



Ing. Pavlína Boučková

Akreditovaná trenérka paměti a lektorka metody instrumentálního obohacování Reuvena Feuersteina, lektorka projektu Mensa NTC Learning. Od roku 2010 lektoruje kurzy na téma trénování paměti, paměťové metody a myšlenkové mapy. Je autorkou metodických karet Hraj, co chceš. Se společností Dyscentrum Praha vytvořila kurz na jejich využití v mateřských školách. V roce 2015 kurz získal akreditaci MŠMT. Podílela se na úpravě českého vydání knihy Tonyho Buzana Trénink paměti.

Jak na myšlenkové mapy

Poslední dobou se pojem myšlenkové (někdy zvané mentální nebo paměťové) mapy dostává stále více do povědomí veřejnosti. Možná i vy jste se s tímto termínem na různých seminářích nebo v odborné literatuře setkali. Nenechte se mýlit, není to poslední módní výstřelek lektorů zabývajících se rozvojem osobnosti. Kořeny myšlenkových map sahají až do antiky, přesněji k Aristotelovi. Porfyrios z Tyru již před více než 2 000 lety graficky uspořádal Aristotelovy kategorie do „stromu“. Principy myšlenkových map používali géniové jako Leonardo da Vinci, Thomas Alva Edison nebo Albert Einstein. Za průkopníka a propagátora novodobých myšlenkových map je považován anglický psycholog a spisovatel Tony Buzan..

V tomto příspěvku se dozvíte

- co je myšlenková mapa,
- jaké má základní prvky a strukturu,
- postup tvorby myšlenkové mapy,
- kde můžete tento nástroj použít v praxi.

Můj vztah k paměťovým mapám se vyvíjel mnoho let a nebyl vždy pouze kladný

Paměťové metody jsou mým koníčkem téměř dvacet let. Když jsem se jim rozhodla věnovat profesionálně, stále mi chyběl střípek k tomu, abych pomohla studentům skutečně komplexně zvládnout učivo. Paměťové metody jsou totiž určeny k zapamatování velkého množství informací. Jednoduše řečeno. Dejte mi seznam pojmů a já vás naučím, jak si je rychle zapamatovat. Jak si ale předem vybrat informace, které si zapamatovat potřebuji? Při diskusi na toto téma mi jeden kolega doporučil paměťové mapy. Jenomže výtvarným nadáním neoplyvám a malovat obrázky mi přišlo jaksi infantilní, tak jsem mapy opustila. Protože jsem ale jiné řešení pořád nenacházela, rozhodla jsem se po delší odmlce přece jen se k mapám vrátit. Téměř proti své vůli jsem na jednom kurzu vytvořila mapu se zadaným tématem „Já“. Dostavil se typický Aha efekt. Mapa překvapivě odhalila několik podstatných věcí z mého života. Během půl hodiny jsem díky ní přehodnotila vlastní priority. Podobně na tom byli i ostatní účastníci kurzu. Od té chvíle mě mapy přímo pohltily a já se propadla do dalšího extrému. Na svých kurzech jsem je propagovala až příliš. Takže přišla další revize (jak jinak než pomocí další myšlenkové mapy), kdy jsem si uvědomila, že mapy nejsou vše zachraňující, lidé mohou existovat i bez jejich znalosti, ale jsou skvělou pomůckou nejen při studiu. Proto respektujte ty, kteří kouzlu map hned nepodlehnu. Třeba se k nim vrátí po letech. Podle mého názoru by měl mít každý žák možnost se s nimi seznámit a pak je používat dle svého uvážení.

Co je myšlenková mapa?

Myšlenková mapa je grafický záznam přirozeného radiálního myšlení¹⁾. Odkloňuje nás od zavedeného lineárního systému klasického psaní v řádcích a ponechává prostor pro fantazii, tvořivost a individualitu. V maximální míře využívá synestezii, tedy sdružení vjemů do více tělesných smyslů. Například použití barev může vyvolat nejen vizuální, ale také pocitový vjem, netradičně napsané slovo může připomenout vjem tvaru, tedy grafický. Tato na první pohled neobvyklá forma zápisu nás ale může zpočátku také odradit. Protože každý myslíme jedinečně, mohou v nás mapy vytvořené jinými lidmi vyvolávat pocit neprehlednosti až chaosu. Pokud se z vás stanou příznivci myšlenkových map a budete chtít dětem předkládat učivo v této formě, vytvořte nejdříve mapy s velmi jednoduchou strukturou.

Kde můžete mapy použít?

