

Oppsummering - profil

James, preferansene dine er en positiv ressurs for deg når du kan bruke dem i vanskelige læringssituasjoner, og dine ikke-preferanser representerer svakhetene dine når du må bruke dem over en lengre periode. Dette kan føre til frustrasjon, konsentrasjonsproblemer, lav motivasjon og problemer med å lære. Når du derimot får anledning til å lære på DIN måte, så vil du ønske å lære mer og den faglige utviklingen din vil forbedre seg.

Nøkkelementer i læringsstilen min når jeg skal lære noe NYTT og/eller VANSKELIG:

Preferansene mine: (hvordan jeg lærer best)

HJERNEDOMINANS:



Sekvensiell informasjonsbearbeiding

Logisk og analytisk tenking er mine sterke sider. Jeg foretrekker læringsprosjekt eller oppgaver som har en logisk og sekvensiell oppbygning. Jeg like å sitte med detaljer og å holde meg til saken.



Reflekerende

Jeg liker å bruke tid til å tenke gjennom en problemstilling eller oppgave før jeg begynner å løse den. Når jeg blir "kastet" inn i noe eller må arbeide under press så kan jeg ikke tenke klart.

SANSER: ingen

FYSISKE BEHOV:



Stasjonær

Jeg kan sitte stille over lengre perioder – og jeg liker det. De å være på en plass hjelper meg til å konsentrere meg.



Ikke noe inntak

Uansett når jeg skal konsentrere meg, lese eller studere så trenger jeg ikke å ha noe å spise, småspise, drikke eller tygge på. Det vil i så fall bare distrahere meg. Jeg foretrekker å spise før eller etter jeg skal lære noe.



Formiddag

Jeg konsentrerer meg best i timene rett før lunsj.



Kveld

Jeg er en nattugle og lærer mer om natten enn hva jeg ellers ville kunne oppnå gjennom den normale skoletiden. Konsentrasjonsevnen min er på topp om natten og jeg ønsker ikke å legge meg.

KLASSEROM OG HJEMME:



Lyd/støy/musikk

Jeg foretrekker å lære med lyder og musikk. Selv lyder forstyrrer ikke konsentrasjonen min. Når det er stille får jeg ikke til å konsentrere meg og jeg vil i stedet snakke og lage lyder.



Dempet belysning

Det passer meg å lese i dempet belysning. Jeg liker ikke sterk overhengende belysning – spesielt fra lysrør. Slik belysning kan gjøre meg anspent og stresset i en læringssituasjon.



Kjølig temperatur

Jeg liker å studere når det er litt kjølig. Dersom jeg er for varm føler jeg meg utilpass og får problemer med å lære og konsentrere meg.



Uformelt arbeidsrom

Jeg liker å lære i en uformell setting, på gulvet eller i sengen, omringet av mange ting (ikke nødvendigvis studierelaterte ting).

SOSIAL: ingen

HOLDNINGER:

**Ytre motivert**

Mine interesser ligger andre steder enn på skolen og min læringsmotivasjon er heller lav for tiden. Jeg studerer bare fordi jeg må, eller fordi jeg får en eller annen belønning.

**Varierende utholdenhet**

Om jeg gjennomfører skolearbeidet eller hjemmeleksene er sterkt avhengig av om jeg er interessert i det og oppgavens art.

**Konform**

Jeg er til å stole på. Jeg gjør alltid det som jeg tror skal gjøres eller hva jeg er forventet å gjøre og jeg ønsker å gjøre det riktig.

Ikke-preferansene mine: (hva som IKKE hjelper meg i læringsarbeidet)

HJERNEDOMINANS:**Holistisk informasjonsbearbeiding**

Når jeg skal lære så liker jeg ikke den helhetlige tilnæringsmåten. Det å gjøre flere ting samtidig, eller å nærme meg en oppgave uten en å ha en skrittvis plan eller bare jobbe ut i fra en oversikt stresser meg og jeg blir sliten.

**Impulsiv**

Jeg liker ikke å bruke hurtigmetoder eller impulsiv tenking i lærings- eller problemløsningssituasjoner. Jeg blir utilpass og engstelig dersom jeg må gjennomføre en oppgave raskt, uten å ha tid til å tenke gjennom den.

SANSER: ingen

FYSISKE BEHOV:**Behov for bevegelse (mobilitet)**

Jeg liker ikke å bevege meg rundt om kring når jeg skal studere. Det distraherer meg og jeg foretrekker å holde meg på en plass.

**Mat (inntak)**

Dersom jeg spiser eller drikker mens jeg studerer så avtar konsentrasjonen. Det distraherer meg.

**Tidlig morgen**

Det å lære nye ting tidlig om morgenen passer meg dårlig. Jeg er IKKE våken.

