikuttavat voimakkaasti myös kiinnostuksesi aiheeseen sekä olosuhteet, joissa suoritat koulu- tai kotitehtäväsi. Kaikki nämä osatekijät määräävät sen, teetkö jotakin omalla tavallasi, toisten tavalla vai yhteistyössä.

Vahva joustavuutesi auttaa sinua oppimaan yhtä hyvin itseohjautuvasti kuin ulkoa ohjautuvasti. Valitse omat keinosi! Tarvittaessa noudata muiden - pääasiassa opettajiesi - antamia ohjeita!

### **JOUSTAVUUS - vaihtelunhaluinen: Oppimistilanteissa sopeudut muutoksiin**

Vaihtelevuuden tarpeesi häilyy. Olet hyvin joustava siinä noudatko opiskelurutiineja vai sopeudutko muutoksiin joko koulussa tai kotona.

Opintomenestyksesi riippuu mielenkiinnostasi, yleisestä oppimistilanteesta ja siitä, mitä teet, miksi, miten, milloin ja kenen kanssa. Tämä voimakas sopeutuvuus on selvä etu vaativissa oppimistilanteissa.

## Tiesitkö?

Mieltymyksesi (niin biologiset kuin opitutkin – ks. piirroksset 1 ja 2 oppimistyyliprofiillistasi) muuttuvat ajan myötä – usein dramaattisesti.

Vuosien mittaan saatat nauttia opettelemisesta eri tavoilla, eri opintoryhmissä tai erilaisten ihmisten kanssa. Asenteesi auktoriteetteja kohtaan voi muuttua ja niin voi käydä myös vastuullisuuden, pitkäjänteisyyden, sopeutuvuuden ja motivaation. On tarpeen tiedostaa myös miten biologiset tarpeet muuttuvat ajan myötä, kun siirryt eteenpäin kouluttaessasi itseäsi ammattiin.

Kun kasvat aikuiseksi, voit silloinkin arvioida omia oppimistyyliäsi aikuisten arviointivälinein. Näin voit kehittää oppimistyyliäsi menestyäkseen entistä paremmin myöhemmissä opinnoissa. Työelämässä toimiessasi voit käyttää työskentelytyylianalyysia apuna uralla etenemisessä.

## Tietotekniikka ja Sinä

Jos suosit neljää tai useampaa alla olevista oppimispyramidin tietojen vastaanottotavoista:

- Katseleminen (silmäileminen)
- Mielikuvitus (sisäinen näkeminen)
- Käsien käyttö (kosketus)
- Tarve pysyä paikoillaan
- Tarve työskennellä yksin
- Iltaisin opiskeleminen
- Sisäiseen intuitioon luottaminen

silloin ehkä haluat työskennellä tietotekniikan parissa. Internet saattaa olla hyvä lisätietolähde opiskelusi rikastuttamiseksi. Siellä voit törmätä tietotulvaan, jota et täysin ymmärrä tai löytämäsi tiedot ovat laajemmat kuin opettajan antamat. Erityisasioissa saatat hyötyä online-ohjauksesta, e-oppimisesta, e-kirjoista tai kaupallisista kasvatusohjelmista.

