

BOLANING XOTIRASINI QANDAY YAXSHILASH MUMKIN?

Fayzullayeva Go'zal Muslimovna

*Toshkent shahar Yunusobod tumani 97-sonli maktab amaliyotchi psixologi
(911630901)*

Annotatsiya : *Maqolada xotira turlari va bolaning xotirasini yaxshilashga doir tavsiyalar haqida fikr yuritilgan. Maktab o'quvchilarining xotirasidagi muammolar va ularning kelib chiqish sabablari, o'rganilib tahlil qilingan va bartaraf etish yo'llari haqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *sensor, uzoq muddatli xotira, qisqa muddatli xotira, epizodik xotira, semantik xotira, protsessual xotira.*

Аннотация: *В статье рассматриваются виды памяти и рекомендации по улучшению памяти ребенка. Проблемы в памяти школьников и их причины, изученные и проанализированные, а также информация о путях их преодоления.*

Ключевые слова: *сенсор, долговременная память, кратковременная память, эпизодическая память, семантическая память, процедурная память.*

Annotation: *The article discusses the types of memory and recommendations for improving a child's memory. Problems in the memory of schoolchildren and their causes, studied and analyzed, and information on ways to overcome them.*

Keywords: *sensor, long-term memory, short-term memory, episodic memory, semantic memory, procedural memory.*

Hamma o'z xotirasidan shikoyat qiladi Ammo hech kim o'z aqlidan shikoyat qilmaydi.

Fransua de Laroshfuko

Xotirasi o'tkir, miyasi kuchli, hamma narsani eslab qoladi-ya, kabi jummalarni tez-tez eshitish mumkin. Bu odamlar xotiraning kundalik hayot va kasbiy faoliyat uchun katta ahamiyatga ega ekanligini anglab yetganlaridan dalolatdir. barcha kasbiy faoliyatlarda xotira juda qimmatli vositadir. Shu o'rinda xotiraga ta'rif bersak: Xotira — aks etilgan narsa va hodisalarni yoki o'tmish tajribalarni esda qoldirish va zarur bo'lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. U nerv sistemasi xususiyatlaridan biri bo'lib, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida va xulq, xatti harakat doirasida takror tiklash qobiliyatida namoyon bo'ladi. Individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xotiraning 3 turi mavjud:

Sensor - sezgi orqali ma'lumot oladi va uning hajmini bir necha soniyalargacha saqlaydi. Keyin u qisqa muddatli xotiraga o'tadi yoki uning o'rnini yangi sensorli ma'lumotlar egallaydi.

Qisqa muddat - 2-7 ta ob'ektni bir vaqtning o'zida 30 soniyagacha takrorlamasdan ushlab turadi. Unga rahmat, biz telefon raqamini yoki o'qituvchining ko'rsatmalarini yozib olishdan oldin eslaymiz.

Uzoq muddatli-miya tomonidan aniqlangan faktlar, vazifalar, tajriba yoki bilimlarni uzoq vaqt saqlash uchun mo'ljallangan.

Xotira yana uchta mustaqil tizimga bo'lingan:

Epizodik xotira - vaqt va makonga asoslangan hayotiy voqealar haqidagi ma'lumotlarni saqlash uchun javobgardir va sezgi sezgilarini saqlaydi. Masalan, bu tug'ilgan kun memories yoki kinoga borgan xotiralar bo'lishi mumkin.

Semantik xotira - atrofdagi dunyo haqidagi bilimlar saqlanadigan ruhiy ensiklopediya.

Protsessual xotira - malakalar haqida ongsiz ma'lumot. Uzoq vaqt davomida velosipedda qanday harakatlanish kerakligini tushuntirish mumkin, lekin bola o'zi mustaqil velosipedda harakatlanmagunicha, uning tizimlarida (vestibulyar, mushakli, proprioseptiv) bu vazifani bajarish algoritmi ishlab chiqilmagan bo'ladi. Aytgancha, bunga poyabzal bog'lamlarini bog'lash jarayoni ham kiradi.

Bolani tarbiyalashdagi asosiy vazifalardan birini, biz uning xotirasini yaxshilash, olgan bilim va tajribamizni qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga o'tkazish qobiliyatini ko'ramiz.

Bolaning xotirasini qanday yaxshilash mumkin?

Musiqadan foydalaning.

-Bu zerikarli ishlarga lazzat qo'shadi va muhim ma'lumotlarni uzoq muddatli xotiraga yuborishga yordam beradi.

-Ritm, ohang va so'zlar bolaga muhim ma'lumotlarni qo'shiq yoki ohang bilan bog'lashga yordam beradi.