**Ettermiddag**

Etter lunsj er jeg trøtt og tenker derfor ikke klart. Læring er bortimot umulig om ettermiddagen.

KLASSEROM OG HJEMME:**Stillhet**

Når det er for stille greier jeg ikke å konsentrere meg. Stillhet stresser meg og jeg trenger lyder for å føle meg vel slik at jeg blir i stand til å gjøre oppgavene mine.

**Sterk belysning**

Dersom det er for sterk belysning så greier jeg ikke å konsentrere meg. Sterkt opplyste rom gjør meg rastløs og jeg får ofte hodepine.

**Varm temperatur**

Jeg liker ikke å lære i rom med høy temperatur eller når jeg har på meg for mye klær. Jeg blir stresset når det er for varmt.

**Formelt arbeidsrom**

Jeg greier ikke å konsentrere meg når jeg må sitte rett opp og ned ved en pult. Et formelt og tradisjonelt arbeidsrom gjør meg bare ubekvem og rastløs.

SOSIAL: ingen

HOLDNINGER:**Indre motivert**

Jeg ønsker ikke å ha selvlagde målsettinger eller at jeg selv må bestemme tempoet på egne studier. Jeg ser heller ikke poenget med selvevaluering av egen læringsprosess.



Høy utholdenhet

Jeg liker ikke å gjøre ferdig skoleoppgavene som jeg har begynt på. Jeg har andre og viktigere ting å holde på med.



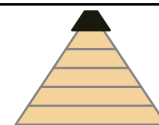
Lav utholdenhet

Jeg liker ikke å avslutte før jeg har gjort oppgaven ferdig. Jeg liker dårlig å ikke fullføre det jeg har begynt på. Selv om jeg ikke liker oppgaven så gjennomfører jeg dem likevel så fort jeg kan slik at jeg får dem ut av veien.

PERSONLIG RAPPORT OG VEILEDNING FOR VIDERE PERSONLIG OG FAGLIG UTVIKLING

Denne rapporten inneholder en detaljert fortolkning av resultatene av svarene du gav når du fylte ut spørreskjemaet. Resultatene er presentert i graf 1 & 2. Hvis du følger anbefalingene i LSA-rapporten din vil du bli flinkere til å konsentrere deg, lære mer og lese, skrive og regne mer effektivt. Men viktigst, du vil oppleve at skolearbeidet går lettere.

HJERNE DOMINANS



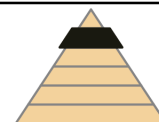
TANKEPROSESS:

Du har en tendens til å tenke på en rasjonell måte, og du har svært sterke analytiske ferdigheter som du bruker når du skal løse problemer eller når du driver "brain storming". Når noe verken er logisk eller fremgår sekvensielt (steg for steg), så er du egentlig ikke interessert i det. Du har ikke behov for den store oversikten, du ønsker å arbeide med detaljene i en oppgave så fort så mulig og følge din egen logikk. Du blir utålmodig når lærerne dine ikke holder seg til saken fordi du selv er flink til å fokusere. Som oftest er du også svært "ensporet" i måten å studere på. Du foretrekker definitivt oppgaver eller prosjekter som følger et logisk mønster. Du liker å innhente informasjon ved å lese, og du husker best når du kan analysere denne. I undervisningen misliker du vitser, irrelevante historier eller morsomheter og du foretrekker lærere som holder seg til saken og emnene sine i undervisningen. Fordi du helst arbeider med en oppgave om gangen, foretrekker du å avslutte et prosjekt før du begynner på et nytt. Det vil forårsake stress å måtte håndtere flere ting samtidig. Du fungerer best når du kan lære eller studere i et godt organisert, godt strukturert miljø med klare regler og god tid til å tenke og reflektere. Et hektisk klasserom eller studiemiljø vil gjøre deg urolig og ineffektiv.

TENKEMÅTE:

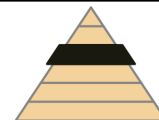
Du tenker virkelig på en ettertenksom måte, og du har en sterk preferanse for å tenke sakte gjennom ting før du responderer eller fatter en beslutning. Når noen maser på deg, eller når du er stresset klarer du ikke å tenke klart. Lærere synes ofte du trenger lang tid på å svare på problemstillinger eller forholde deg til nye situasjoner, men når du kommer med et svar eller en løsning, er denne vanligvis svært treffende, godt gjennomtenkt basert på refleksjoner og dyptgående analyser. Du fungerer best i et stabilt læringsmiljø med et rolig tempo og lite forandring, hvor du ikke må fatte raske beslutninger. Fordi slike betingelser er vanskelig å finne i skolen, bør du arbeide med å bli mer fleksibel for å imøtekomme skolens krav. Det er kanskje nødvendig at du reduserer behovet for at alt skal være perfekt og grundig organisert i tankene dine før du tar det første steget. Du vil oppleve mindre stress knyttet til skolen hvis du klarer å være litt mer spontan og lærer å ikke ta alle ting så alvorlig. Livet og studiene er til for å nyles!