Všude tam, kde se potřebujete zorientovat ve velkém množ-

ství informací, při analýze, rozhodování, plánování, vytyčení cílů, hledání nových nápadů, řešení a v neposlední řadě při týmové práci. Velmi populární je také využití map při finálním výstupu brainstormingu. Mapy podněcují smysl pro strukturu, rozvíjejí kreativitu, podporují aktivní čtení a odvádějí pozornost od nudného učení k vlastnímu tvůrčímu procesu. Protože myšlenkové mapy umožňují zachytit velké množství informací na relativně malé ploše, jsou výbornou pomůckou při zpracování studijních otázek. Při jejich opakování student nemusí znovu procházet velké množství textu, ale ve velmi krátké době si informace touto formou připomene.

Základní stavební prvky myšlenkových map

Jádrum každé myšlenkové mapy je **centrální téma**. To se dále člení na **větvě** prvního řádu (nejblíže k centrálnímu tématu), druhého až n-tého řádu. Mapu si můžete představit jako plánec jednoduchého města. Hlavní je náměstí (ústřední bod), ze kterého vybíhají hlavní třídy, které se dále větví na ulice, ty na menší uličky atd. Mapy využívají také **symboly, obrázky, barvy a vztahy mezi jednotlivými větvemi**. Pro zvýraznění důležitých skupin můžeme použít tzv. **cloudy**, což není nic jiného než podbarvení více pojmů jednou barvou. **Text** vyjádříme nejlépe **klíčovými slovy**. To znamená, že najdeme takové slovo, které co nejlépe charakterizuje danou kategorii.

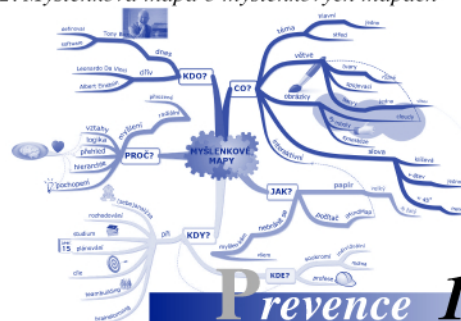
obr. 1. Základní struktura myšlenkové mapy



Poznámka:

Myšlenkové mapy můžete vytvořit také pomocí speciálních počítačových aplikací. Ty umožňují začlenit interaktivní prvky (URL odkazy, odkazy na soubory, videa, obrázky), mohou být exportovány v různých formátech a využívány tak v dalších aplikacích jako např. Microsoft Outlook nebo Excel. Tyto aplikace jsou spíše určeny pro manažery a vyžadují už určitou praxi. Také hlavní přínos – rozvoj kreativity – je limitován možnostmi aplikace. Mapy na obr. 1 a 2 byly vytvořeny v programu iMindMap.

obr. 2. Myšlenková mapa o myšlenkových mapách



Pravidla při tvorbě map

Použijte papír s orientací „na ležato“

Čím větší list papíru použijete, tím lépe. Tento formát simuluje přirozený prostor, který při myšlení „vidíte“. Zavřete oči a představte si stůl. V drtivé většině stůl spatříte na pozadí, které má přibližně tento formát.

Centrální téma se snažte ztvárnit co nejoriginálněji. Dáte tak každé mapě punc jedinečnosti. Netvořte zbytečně moc větví stejného řádu. Ideální počet větví stejného řádu je do sedmi. Pokud je informací více, snažte se je hierarchicky uspořádat. Například šestnácti dětem Marie Terezie jsme nepřidali každému jednu větev prvního řádu, ale nejprve jsme je rozdělili na chlapce a dívky, ty potom na svobodné a ženaté/vdané atd. (viz obr. č. 3)

Všem větvím, které spadají pod větve prvního řádu, přiřaďte stejnou barvu, jako má tato větev.

Barva vám pomáhá orientovat se ve struktuře. Každá větev nižšího řádu je zároveň podmnožinou větve vyššího řádu, tedy jí přísluší stejná barva. Větvím dejte mírně zakřivené tvary. Lépe tak využijete pracovní plochu. Větvě mohou mít také různý sklon. Pro čitelnost textu na větvích nedoporučuji větve vést příliš strmě. Ideální sklon větví by neměl být menší než 45°.

Vztahy mezi jednotlivými větvemi nezapomeňte zakreslit čárkovanou spojkou.

