

БАЛАНЫН ЭС ТУТУМУНУН НАЧАРЛАШЫНЫН СЕБЕПТЕРИ ЖАНА АНЫН  
ЖАКШЫРТУУНУН ЖОЛДОРУ  
ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ПАМЯТИ И ПУТИ УЛУЧШЕНИЯ ЕГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
THE REASONS FOR THE DETERIORATION OF MEMORY AND THE WAYS TO  
IMPROVE IT

*Темирбаева Г.К. – улук окутуучу, ЖАМУ*  
*Матисакова А. – улук окутуучу, ЖАМУ*  
*Осмоналиева С.Ч. – улук окутуучу, ЖАМУ*

**Аннотация:** Бул илимий макалада балдардын эске түшүрүүнүн жакшыртуунун жолдору берилген. Ар бир адам өзү кабыл алган информацияны эсте сактап, керектүү учурда колдонуп, жакшыртуунун жолдору изилденет.

**Аннотация:** В этой научной статье дается улучшение памяти ребенка и изучение его путей. Каждый человек, который сохраняет в памяти, принимаемые информации, использует их в нужный момент.

**Annotation:** This scientific article is given for improvement of child's memory and following his ways every person? Who keeps on his mind according in formations, he uses them in the night moment.

**Ачык сөздөр:** Детерминанттык, мнемоника, нейрон, реминисценция, ретроактивдүү, эйдетика.

**Ключевые слова:** Детерминантное, мнемоника, нейрон, реминисценция, ретроактивное, эйдетика.

**Key words:** Determinant, mnemonics, neuron, reminiscence, retroactive, eidetic.

Биз кабыл алган заттар кубулуштар аң-сезимибизге дарексиз жоголуп кетпестен мээ кыртышында образдар түрүндө сакталат. Белгилүү учурда сезилген, кабыл алынган заттар, кубулуштар изсиз жоголбойт. Алар тигил же бул деңгээлде эсте калат керектүү учурда кайтадан эске түшөт. Эс – бардык психикалык процесстерди мүнөздөөчү негизги процесс болуу менен личносту личность катары аныктоочу башкы белги. Эгерде адам эсинен ажыраса, анда ал личностун касиеттерин жоготот. Эс бардык психикалык өнүгүүнүн негизин түзүүчү кыймылдуучу күч. Эссиз өткөн тажрыйбанын жардамысыз келечекте боло турган ишги пландаштырууга мүмкүн эмес.

Эс башка психикалык процесстер сыяктуу эле объективдүү чындыкты чагылдырат. Кабыл алуу, сезүү процесстери учурдагы реалдуу дүйнөнү анализатордун жардамы менен чагылдырса, эс анализаторлорсуз эле адамга өткөн чакта таасир эткен предметтерди, кубулуштарды чагылдырат. Ал мурда сезүү органдарына таасир этип, баш мээде калтырылган издердин, ар түрдүү объектилердин, адамзат кылымдар бою топтоп кеткен тажрыйбалардын кайрадан баш мээде жанданышы. Кайсы бир мезгилде тажрыйбада белгилүү болгон ойлордун, образдардын, сезүүлөрдүн, кыймылдардын кайрадан жанданышы, калыбына келтирилиши эске түшүрүү деп аталат.

Эс төмөндөгүдөй болуп бөлүнөт: Мотордук эс – ар түрдүү кыймылдарды, алардын системаларын эске тутуу. Эмоционалдуу эс – адамдын өткөн турмушунда болгон эмоционалдуу кырдаал. Кайсы бир убакта башыңыздан өткөн нерсеге кызарып же бозоруп кетүү. Образдуу эс – адамдын сузиминин эси. Ошондой эле угуу, көрүү, жыт сезүү, даам татуу болуп бөлүнөт. Мисалы: Сүрөтчүлөр кыштын пейзажын жазда, жаздын көрүнүшүн кышга тарта алган. Угуу эси – бир угуу менен анын мазмунун бузбай толук кайталоо. Угуу эси композиторлор, музыканттар. Логикалык эс – сөзмө сөз эмес маанисин эстөө. Кыска убакыттагы эс тутум – материалдын баш мээге изи кала элек, ички байланыштары түзүлө элек, анын элеси адамдын көз алдынан кетпей, үнү угулуп туруусу.