SANSE PREFERANSER



SANSEREFERANSE FLEKSIBILITET - Lyttende (auditiv – hørsel), Snakking (auditiv – ytre), Indre dialog (auditiv – indre), Lesing (visuell – ord), Se på (visuell – ytre), Fantasi (visuell – indre), Taktil (berøring/håndtering), Kinestetisk (handle, gjøre/erfare), Kinestetisk (intern/intuisjon):

Du har stor fleksibilitet når det gjelder å bruke disse sansene. Dette betyr at du må bruke multisensoriske teknikker når du skal lære noe nytt og vanskelig. Det gjør du ved å kombinere lytting, snakking, observasjon, lesing, aktiv deltaking og det å ha en god følelse med det du gjør. Når du er interessert i et tema eller en oppgave, er det mye enklere å konsentrere seg og huske. Dette hjelper deg også til å ha en god følelse og til å beholde motivasjonen for å lære.

FYSISKE BEHOV**MOBILITET:**

Du kan sitte i ro i lengre perioder om gangen, og langvarige arbeidsøkter eller stillesittende arbeidsoppgaver plager deg ikke. For å oppnå de beste resultater, bør du sitte ved en pult med en vanlig stol hvor mesteparten av din tenkning, studering, lesing eller konsentrasjon kan gjøres uten at du må bevege deg eller skifte stilling. Fordi du har et sterkt behov for å sitte i ro når du konsentrerer deg, kan det være svært forstyrrende å arbeide sammen med mennesker som har behov for å bevege seg. For å få det beste studieutbyttet, bør du holde deg unna områder der mange beveger seg. Av helsemessige årsaker bør du imidlertid sørge for å få nok fysisk aktivitet på andre måter for å kompensere for din mangel på bevegelse når du studerer.

BEHOV FOR INNTAK:

Du liker ikke å spise, knaske, tygge, drikke når du konsentrerer deg, leser eller studerer. Når du arbeider, arbeider du - spising får komme senere. Du synes at å spise eller å drikke er svært distraherende, og det forstyrrer bare tankene dine. På grunn av dette kan du gå uten noe som helst inntak i lengre perioder om gangen, og du foretrekker alltid å spise før eller etter en jobb. Du bør imidlertid drikke vann for at hjernen skal fungere bedre, spesielt når du arbeider med noe nytt eller vanskelig.

TID PÅ DØGNET: tidlig morgen, ettermiddag

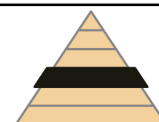
Du foretrekker ikke å arbeide på disse tidene av døgnet. Sannsynligvis synes du det er vanskelig å være våken og energisk på disse tidspunktene. For å oppnå det beste studieutbytte, må du finne ut når du foretrekker å arbeide og planlegge ulike typer oppgaver i samsvar med dette. Hvis du må konsentrere deg på disse tidspunktene, må du sørge for at alle dine andre preferanser er ivarettatt, og at du gjør energigivende fysiske og mentale øvelser før du begynner med krevende oppgaver.

TID PÅ DØGNET: formiddag

De siste timene før lunsj er den beste tiden for deg. Fordi de seint morgentimene er svært gode for konsentrasjonen din, vil det være best for deg å gjøre alle dine vanskelige oppgaver mellom 10:00 og 12:00. En fleksibel timeplan på skolen vil virkelig kunne ivareta preferansene dine. Hvis du må konsentrere deg på tidspunkter du ikke har preferanse for, må du sørge for å gjøre energigivende øvelser.

TID PÅ DØGNET: kveld

Du er en nattugle! Du våkner virkelig til liv om kvelden, og du kan sannsynligvis få gjort mer skole- og hjemmearbeid om natten enn det du kan få gjort i løpet av en vanlig skoledag. Hvis det er mulig (når du ikke trenger å stå opp tidlig neste morgen), bør du ha din lese- og studietid og arbeide med vanskelige oppgaver, som krever mye konsentrasjon, om kvelden og natten. Diskuter denne preferansen for tiden om kvelden med foreldrene dine, og se om du ikke kan få gjøre hjemmeleksene om kvelden fordi du da lærer bedre og husker lenger.

