



XOTIRANI MUSTAHKAMLASHNING PSIXOFIZIOLOGIK USULLARI

Jalilov Tulqin

Muborak tumani 8-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson xotirasini mustahkamlashning psixofiziologik usullari va vositalari haqidagi faktlar mavjud.

Kalit so'zlar: xotira, esda saqlash, esda olib qolish, unutish, qayta esga tushirish, psixologik usul, vosita.

Ta'lim va pedagogik jarayonning samaradorligi, odatda, ko'plab omillar bilan belgilanadi, ular orasida eng muhimi, psixofiziologik, shaxsiy xususiyatlar, o'quvchilarning hissiy va bilim sohalarining o'ziga xos xususiyatlarini o'z ichiga olgan shaxsiy ta'lim yondashuvi. Endi hech kimga sir emaski, o'quvchining ilmiy muvaffaqiyati nafaqat uning qobiliyatlari, balki o'rganish istagi, ya'ni motivatsiya bilan belgilanadi. Ushbu qonuniyat Perkinsning intellektual chegara nazariyasida qayd etilgan bo'lib, u har bir faoliyatni muvaffaqiyatli egallash uchun ma'lum bir darajadagi intellekt kerakligini aniqladi; keyingi muvaffaqiyat aql bilan emas, balki boshqa shaxsiy psixologik xususiyatlar bilan belgilanadi. Bundan tashqari, yorqin aqliy qobiliyatga ega bo'lgan bolalar zaif intellektual ko'rsatkichlarga ega bo'lgan va aksincha, "mukammal" bolalar o'rtacha yoki past qobiliyatlar bilan ajralib turadigan ko'plab holatlar mavjud. Agar o'rganish istagi haqida gapiradigan bo'lsak, bu murakkab ko'p faktorli ta'lim ekanligini ta'kidlash mumkin. Uning tarkibida psixologlar ta'lim faoliyati mazmuni va uni amalga oshirish jarayoni bilan bog'liq bilim motivlarini, shuningdek, talabaning boshqa odamlar bilan bo'lgan turli munosabatlariga bog'liq ijtimoiy motivlarni ta'kidlash mumkin. Eng keng ma'noda bilim motivlari-bolaning yangi bilimlarni yoki yangi bilimlarni olish usullarini o'rganish istagi. Ijtimoiy motivlar-jamiyatga foydali bo'lish yoki bu jamiyatda muayyan pozitsiyani egallash istagidir. Jamiyatda shaxs o'zi istagan pozitsiyani egallashi uchun shubhasiz ko'p izlanish, samnarali mehnat qilish,

1. Materialni o'rganishga kirishganda, o'z oldiga uzoq vaqtga yoki butun umrga eslab qolishga maqsad qilib qo'yish kerak. Axborotni uzoq muddatga eslab qolishga tayyorlanish eslab qolishning eng yaxshi samarasini beradi. O'rganilayotgan materialni eslab qolish nima uchun kerakligini anglab yet. Qo'yilgan maqsad qanchalik muhim bo'lsa eslab qolish shunchalik tezroq va mustahkam bo'ladi.



2. Xonangizning jihozlariga sariq va binafsha ranglarni kiriting, chunki ular intellektual faoliyatni kuchaytiradi.
 3. Yodlashdan voz keching va matnni eslab qolish uchun mazmunli xotiraga tayanadi. Ishning ketma-ketligi quyidagicha: 1) tushunish; 2) mantiqiy ketma-ketlikni o'rnatish; 3) materialni qismlarga ajratib oling va har bir qismdan tayanch nuqtasini toping; 4) aynan uni eslab qolish va undan mo'ljal sifatida foydalaning.
 4. Besh marta ovoz chiqarmay o'qishdan ko'ra, ikki marta o'qish va ikki marta ovoz chiqarib takrorlash yaxshidir.
 5. Belgilangan o'quv topshiriqlarni " issig'ida" takrorlagan yaxshidir. Yotishdan oldin va ertalab takrorlash ko'proq samarali.
 6. Yaqindagina yodlangan narsani unitishning eng samarali yo'li unga o'xshash narsani eslab qolish ekanligi allaqachon kuzatilgan. Shuning uchun matematikadan keyin informatika fanini o'rgatish kerak emas, ijtimoiy fanlardan keyin esa kubanshunoslikni.
 7. Ta'limning haqiqiyonasi takrorlash emas, balki amalda qo'llashdir. O'rgangan materialni hayotiy faoliyatda qo'llash imkoni qancha ko'p bo'lsa materialni o'rganish darajasi ham shunchalik chuqur va ishonchli bo'ladi. Farzandlari har tomonlama yetuk inson bo'lib yetishishini xohlagan ota-onalar uchun qimmatli tavsiyalar.
-
1. Muvaffaqiyatli ta'lim faoliyati uchun bolalarni jamoada yashashga o'rgatish kerak.
 2. Bolalarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgating.
 3. Bola hayotining aniq tartibini tashkil qiling. Uyqusiz bola darsda achinarli ko'rinishdir.



4. Tarbiya berishda bolaga aniq talablar qo'ying, kamsitmang, bajarib bo'lm as va'dalarni bermang.
5. Bola bilan bo'lgan munosabatlarda, bolaga bosim o'tqazmang, tahdid qilm ang,jismoniy jazolamang, bolani haddan tashqari chegaralamang!
6. O'g'lingiz yoki qizingizning maktab ishlarida ishtirok etmasligingizni vaq tingiz yo'qligi bilan oqlamang. Bola sizning qiziqishingizni ko'radi bilsin.
7. Ota-onalar farzandini o'rganish jarayonini nazorat qilishlari va shaxsiy xu susiyatlarini hisobga olishlari kerak.
8. Ota-onalar maktab bilan doimiy aloqada bo'lishlari va o'quvchilarga qo'yi ladigan talablarga qiziqish bildirishlari kerak.
9. Nima bo'lishidan qat'iy nazar - bolani uy vazifasini tayyorlashga o'rgating .
- 10.Bola darslarni tayyorlash uchun doimiy joyga ega bo'lishi kerak. Hech kim va hech narsa uni chalg'itmasligi kerak.
11. Bolani o'z xatti-harakatlarini boshqarishga o'rgating.
- 12.Bolaning kuchli tomonlariga suyaning.
13. Bolaga ishonish, unga xayrixohlik qilish, uning qobiliyatiga ishonch bildi ring.
14. Uyda hurmat va samimiyluk muhitini yaratish.
15. Eslab qoling! Muvaffaqiyat-muvaffaqiyatni oziqlantiradi.Muvaffaqiyatsiz o'quvchini motivatsiyasi eng yaxshi manbai-u biror nar saga qodirligini anglash.



Unutmang xotira jarayonlari qanday kechishi bizning xoxish va istaklarimizga bevosita bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. M Ismoilova “Qiziqarli psixologiya” o'quv qo'llanma-2020-yil;
2. Sh. Xayitboyeva “Xotira mashqlari” o'quv metodik tavsiya. Namangan-2022
3. WWW.ziyonet.uz