

Mapa myśli – pomaga w uczeniu się

Mapa myśli (mind map) – metoda zarządzania informacją i uczenia się. Metoda ta **wspiera uczenie się, zapamiętywanie i przypominanie informacji**. Można tą metodą też **uporządkowywać, ustrukturyzować wiedzę**. Zamiast tworzyć strony linearnych notatek, można to wszystko sporządzić na jednej kartce i wiedzieć tyle samo, a może i więcej niż w zapisie kilkunastostronicowych notatek. Ogrom tekstu pojawiający się w **notatkach liniarnych**, zawiera tyle niepotrzebnych informacji, że często się w nich gubimy i nie potrafimy wyodrębnić, co tak naprawdę jest ważne, więc chcemy nauczyć się wszystkiego, a to raczej niemożliwe, a **koncentracja** na takiej ilości tekstu **wysiada**. Ten natłok treści też może **zabić naszą motywację** do nauki. A stworzenie takich notatek jest przecież **czasochłonne i zniechęcające**.

Nie będę opisywał neurobiologicznego procesu zapamiętywania w neuronach.

Chodzi o to, że w mapie myśli znajdują się kolory, obrazy i słowa, które pozwalają na tzw. **podwójne kodowanie** czyli **wzmocnienie zapamiętywania** przez podwójne kodowanie (werbalne i obrazowe).

Żeby ideę mapy myśli, najlepiej ją **zobaczyć**, a potem **zrobić samemu**. Wówczas jest łatwiej zrozumieć czym ona jest i dlaczego uznaje się ją za narzędzie wspierające naukę, zapamiętywanie oraz gromadzenie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji.

Przepis na mapę myśli:

1. Robimy ją na kartce A4 w poziomie, a nie pionie, gdyż w poziomie poszerzamy perspektywę spostrzegania, nie trzeba upychać notatek na wąskiej kartce, ale też pomaga całościowo spojrzeć na całe zagadnienie.
2. Materiały: kolorowe zakreślacze, pisaki, kredki, cienkopisy.
3. TEMAT zagadnienia wpisujemy (rysujemy) na środku kartki.
4. Kolorujemy linie łączące jako kontynuacja podtematu.
5. Kartka czysta, ponieważ kartki w kratkę czy w linię sugerują linearny i jakże utrwalaony sposób notowania.
6. Obrazki mają być symboliczne, czytelne, kolorowe.
7. Kolory – jedna kategoria, to jeden kolor, druga to drugi – zobaczcie, zrozumiecie. Kolor, to sygnał dla mózgu, że dane elementy przydzielone są do jednej grupy i łatwiej jest odnaleźć te informacje. Kolory są dodatkowym bodźcem w procesie kodowania. Jednokolorowe notatki są monotonne, nudne i często nużą, powodują utratę koncentracji, a zainteresowanie tematem słabnie, czujemy się po jakimś czasie znużeni i zmęczeni. Kolory i obrazy zaś powodują, że pobudzają nasz umysł, zwiększają koncentrację, ułatwiają zapamiętywanie informacji, a co najważniejsze wydobywanie ich z pamięci.
8. Obrazy i symbole – nie muszą być artystycznie wykonane, tylko rozpoznawalne dla twórcy. Jednocześnie stanowią trening wyobraźni i kreatywnego myślenia.
9. Słowa, wyrazy – ich jak najmniej, by zachować przejrzystą strukturę i nie wprowadzać chaosu.
10. Ważność tematu różnicujemy poprzez wielkość.
11. Linie łączące obrazują poszczególne grupy i kategorie.
12. Symbole muszą być własne, można je zapamiętywać i wykorzystywać przy tworzeniu nowych map.
13. Mapa myśli to zmiana sposobu myślenia z linearnego na przestrzenne.

Jeśli komuś brakuje czasu na sporządzenie mapy myśli, to **proponuję użyć kolorów w notatkach liniarnych** (ale nie za pstrykato), to też nieco pomaga w zapamiętywaniu i odtwarzaniu później informacji.