MILJØ**LYD:**

Du foretrekker å lære med lyd og musikk rundt deg. Selv støy plager deg ikke når du skal lese eller studere - heller motsatt. Det hjelper deg når du skal konsentrere deg, og du synes det er svært vanskelig å arbeide i et stille klasserom eller hjemmemiljø. Sannsynligvis liker du å nynne eller plystre, og du trenger at det "summer" rundt deg når du skal lære. For å forbedre konsentrasjonen din, bør du sørge for å ha mennesker rundt deg og/eller ha musikk i bakgrunnen (den beste bakgrunnsmusikken er klassisk musikk eller instrumental musikk, ikke "Rock" eller høy musikk med tekst), spesielt når du leser eller arbeider med vanskelige oppgaver. Selv om du har sterkt behov for høy musikk, vær klar over at ikke alle tåler like mye lyd! Det er noen som må ha det stille når de skal konsentrere seg.

LYS:

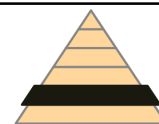
Du foretrekker definitivt å lese og studere i svakt belyste områder. Det er svært viktig for deg å unngå sterk overhengende belysning - spesielt fluorescerende lys vil gjøre deg anspent og stresset. Dette vil redusere konsentrasjonen, gjøre deg rastløs og gi deg hodepine. For å oppnå de beste resultater bør du arbeide med indirekte, dempet belysning, langt unna sollys eller fluorescerende klasseromsbelysning. Når du utformer din arbeidsplass hjemme, bør du ta hensyn til ditt behov for dempet belysning.

TEMPERATUR:

Du foretrekker å ha det virkelig kaldt! Du kan være varm, selv om andre synes at det er kaldt, og du leser eller studerer best når det er kjølig. Hvis du blir for varm, synes du det er vanskelig å lære og å konsentrere deg. Prøv å åpne vinduer i klasserommet og på arbeidsstedet ditt hjemme, senk temperaturen og/eller ha på deg lette klær når du holder på med skolearbeidet.

ARBEIDSROM:

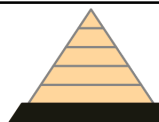
For å lære mest mulig effektivt, trenger du definitivt myke møbler og et uformelt miljø. Formelle klasseromsutforminger, pulter og harde stoler reduserer konsentrasjonen din, gjør deg trett og/eller kan forårsake stress. Du fungerer best i et avslappende, uformelt miljø der du kan lære, lese eller studere når du ligger på en sofa, seng, på et gulv, på et teppe, på puter eller saccosekker. Sørg for at du har komfortable steder i klasserommet og hjemme når du skal lære noe nytt og/eller vanskelig.

SOSIAL**SOSIAL GRUPPERING:**

Du er svært tilpasningsdyktig når det gjelder å arbeide, lære eller samhandle med mennesker. Du studerer like godt alene, med en annen student, med jevnbyrdige eller klassen, og du passer godt inn i ulike arbeidsgrupper. Din svært gode tilpasningsevne er en stor fordel for deg når forhold på skolen endrer seg.

AUTORITET:

Du er ganske fleksibel når det gjelder å lære med en lærer, forelder eller noen andre med ansvar, men du foretrekker sannsynligvis ikke å ha en autoritetsfigur for nær deg selv når du arbeider med noe nytt og vanskelig. Når du respekterer personen som har ansvaret og/eller er interessert i oppgaven, har du imidlertid ingen ting i mot å bli kontrollert og du kan tilpasse deg ulike situasjoner ganske lett. For å være mest mulig effektiv når du studerer, må du sørge for å få tilstrekkelig med tilbakemeldinger eller bare så mye oppfølging som du trenger.

HOLDNINGER**LÆRINGSMOTIVASJON:**

For tiden er motivasjonen din for skolen eller studiene ganske lav, og du synes absolutt det er vanskelig å opprettholde denne. Fordi læringsoppgavene ikke er det som interesserer deg mest, trenger du korte, enkle oppgaver som virkelig "tenner" deg. For å øke motivasjonsnivået ditt, bør du sette deg oppnåelige mål for alle læringsoppgavene, og du bør bruke noe som motivasjonskilde. Positive tilbakemeldinger, regelmessige oppmuntringer og små belønninger for godt gjennomførte oppgaver vil hjelpe deg å øke motivasjonen for å lære. Sørg for at alle dine andre preferanser blir imøtekommet når du studerer, leser eller konsentrerer deg på skolen eller hjemme, og at andre mennesker hjelper deg med å opprettholde motivasjonen.

UTHOLDENHET:

Du liker å arbeide med flere oppgaver samtidig, men å fullføre alle kan være vanskelig og stressende for deg.

Når du mister interessen eller kjeder deg med en oppgave, tar du ofte pauser, eller gjør spontant noe annet i stedet for å konsentrere deg om det du holder på med.

Det å holde seg til en oppgave, er svært vanskelig for deg, fordi du har en tendens til å arbeide hektisk i korte faser. Ofte må du minnes på å gjøre ferdig leksene og skolearbeidet ditt. For å forbedre utholdenheten din, bør du ha det morsomt mens du lærer, og du må sørge for at du ikke mister "tråden" eller glemmer å fullføre det du har begynt på. Etter pauser må du fortsette med oppgavene.

