

MYŠLENKOVÉ MAPY

Jak nám mohou myšlenkové mapy pomáhat

Marta Lelková

2013

JAK NÁM MOHOU MYŠLENKOVÉ MAPY POMÁHAT

Autor: Marta Lelková, 415430

KOLIK ČASU

POTŘEBUJETE:



- Nastudování lekce vám zabere asi 2 hodiny času.
 - Pokud byste si chtěli techniku tvorby myšlenkových map osvojit bravurně, budete muset věnovat více času studiu doporučené literatury a tvorbě map.
-

CO SE NAUČÍTE:



- jak funguje náš mozek v procesu přemýšlení
 - jak se může vaše přemýšlení zefektivnit
 - jaké techniky k tomu použít
 - jak vytvářet myšlenkové mapy
-

OBSAH:

- 1.....Fascinující lidský mozek
- 2.....Jak má mozek rozdělené funkce
- 3.....Jak na myšlenkové mapy
- 4.....Proč používat myšlenkové mapy
- 5.....Shrnutí
- 6.....Použité zdroje

1 FASCINUJÍCÍ LIDSKÝ MOZEK

K učení patří i obrácená strana procesu učení – **zapomínání**. Zapomínání z dlouhodobé paměti se dá jinak popsat jako selhání vybavování. Pokud je obtížné si určitou informaci vybavit, neznamená to, že je zapomenutá, pouze bylo ztracené vodítko, které vede k informaci.

Podle průzkumů je **95 % lidí je nespokojených** se svými duševními schopnostmi. Proč je tomu tak, když máme v hlavě tak dokonalý nástroj jako je náš mozek? V každé hlavě je zhruba milion milionů mozkových buněk.

Existují techniky, které nám pomáhají pamatovat a vybavovat si informace z dlouhodobé paměti.

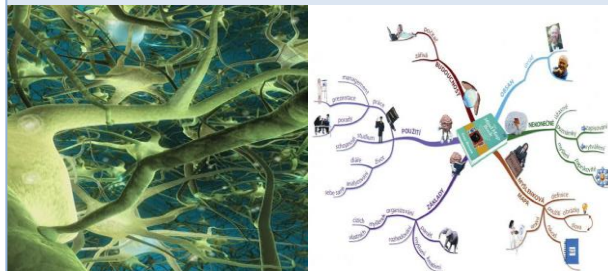
Tony Buzan studoval fungování lidského mozku.

Jeho zjištěním bylo, že náš **mozek nemyslí lineárně ani sekvenčně jako počítač.**



Náš mozek myslí multilaterálně, mnoha směry - paprskovitě.

Myšlenkové mapy
jsou podobné myšlenkovým procesům



Zdroj: BUZAN, Tony. *Myšlenkové mapy*. Brno 2012.

Lineární způsob zápisu poznámek neumožňuje mozku vytvářet asociace a tím pádem nemůže využívat souhry paměti a kreativity. Využívaná je jen malá část z nesmírného potenciálu mozku. Velcí géniové dokázali využívat potenciál mozku o mnoho efektivněji.

Naše schopnost vryt si obraz mapy do paměti a pracovat s ním, je mnohem vyšší, než při lineárním vyjádření.

Aby Buzan své teorie potvrdil, zkoumal, jakým způsobem si své poznámky zapisují géniové. Zjištění potvrdilo teorii a na začátku 60. let Buzan dospěl k prvním zárodkům konceptu myšlenkových map, které kopírují práci s informacemi v našem mozku.



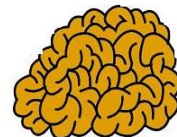
Tvorba mapy vyžaduje synergické myšlení **celým mozkiem** a umožňuje nám pohled na problematiku z ptačí perspektivy, celistvě a strukturovaně. Pomáhá předávat výtvořiny individuálního mozku v zapamatovatelné podobě druhým lidem.

Dva hlavní faktory pro zapamatování informací jsou: **asociace & důraz**

Tony Buzan pečlivě zkoumal, jak zapisovat poznámky, aby tvořil asociace a správně zdůrazňoval. Využíval barev, obrázků, značek a hlavně fantazie.

