

ALFABETYZACJA DOROSŁYCH

od tworzenia radosnego doświadczenia
edukacyjnego do aktywnego obywatelstwa

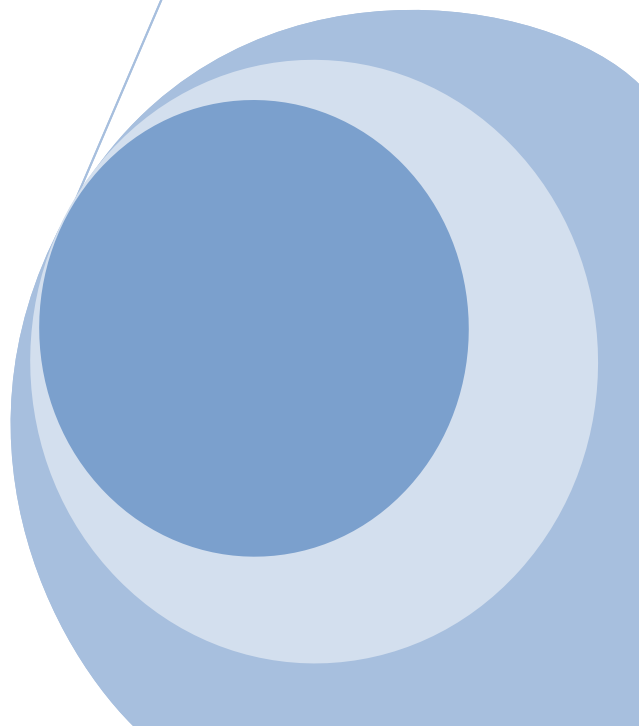
Wskazówki dla trenera –

Metody Radosnego Uczenia się

Mapy myśli



Lifelong
Learning
Programme



1. Mapy myśli

1.1. Opis metody

Mapy myśli są rodzajem notatek, które są zapisane zgodnie z tym, jak pracuje nasz mózg, który przechowuje informacje, korzystając ze schematów i skojarzeń. W podobny sposób odtwarza te informacje. Twórcą mind-mappingu jest Tony Buzan.

Jak wykonać mapę myśli.

Mapy kreśli się najczęściej na gładkiej kartce papieru o formacie A4 lub większym, ustawionej poziomo, wzdłuż dłuższej krawędzi, jako że nasze boczne widzenie peryferyjne jest większe od pionowego. W centrum rysuje się zawsze kolorowy rysunek, najlepiej trójwymiarowy. W rzadkich przypadkach można w centrum umieścić słowo, ale należy wtedy wykorzystać efekt trójwymiarowości. Od centralnego rysunku będą gałęzie główne mapy, wyróżniające się od innych, na których umieszczamy słowa-klucze lub obrazy-klucze.

Będzie ich zwykle nie więcej niż siedem, gdyż tyle elementów jest w stanie pomieścić krótkotrwała pamięć przeciętnego człowieka. Dopiero od tych głównych gałęzi odbiegać będą kolejne.

Kolejność też jest tu ważna - najczęściej pierwszy tworzy się obraz centralny mapy, a następnie po kolei główne ramiona. Mamy wtedy w umyśle ogólny obraz materiału, którego dotyczy mapa. Dopiero potem uzupełniamy ją o kolejne rozgałęzienia, rysunki i szczegóły.

Szczegółowe zasady tworzenia map myśli:

a) Akcentowanie

- Wyróżniając i kładąc nacisk na pewne elementy mapy ułatwiamy sobie ich zapamiętanie.

Oto reguły właściwego stosowania akcentów w mapach myśli:

Zawsze w centrum mapy niech będzie kolorowy, najlepiej trójwymiarowy rysunek. Jeżeli jednak jest problem ze znalezieniem obrazu lub temat mapy streszcza się w jednym słowie - wykorzystujemy wtedy efekt przestrzenności wokół niego, używamy kolorów i ciekawych kształtów liter.

- Rysunki stosujemy na przestrzeni całej mapy

Jeżeli stosuje się ideogramy na przemian ze słowami integruje się funkcje obu półkul mózgowych. Nie należy zrażać się niepowodzeniami w rysowaniu!