KONFORMITET:

Du arbeider og lærer best når du vet hva som forventes av deg. Og du er ivrig etter å følge instruksjoner og retningslinjer som du får av lærere og/eller foreldre. Det at du ønsker å følge regler for å respektere andres meninger, er uttrykk for din vilje til å gjøre som andre vil. Du trenger klart definerte regler på skolen og hjemme, og du liker å vite hva foreldre og lærere forventer av deg. For å oppnå gode skoleresultater trenger du langsiktige målsetninger eller studieprosjekt, klare retningslinjer, små endringer og forutsigbare resultater.

ANSVARSBEVISSTHET:

Ansvarsfølelsen din for å utføre oppgaver og holde løfter er hovedsakelig avhengig av hva du mener er det riktige å gjøre, og at det virker fornuftig for deg. Den totale situasjonen vil også påvirke ansvarsfølelsen din. Generelt er du troverdig og holder løftene dine, men noen ganger kan du finne på unnskyldninger og la være å gjøre det du skal. Dette gjelder spesielt når du har mistet interessen for oppgaven, eller når en jobb er blitt meningsløs for deg.

STRUKTUR:

Behovet ditt for klare retningslinjer og instruksjoner for hvordan du skal arbeide med oppgavene dine er avhengig av hva du gjør, hvem du arbeider sammen med og hvorfor.

Du blir også sterkt påvirket av hvor interessert du er i emnet, og av hvilke betingelser du må arbeide under når du skal gjøre skolearbeidet eller studieoppgavene dine. Alle disse elementene er med på å bestemme om du gjør tingene på din egen måte, på noen andres måte eller i samarbeid med andre. På grunn av din sterke fleksibilitet kan du både lære godt på egenhånd hvor du finne din egen måte å strukturere arbeidet på, og du kan følge instruksjoner og bli instruert av andre (hovedsakelig lærere) når dette er påkrevd.

VARIASJON:

Hvorvidt du trenger variasjon, er varierende og du er svært fleksibel når det gjelder å følge rutiner eller å tilpasse deg endringer i studiene på skolen eller hjemme. Læringsutbyttet er avhengig av hvor interessert du er, den totale læringssituasjonen og på hva du gjør, hvorfor, hvordan, når og med hvem. Denne sterke tilpasningsevnen er en stor fordel i krevende studiesituasjoner.

Visste du at ...?

Dine læringspreferanser (de biologiske og tillærte elementene i Graf 1 & 2 i LSA-profilen) vil endre seg over tid, ofte dramatisk. Over tid vil du muligens sette pris på å lære på forskjellige måter, i ulike kollokviegrupper eller med ulike personer. Dine holdninger i forhold til lærere og veiledere (autoriteter) vil antageligvis endre seg over tid. Tilsvarende er det rimelig å anta at din ansvarsfølelse, utholdenhet, grad av konformitet og motivasjon vil endres over tid. Du vil også ha behov for å forstå hvordan de biologiske læringsbehovene endres, hva som "trigger" deg når du går på videregående skole, osv.

Når du avslutter videregående skole kan det være hensiktsmessig for deg å gjennomføre læringsstilsanalysen for voksne dersom du har tenkt å studere videre ved en høyskole eller ved et universitet. Dersom du velger en praktisk yrkesrettet videreutdanning og/eller velger å gå direkte ut i arbeidslivet vil det kunne være hensiktsmessig å gjennomføre en Arbeidsstilsanalyse (WSA).

IKT og deg

Dersom du har preferanse eller sterk preferanse i 4 eller flere av elementene nedenfor (jfr. LSA-pyramiden):

- visuell – bilder
- visuell - ord
- taktil
- mobilitet (stasjonær)
- arbeide alene
- arbeide om kvelden
- kinestetisk - indre,

så er det rimelig å anta at du trives med å arbeide på datamaskiner. Det er bra. Sånn at du vet det - utdanningsmyndighetene anser at det å kunne bruke digitale verktøy er en grunnleggende ferdighet som er like viktig som å kunne lese, skrive og regne.

