**«Интеллект-карты»**

**как универсальное средство планирования**

*Карташова Ульяна Леонидовна, педагог-психолог*

Сегодня многие слышали об интеллект-картах (ментальных картах, майндмэпах, англ. mind maps). Прежде всего, они известны как один из самых наглядных способов конспектирования и планирования.

Эти карты эффективны там, где требуется набросать общее видение ситуации и поэтапно детализировать ее. Любая входящая информация должна сначала сформироваться в образ. Тогда она запомнится гораздо легче и на более долгий срок. Роль карт – упорядочивание, систематизация, наглядное представление информации. Чем больший объем коры головного мозга подключается к восприятию информации, тем она лучше запоминается. Мозг мыслит не линейно, а ассоциативно, поэтому для большинства людей, а тем более детей, интеллект-карты – подходящий инструмент планирования или работы с большим объемом данных.

***Как составить интеллект-карту***

Если вы прежде не рисовали интеллект-карты, сейчас самое время начать! Возьмите чистый лист бумаги (желательно формата А4), ручку и цветные карандаши (их можно заменить фломастерами, маркерами или красками).

Рассмотрим самый простой вариант майндмэпа. Расположите лист в альбомном формате, то есть по горизонтали. В центре напишите крупными печатными буквами тему майндмэпа, например – «Я». Также можно использовать фотографии и рисовать картинки вместо слов.

Подумайте, какие разделы (области) можно выделить в вашей жизни. Многие выбирают следующее: «Учеба», «Увлечения», «Планы». Можно остановиться на других разделах. Напишите их вокруг центральной темы майндмэпа, соединив с ней линиями. Получится некое подобие «солнышка».

А теперь наполните каждый раздел ключевыми словами. Например, для «Увлечений» это могут быть: спортивные секции, театр, социальные сети, бисероплетение, плавание, прогулки с друзьями.

Когда основа интеллект-карты будет готова, раскрасьте ее в разные цвета. Нарисуйте пиктограммы или картинки — они улучшают читабельность и помогают лучше запомнить содержание. Для этого вовсе необязательно уметь рисовать, главное, чтобы смысл изображения был понятен вам или тем, для кого вы составляете майндмэп.

***Советы по рисованию карт***

1. Включайте образное, творческое мышление и ассоциативность. Это помогает мозгу с разных сторон подходить к проблеме и искать необычное, но эффективное решение.

2. Используйте разные цвета веток, чтобы разделять направления работы. Если это карта с заданиями, помечайте ветки конкретным цветом для каждого задания. Цветов должно быть не больше 8, чтобы не растеряться. Самая высокая скорость восприятия у красного, желтого и оранжевого цветов. Самая низкая – у коричневого, голубого и зеленого.

3. Количество веток 2 и последующих уровней не должно быть больше 5-7.

4. Карта отражает стиль мышления, поэтому не стремитесь ее стандартизировать.

5. Утрированные примеры лучше запоминаются. Поэтому смело рисуйте необычные картинки.

6. Рисование от руки стимулирует мышление. Несмотря на разные удобные сервисы, не пренебрегайте белой бумагой и фломастерами.

7. Делайте образы яркими и запоминающимися, чтобы они вызывали эмоции. Это поможет мозгу работать в правильном направлении.

8. Выстраивайте структуру согласно иерархичности: важные понятия ближе к центру, детали – дальше. Можно пронумеровать ветки при необходимости.

9. Меньше слов, больше рисунков. Если несколько слов, то записывайте их в одну линию, чтобы глаз не совершал лишних движений.

10. Придумывайте свои символы. Молния – быстрый, глаз – контроль, лампочка – важное.

11. Линии первого уровня рисуйте толще, чтобы видеть важность действий. Длина линии равна длине слова. Изменяйте размер букв, чтобы подчеркнуть важность ветки.

12. Разграничивайте ветви, обводя их в блоки, соединяйте стрелками, чтобы показать взаимосвязь.

***Сервисы для интеллект-карт***

Если вы не любите рисовать от руки, то выбирайте программы для рисования карт на компьютере. Они отличаются дизайном, способами экспорта изображений, возможностью подключать Todoist, совместимостью с платформами.

Можно пользоваться онлайн-сервисом MindMeister. Он совмещается с Meistertask (планировщиком). Данные хранятся на облаке, поэтому можно с любого компьютера загружать карты.

Однако, лучше всего рисовать от руки, максимально активизируя творческое мышление, тогда вы будете думать и решать проблемы гораздо эффективнее.