

## Mapy myśli jako jedna z technik uczenia się

Znakiem obecnych czasów stały się informacje. Olbrzymie rzesze ludzi oraz nakłady finansowe angażuje się w rozwój technologii informacyjnych; liczy się ilość, tempo, zasięg, dostęp, również komunikatywność i sposób prezentowania informacji. W ostatnich latach nastąpił w tej dziedzinie niespotykany dotychczas postęp, niosąc nowe wyzwania człowiekowi jako istocie myślącej i rozwijającej się poprzez uczenie się. Pojawiają się obawy, czy człowiek jest w stanie przyswoić całą dostępną wiedzę, czy jest w stanie twórczo ją wykorzystać, poza genialnymi wyjątkami oczywiście. Pojawiają się pokusy, żeby od w miarę najwcześniejszego wieku przekazywać dzieciom jak największą ilość informacji. Pojawiają się pytania, jak to robić, aby wysiłek był jak najmniejszy, a efekt najlepszy, bowiem tradycyjne metody i sposoby nie wystarczają.

Pojawiły się zatem badania mózgu, a szczególnie badania jego funkcji. Jak wiadomo, mózg składa się pod względem anatomicznym z dwóch półkul, jak się okazuje istotnie różniących się funkcjami. Półkula lewa jest półkulą liczb, zdań, werbalizacji semantycznej, logiki, szczegółu; półkula prawa to półkula twórczości, koloru, rytmu, formy, przestrzeni i metafory. Na przykład podczas słuchania piosenki lewa półkula słyszy i analizuje słowa, sens zdań, składnię i znaczenie przekazu, prawa natomiast słyszy rytm muzyki i słów, rymy, poezję, melodię. Można stwierdzić, że tradycyjny sposób komunikacji i nauczania opiera się na pisaniu, słuchaniu i czytaniu, czyli na języku werbalnym, przez co rozwijana jest przede wszystkim półkula lewa. Jednocześnie metody te są bardziej dostosowane do osób z dominującą półkulą lewą; wiele osób, u których dominuje półkula prawa, napotyka z tego powodu trudności w systemie szkolnym, jak i ogólnie w społeczeństwie. Chodziłoby więc o to, żeby znaleźć sposoby wykorzystywania obydwu półkul równocześnie. Badacze stwierdzają, iż służy do tego szereg metod, takich, jak harmonizowanie pracy obu półkul, posługiwanie się wszystkimi zmysłami - uruchamianie różnych kanałów sensorycznych, relaksacja, wizualizacja, aktywne podejście do informacji, stosowanie systemu przerw i powtórek w trakcie uczenia się, wykorzystywanie skojarzeń i mnemotechnik, szybkie czytanie, a także robienie notatek ułatwiających naukę. Zdarza się, że ludzie nie pamiętają tego, co zanotowali, ponieważ w trakcie robienia notatek wykorzystują tylko niewielką część swego umysłu. Na system tradycyjnego notowania składają się zdania, zwroty, pisanie liniowo lub w kolumnach oraz wszelkiego rodzaju liczby. Ten system wykorzystuje tylko lewomózgowe mechanizmy pamięci, w których główną rolę odgrywają słowa, tabele, logika, porządek, kolejność i liczby. Zupełnie pominięte zostają wyobrażenia, skojarzenia, przesada, humor i absurd, kolor, rytm, wrażenia zmysłowe. Metoda Toniego Buzana opiera się na rozwijanej od lat sześćdziesiątych koncepcji działania mózgu. Pozwala lepiej wykorzystać jego możliwości. Klasyczna już dziś metoda map umysłowych (Mind Mapping) wykorzystując wiedzę o specjalizacji półkul mózgu prowadzi do lepszego ich współdziałania, odblokowuje potencjał całego umysłu.

