

Ciekawostka: jedną z technik ułatwiającą uczenie się, jest tworzenie Map myśli

Inaczej mapowanie myśli, to efektywna technika notowania. Opracowało ją dwóch brytyjskich naukowców, Tony i Barry Buzan. Badania wykazały, że tworząc mapy myśli zamiast klasycznych notatek, można notować i uczyć się nawet 10 razy szybciej.



Co to są mapy myśli?

Mapy myśli można określić jako sposób notowania, który odzwierciedla pracę naszego mózgu. Naturalnie myślimy raczej skojarzeniami: słowami-kluczami, obrazami, symbolami i kolorami, a nie pełnymi zdaniami.

Technika "mind mapping" opiera się na teorii profesora Rogera Sperry'ego, który w 1981 roku otrzymał nagrodę Nobla za swoje badania nad półkulami mózgowymi. Profesor Sperry dowiódł, że lewa półkula kontroluje myślenie logiczne i analityczne: linearność, słowa i zbiory, podczas gdy prawa odpowiada za myślenie kreatywne: wyobraźnię, marzenia, emocje, obraz całości, postrzeganie kolorów i rozmiarów.

Kiedy sporządzamy lub odczytujemy notatki w formie map myśli, angażujemy obie półkule mózgowe. Dzięki temu, proces notowania i zapamiętywania jest znacznie efektywniejszy.

Tony Buzan, autor techniki mapowania myśli wyszedł z założenia, że ludzka pamięć i zdolności analityczne są nieograniczone. A dostęp do zasobów naszej pamięci umożliwiają słowa-klucze, które uruchamiają łańcuchy skojarzeń.

Czym się różnią mapy myśli od zwykłych notatek?

Notując w klasyczny, linearny sposób:

- aktywizujemy głównie lewą półkulę mózgu,
- tracimy czas na zapisanie, zapamiętanie i odszukanie w tekście niepotrzebnych słów.

Notując w technice mapowania myśli:

- aktywizujemy obie półkule mózgu,
- na jednej kartce możemy zapisać informacje, które w notatce linearnej zajęłyby kilka stron,
- notujemy i zapamiętujemy nawet 10 razy szybciej!
- wychodzimy poza utarte schematy myślenia i rozwijamy nasze twórcze zdolności,

Mapy myśli ułatwiają przyswajanie nowych wiadomości i pozwalają lepiej uporządkować zdobytą wiedzę. Ta technika przydaje się także przy pisaniu różnego rodzaju wypracowań i esejów oraz planowaniu.

Jak tworzyć mapy myśli?

W mapie myśli zapisujemy tylko słowa-klucze. Uruchamiają one łańcuchy skojarzeń, przez co pozwalają lepiej uporządkować i zapamiętać informacje.

1. Bierzemy czystą kartkę.
2. W centrum zapisujemy główny temat, najlepiej w formie obrazka lub symbolu.
3. Od głównego tematu rysujemy sieć połączeń - skojarzeń, które odzwierciedlają tok myślenia.

Początkowo, mapowanie myśli może nam się wydawać trudne. Jednak ich stosowanie jest bliższe naturalnemu, dziecięcemu sposobowi myślenia, który utraciliśmy w późniejszym wieku - między innymi ucząc się w szkole linearnego czytania i pisanie.

Zwolennicy mapowania myśli uważają, że dopiero po zrobieniu pierwszych 30 map i nabraniu pewnej wprawy, można w pełni docenić skuteczność tej techniki.

Zasady tworzenia mapy myśli

- używamy obrazów i symboli
- najważniejsze słowa oznaczamy najsilniej
- jedna "odnoga" prowadzi tylko do jednego słowa albo rysunku
- używamy liter różnych wielkości i kroju
- używamy kolorów według swojej intuicji i uznania

- zamieszczamy na mapie nie tylko same informacje, ale i skojarzenia, pytania, problemy
- dajemy się ponieść wyobraźni!

Oto kilka przykładowych map myśli