Эстин бул түрү көз ирмемдеги эстен кийин пайда болгон кыска мөөнөттү эс тутум чектелүү көлөмдөгү 10-20 секунд аралыгында гана сактай алат. Узак убакыттагы эс – информациянын узак убакытка же түбөлүк калышын мүнөздөйт.

Эс башка психикалык процесстер сыяктуу эле объективдүү чындыкты чагылдырат. Эс тутумду мүнөзүнө, ишке ашуу жолуна жараша эрктүү эс, эрксиз эске тутумда кубулуштар, материалдар алдын ала тандалбайт, эрктик аракеттер жумшалбайт, кошумча каражаттар колдонулбайт. Эрксиз эске тутум акыл активдүүлүгүнө жумуш аткаруудагы өз алдынчалыкка жараша болот, акыл аракеттерин талап кылбаган материал начар, эрксиз эсте калып тез унутулат. Эрктүү эсте калтырууда материалды эсте калтыруу үчүн адам атайын максат коет. Уюштурулган эрктик аракеттер жумшалат. Эрктүү эске тутумда адам аныкталган мотивдердин негизинде иш жүзүнө ашырат. Эрктүү эске тутум ийгиликтүү жүрсүн үчүн төмөндөгүдөй жолдорду колдонуу керек:

- а) материалын планын түзүү;
- б) материалды системалаштыруу жана класстарга бөлүшгүрүү;
- в) окшоштуктары боюнча ажыратуу ж.б.у.с.

Бирдей шартта эрктүү эске тутум, эрксиз эске тутумга караганда жогору бааланат, анткени анда өздөштүрүлгөн билимдер бекемдиги, аң сезимдүүлүгү, системалуулугу боюнча айырмаланышат. Эрктүү эсте калтырууда материалды эсте калтыруу үчүн адам атайын максат коет жана анын жогорку өнүгүү деңгээлин кыйыр түрдө эс тутумун камсыз кылат.

Адам кабыл алган өзгөчөлүктөр эске сакталат, бирок маанилүүсү гана өздөштүрүлөт. Эс татаал таанып-билүүчү процесс, бул процессте балага таасир эткен нерселер гана эмес, өткөн мезгилдеги окуялар, өздөштүрүлгөн билимдер да маанилүү. Эс мурунку тажрыйбаны өздөштүрүп, эске сактап кайра чагылдыруунун негизинде өтөт, мындай өзгөчөлүк эстин функциясын түзөт. Эс инсандын психикалык турмушун аныктоочу мүнөзгө ээ болгондуктан баланын психикасынын өнүгүүсүндө эс процессии маанилүү.

Эстин пайда болуп өнүгүүсүн А.Н.Леонтьев, А.А.Смирнов, П.И.Зинченко, З.М.Истомина ж.б. психологдор илимий эксперименталдык планда изилдешкен. Балдарда эске сактоонун эки багытта өнүгөт: логикалык мааниси боюнча эске сактоо, образдуу эске караганда салыштырмалуу тез пайда болуп калыптанат. Балдардын эске сактоону аң-сезимдүү жөнгө салуу мүмкүнчүлүгүнө ээ. Аларда механикалык эске сактоо басымдуу. Механикалык эске тутуу, баланын тапшырманы каттоосу, анын эске тутуунун ыктарына ээ болгондугу менен түшүндүрүлбөйт. Бул учурда балада өз алдынча ишгөө элементтери пайда болот, бирок ал берилген материалдын ички мазмунун өздөштүрбөйт. Эске тутуп кайра чагылдырууда сырткы жардамчы каражаттар таяныч катары кызмат кылса, аракеттин ички планга өтүшү эске тутууну жеңилдетет.

