

Myšlenkové mapování: nástroj vizualizace pro rozvoj myšlení a vědomí kontextu

Cílová skupina: dospělí lidé s mentálním postižením různého stupně

Využití:

- individuální plánování služby sociální rehabilitace
- podpora verbální komunikace

myšlenkové mapování

Mozek potřebuje informace třídít a řadit. Nepracuje lineárně, ale systematicky, radiálně a explozivně (zvnitř ven, ze středu k okraji). (Prinke, 2003)

Jeden ze základních principů fungování mozku je mapování. Činnost nějaké vrstvy nebo skupiny neuronů se prostřednictvím axonů přesune ve zlomku sekundy do další neuronální vrstvy. Konkrétně si to můžeme představit na zrakovém vjemu: činnost sítnice se přesune do zrakové části mezimozku, odtud do primární zrakové kůry v týlním laloku, odtud informace putuje do zrakových oblastí mozkové kůry a poté do smyslových korových oblastí, kde se mohou sdružovat s informacemi z ostatních smyslových orgánů. Tento princip se nazývá neuronální mapování.

Na tomto principu fungování je založena i technika myšlenkového mapování. Jde o tvorbu poznámek v nelineárním systému. Postupuje se od centrální myšlenky, kterou zaznamenáme do centra papíru. Od ní vedou paprsky k dalším myšlenkám, které jsou ve vztahu k centrální myšlence. Každou další myšlenku lze libovolně rozšířit stejným způsobem, jako centrální myšlenku. Tímto způsobem lze pokračovat na neomezeně velkém prostoru, kdy s každou myšlenkou vzrůstá mnohonásobně počet kombinací myšlenek.

K tomuto základnímu myšlenkovému mapování využíváme především levou hemisféru. Aby však mohlo docházet k optimálnímu využití mozkových funkcí, je potřeba zapojit i pravou hemisféru. Toho docílíme přiložením obrázků k jednotlivým heslům a barevným odlišením jednotlivých paprsků, vedoucích od centrální myšlenky.

Připojením obrázků dochází k mnohonásobnému zvýšení objemu asociací k jednotlivému problému (obrázek vyvolá více asociací než slovní heslo) (Buzan, 2007). Rizikem však může být přílišná fixace na zobrazený objekt a vlna asociací se může „zaseknout“ na zobrazené skutečnosti.



osvojení si nové činnosti, zapamatování si jednoduchých i složitých postupů, v oblasti sebeobsluhy, vnímání sebe a okolí a dalších.

Žádný z těchto handicapů však není pevně daný. Vhodnou mírou podpory a vhodně zvolenými prostředky, lze dosáhnout výrazných zlepšení, které se pozitivně projeví v běžném praktickém životě, jehož kvalita se tak výrazně zlepšuje také.

Mentální postižení si lze představit jako mozaiku. Každý člověk má svou vlastní mozaiku, kde seš některé střípky (například oblast komunikace, orientace...) problémů vyskytují a nebo nevyskytují, záleží také na velikosti potíží. Nedá se proto obecně říci, že každý člověk s mentálním postižením má problémy v dané oblasti a že střední mentální postižení se projevuje vždy určitým způsobem.

Proto je velmi důležitý individuální pohled na každého člověka s mentálním postižením. Je důležité citlivě volit metody a prostředky k rozvoji jeho schopností a ke zlepšování kvality jeho života. Není proto možné přílišné zobecňování dané problematiky, naše výsledky nemusí mít všeobecnou platnost.

Naši uživatelé se nachází především ve věku mladé dospělosti (20-40 let). Vzhledem k tomu, že naše dílna je službou sociální rehabilitace, umožňujeme našim uživatelům vstupovat převážně do profesní role. Naším základním cílem rozvíjet pracovní schopnosti a návyky uživatelů, zlepšovat dovednosti sebeobsluhy a péče o vlastní osobu. Naší základní snahou je zvýšit šanci uživatelů žít běžný život. Díky těmto základním cílům umožňujeme podporu v naplňování základních psychologických potřeb, jež skýtá především profesní role: *(dle Vágnerová, 2008)*

- Potřeba změny a nových zkušeností
- Potřeba sociálního kontaktu
- Potřeba seberealizace
- Potřeba smyslu života
- Potřeba samostatnosti a nezávislosti
- Potřeba otevřené budoucnosti

K dosažení uspokojení těchto potřeb je zapotřebí osobního plánu, který si každý z nás o svém životě tvoří, průběžně vyhodnocuje a provádí v něm potřebné změny. Nejdůležitější mírou podpory pro naše uživatele je kromě uvedených cílů také velká míra podpory při tvorbě individuálního plánu potřeb, jako souhrnu všech skutečností, které od naší služby očekává, potřebuje či chce získat (nové dovednosti, schopnosti, zážitky...).