-Musika bilan birga kelgan narsani keyinchalik eslab qolish osonroq.

-Ma'lumotni qismlarga ajratish.

-Katta hajmni qismlarga ajrating.

Birinchi, bolangizga eng qiyin elementni yengishga yordam bering, so'ngra osonroqlariga o'ting.

Xotirangizni hamma joyda mashq qilidiring - transportda sayohat qilayotganda, dasturxon yonida, yotoqda, maktabga tayyorgarlik ko'rayotganda.

Esab qolishingiz kerak bo'lgan tafsilotlarni takrorlang, bolangizga yangi algoritmlarni ko'rsating, ko'nikmalar yarating, qiziqarli faktlar bilan o'rtoqlashing.

Takrorlash va tafsilotlarga e'tibor berish bolangizning uzoq muddatli xotirasidagi neyronlar aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi.

3 yoshdan katta bolalar xotirani rivojlantirishga yordam beradigan boshqa o'yinlarni ham o'ynashi mumkin. Odatda bunday mashg'ulotlar bolalar tomonidan olib boriladi. Bu o'yinlar maxsus tayyorgarlik va katta moliyaviy sarmoyalarni talab qilmaydi. Ammo bolalar bilan muntazam "mashg'ulotlar" o'tkazish uchun qimmatbaho vaqt ajratish kerak bo'ladi. Bolaning xotirasini rivojlantirishga yordam beradigan bir nechta maslahatlarni ko'rib

chiqamiz. Bu endi o'yinlar emas, balki sezilmaydigan harakatlar bo'lib, ularga ataylab vaqt ajratish shart emas (yaxshi, balki ozgina).

Bolalar bog'chasidan yo'lda boladan so'rang uning kuni haqida. U bugun kim bilan o'ynadi yoki janjallashdi, Ustozining kiygan kiyimi, bugun kimni haqorat qilishdi (nima uchun?) Va kimni maqtashdi (yana nima uchun?) Va hokazo.

Kechki ertakni o'qib bo'lgach, muhokama qiling bolalar fikrini bilan hisoblashing. Yana savollar bering: bosh qahramonning ismi nima edi (keyin kichiklar haqida so'rang), uning do'stlari va dushmanlari, hikoya qanday boshlangan, qahramonlar muayyan vaziyatlarda nima qilgan (o'ylashgan) va hk. 4 yoshdan boshlab, boladan ertakni (yoki hech bo'lmaganda uning bir qismini) qayta aytib berishni so'rash mumkin. Bu nafaqat xotirani, balki nutqni ham rivojlantiradi. Va bolalar bilan she'r o'rganishni unutmang.

Bolani televizor (kompyuter) oldiga qo'yish o'rniga, uni modellashtirish, aplikatsiya, yengil konstruktsiya qilishga taklif qiling. Bularning barchasi nozik aqliy qobiliyatlarni rivojlantiradi, bu esa butun aqlni "tortadi". Haqiqatan ham, qo'llar harakati uchun mas'ul bo'lgan miya atrofida nutq markazi, shuningdek diqqat, fikrlash, kontsentratsiya va, albatta, xotira joylari mavjud.

Bu oddiy maslahatlarning barchasi xotira hajmi va davomiyligini oshirishga, yodlashni tezlashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, yuqoridagi mashqlar xotiraning barcha turlarini rivojlantiradi. Kichkintoy bilan ishlashda kattalar nafaqat uning qobiliyatini yaxshilaydi, balki chaqalog'i bilan ham muloqot qiladi. Qo'shma ishlar odamlarni birlashtiradi. Bolalarni xatolari uchun tanbeh qilmang va hatto shunchaki tanqid qilmang. Bu yondashuv o'qish istagini butunlay susaytiradi, bola yolg'iz qoladi, xafa bo'ladi. Kichkina yutuq uchun ham bolangizni maqtash juda muhim. Bu ishonchni uyg'otadi va rag'batlantiradi.

Tabiiyki, ota -onalar bolaning xotirasini qanday yaxshilashni o'ylaydilar, chunki bu unga nafaqat bolalar bog'chasida, balki keyinchalik, maktab paytida ham katta yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.

1. A. Kurpatov Schatliviyy rebyonok. Universalnie pravila 2019
2. Anna Bikova bolshaya kniga "Lenivoy mami" – Moskva: Eksmo, 2020. -544sil.- (Lenivaya mama)
3. Zebiniso Ahmedova Unitish va Xotira "Noshirlik yog'dusi" Toshkent 2019
4. Masaru Ibuka – Uchdan keyin kech Toshkent "Akademnashr" 2020