Metodą map umysłowych zapisujemy wiadomości w taki sam sposób, w jaki przetwarza je nasz mózg. Buzan odchodzi od zapisu liniowego. Zamiast tego proponuje rodzaj mapy, którą można ogarnąć jednym spojrzeniem. Taka notatka jest przewodnikiem dla naszego umysłu. Pozwala szybko dotrzeć do zakodowanych informacji. Z jednej strony jest logiczna - zawiera jasną strukturę i sprowadza informacje do pojedynczych słów-kluczy. Dzięki temu wykorzystuje funkcje lewej półkuli mózgu. Z drugiej strony operuje kolorami, przestrzenią,

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**Kopiowanie w części lub w całości bez zgody autorki ZABRONIONE !!!**

oryginalnymi, czasem wręcz absurdalnymi, skojarzeniami. Uruchamia w ten sposób prawą, intuicyjną półkulę. Mapy umysłu podporządkowane są zasadzie "od ogółu do szczegółu". Dają możliwość uchwycenia sensu informacji przed zapoznaniem się ze szczegółami. Badania pokazują, że umysł zapamiętuje wszystkie informacje, tracimy jednak do nich dostęp. Przez odpowiednie metody notowania możemy wpłynąć na sposób, w jaki te informacje są kodowane, a tym samym ułatwić ich „odpamiętywanie”.

Nowy sposób notowania wymaga zerwania z dotychczasową tradycją wykorzystywania lewej i prawej półkuli, a więc i wyobraźni z jednoczesnym użyciem podstawowych technik pamięciowych.

Jak stworzyć mapę umysłową? W tym systemie notuje się na kartce białego papieru, na środku której zaznacza się najpierw słowo - klucz (prawa półkula), będące obrazowym skrótem, kondensatem głównego tematu. Od tego centrum prowadzi się szereg łączących się ze sobą linii (lewa półkula), wzdłuż których pisze się (lewa półkula) lub się rysuje (prawa półkula) kolejne obrazowe słowa-klucze lub znaki-symbole oddające poboczne wątki i myśli. Z tymi liniami łączy się następne, jeśli trzeba, i oznacza się je podobnie. W ten sposób dla każdego tematu można zbudować wielowymiarową, wielopołączeniową, twórczą i kolorową mapę myśli - notatki pamięciowe.

Notując w ten sposób po pierwsze zapamiętuje się niemal od razu całość zapisanego materiału, ponieważ wielowymiarowość takiej "mapy" ułatwia wykorzystanie technik pamięciowych, a po wtóre - pozostawia więcej czasu, aby analizować i myśleć krytycznie o tym, co piszesz, utrzymując jednocześnie uwagę na słowach wykładowcy lub czytanej książce.

Mapa myśli ma kilka istotnych cech przewagi w stosunku do tradycyjnych notatek:

1. Istota zagadnienia zostaje zdefiniowana jaśniej i precyzyjniej.
2. Wyraźnie widać, co jest ważne, a co mniej istotne- informacje kluczowe znajdują się blisko centrum, pozostałe stopniowo oddalają się aż po brzeg kartki.
3. Związki pomiędzy "kluczami" rozpoznajemy natychmiast. Są umieszczone blisko siebie i wyraźnie połączone.
4. W wyniku wyżej opisanych cech mapy wszelkie powtórki i przegląd materiału będą się odbywały szybciej i z lepszym skutkiem.
5. Struktura mapy pozwala na łatwe dodawanie nowych informacji, bez wprowadzającego chaos skreślenia, dopisywania itd.
6. Każda mapa wygląda inaczej, co bardzo pomaga w zapamiętywaniu.
7. Gdy robienie notatek wymaga bardziej twórczego podejścia, np. kiedy przygotowujemy się do napisania eseju, otwarta struktura mapy ułatwi umysłowi szybsze jej dopełnienie.

Sporządzanie mapy myśli skutecznie eliminuje wady zwykłego notowania. Ponadto pozwala szybciej nabywać umiejętności i skutecznie zapamiętywać więcej informacji w krótkim czasie. Jednakże musimy pamiętać, że nie może być sensem życia zdobywanie jak największej ilości informacji. Celem jest umiejętność odkrycia swojego potencjału i zrealizowania go, czyli większa świadomość siebie i świata wokół.

Joanna Kochańska

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie w części lub w całości bez zgody autorki **ZABRONIONE !!!**

**Na podstawie:**

- C. Drapeau - Jak uczyć się szybko i skutecznie
- T. Buzan - Pamięć na zawołanie
- T. Buzan - Rusz głową
- J. Skrzypek - Mapy wiedzy w: Charaktery 1999/10

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie w części lub w całości bez zgody autorki **ZABRONIONE !!!**