2 JAK MÁ MOZEK ROZDĚLENÉ FUNKCE

Profesor Roger Sperry ve svých výzkumech zjistil, že poloviny našeho mozku mají mezi sebou rozdělené hlavní rozumové funkce. Ale i když každá hemisféra dominuje svým daným obsahem, každá také ovládá všechny funkce.



Levá hemisféra

- věty
- seznamy
- slova
- čísla
- linie
- logika
- analýza

Pravá hemisféra

- barvy
- rytmus
- fantazie
- prostor
- celek
- perspektiva
- gestalt

3 JAK NA MYŠLENKOVÉ MAPY



Musíme si uvědomit, že paprskovité myšlení je pro náš mozek přirozené.

- 1) *Myšlenková mapa vždy začíná klíčovým obrazem nebo pojmem, který stojí v centru.*
- 2) *Od něj se vytvářejí větve dalších asociací, které se následně stávají středem pro další větvení.*
- 3) *Tento proces se opakuje až do vyčerpání problematiky, ale stále se společným středem.*

Čím více kreativity budeme vkládat do tvorby mapy, tím lépe. Zvýší se tak výsledný efekt našeho díla, protože náš mozek intenzivně reaguje na obrázky i barvy. Efektivita mapy spočívá také v jejím dynamickém tvaru a chování.



Zdroj: <http://thinkbuzan.com/products/imindmap/>



Podívejte se na krátké video od autora myšlenkových map Tonyho Buzana.

Zdroj: <http://www.youtube.com/watch?v=MlabrWv25qQ>

3.1 ZAČNEME BRAINSTORMINGEM



Brainstorming podporuje naší představivost při vytváření asociací. Je to vynikající úvodní fáze tvorby myšlenkové mapy.

3.2 JAK SE BRAINSTORMING DĚLÁ?

Doprostřed listu papíru napíšeme naše **klíčové slovo – problém**, a k němu budeme tvořit asociace. Bez velkého přemýšlení budeme pomocí větví vycházejících ze středu zapisovat všechno, co nám vyvstane na mysli. Pokusíme se vytvořit alespoň deset slovních asociací. Zjistíme, že to není až tak obtížné. Jakoby se náš mozek najednou otevíral, osvobozoval. Málokdy se stane, aby různí lidé zapsali stejné slovní asociace k zadanému klíčovému slovu. Jsme zkrátka jedineční a naše myšlení je také jedinečné. Tady bude pracovat hlavně levá hemisféra našeho mozku.



ÚKOL 1:

Pokuste se vytvořit alespoň 8 až 10 slovních asociací ke slovu „**zkouška**“. Použijte při tom metodu brainstormingu.

3.3 PŘIDÁME OBRAZY



Jeden obrázek vydá za tisíc slov, říká přísloví.

Slova slouží k vyjádření toho, co vidíme. Přemýšlíme v obrazech a obrazy si náš mozek dokáže pamatovat a vybavovat nepoměrně lépe než slova. Při obrazech musí náš mozek zapojit o mnoho víc ze svých schopností. Musí pracovat na rozpoznání barev, tvarů, rozměrů, linií, perspektivy a podobně. K použití v myšlenkových mapách se přímo nabízejí. Na použití obrázků – ikon, jsme si už zvykli v grafickém uživatelském rozhraní u mnohých programů a aplikací. Víme, že to funguje. Stejně dobře to funguje i u myšlenkových map.



ÚKOL 2:

Úkol je podobný prvnímu. Znovu vytvořte alespoň 8 asociací ke slovu „**zkouška**“, tentokrát se je ale pokuste vyjádřit pomocí obrázků.

Na výmluvy, že neumíte kreslit, zapomeňte hned na začátku. Každý člověk to umí, jen to možná bude chtít víc pokusů, aby svou schopnost odhalil. Je dobré při tom používat různé barvy, které vzniklé asociace ještě více zdůrazní. Tady dostane zabrat pravá hemisféra našeho mozku.

3.4 A TEĎ TO ZKUSÍME SPOJIT



Myšlenkové mapy využívají všech schopností našeho mozku. Schopnost myslet ve slovech, obrazech, číslech, barvách, myslet logicky, vnímat prostor.