Эске тутуунун кызыктуу аңгемелерди, жомокторду жаш өзгөчөлүгүнө ылайык эске тутуунун көлөмүнүн кеңдигинен байкалат. Эстин өнүгүүсүндө сапаттуу өзгөрүүлөр өтөт. Татаал интеллектуалдуу ишмердүүлүктө эрксиз эске тутуунун мааниси жогорулайт. Айрым материалдар эч кыйынчылыксыз эле өзүнө-өзү эле эске түшсө, айрымдарын эстөө үчүн көп этап талап кылынат. Биринчиси таануу процесси, экинчиси эстөө.

Таануу – кайта кабыл алуунун шартындагы объектини эске түшүрүү. Ал адамдардын жашоо турмушунда, психикалык жактан өнүгүшүндө чоң мааниге ээ (эгер адам качандыр бир учурда кабыл алган объектини кайра улам жаңы объект катары таанып, адамзаттын тажрыйбасы кеңейет). Таануу такталуу толукталуу мүнөзүндө жүрөт. Эстөө белгилүү мейкиндикте, убакытта өткөн образдарды эске түшүрүүнү билдирет. Мында жалаң гана объект кайталанбастан анын жашаган убактысы, кайсы жерде, кандай шартта өткөндүгү такталат. Кээде түшүнүксүз материал, кызыктуу ар баланын көңүл буруусун пайда кылып, анын ички маанисин түшүнүүгө мажбурлайт. Натыйжада эрксиз эске тутуу пайда болот. Түшүнүксүз сөздөр же алардын айтылышы белгилүү түшүнүктүн алкагында бөлүнөт жана баланын көңүл буруп эске сактоосун пайда кылат. Маанисиз материал

балдарды өзүнүн тыбыштык өзгөчөлүгү менен кызыктырып, так айтылган ритм, жаттоону маанилүү түрдө жеңилдетет. Балдар көп учурда материалдарды бөлүктөргө ажыратуу, алардын негизги идеясын, маанисин билдирүүгө аракеттенишпейт.

Баланын эс тутуму начардыгы мектептеги сабактарын кандай окуй тургандыгы, үй тапшырмасын даярдоосун, сыналгы көргөн убактыларын текшерүү зарыл. Бир күндө бала канча убакыт эс алаарын, таза абада канча жүрөөрүн байкашыбыз керек. Эрежеге ылайык тамактануу менен эс алуунун жоктугу, милдеттер жана жүктүн оордугу балага түнкү уйку учурунда калыбына келүү мүмкүнчүлүгүн бербейт. Жыйынтыгында эс тутуму начарлап, ойлору чар-жайыт жана ачуулу болуп чыга келет.

Эске тутумга таасирин тийгизүүчү эки факторду бөлүп көрсөтүүгө болот:

1. Эсте тутулган материалдын өзгөчөлүктөрү - субъект үчүн маалымат канчалык маанилүү болсо, ошончолук жакшы эсте тутулат.
2. Эске тутумдун детерминанттык жагы – материал үйрөнүлүп жатканда кандай болсо, ал эсте тутулуп, кайра калыбына келтирилет.

Эске тутуу өзүнө үч процессти камтыйт: маалыматты белгилөө, аны сактоо жана кайра кайтаруу. Мээбиз түшкөн маалыматты адегенде анализдеп, аны жазат, белгилейт. Анан ал маалыматты кийин кайтарып берүү үчүн сактап коет. Эгер ал үч процесстин бири эле жакшы иштебесе, адамдын эске тутуусу начарлайт. Маалымат көпкө чейин эсте калыш үчүн, ал узак мезгилдүү эске тутууга өтүшү керек. Кайсы бир маалыматты эстеп калуу ага чындап кызыгып, анын эмне себептен маанилүү экенин эске салуу керек. Эстеп калыш керек болгон нерсеге чындап кызыгуу жана мүмкүн болсо, аны жазып алуу. Эстеп калыш керек болгон маалыматты үн чыгарып кайталап коюу да нейрон түйүндөрүн чыңдайт.

