

MENTALNE MAPE

Tradicionalan način zapisivanja u obliku bilježaka, linearno, jedna bilješka ispod druge, često vodi monotoniji i teže je pronaći informaciju koju trebamo. Zato je dobro koristiti se **mentalnim mapama** kojima se informacije prikazuju radijalno, a pri njihovoj izradi koriste se i riječi i slike.

Mentalna mapa, dakle, predstavlja grafički prikaz gradiva koje želimo naučiti, a crta se u obliku krošnje drveta, u raznim bojama i sa sličicama. Mentalne su mape izraz našeg radijalnog načina razmišljanja (sve polazi iz centra), što je zapravo prirodan način funkcioniranja ljudskog mozga. Uz pomoć mentalnih mapa svaka nova ideja «zakvači» se za sve one koje već postoje. Što imamo više takvih «udica», lakše je «upecati» svaku informaciju koja nam treba.

Prednosti mentalnih mapa

- Ne prikazuju samo činjenice, već i odnose među pojmovima i tako olakšavaju njihovo pamćenje.
- Izrada mentalne mape zahtijeva dublju obradu informacija – da bismo napravili dobru mentalnu mapu prethodno moramo proučiti i razumjeti odnose među pojmovima.
- Praveći mentalne mape, pamtimo informacije na dva načina (vizualno i verbalno) i zato ih se puno lakše prisjetiti ih se nego linearnih bilješki.
- Svaka mapa razlikuje se od druge mape, što pomaže dosjećanju.
- Povećavaju koncentraciju prilikom učenja i kreativnost.

Upute za izradu

- Prije crtanja mentalne mape potrebno je pročitati tekst koji želimo naučiti. Na taj način dobivamo cjelovit uvod u gradivo koje želimo prikazati mentalnom mapom i lakše ga možemo organizirati.
- Najbolje je crtati na praznom papiru većeg formata (A3). Ako vam ponestane prostora na papiru, ne započinite s novim listom, već nalijepite još jedan papir.

- Koristite se bojama (ne previše, od 3 do 5 boja), najbolje je crtati flomasterima, jer je slika tako jasnija i uočljivija.
- U sredini papira nacrtajte središnji pojam. Početak u središtu daje vam slobodu da svoje ideje širite u svim smjerovima. Slika treba biti jasna i vizualno opisivati opću temu mape.
- Glavne ideje izlaze iz centra. Nacrtajte nekoliko debelih grana koje se šire iz središnje slike prema rubovima. Za svaku granu upotrijebite drukčiju boju. Prikazujte grane vijugavo, a ne ravnim crtama – zaobljenim crtama razbija se monotonija, a slika je mnogo privlačnija i zanimljivija.
- Od glavnih se grana granaju druge, manje grane – pojmovi povezani s njima, podjele i sl.
- Na svakoj grani napišite čitko tiskanim slovima ključne riječi koje predstavljaju pojmove. Nemojte pisati cijele rečenice!
- Ni jedan pojam ne smije biti izoliran na papiru, svaki mora biti na svojoj grani, povezan s drugim pojmovima jer to pomaže da se bolje povežu i u pamćenju.
- Budite što kreativniji, upotrebljavajte sličice koje prikazuju pojmove i sl., jer ćete tako bolje zapamtiti mapu. Te sličice mogu biti i komične ili predstavljati neke vaše asocijacije na pojmove u mapi.

Neke primjene mentalnih mapa

Kognitivne mape mogu se primjenjivati u učenju, ali i u svakodnevnom životu. Neki primjeri primjene mentalnih mapa jesu: pripreme za ispite, sređivanje bilježaka s nastave, integriranje informacija iz različitih izvora, priprema eseja, govora, priprema za sastanke, pisanje priča, izrada životopisa, izrada obiteljskog stabla, pokretanje novog posla i slično.

Pripremila: Nina Pavlin Bernardić