Individuální plánování

Vzhledem ke sníženým intelektovým a komunikačním schopnostem jsme hledali neúčinnější formu individuálního plánu. V minulosti jsme využívali plánovacího rozhovoru, kdy si uživatelé vybírali z nabídky činností a ty byly zaznamenávány do tabulky. Jednotlivé činnosti byly zaznamenány slovně a poté byly rozpracovány do časového plánu postupu osvojení si zvolených činností. Takto zpracovaný plán si každý uživatel podepsal a byl uložen do jeho osobní složky. Klíčový pracovník, který byl za plnění individuálního plánu zodpovědný, měl za úkol hlídat jeho plnění, motivovat uživatele k aktivnímu zapojení se do zvolených činností, pravidelně plán revidovat, upravovat a hodnotit míru osvojení zvolených činností.

Tento postup byl velmi těžkopádný a velmi málo účinný. Uživatel rychle ztrácel přehled o tom, jaké činnosti si zvolil a jak je na tom s jejich plněním. Veškerá zodpovědnost za plnění plánu přecházela na klíčového pracovníka, který musel mít v patrnosti, jaké činnosti si uživatel zvolil, jak je bude plnit a kdy se jim bude věnovat. Uživatel se tak opět dostával do pasivní role příjemce situace, byť měl možnost zvolit si činnost, kterou se bude učit. Plán byl aktualizován v přesně určených periodách a malé pokroky či změny mohly být do revize zapomenuty.

Hledali jsme proto účinnější systém, jak přiblížit plánování každému uživateli tak, aby se na jeho plnění mohl sám aktivně podílet a sám si hlídat, co už splnil, co ještě ne a čemu se chce dále věnovat.

Z toho důvodu jsme zvolili metodu myšlenkového mapování. Každý uživatel si připraví čtvrtku o formátu A3, kvalitní barevné pastelky a svůj plán si zpracuje sám, pouze s dopomocí svého klíčového pracovníka. Ten si k rozhovoru vezme komunikační knihu, kde jsou vyfocené všechny činnosti, které dílna nabízí, dále tam jsou fotky zaměstnanců i uživatelů a její velkou výhodou je, že může být libovolně doplňována o další nové činnosti. Na začátku této knihy je myšlenková mapa, znázorňující rok s dvanácti měsíci, kde jsou vyznačené letní a vánoční prázdniny. Tento obrázek slouží jako vizuální podpora časového horizontu tvořeného plánu.



Seznam použité literatury

- KOUKOLÍK, F.: *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén. 2008. ISBN: 978-80-7262-314-3
- ŠIŠKA, J.: *Mimořádná dospělost*. Praha: Karolinum. 2005. ISBN: 80-246-0992-4
- BUZAN, T.: *Mentální mapování*. Praha: Portál. 2007. ISBN: 978-80-7367-200-3
- BUZAN, T.: *Síla kreativní inteligence*. Praha: Columbus. 2001. ISBN: 80-7249-131-8
- KOUKOLÍK, F.: *Sociální mozek*. Praha: Karolinum. 2007. ISBN: 978-80-246-1242-3
- PRINKE, V.: *Mozek jako nástroj*. Olomouc: Rubico. 2003. ISBN: 80-7346-009-2
- PETLÁK, E.; VALÁBIK, D.; ZAJACOVÁ, J.: *Vyučovanie, mozog, žiak*. Bratislava: Iris. 2009. ISBN: 978-80-89256-43-3
- VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum. 2008. ISBN: 978-80-246-1318-5
- ČERNÁ, M.: *Česká psychopedie*. Praha: Karolinum. 2008. ISBN: 978-80-246-1565-3
- GARDNER, H.: *Dimenze myšlení*. Praha: Portál. 1999. 80-7178-279-3