- Używamy co najmniej trzech kolorów w centralnym rysunku

Kolory ożywiają mapę, pobudzają wyobraźnię i kreatywność, ponadto uchronią przed monotonią jednokolorowych notatek.

- Wykorzystujemy efekt przestrzenności (3D) w rysunkach i wokół słów.

W ten sposób możemy wyróżnić najważniejsze słowa i obrazy tworzonej mapy.

- Stosujemy synestezję

Jeżeli wykorzystujemy słowa i obrazy wywołujące wrażenia u różnych zmysłów: wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku oraz ruchu (zmysł kinestetyczny) zakotwiczmy na stałe informacje w naszej pamięci. Staramy się sprawić aby obrazy i słowa na mapach „poruszały się” - (w komiksach możemy znaleźć wiele inspirujących przykładów)

- Stosujemy litery, linie i obrazki różnej wielkości.

W ten sposób określamy jak ważny jest dany element mapy. Duże elementy łatwiej przykuwają uwagę, więc łatwiej je zapamiętujemy.

- Porządkujemy odstępy między elementami mapy.

Biorąc pod uwagę hierarchię i kategoryzację planujemy mapę w ten sposób, aby wszystko było czytelne i przejrzyste. Zostawiamy miejsce na ewentualne rozszerzenia mapy. Wyrazy nie powinny być stłoczone a litery nie mogą na siebie nachodzić, ponadto powinny one być czytelne.

b) Używanie skojarzeń

Obok akcentów skojarzenia są drugim ważnym czynnikiem wspomagającym zapamiętywanie. Mając centralny rysunek i stosując poniższe zasady można stworzyć mapę myśli na dowolny temat.

- Łączymy strzałkami obszary mapy, które chcemy ze sobą powiązać.

Strzałka automatycznie prowadzi wzrok do łączonego obszaru mapy. Strzałki mogą być różnorodne, jedno, dwukierunkowe, rozwidlające się, rozmaitej wielkości, kształtu. Ważne, by zwracały uwagę.

- Używamy kolorów.

Kolorów można używać w różnoraki sposób. Na przykład każde główne ramie i podległe mu pod ramiona będą jednego koloru. Albo ramiona każdego poziomu mapy będą innego koloru. Można również przypisać kolorom jakieś konkretne funkcje, np. czerwony - ważne, zielony - zapamiętaj, niebieski - cytaty itd. Inwencja należy jednak od twórcy!

- Używamy systemu umownych znaczków.

Symbole są równie ważne jak obrazy i słowa, pomagają połączyć ze sobą różne rejony mapy. Używamy więc ptaszków, krzyżyków, kótek, trójkątów ale i bardziej skomplikowanych symboli.

- Piszemy przejrzysto

Chaotyczne notatki utrudniają zapamiętywanie i pogarszają koncentrację. Wykorzystując poniższe zasady staramy się, aby mapy były przejrzyste i klarowne.

- Na każdej linii piszemy tylko jedno słowo

Z każdym słowem wiążą się skojarzenia, gdy umieścimy słowo na linii, zapewniamy sobie swobodę skojarzeń.

- Piszemy drukowanymi literami

Litery drukowane są po prostu wyraźniejsze, łatwiejsze do odczytania. Używamy skrótów.

- Stosujemy duże i małe litery.
- Słowa muszą biec wzdłuż linii.

Piszemy tak, aby nie było wątpliwości, na której linii leży dany wyraz czy obraz.

- Linie muszą być tej samej długości co słowa Dzięki temu oszczędzamy miejsce na stronie.
- Linie muszą się ze sobą łączyć. To pozwala zachować ciągłość skojarzeń. Nadajemy liniom najrozmaitsze kształty, strzałek, krzywych, prostych, owali, pętli, trójkątów, każdej z nich możemy nadać inną funkcję.
- Główne ramiona muszą dochodzić do centralnego rysunku.
- Centralne ramiona rysujemy grubą kreską, dzięki temu podkreślamy ich znaczenie.
- Można otoczyć chmurką każdą główną gałąź i jej odgałęzienia - w ten sposób porcjujemy informacje, co ułatwia umysłowi ich zapamiętywanie. Możesz tym chmurkom nadawać rozmaite kształty. Jeżeli po zakreśleniu będziemy chcieli dodać nowy element na mapie, to otoczymy dodatkową chmurką całą główną gałąź wraz z tym nowych elementem.
- - Staramy się, aby rysunki były jak najwyraźniejsze.
- - Staramy się nie obracać kartki w trakcie pisania, gdyż w ten sposób utrudniamy sobie jej późniejsze odczytanie.
- - Litery powinny być pionowe. Maksymalne odchylenie dla linii to 45° . Inaczej litery trudno będzie odczytać bez obracania mapą.