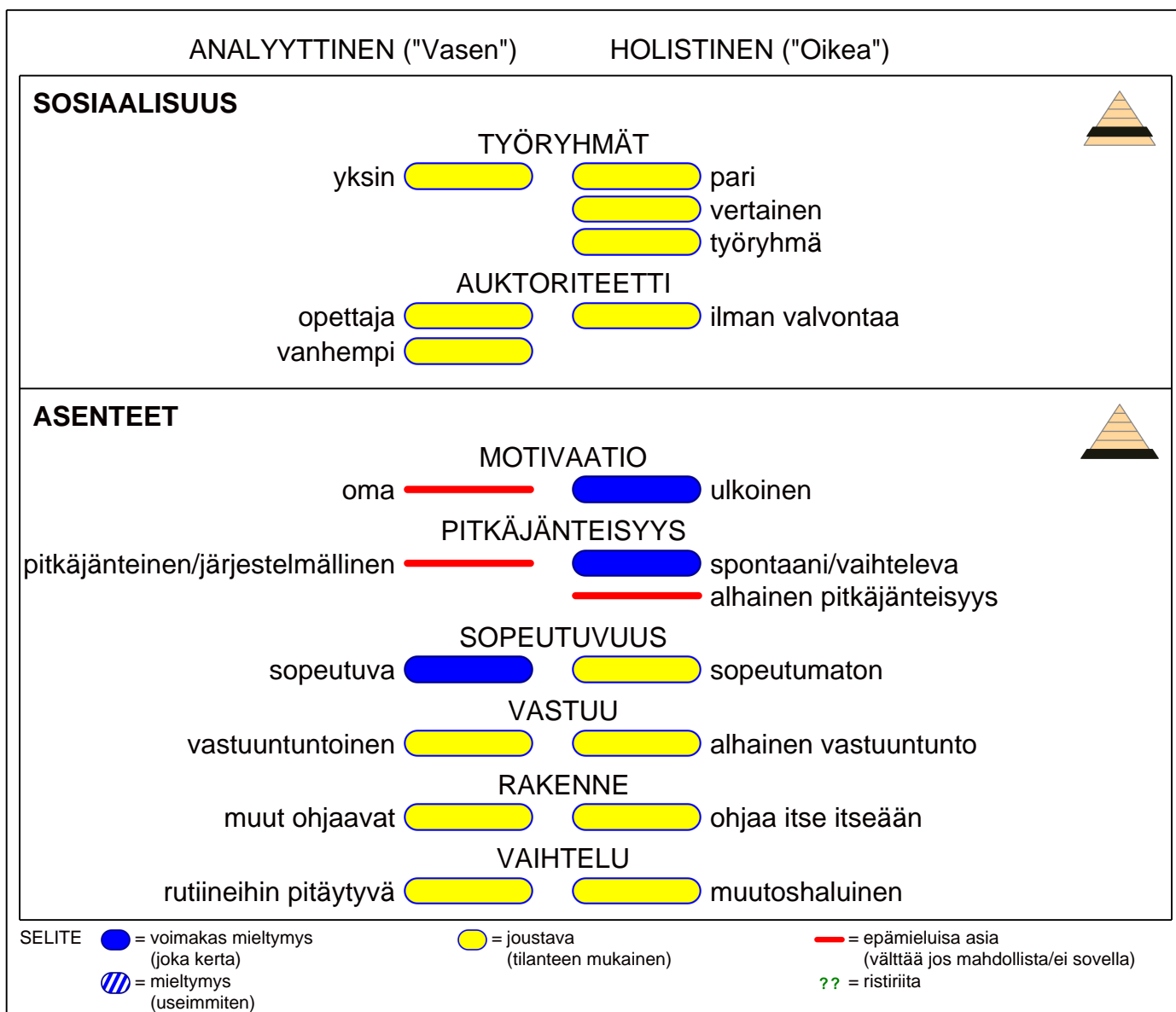
Haet ehkä kontakteja ja ihmissuhteita internetin välityksellä. Vaikkakin saattaa olla tuskallista, mutta keinoavaruudessa kaikki ei ole sitä miltä näyttää. Saatat viestiä kuukausia ilman todellista kumppania. Pidä vanhempasi ajan tasalla ja käy keskustelua turvallisuudesta internetin käytöstä.

James, tämä raportti sisältää tiedot siitä, MITEN toimit oppiaksesi parhaalla mahdollisella sinulle sopivalla tavalla. Tätä tapaa voit käyttää MITÄ ikinä opetteletkaan, koska itse olet selvillä vahvuuksistasi. Ole niille uskollinen! Onnea opintiellesi!

