

MENTÁLNE MAPY A PROCES UČENIA

Ľudský mozog si **pamätá** predovšetkým nasledujúce:

- informácie, ktoré sme vnímali na začiatku (efekt prvého dojmu),
- informácie, ktoré sme počuli ako posledné (efekt novosti),
- všetky poznatky, ktoré sa nám previazali s inými faktami a postupmi, ktoré už poznáme,
- poznatky, ktoré sú previazané s ostatnými časťami novej látky,
- čokoľvek, čo sa niečím vymyká (efekt kontrastu),
- veci, ktoré silne zapôsobili na naše zmysly,
- čokoľvek, čomu pripisujeme zvláštny osobný význam.

Zásadné je uvedomenie si, že ľudský mozog nemyslí lineárne alebo sekvenčne ako počítač, ale multilaterálne.

Základné **princípy** tvorby myšlienkových máp sú tieto:

- centrálny pojem je vždy v strede a z neho vyrastajú „vetvy“
- postupujeme od severu v smere hodinových ručičiek
- každá vetva je popísaná kľúčovým slovom
- postupujeme vždy od celku k detailu, od nadradeného pojmu k podradeným
- odstupňovaniu dôležitosti pojmov prispôsobujeme veľkosť písma, hrúbku vetví
- členíme aj pomocou farieb
- dopĺňujeme symboly, obrazy a schémy
- väzby vyznačujeme graficky.

Je dôležité si uvedomiť, že nepremýšľame v pojmoch, ale **prostredníctvom obrazov**, ktoré tieto pojmy vyvolali. Mentálne mapy tohto princípu využívajú a slovo s obrazom prepájajú, aby o to viac zapojili imagináciu a ďalšie schopnosti šedej kôry mozgovej – rozpoznávanie farieb, tvarov, línií, rozmerov a pod.

Práca s obrazmi niekedy vyvoláva obranný postoj „Ja neviem kresliť!“, čo je však celkom zbytočná obava – obrazy a symboly nemusia byť výtvarne skvelé, zato musia byť vaše. Čím sú originálnejšie, tým sú lepšie – myšlienková mapa je osobnou pomôckou, nemusí byť zrozumiteľná nikomu ďalšiemu – pretože potom budú lepšie zapamätateľné.

3 P, alebo „predsudky preč“ – „prax“ – „prispôsobenie svojmu štýlu“

Ak chcete mentálne mapy používať, je treba sa najskôr **zbaviť predsudkov** – držte sa pravidiel, nesnažte sa okamžite vytvoriť najdokonalejšiu mapu, nepodceňujte svoje schopnosti.

Používanie máp chce **určitú prax** – čím ďalej túto techniku používame, tým ľahšie a prirodzenejšie mapy tvoríme.

Každý tvorca mentálnych máp skôr, či neskôr prispôsobí ich podobu svojmu **štýlu** – čo do miery kreativity, preferovania techník, farieb, spôsobu zápisu.

Základné postupy a pravidlá

Aby nám mohli mentálne mapy slúžiť, nemali by sa premeniť na celkom neorganizovaný chaos. Istá miera poriadku pomáha rýchlejšie sa orientovať, pružne sa pohybovať medzi jednotlivými úrovňami mapy bez toho, aby sme stále museli ťažko pátrať, ktorá je ktorá. Nasledujúce pravidlá to umožnia lepšie, ako keby sme ich odmietli:

Pripravte si dopredu:

- potrebnú plochu na ktorú sa vám pohodlne vojdú pomôcky
- zdrojový materiál (článok, kapitolu učebnice, informácie k téme)

- papier (najlepšie A4 a väčší)
- farebné pastelky, fixky, ceruzku, pero, gumu

Papier:

Voľte vždy biely, formát orientujte na šírku, centrálny pojem umiestnite do stredu.

Čiary:

Pri ich tvorbe postupujeme od stredu k okrajom – pri stredovom pojme sú najhrubšie, ďalej sa s každou ďalšou úrovňou zužujú. Lepšie je používať čiary voľne tvorené, napodobňujúce vetvy, než čiary rysované. Dĺžkou by mali zodpovedať slovám, či obrázkom. Slovo by však nikdy nemalo presahovať čiaru.

Slová:

Používame kľúčové slová, ktoré dopredu vyberieme zo zdrojového materiálu. Každý úsek nejakej čiary zodpovedá 1 slovu, kľúčové vyjadrenia obvykle zahŕňajú cca 10% zo zdrojového textu. Píšte čitateľne – ideálne tlačeným písmom. Jednotlivé úrovne oddeľujte a zdôraznite odlišnými veľkosťami písma. Píšte čo najviac vodorovne (mapa sa vám bude lepšie čítať) – najlepšie na hornej strane línie (striedanie spôsobuje chaos). Používajte primerané medzery ako medzi slovami, tak medzi líniami.

Obrázky:

Stredový pojem by mal byť vždy doplnený obrázkom. Použite naň aspoň 3 farby, aby bol skutočne výrazný. Obrázky, symboly, diagramy a kódy používajte všade tam, kde to len ide. Uprednostnite zábavné, originálne a trojrozmerné obrázky.

Farby:

Používajte širšiu paletu farieb, farby môžu slúžiť ako prostriedok organizácie (každá vetva má svoju farbu), prípadne si vytvorte vlastný systém farebných odkazov.

Ak sa nedarí:

Odložte myšlienkovú mapu a venujte sa niečomu inému – nové myšlienky niekedy potrebujú krátku prestávku.

Pusťte sa do kreslenia, vyfarbovania či iného zdobenia mapy – niekedy tak naskočí ďalšia asociácia.

Nakreslite si ďalšie prázdne vetvy – mozog má tendenciu doplňovať prázdne miesta do správneho tvaru.

Pozor na:

- falošné myšlienkové mapy (myšlienková mapa nie je vývojový diagram)
- dlhé frázy
- negatívne emočné reakcie na svoju mentálnu mapu (pretože žiadny učený z neba nespadol)

Spracované podľa Mgr. M. Rosová – Naučme děti učit se