Proto bude dobré sloučit je v jedné mapě. Už jsme si vyzkoušeli tvořit asociace slovní i obrazové. Použijme je při tvorbě nové mapy.

Kromě asociací se u dobré mapy nesmí zapomenout na **hierarchie** a **kategorie**. Pomocí nich budeme naši mapu strukturovat. Je dobré si už na začátku promyslet, co je klíčové a co z toho vyrůstá, a co s čím souvisí. Klíčové můžeme zvýraznit silnější větví, než je větev vyrůstající. Mapu dál rozšiřujeme tak, že každá zapsaná nebo nakreslená asociace, se stane středem, z které budou paprskovitě vyzařovat další asociace. To může jít až do nekonečna. Potvrdíme si, že náš mozek má nekonečnou schopnost vytvářet asociace z kteréhokoli bodu.

Je dobré použít i **gestalt** - přirozenou tendenci našeho mozku doplňovat nedokončené celky. Když mozek vidí nedokončené větve, je to pro něj impulz k doplnění. Nakonec se můžou jednotlivým větvím **přidat čísla**, které dají mapě uspořádanost. Na první pohled je pak vidět, jak se má ve čtení mapy postupovat. Při takové práci, zapojujeme funkce obou hemisfér a celý mozek tak může vydávat ze svých schopností to nejlepší.



ÚKOL 3:

Teď si vyzkoušejte vytvořit mapu, kde spojíte všechno naučené: slovní asociace, obrazy, barvy, hierarchie, kategorie, čísla, gestalt.

4 PROČ POUŽÍVAT MYŠLENKOVÉ MAPY?

- Mapy nám pomáhají propojit zvukovou, obrazovou a verbální formu přijímaných informací
- Pomáhají dát věcem hlavu a patu
- Ukazují souvislosti prvků či fází u řešeného problému
- Mapy posilují naši kreativitu
- Pomáhají výtvořím jednotlivců předávat v srozumitelné podobě dalším lidem
- Pomáhají nám informace v paměti fixovat a znovu si je vybavovat



Podívejte se a vyzkoušejte si některé online nástroje na tvorbu myšlenkových map, které najdete pohromadě na stránkách „Nastroje.knihovna.cz“. Zdroj: <http://nastroje.knihovna.cz/vyhledani-tagu/tag/my%C5%A1lenkov%C3%A1%20mapa.html>

5 SHRNU TÍ

- Ve svých hlavách nosíme ohromný nástroj na přemýšlení. Náš mozek má ohromnou a neomezenou kapacitu, kterou využíváme jen z části. Nemyslíme lineárně, ale paprskovitě.
- Pravá hemisféra má na starosti barvy, rytmus, fantazii, prostor, perspektivu, gestalt. Levá hemisféra se stará o slova, věty, seznamy, čísla, linie, logiku, analýzu. Každá ovšem umí i oboje.
- Myšlenková mapa vždy začíná klíčovým obrazem nebo pojmem v centru. Od něj se vytvářejí větve dalších asociací. Tento proces se opakuje až do vyčerpání problematiky.
- Brainstorming podporuje naši představivost při vytváření asociací. Je to vynikající úvodní fáze tvorby myšlenkové mapy.
- Myšlenkové mapy využívají všech schopností našeho mozku. Schopnost myslet ve slovech, obrazech, číslech, barvách, myslet logicky, vnímat prostor.
- Myšlenkové mapy pomáhají uspořádat si myšlenky v hlavě. Ukazují souvislosti prvků či fází u řešeného problému, posilují naši kreativitu, propojují zvukovou, obrazovou a verbální formu přijímaných informací, pomáhají nám uchovávat informace v paměti a znovu si je vybavovat.

6 POUŽITÉ ZDROJE:

BUZAN, Tony. Maximise the Power of Your Brain - Tony Buzan MIND MAPPING. In: *YouTube* [online]. Nahráno 08. 01. 2007 [cit. 2013-11-23]. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=MlabrWv25qQ>

BUZAN, Tony a BUZAN, Barry. *Myšlenkové mapy: probudte svou kreativitu, zlepšete svou paměť, změňte svůj život*. 2. vyd. Brno: BizBooks, 2012. 210 s. ISBN 978-80-265-0030-8.