## Piirros 1. Luonnolliset / biologiset tekijät

ANALYYTTINEN ("Vasen")	HOLISTINEN ("Oikea")	
<b>VASEMMAN/OIKEAN AIVOPUOLISKON HALLITSEVUUS</b>		
TIEDONKÄSITTELY AIVOISSA		
jaksottainen	samanaikainen	
AJATTELUTYYLI		
pohdiskeleva	impulsiivinen	
<b>AISTIEN KÄYTTÄMINEN</b>		
Kuuloaisti (kuuleminen)	kuunteleminen	
Kuuloaisti (ulkoinen)	puheleminen/keskustelu	
Kuuloaisti (sisäinen)	itselleen puhelua/sisäistä dialogia	
Näköaisti (sanat)	lukeminen	
Näköaisti (ulkoinen)	katsominen/katseleminen	
Näköaisti (sisäinen)	visualisaatio/mielikuvitus	
Tuntoaisti (koskettaminen)	käsittelemine	
Liike- Ja Lihasaisti (ulkoinen)	kokeminen/tekeminen	
Liike- Ja Lihasaisti (sisäinen)	tuntemukset/intuitio	
<b>RUUMIILLISET TARPEET</b>		
LIIKKUMINEN		
pysyy paikallaan	tarvitsee liikuntaa	
SYÖMINEN/JUOMINEN		
ei tarvitse syömistä/juomista	tarvitsee syömistä/juomista	
VUOROKAUDEN AIKA		
varhainen aamu	aamupäivä	
	iltapäivä	
	ilta	
<b>YMPÄRISTÖ</b>		
ÄÄNET		
hiljaisuus	äänet/melu/musiikki	
VALAISTUS		
kirkas valaistus	himmeä valaistus	
LÄMPÖTILA		
viileä	lämmin	
OPISKELUTILA		
toimistomainen	vapaamuotoinen	
<b>SELITE</b>		
= voimakas mieltymys (joka kerta)	= joustava (tilanteen mukainen)	= epämieluisa asia (välttää jos mahdollista/ei sovelia)
= mieltymys (useimmiten)		?? = ristiriita

## Piirros 2. Ehdollistetut / opitut tekijät



### BIOLOGISTEN & OPITTUJEN TEKIJÖIDEN VÄLISET EROT:






Edellisellä sivulla olevan profiilin 1. (Biologispohjaisia elementtejä) tulokset kuvaavat biologisia tarpeitasi, kun keskityt lukemaan opiskeltavaa tekstiä tai opettelet muuten jotain uutta ja vaikeaa. Näiden osa-alueiden mieltymyksiä ja epämieluisia asioita on tavallisesti vaikea muuttaa. Ne pysyvät useimmiten muuttumattomina henkilön koko eliniän. Kun biologisten tarpeiden tyydyttymisen ristiriidat kestävät liian kauan, ne vaikuttavat kielteisesti opiskelumotivaatioon, pitkäjänteisyyteen ja vastuuntuntoon. Jotta oppiminen olisi jatkuvaa, varmista siitä, että vahvat mieltymyksesi tulevat tyydytetyiksi suurimman osan aikaa!

Yllä olevan profiiliin 2. (Ehdolliset/Opitut elementit) tulokset kuvaavat opittuja oppimismieltymyksiä. Ne osoittavat kenen kanssa opit parhaiten ja millaiset asenteesi ovat, kun kyseessä on uusien ja vaikeiden asioiden oppiminen. Nämä tekijät eivät ole muuttumattomia. Profiilissasi ne voivat muuttua hyvinkin nopeasti. Näin käy tavallisesti silloin, kun sisälläsi tai ympäröivässä maailmassa tapahtuu muutoksia. Jotta menestyisit koulussa sinun on hyvin tärkeää muodostaa myönteisiä asenteita ja yrittää aina parhaasi. Näin mieltymyksistäsi tulee vahvuuksia, joita voit käyttää viisaasti.






