

Uczyć się skutecznie

Mapa myśli

Mind mapping jest to szczególna metoda sporządzania notatek. Pozwala na dużą oszczędność czasu na naukę i raporty.

Każdy z nas robi notatki – czy to ze spotkania, czy z tego, czego się uczy, czy z tego, co usłyszał. Problem w tym, że w wielu z nich wkrada się chaos i nieporządek. W takim wypadku z pomocą przychodzą mapy myśli, czyli szczególna metoda sporządzania notatek. Często jest tak, że podczas notowania bardzo się śpieszymy. Czas niestety nigdy nie był i nie będzie sprzymierzeńcem człowieka, zwłaszcza w takich sytuacjach.

I właśnie wtedy z pomocą może przyjść szczególny rodzaj notowania – mind mipping, czyli mapy myśli. Metoda ta została opracowana przez dwóch brytyjskich naukowców: Tony'ego i Barry'ego Buzana. Polega ona na takim sposobie notowania, który angażuje do pracy obie półkule mózgowe. Co ciekawe, pozwala ona wyjść poza pewne utarte schematy, albowiem dopuszcza korzystanie z kolorów, skojarzeń oraz schematów i analiz. Teoria wyżej wymienionych naukowców odwołuje się do podstawowych czynności mózgu. Czemu? Ludzki mózg składa się z dwóch półkul. Każda z nich odpowiedzialna jest za inne zdolności. I tak – prawa odpowiada za wyobraźnię, rozpoznawanie kolorów oraz postrzeganie przestrzeni, zaś lewa odpowiada za liczby, słowa oraz logikę. Kiedy notujemy w tradycyjny sposób, linearnie – a więc linia po linii – aktywną półkulą jest półkula lewa. Co ciekawe, eksperci podkreślają, że ludzie tracą w ten sposób czas na zapisywanie niepotrzebnych słów oraz, co gorsza, ich zapamiętywanie! Mapy myśli „odwracają” tenże sposób notowania. Aktywną półkulą jest tutaj nie tylko lewa półkula, lecz przy użyciu kolorów, symboli, czy też rysunków, pobudzona zostaje także i prawa. Dzięki temu nasz mózg staje się bardziej efektywny, zaś samo uczenie się prostsze i szybsze. Co więcej, przy tego typu metodzie, nie ma mowy o myśleniu odtwórczym – do działania wkracza tu kreatywność. Jak stworzyć mapę myśli? To proste! Przygotuj gładką kartkę papieru o formacie A4 lub większym i ustaw ją poziomo. Wystarczy, że w centralnej części kartki umieścisz obrazek, który jest odzwierciedleniem myśli przewodniej Twojej notatki. Postaraj się, aby obraz zwracał uwagę i za każdym razem wywoływał odpowiednie skojarzenia. Od niego zaś powinny odchodzić kolejne linie z najważniejszymi hasłami, zaś od nich cieńsze z mniej ważnymi. Nie korzystaj z linijek! Linie powinny wyglądać jak macki ośmiornicy. Najbliżej centrum umieść najbardziej ogólne określenia i, oddalając się od głównego obrazka, przechodź do szczegółów. Pamiętaj, że nie ma żadnych ograniczeń jeśli chodzi o wielkość Twojej notatki! Jedyne o czym musisz pamiętać, to promienista struktura Twoich skojarzeń. Pamiętaj, że przy tworzeniu map myśli zapisują się same słowa-klucze, co oszczędza 50 do 90% czasu podczas samego notowania!

Co ważne – obowiązkowo stosuj różne kolory oraz rodzaje pisaków – od długopisu począwszy, skończywszy na markerach czy flamastrach. Ożywi to z pewnością monotonię tworzenia. Mapy myśli pozwalają oszczędzić nie tylko sam czas. Są i tacy, którzy twierdzą, że są one pomocne również przy planowaniu i przygotowaniu raportów. Co więcej, dzięki tej metodzie nasz mózg staje się bardziej efektywny, zaś my sami pobudzamy naszą kreatywność. Co prawda niełatwo jest wyzbyć się linearnego notowania, do którego jesteśmy przyzwyczajeni, jednak z czasem nabierzemy wprawy w ich tworzeniu, a wtedy nie pozostaje nam nic innego jak puścić wodze fantazji i dać się ponieść skojarzeniom. Jak tworzyć mapy myśli? Oto rady samego Tony'ego Buzana.

1. Na środku kartki narysuj związany z tematem obrazek składający się z minimum trzech kolorów.
2. Używaj obrazów i symboli na całej mapie.
3. Najważniejsze słowa powinny być najsilniej oznaczone.
4. Przy jednej linii może się znajdować tylko jedno słowo lub rysunek.
5. Nie twórz linii dłuższych, niż samo słowo czy rysunek.

6. Używaj różnych wielkości i stylów liter.
7. Używaj różnych kolorów.
8. Daj się ponieść swojej wyobraźni - twórz nawet mapy najbardziej abstrakcyjne.
9. Wykreuj swój własny styl tworzenia map myśli
10. Umieszczaj na mapie myśli nie tylko same fakty, ale także problemy czy też skojarzenia.