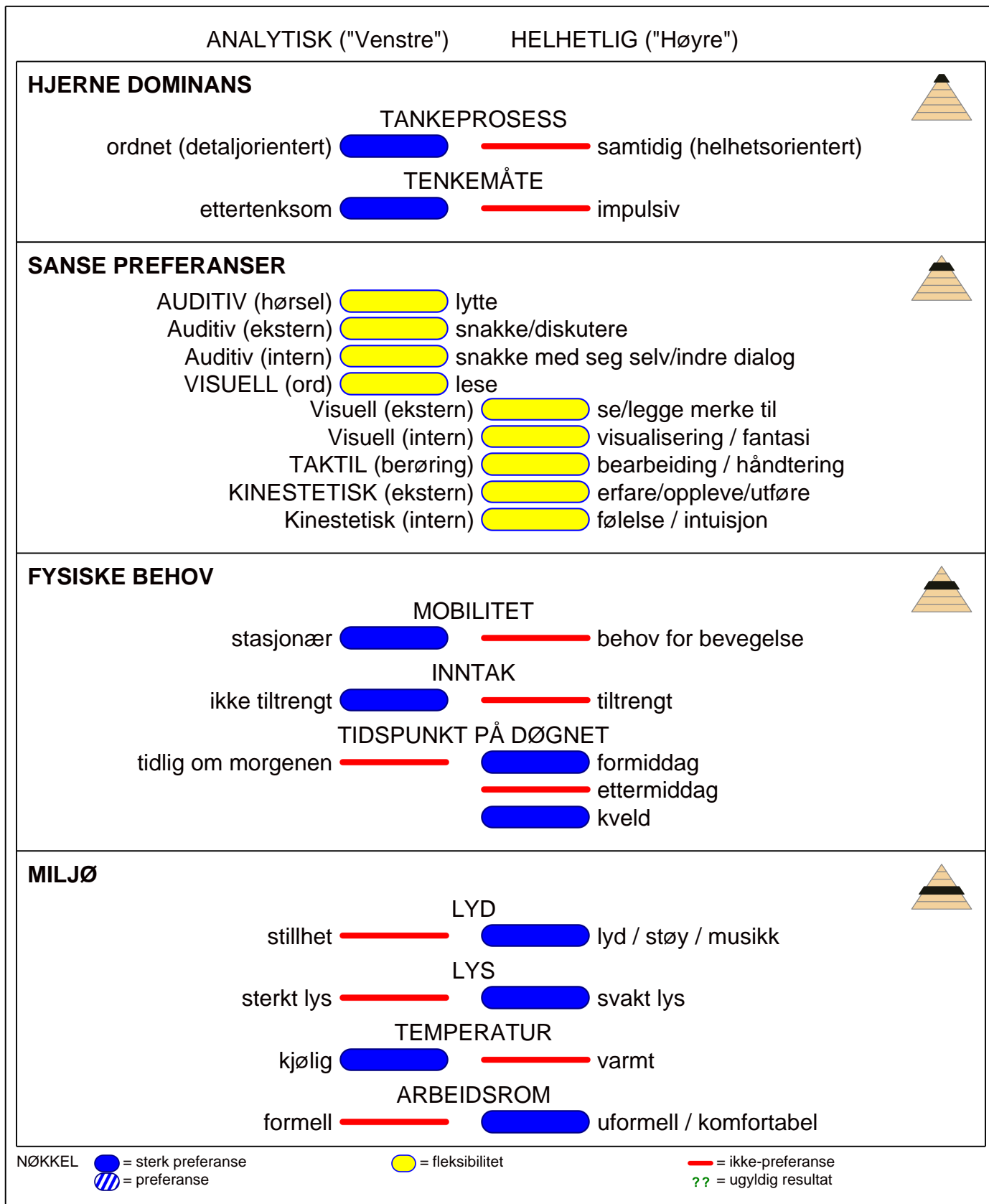
Internett (<http://no.wikipedia.org/wiki/Internett>) vil kunne være en viktig kilde til informasjon for deg. Du vil sannsynligvis søke på emner som du ikke helt har forstått for, om mulig, å finne beskrivelser som kan forklare emnet eller problemstillingen på en bedre måte enn hva læreren har gjort. Dersom du strever med en konkret oppgave på skolen så vil du sannsynligvis kunne dra fordel av en on-line veiledning, elektroniske bøker (det blir mer og mer av det i skolen nå) eller elektroniske utdanningsprogrammer som etter hvert blir utlevert på skolen eller kan kjøpes (f.eks språkprogrammer).

Du synes kanskje det er spennende og morsomt å "chatte" og/eller delta i ulike (strategi)spill på internett, surfe, eller delta i diskusjonsgrupper. Selv om du allerede vet at ikke alle ute i cyberspace (<http://en.wikipedia.org/wiki/Cyberspace>) er de som de utgir seg for å være (selv om du har kommunisert gjennom e-post og chatting i månedsvis). Det kan være lurt å diskutere sikkerhet på internett med foreldrene dine. Vi vil anbefale at du også ser nærmere på noen av de råd og vink om sikker bruk av internett blant barn og ungdom som du bl.a finner på: www.barneombudet.no, www.saftonline.no, www.reddbarna.no. Her finner du gode og praktiske tips for hvordan du kan redusere "risikoatferd" og bli en ansvarlig internettbruker slik at du slipper å komme ut for ubehagelige opplevelser. Lykke til.