c) Forma

- Stosujemy hierarchię pojęć. Hierarchizacja i kategoryzacja wiedzy ogromnie ułatwia jej zapamiętywanie.
 - Wprowadzamy porządek numeryczny. Jest to istotnie, jeżeli mapa stanowi materiał do prezentacji, wypracowania, odpowiedzi na egzaminie. Zamiast cyfr można używać liter.
- i) Utrwalanie.
 - ii) Powinniśmy przeglądać mapy myśli zgodnie z optymalnym system powtórek

Dzięki nim możemy zapisywać informacje w naszej pamięci długotrwałej.

1.2. Przykłady praktycznych ćwiczeń / Wykorzystanie metody w projekcie Alfabetyzacji Dorosłych.

Mapa myśli do tego projektu została wykonana przez prowadzącą szkolenie. Pomogło to w „zobaczeniu” całości materiału, który miał zostać przekazany. Pozwoliło na dostrzeżenie informacji, które wiązały się ze sobą na poszczególnych warsztatach. Podczas tworzenia mapa myśli pozwoliła na wyeliminowanie luk, które zaburzyłyby logiczność całości materiału.



1.3. Czego się nauczyliśmy podczas używania tej metody / Rekomendacje

Dobre notatki ułatwiają porządkowanie wiedzy i skuteczne powtórki, dają też przekonanie - choć nierzadko złudne - że skoro mamy coś zapisane, to powinniśmy też to pamiętać. Złudne, bo jeśli notatki są złe, pamięci na pewno nie pomogą.

Jeśli spojrzeć na proces notowania pod kątem możliwości mózgu, można powiedzieć, że:

a) albo zapisujemy słowa (oraz dane liczbowe) szczegółowo i w logicznym następstwie, zachowując chronologiczny ciąg, porządek linearny (linijka pod linijką) i jednobarwność notatki (zwykle kolor czarny lub niebieski),

b) albo w myśli idei, że „jeden obraz wart jest tysiąca słów” możemy wykorzystać rysunek, ideogram, schemat i kreatywną pracę wyobraźni. „Możemy” gdyż nie wierząc we własne umiejętności rysunkowe, robimy to bardzo rzadko.

W pierwszym przypadku zatrudniamy tylko lewą półkulę mózgową, w drugim - prawą. W jednym i drugim notatka jest zubożona, niepełna: albo nudna z nadmiarem słów i szczegółów, albo zbyt nieczytelna i zrozumiała tylko dla twórcy. Tony Buzan stworzył system, który nie ma mankamentów żadnej z wyżej opisanych metod, natomiast łączy plusy obu. Wykorzystując wszystkie zasoby inteligencji, pobudza cały potencjał intelektualny, a co najważniejsze, przyspiesza rozumienie, zapamiętywanie i utrwalanie nowych informacji. Jest to jakby wielowymiarowa fotografia obrazów myśli na dany temat.

1.4 Źródła / Bibliografia

<http://www.mindmapping.com/mind-mapping-in-education.php>

<http://www.mind-mapping.co.uk/make-mind-map.htm>

<http://www.educatorstechnology.com/2012/06/18-free-mind-mapping-tools-for-teachers.html>

CREATIVE TOOLKIT

Mapy myśli

Autor

Renata Woron - trener

FUNDACJA EDUKACJI I KULTURY IM. STANISŁAWA MICHALSKIEGO

Tenczynek, Ul. Na Grobli 42

32-065 Krzeszowice

Poland

rw.michalsky@gmail.com

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”.

Publikacja powstała w wyniku projektu zrealizowanego przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko autora.

Komisja Europejska ani Narodowa Agencja nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną ani za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

© Adult Literacy Partnership, 2015

