**3.4 Techniques for Success: FITing**

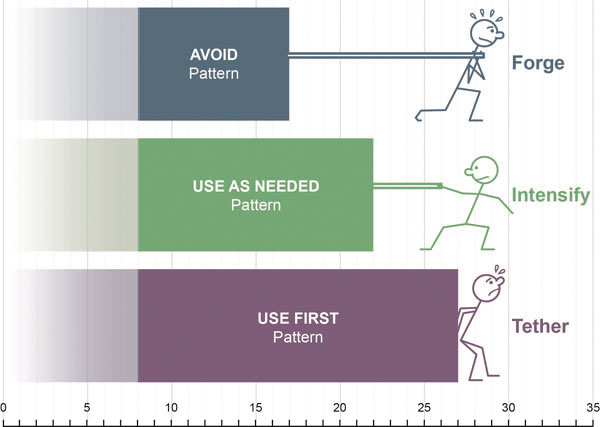
Just because you know what Learning Pattern will help you succeed doesn't mean you are completely comfortable with that Pattern or thatyou know how to call it to action. By now you know your own Patterns well. You know what you Use First, what you Use as Needed, andwhat, if any, you Avoid. What you might not be aware of is that your Learning Patterns are able to stretch or contract for a limited period.Think of your Patterns as individual rubber bands. While you can stretch a rubber band to increase its length, once you let go of it, itreturns to its original shape. The same is true for each of your Learning Patterns.

For example, if you score 14 in Precision (Avoid) and the assignment calls for some Precision, you can stretch your use of Precision tocomplete the task. You may be able to do this for a few minutes or a few hours but no more than a single day at a time. You cannot expandthe use of an Avoid Pattern on a day-in-day-out basis. Even to do so for a few hours can be exhausting. To do so will require a lot of grit anda great deal of energy. Once the task is completed, your Precision will return to its natural level of Avoid.

This act of intentionally stretching or contracting your Patterns to accomplish a task is known as FIT. **FIT** is an acronym composed of thefirst letter of the words *forge, intensify,* and *tether*. FIT describes the type of self-regulation needed to specifically align your LearningPatterns to the task you are facing. You might need to increase (forge) your use of an Avoid Pattern, energize and capitalize on (intensify) aUse as Needed Pattern, or restrict (tether) your overuse of a Use First Pattern. Your goal should be to use the amount of each LearningPattern required for the task even if your Patterns don't naturally match that level of use (see Figure 3.4). It may be exhausting to do so, orit may make you uncomfortable. The amount of mental energy needed to alter your natural level of performance in a Pattern is directlyrelated to the degree you are required to use it.

**Figure 3.4: FITing your Patterns**

When you FIT your Patterns to a task, you are forging your Avoid Pattern(s), intensifying your Use asNeeded Pattern(s), and tethering your Use First Pattern(s). This requires a lot of grit and effort. If thetask calls for one of your Use First Patterns, then simply use it!



As you might expect, FITing goes hand in hand with decoding. After identifying what Patterns are needed for a task, you then examine howyou need to FIT your own Patterns to successfully accomplish it. Once you have determined which Patterns you need to forge, intensify, ortether, you will need to come up with strategies you can use to FIT.

**Forge**

The term **forge** applies to those Patterns that fall between 07 and 17 (Avoid) on the LCI "degree of use" continuum. The purpose of forginga Pattern is to increase (or stretch) its use and performance. In other words, forging requires you to work in a way you would usuallyprefer not to.

Consider our learners Vincent, Cari, and Duane from the beginning of the chapter. Vincent Avoids Sequence (S17). When confronted withan assignment that requires a great deal of Sequence, he finds it difficult to generate the grit to use his Sequence with intention. ForgingSequence would allow him to accomplish what at first seems impossible. Vincent's Avoidance of Sequence goes from an excuse to not dosomething to a call for action to use it with intention.