Элестетүү үн чыгарып кайталоо сыяктуу эле, мээнин ар кайсы бөлүктөрүнүн иштешине шарт түзөт. Сезимдерин канчалык көп катышса, маалымат ошончолук жакшыраак эсте калат. Эгерде күнүмдүк турмушубузда айлана-чөйрөбүз, башыбыздан өткөрүп жаткан окуялар тууралуу ой жүгүртпөсөк, каякта болгонубуз, эмне кылганыбыз эсибизде элес-булас эле калышы ыктымал. Адамдардын ишмердигинде башынан өткөн оң, терс мазмундагы бардык окуялар анын иш-аракетине, жүрүш-турушуна өз таасирин дайыма тийгизет. Ар бир адам өзү кабыл алган информацияны эсте сактап, керектүү учурда колдонууга аракеттенет. Бирок, бул мүмкүнчүлүк бардык адамдарда бирдей эмес. Кээ бирөөлөр кабыл алынган маалыматты тез унутат, эстей албай көп кыйналат. Ошондуктан эсте сактоо жөндөмдүүлүктү төмөнкүдөй иш жүзүнө ашыруу керек:

1. Керектүү материалды кайталап туруу.
2. Режимди туура сактоо
3. Ар дайым жазуу дептерчени ала жүрүү.

Адамдын күчтүү, күчсүз дүүлүктүргүчтөрдүн таасиринен болгон абал кыска, узак убакытка созулушу мүмкүн.

Адамдардын эсинен начарлашы стресстин адамдын иш-аракетине, жүрүш-турушуна, нерв системасынын түрүнө жараша, стресстин абалда көп сөздүү болуп, колу менен керексиз кыймылдарды жасап, өзүн эркин кармай албай ар түрдүү кырдаалда эсин жоготот.

Эс тутулушун начарлашы – стресс, семирүү, туура эмес тамактануу, наркотикалык заттарды колдонуу, алкоголь, узакка чылым чегүү, кант диабети, аз кыймылдоо.

Белгилери: чарчоо, алсыроо, унутуу, баш айлануу, баш ооруу, кулак чуулдоо, уйкусуруу. Кандын курамында холестериндин көбөйүп кетиши. Ал мээ кан тамырларынын жабышып отуруп чоңоюп анан кан тамырларды кыса баштайт. Ушундан улам мээде кан айлануу системасы бузулуп, андагы эс тутум чекиттери тиешелүү деңгээлде азыктанбай организмде унутчактык эс тутуму начарлай баштайт. Балдардын эс тутумду жакшыртуу үчүн:

1. Курама оюнчуктарды куроо
2. Кроссворд

3. Сканворд чечүү
4. Ыр жаттоо
5. Сүрөт тартуу
6. Кийимдин моделин чийүү
7. Тил үйрөтүү
8. Шахмат ойноо
9. Математикалык маселелер менен машыгып туруу
10. Дайыма позитивдүү эмоцияда жүрүү.

Ар бир орган мээ да жумушка жарамдуу болуу үчүн көнүгүүлөргө муктаж.

Эске тутуу начарлаганда адамдын ойлору чарчап жана керектүү учурда бир нерсеге кылдап кароо мүмкүнчүлүгү жоголот. Алгач мындай көрүнүштөр аз-аздан башталып, кийинчерээк көбүрөөк кайталана баштай. Курак өзгөчөлүгү улам өзгөргөн сайын нерв клеткаларынын мембраналары бир калыпта турбай кыймылда болот башкача айтканда өйдө-төмөн болуп турат. Жыйынтыгында ой жүгүртүү абалы жабыркап эс тутум начарлай берет.

Эсти жакшыртуу боюнча сунуштар:

Жаңгактын бардык түрлөрү, балык, бал, бадам, райкан, кинза, алма, В12 деген витамин, шоколад.

Ар бир адам өзү кабыл алган информацияны мнемоника өнөрү менен жакшыртуу керек. Мнемоника жасалма схемалардын, шарттуу белгилердин символдордун ж.б. каражаттардын жардамы менен эске тутууну жеңилдетүүчү жана анын көлөмүн арттыруу ыкмалардын жана аракеттердин жыйындысы.

#### **Колдонулган адабияттардын тизмеси:**

1. Немов Р.С. Психология, Т.І.- М., 2000г.
2. Лурия А.Л. Внимание память. – М., 1989
3. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2001