Na každou větev se snažte napsat pouze jedno klíčové slovo. Toto pravidlo vás přiměje výstižně pojmenovat příslušnou kategorii (zamyslete se nad obsahem) a zároveň vás neomezuje v dalším doplňování nápadů a neuzavírá vám myšlenkovou cestu. Najděte si nyní úsek na obr. 2 (oranžová větev) JAK – nebránit se – myšlenkám. Pokud by na větvi bylo napsáno nebránit se myšlenkám, vaše myšlení by toto vyjádření bralo jako uzavřenou věc. Pokud je ale na větvi napsáno pouze nebránit se, při dalším čtení mapy vás možná napadnou další možnosti, čemu se ještě navíc nemusíte bránit (pocitům, fantazii...), a další větev je na světě! Někdy se více slovy nevyhnete. Například citáty, ustálená rčení. V takovém případě se snažte tyto větve začlenit do větví posledního řádu. Tedy u citátu uveďte nejdříve autora a až poté citát. Textu přidejte také grafickou hodnotu. Použijte různé barvy i velikosti slov.

Použijte obrázky a symboly.

Jeden obrázek je za tisíc slov! Tuto myšlenku jste již určitě někdy slyšeli. Při tvorbě struktury mapy pracují oblasti mozku, které jsou zodpovědné za logické uvažování. Naproti tomu při kreslení obrázků či při výběru barev si logika „odpočine“ a zapojí se kreativní centra. Princip je stejný jako při klasickém posilování svalů. Při procvičení paže střídáte cviky na biceps a triceps, aby odpočívající sval měl chvíli na regeneraci. Stejně tak je vhodné při mentální aktivitě zapojovat co nejvíce různých mozkových oblastí. Děle pak udržte pozornost a unavte se později. Obrázky také přispívají k unikátnosti každé mapy. Při zpětném vybavení si obvykle vybavíte nejzajímavější obrázek, který vám pomůže vybavit si další prvky mapy. Zdůrazňuji, že kvalita obrázku nerozhoduje! Jeho funkcí je připomenout určité téma, a ne jeho umělecká hodnota! Tedy pokud se nechcete věnovat speciálním uměleckým myšlenkovým mapám.

Jednotlivé kroky při tvorbě myšlenkové mapy

- 1) Zamyslete se nad definicí a ztvárněním centrálního tématu.
- 2) Napište všechny myšlenky nebo informace, které se k tématu vztahují, a načrtněte strukturu, nejlépe tužkou. Myšlenky pište i vedle bez začlenění do struktury.
- 3) Mapu zrevidujte: buď ji nakreslete znovu, nebo upravte stávající koncept. Použijte barvy a doplňte vazby mezi větvemi, symboly, obrázky, případně cloudy.
- 4) K mapě se průběžně vracíte, doplňujete nové informace nebo nápady.

Třídící principy

Předpokládám, že vlastníte notebook či podobné zařízení a pořizujete si fotografie z dovolené. Jaký máte systém jejich řazení? Máte složky řazené chronologicky, tedy dovolená z let 2012, 2013..., nebo máte složky zimní dovolené, letní dovolené, nebo dáváte přednost řazení podle zemí, kde dovolenou trávíte? Žádný systém není špatný. Horší je, pokud systémy začnete chaoticky kombinovat. Na stejném principu funguje struktura myšlenkových map. Proto je užitečné si nejdříve ujasnit, jaké třídící principy použijete.

Základní typy třídících principů

V závorce jsou uvedeny příklady větví prvního řádu.

Základní otázky (kdo, co, kdo, kdy kde, jak, proč). Pokud vám tyto otázky přejdou do krve, usnadní vám základní analýzu téměř jakéhokoliv tématu. Například chci-li plánovat dovolenou, budou větve prvního řádu: KDO tam pojedete, Co potřebuji zařídit, než odjedu, KDY mohu odjet, KDE budu, tedy kam pojedete, JAK se tam dostanu, a PROČ tam vlastně chci. Tato struktura je použita u obr. č. 2.

Osnova (jednotlivé kapitoly). Velmi časté u zpracování obsahu učiva.

Vlastnosti (výška, váha, využití, cena...). Při popisu určitého předmětu.

Chronologické řazení (pondělí, úterý...). Například týdenní plánování.

Postavy (Honza, Ondra, Pavla, Zdeněk...) U plánování, pokud se na realizaci úkolů podílí více osob. Základní větve pak budou pojmenovány podle osob, které se plnění úkolů účastní.

Hodnocení (pozitivní, negativní, zajímavé). Tato struktura je velmi efektivní a podporuje aktivní čtení a studium. Při záznamu textu nepřemýšlíme pouze o obsahu, ale zároveň o jeho užítku přímo pro nás.