To forge the use and performance of a Pattern, consider some of the strategies in Table 3.10. These are just examples; you should come upwith strategies that work for you. You can call upon the Patterns with which you are more comfortable to help you, or you can talk tosomeone who is more comfortable in a certain Pattern and find out what works for him or her. The important thing is that you findstrategies that make sense with your Pattern combination. What one learner does to FIT his or her Patterns to a task may not be what youdo, because your Patterns are made up of a different combination. Just as our learners from the beginning of the chapter needed to use *personal* study techniques instead of *general* study habits, so too will you want to consider developing *personal* strategies to be a trulyintentional learner.

|  |  |
| --- | --- |
| **Table 3.10: Sample strategies for forging an Avoid Learning Pattern** | |
| Avoid Sequence | * Make a list of each requirement stated in the assignment. * Check off each step in the directions as you complete it. * Work through the task from beginning to end without taking a break. * Double-check your answer to be certain you attended to each Sequential word stated in the directions. |
| Avoid Precision | * Define each Precise term in the instructions. Do not guess its meaning. Be certain! * Accurately record your assignments with instructor feedback and grades. * Write your answer, being sure to refer to all details in the assignment. * Proofread your answer, making certain you referred to each of the Precise terms in the instructions. |
| Avoid TechnicalReasoning | * Look for directions that tell you *how* to construct or graph something step-by-step. * Look for a drawing that has numbered steps. Use it as you would a map. * Remind yourself that you can learn by observing and absorbing a new experience as it is occurring.Take notes. Ask questions. * Stick with the task by rereading it, asking questions, and figuring it out until you have solved theproblem. |
| Avoid Confluence | * When struggling to come up with an idea or unique topic, think of something unusual from real life andthen stretch it to be imaginary. * Be willing to ask others for an idea to get you started and then take small risks and expand and developit. * Look at examples of how others took a common idea and then added a new twist to make it new. * Make a list of the key points of the assignment and then work to connect the dots of how the pointsrelate to one another. |

**Intensify**

The term **intensify** is intended to be used with the Patterns that you Use as Needed. Use as Needed Patterns scores fall from 18 to 24 onthe LCI continuum. They are the "calm" ones that stay in the background until called upon. Remember that if they operate closer to theAvoid edge of the Use as Needed continuum, then they remain almost dormant unless awakened. If they operate close to the Use First edgeof the Use as Needed continuum, they are more active and readily available for use without a great deal of effort. Your Use as NeededPatterns provide a rich set of options for you. They provide a counterweight to the extremes of your Use First and Avoid Patterns.

Cari, for example, is paralyzed by the perfection of her Use First Precision (P29). By intensifying her Use as Needed Confluence (C18), shecould lessen her fear of doing the assignment incorrectly and instead free up her Precision to be willing to take a little risk and trust thatshe can do the assignment correctly. In Duane's case (S33, P32, TR22, C27), intensifying his Use as Needed Pattern of Technical Reasoning(TR22) would help him stick to the main points of his written assignment. His Technical Reasoning would help prevent his Precision frombeing bogged down by extraneous details and demand that he carefully craft it to meet the assignment's specifications.

To intensify your Patterns, you need to first realize that their contribution is needed for the task. They must play an active, even central, roleif you are to achieve your desired outcome. Often their role is to encourage an Avoid Pattern or supplant the dominance of a Use FirstPattern. The suggestions in Table 3.11 are intended to help you see how Use as Needed Patterns can help all of your Patterns work as amore effective team. Again, these are just examples. Your strategies should be specific to your Pattern combination and, as we will discuss inSection 3.5, relevant to the task at hand.