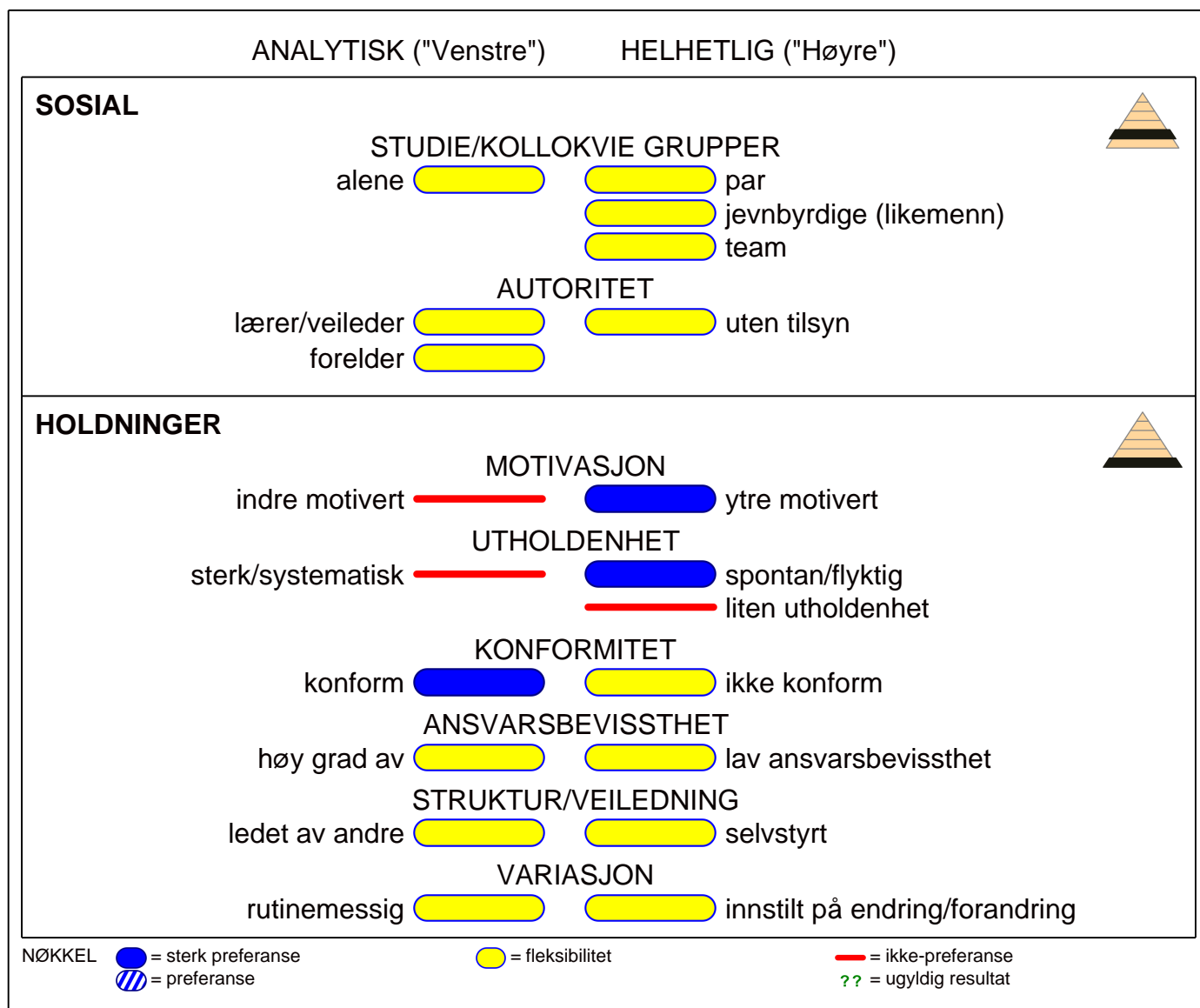
James, nå har du all den informasjonen du trenger for å vite HVORDAN du lærer best. Uansett HVA du skal lære så vet du hva som fremmer og hemmer læring for deg.

Lykke til med studiene dine!

Graf 1. Naturlige/biologiske elementer



Graf 2. Tillærte/Lærte elementer













FORSKJELL MELLOM BIOLOGISKE & TILLÆRTE ELEMENTER:

Resultatene som fremgår av Graf 1 representerer dine biologiske behov, når du konsentrerer deg, leser en tekst eller lærer noe nytt og vanskelig. Preferanser og ikke-preferanser på disse områder er som regel vanskelige å endre og forblir for det meste stabile hele livet igjennom. Dersom de biologiske behovene dine ikke blir ivarettatt i tilstrekkelig grad (over en lengre tidsperiode) vil det ha negativ innflytelse på motivasjon for læring, utholdenhet og ansvarsfølelse. For å oppnå varig forbedring i læringsevne, anbefales det at du aktivt arbeider for å utvikle et læringsmiljø som størst mulig grad korresponderer med dine sterke preferanser.