Týmová tvorba

Začlenění tvorby mapy do vyučovací hodiny vás může hodně obohatit. Chování jednotlivých žáků při tvorbě paměťové mapy vám prozradí, jaké role v kolektivní jsou pro ně přirozené. Kdo rozhodne, jak bude mapa vypadat, kdo bude schop strukturu ztvárnit, kdo naopak přispěje kreativními nápady a kdo se ujme třeba malování obrázků? Největší přínos této činnosti vidím v komunikaci a posilování sociálních vazeb. Na kurzech bývá tato činnost nejoblíbenější. Ideální počet žáků pro tvoření společné myšlenkové mapy je čtyři až pět. Pokud jsou studenti seznámeni s metodou brainstormingu, může mapu tvořit celá třída.

Poznámka: Než přistoupíte k týmové tvorbě, každé dítě by již mělo mít určité zkušenosti s tvorbou individuální mapy.

Příklady konkrétních myšlenkových map pro žáky

Sebeanalýza

Vytvoř myšlenkovou mapu na téma „Já“. Popiš v ní sebe, své slabé i silné stránky, zájmy, záliby, rodinu, věci, které vám vadí, své plány... Vytvoř myšlenkovou mapu na téma „Budoucí profese“. Proč si chceš vybrat tento obor, jaké k němu máš předpoklady, co jsi ochoten pro další studium obětovat, co od profese očekáváš...

Jednotlivé předměty

Čeština: „Česká nářečí“, „Dílo konkrétního spisovatele“, „Literární žánr“, „Větné členy“...

Matematika: „Goniometrické funkce“, „Geometrické útvary“...

Fyzika: „Jednoduché stroje“, „Archimédův zákon“...

Dějepis: „Historické slohy“, „Osoba konkrétního panovníka“...

Zeměpis: „Česká republika“, „Atmosférické jevy“...

Týmová práce

„Vymyslete výrobek, který vám ulehčí život.“

„Naplánujte společný výlet.“

„Co byste změnili na vaší škole.“

Příklad mapy, která vznikla přímo na kurzu trénování paměti.

obr. 3. Děti Marie Terezie



Studenti využili třídící princip osnovy. Děti Marie Terezie rozdělili na chlapce a dívky, na ty, kteří zemřeli v mladém věku a dále na svobodné a vdané/ženaté. V mapě jsou znázorněny vazby mezi manželi a případné vztahy s ostatními členy rodiny. Pro jednodušší orientaci v mapě přikládám legendu. Některé symboly jsou všeobecně rozšířeny, jiné jsou použity pouze pro tuto mapu (ryba).

♀ = dcera, případně manželka

♂ = syn, případně manžel

† = smrt

♥ = vztah byl vřelý

žlutý smajlík = vztah přátelský

modrý smajlík = vztah nepřátelský

barevně podbarvená jména = jména dětí Marie Terezie

číslo v kroužku = pořadí narození dítěte

koruna = dítě získalo královskou hodnost

dva kroužky = svatba, přeškrtnuté kroužky = že děti zůstaly svobodné

černé tečky = děti, které prodělaly neštovice s trvalými následky nebo na ně zemřely

Znak ryby u Johany Gabriely připomíná pedagogickou práci Marie Terezie s dcerou. Johana prý nesnášela ryby, ale Marie Terezie Johanu seznámila s chovem ryb, jejich anatomii a kuchyňskou úpravou, která vedla k tomu, že se Johana nechuti k rybám zbavila. Dlouhý příběh, ale kdo ho zná, stačí

mu tento symbol, aby se mu okamžitě vybavil. Na závěr krátké zamyšlení. Předpokládejme, že vás tento text zaujal a že si budete chtít informace o myšlenkových mapách po čase připomenout. Máte dvě možnosti. Buď si znovu přečtete přibližně první polovinu textu tohoto článku, nebo si prohlédnete první obrázek paměťové mapy. Kterou z možností si vyberete? Přeji vám, ať vám práce s myšlenkovými mapami přinese mnoho inspirace a podnětných nápadů ve vašem osobním i profesním životě. Pokud vás téma paměťových map zaujalo, dovoluji si vás pozvat na kurz nazvaný Paměťové mapy a sketchnoting.

Více informací naleznete na stránkách www.trenovani-pameti.cz

Doporučená literatura:

Tony Buzan: Myšlenkové mapy, Nakladatelství BizBooks, 2012.

Tony Buzan: Myšlenkové mapy pro děti, Nakladatelství BizBooks 2014.

Obrazové přílohy: Archiv autorky.

¹⁾ *Radiální (nebo paprskovité) myšlení je založeno na poznatku, že jeden podnět (centrální téma) v naší mysli vyvolá mnoho myšlenek a asociací, které můžeme zaznamenat právě pomocí myšlenkové mapy a poté je dále jednotlivě rozvíjet. Naproti tomu při lineárním zápisu se obvykle soustředíme pouze na jednu myšlenku a ostatní během zápisu první myšlenky můžeme zapomenout.*