|  |  |
| --- | --- |
| **Table 3.11: Sample strategies for intensifying a Use as Needed Learning Pattern** | |
| **Use as NeededSequence** | * Use your Sequence to help your Avoid Precision note the specific directions provided. * Use your Sequence to pace your Use First Precision so that all items are completed on a timedassessment. * Use your Sequence to review to be sure your Use First Confluence has followed the directions. |
| **Use as NeededPrecision** | * Use your Precision to help your Avoid Sequence reread the directions and respond to each part of theassignment. * Use your Precision to help your Use First Technical Reasoning write complete answers to the questionasked. * Use your Precision to help your Use First Confluence reread answers and correct any errors. |
| **Use as NeededTechnical Reasoning** | * Use your Technical Reasoning to help your Avoid Sequence and Avoid Precision figure out what you arebeing asked to do. * Use your Technical Reasoning to help your Use First Precision get to the point and stick to it. * Use your Technical Reasoning to help your Use First Confluence determine if the answer you havecome up with is reasonable. |
| **Use as NeededConfluence** | * Use your Confluence to help your Avoid Sequence see the overarching point of the assignment. * Use your Confluence to help your Use First Precision keep the message central and not beoverwhelmed by words. * Use your Confluence to help your Use First Technical Reasoning add interest to a standard response. |

**Tether**

The term **tether** is applied to those Patterns you Use First. These are the Patterns that fall into the 25 to 35 range on the LCI scoringcontinuum. These Patterns drive your life and your learning.

Tethering involves regulating those mental processes that leave you feeling self-assured and confident. They sometimes must be restrainedbecause Use First Patterns do not necessarily represent competence. Their confidence is sometimes misplaced, particularly when they arenot the dominant Patterns required for a task. Thus, tethering your Use First Patterns helps you gain perspective and anchors you to thecurrent reality of the assignment, and it prevents you from getting stuck trying to do things the assignment doesn't require or allow.

Thinking back, Cari (S23, P29, TR16, C18) needed to tether her Precision so that she could move forward on her assignment. Cari'sdominant Use First Precision demands perfection on virtually everything she does. Her Sequence is almost perfect, but her Confluencedoesn't have good enough ideas. Her Technical Reasoning is virtually ignored because it doesn't help her find the precise words to assisther when writing. When Cari doesn't tether her Precision, her other Patterns are stifled.

Duane's three Use First Patterns (S33, P32, TR22, C27) are a force to be reckoned with. Collectively, his Sequence, Precision, and Confluencehave him believing he can tune out the rest of the world and listen only to what he perceives to be the right structure (Sequence), the bestanswer (Precision), and the greatest idea (Confluence). Tethering is vital for Duane. Only then will he be able to connect to the worldoutside of himself. Left untethered, Duane is headed down the isolated path of a Strong-Willed learner. It is particularly important thatStrong-Willed learners learn not to be ruled by their Patterns or continue to mistake confidence for competence.

As with forging and intensifying, tethering requires that you call on your other Patterns, even if you are not comfortable using them. Forexample, if you are Use First Confluence and the assignment instructions contain no Confluent words, you will need to tether yourConfluence and intensify or forge your Sequence and Precision to pay particular attention to the requirements. Table 3.12 offers somepossible strategies for tethering, but be sure to keep in mind your Pattern combination and the task you are working on.

|  |  |
| --- | --- |
| **Table 3.12: Sample strategies for tethering a Use First Learning Pattern** | |
| Use First Sequence | * Don't get hung up on doing things in order. * Set a timer to work on part of the task and force yourself to move to the next part of the task when timeis up. |
| Use First Precision | * Scan instructions or readings for bolded words, pictures, and headings. Don't read every word. * Understand and accept that you will not always have perfection the first time you do something. * Avoid overanalyzing the assignment and making it more difficult than it needs to be. |
| Use First TechnicalReasoning | * Connect with the task faster rather than mulling for a long time. Read, plan, and start. * Remember that not every assignment has to have a purpose that interests you. Take short breaks whenboredom sets in. * Remember to ask for help. It is not a sign of weakness; it's a sign of engagement in getting the taskdone. |
| Use First Confluence | * Do not reconfigure the assignment. Make sure to follow the assignment's objectives and ask forclarification if you are unsure. * Do not wait until the last minute to complete an assignment. Allow yourself time to complete it, set itaside, and then come back to it and make corrections. * Stick to a task by telling your mind not to wander. Turn off all gadgets that can distract you from thetask at hand. * Remember that others may need help "seeing" your idea and how it is connected to the task. Take thetime and make the effort to flesh out your idea in an organized and deliberate manner. |