Resultatene som fremgår av Graf 2 bidrar til å synliggjøre de betingelser som passer for deg. De sier også noe om hvem du lærer best sammen med og dine holdninger når det gjelder å lære noe nytt og vanskelig. Disse elementene behøver ikke være stabile i din profil. De kan endre seg ganske raskt. Dette hender vanligvis når det foregår forandringer, enten ved deg selv, eller i omgivelsene rundt deg. For å oppnå gode skoleprestasjoner er det svært viktig at du utvikler positive holdninger og alltid søker å yte ditt beste. Vær oppmerksom på at dine preferanser blir dine sterke sider dersom du bruker dem på en innsiktsfull og klok måte.

Graf 3. LæringsStil - tendenser

Sammenlign dette med din venstre/høyre hjernedominans på side 2

ANALYTISK ("Venstre")	HELHETLIG ("Høyre")
stillhet  sterkt lys  formelt arbeidsrom  stor utholdenhet  intet/lavt inntak 	lyd / støy / musikk  svakt lys  uformelt arbeidsrom  liten utholdenhet  behov for inntak 

Dersom du har preferanse for tre eller flere av følgende elementer: (a) stillhet, (b) god og klar belysning, (c) arbeid i et formelt arbeidsmiljø, (d) høy grad av utholdenhet og (e) lavt behov for inntak av næringsmidler tyder dette på en ANALYTISK (sekvensiell) bearbeidings- / prosessstil.

Motsatt vil behov for; (a) bakgrunnsmusikklyd, (b) dempet belysning, (c) uformelle omgivelser / arbeidsplass, (d) lav utholdenhet (du ferdigstiller oppgaver gjennom "skippertak" og du arbeider med flere oppgave samtidig) og (e) behov for inntak av nærings- eller nytelsesmidler tyder på en GLOBAL / HOLISTISK (simultan/samtidig) bearbeidelses- / prosessstil. (Kilde: Bruno, 1988; Dunn, Cavanaugh, Eberle, and Zenhausern, 1982).

Hjelp til selvhjelp - anbefaling

FOR DEG SELV:

For å forbedre studieferdighetene dine, anbefaler vi at du gjør følgende:

- følg forslagene i LSA-rapporten din,
- del og diskuter innholdet i rapporten med klassekameratene dine,
- snakk om og diskuter læringsstilen din med lærerne dine og de voksne i familien din,
- arbeid aktivt for at læringsbehovene dine blir ivaretatt både på skolen og hjemme,
- overvåk læringsprosessene dine aktivt og reflekter over forbedringer.

Gjennom å følge disse rådene vil du få en bedre forståelse for og innsikt i hva som fremmer og hemmer deg når du skal lære noe nytt og vanskelig. På denne måten vil du gradvis erobre "kunsten å lære" og du blir derved i stand til selv å ta kontroll over egen læring og egne læringsprosesser. Dette er en viktig ferdighet som vi tror du vil få mye glede av i et kunnskapssamfunn som stiller store krav til dine kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

FOR LÆRERNE DINE:

Hjelp elevene dine med å analysere og derigjennom forstå egen og medelevenes profiler. Diskuter rapportene og personlige preferanser med hver enkelt elev. Identifiser og vurder områder hvor det er manglende samsvar mellom den/de undervisningsstil(er) som anvendes og elevenes reelle læringsbehov. Manglende samsvar kan være årsak til frustrasjon, stress eller kjedsomhet. I tillegg kan det føre til læringsvanskeligheter, lav selvrespekt og at elever yter mindre og derved presterer lavere enn det som kan forventes av dem.

Vi håper og tror at analysene kan hjelpe deg i arbeidet med å realisere forventinger om mer differensiert og tilpasset opplæring slik disse fremkommer i Kunnskapsløftet og Læringsplakaten (jfr St.meld. nr 30 (2003-2004)/Inst. S. nr 268 (2003-2004) og i rundskriv F-13/04).

FOR DE VOKSNE I FAMILIEN DIN:

For å hjelpe til med å forbedre James's konsentrasjonsevne, studieferdigheter, motivasjon og innstilling til læring anmodes du/dere om å følge opp forslagene i denne LSA-rapporten nøye. Vær spesielt oppmerksom på hans preferanser og ikke-preferanser når han skal lære noe nytt og/eller vanskelig. Bidra til å tilrettelegge for et læringsmiljø hjemme som korresponderer med hans læringsstil. Aksepter hans unike stil og støtt opp under James's reelle læringsbehov. På denne måten vil dere kunne hjelpe James i hans arbeid med å bli bedre i stand til å møte kunnskapssamfunnets utfordringer.