## Mieluisin oppimistyyli

Vertaa tätä omaan vasemman/oikean aivopuoliskon hallitsevuuteesi sivulla 2

### ANALYYTTINEN ("Vasen")

hiljaisuus   
kirkas valaistus   
toimistomainen kalustus   
erittäin pitkäjänteinen   
syö/juo vähän 

### HOLISTINEN ("Oikea")

 äänet/melu/musiikki  
 himmeä valaistus  
 vapaamuotoinen kalustus  
 luovuttaa helposti  
 haluaa syödä/juoda

Jos yllä olevasta profiilista löytyy vähintään kolme mieltymystä seuraavista viidestä: 1) hiljaisuudesta ja 2) kirkkaasta valaistuksesta sekä 3) toimistomaisesta opiskelutilasta pitäminen, 4) pitkäjänteisyys (tehtävien suorittaminen ilman keskeytyksiä) ja 5) vähäinen ruuan/juoman nauttimisen tarve, tulos viittaa ANALYYTTISEEN (yksityiskohtiin pureutuvaan, jaksottaiseen) tietojenkäsittelytyyliin.

Toisaalta jos profiilista löytyy vähintään kolme mieltymystä seuraavista viidestä: 1) äänistä, 2) himmeästä valaistuksesta ja 3) vapaamuotoisesta työtilasta pitäminen, 4) alhainen pitkäjänteisyys (tehtävien suorittaminen puuskittain samalla, kun henkilö tekee useita tehtäviä samanaikaisesti) sekä 5) ruoan/juoman nauttimisen tarve, tulos viittaa GLOBAALISHOLISTISEEN (kokonaiskuulliseen, samanaikaiseen) tietojenkäsittelytyyliin (Bruno, 1988; Dunn, Cavanaugh, Eberle ja Zenhausern, 1982).

## Toimintaohjeita raportin käyttäjille

### SINULLE: Tutki omaa toimintaasi

Parantaaksesi todellisia opiskelutaitojasi sinun tulee:

- noudattaa oman oppimistyylianalyysiraporttinsa ehdotuksia!
- kertoa oppimistyylistäsi opiskelijatovereillesi!
- keskustella tästä raportista opettajiesi sekä vanhempiesi tai holhoojiesi kanssa!
- edistyäksesi opettelemisessa ja oppimistilanteissa sinun tulee varmistua siitä, että oppimistyyliä hyväksytään!
- tarkkaile omaa edistymistäsi!

### OPETTAJASI: Keskustele opettajasi kanssa

Opettajan tehtävä on auttaa oppimisen analysoinnissa niin, että sinä - James - ymmärrät omaa profiiliasi!

Opiskelijana sinua on kannustettava keskustelemaan profiilista ja henkilökohtaisista mieltymyksistä!

Opettajan tulee selvittää, mitkä voisivat olla opettelutyössä käytettävien opetustyylien ja oppilaitten oppimistarpeiden niin vastaavuudet kuin vastaamattomuudet.

Toimintatyylien vastaamattomuudet voivat olla syynä turhautumiseen, keskittymisvaikeuksiin, huonoon opiskelumotivaatioon, stressiin tai ikävystymiseen.

Opettajan tulee huomata, että tyylien vastaamattomuudet johtavat lähes aina joko oppimisvaikeuksiin, alisuoriutumiseen tai huonon itsetunnon kehittymiseen!

### VANHEMPASI/HUOLTAJASI: Keskustele vanhempiesi ja/tai huoltajiesi kanssa

Vanhempien/huoltajien tehtävä on omalta osaltaan tukea keskittymiskykyä, opiskelutekniikoita, oppimiskykyä, motivaatiota ja asenteita noudattamalla tarkoin tämän oppimistyylianalyysiraportin ehdotuksia!

Vanhempien on kiinnitettävä erityistä huomiota mieltymyksiin ja vastenmielisyyskäsiin, kun opettelet jotain uutta ja/tai vaikeaa!

Vanhempien tehtävä on järjestää kotona ristiriidaton oppimisympäristö! Heidän tulee hyväksyä ainutlaatuisen oppimistyyliä ja todelliset oppimistarpeesi!