

Есте сақтау әдістемесі: ақаусыз жұмыс істейтін ми жұмысының схемасы

Психолог Алек Мейс әзірлеген есте сақтау әдістемесі - есте сақтауды жақсартудың және көптеген ақпаратты игерудің тиімді тәсілі. Ол ми жұмысы туралы ғылымға негізделген және бірнеше қадамнан тұрады.

Ол қалай жұмыс істейді:

- 1.Зерттеу және қайталау: Материалды оқығаннан кейін бірден оны қайталаңыз.
- 2.20 минуттан кейін қайталау: Осы уақыт ішінде миыңыз ақпаратты белсенді өңдеуді жалғастырады.
- 3.Ұйқыдан кейін қайталау: Ұйқыдан кейін дереу материалды қайталауды ұйымдастырыңыз, миыңыз ақпаратты өңдеу режимінде.
- 4.Бір тәуліктен кейін қайталау: Материалды бір күннен кейін есте сақтау үшін оған оралу маңызды.

Бұл балаларға қалай көмектеседі:

Бұл әдістеме балалардың жадын, шоғырлануын және назарын жақсартуға көмектеседі. Ақпаратты белгілі бір уақыт аралығында қайта зерделеу оны ұзақ мерзімді жадыға бекітуге және оқыту процесін неғұрлым тиімді етуге көмектеседі.

Жас шектеулері:

Бұл әдістемені 4-5 жас және одан жоғары балаларды оқыту үшін пайдалануға болады. Алайда, кіші балалар үшін олардың жас ерекшеліктері мен оқыту тәсілдерін ескере отырып, бейімделу қажет болуы мүмкін.

Балалармен қарым-қатынастың маңызды сәттері: біз не айтамыз және олар не естиді. (1 бөлім)

Ата-аналардың балалармен қарым-қатынасы жай ғана әңгіме емес, эмоциялармен, құндылықтармен және өмірлік сабақтармен алмасу. Біз оларды бағыттауға, даналықпен бөлісуге тырысамыз, бірақ кейде біздің сөздеріміз біз ойлағандай түсіндірілмеуі мүмкін.

Балалар әлемді басқаша қабылдайды және бізге зиянсыз болып көрінетін нәрсе олардың қабылдауы мен өзін-өзі бағалауына күтпеген әсер етуі мүмкін.

Балаларымыздың бақытты, сенімді болып өсуі және олардың сүйікті, құнды екенін білуі үшін қайта ойластыруды қажет ететін сөз тіркестері туралы сөйлесейік.

"Сіз өзіңізді жаман ұстайсыз" немесе "Бұл дұрыс емес әрекет болды" Балаға өзін жақсы ұстамайтынын айтқан кезде, ол оны "мен жаманмын" деп түсінуі мүмкін. Іс-әрекет пен жеке тұлғаны ажырату маңызды. Бала мінез-құлқындағы қателік оны жаман адам етпейтінін түсінуі үшін "Бұл дұрыс емес әрекет болды" деп айтқан дұрыс.

"Жылама" немесе "Сені не ренжіткенін айт" Көз жасы - бұл әртүрлі эмоцияларға табиғи жауап. "Жылама" деп айту арқылы біз сезімнің табиғи көрінісін басамыз. Оның орнына, балаңызды өз тәжірибелерімен бөлісуге шақырыңыз, тыңдауға және қолдауға дайын екеніңізді көрсетіңіз.

"Сіз әрқашан осылай жасайсыз" немесе "Келесі жолы басқаша жасауға тырысайық"

"Сіз әрқашан" немесе "Сіз ешқашан" сияқты жалпылау баланы үмітсіз және өзгере алмайтындай сезінуі мүмкін. Оның орнына болашаққа және басқа мінез-құлықты таңдау мүмкіндігіне назар аударыңыз.

Балалармен қарым-қатынастың маңызды сәттері: біз не айтамыз және олар не естиді. (2 бөлім)

Біздің сөйлеуіміз тек дыбыстардың жиынтығы емес, ол баланың көзқарасы мен сенімділігін қалыптастыруға күші бар. Балаларымызға қолдау мен түсіністік беру үшін, түсінуді қажет ететін тағы бірнеше сөз тіркестерін қарастырайық.

"Сен мені ренжіттің" немесе "Мен білемін, сен жақсырақ жасай аласың" Көңілсіздік туралы сөздер баланың жан дүниесінде терең із қалдыруы мүмкін. Оның орнына оның қабілеттері мен мүмкіндіктеріне сенім білдіріңіз. Әркімнің қателесуі мүмкін екенін, бірақ әркімнің түзетуге мүмкіндігі бар екенін атап өтіңіз.

"Көп сұрақтардың қажеті жоқ" немесе "Бірге жауап табайық" Қызығушылық - бұл керемет қасиет және балалардың сұрақтары олардың үйренуіне және дамуына көмектеседі. Сұрақтарды өшірудің орнына, баланың зерттеу рухын көтермелеңіз және онымен бірге жауап іздеңіз.

"Мен осылай айтқандықтан" немесе "Неге бұл маңызды екенін талқылайық" Билік - тек билік емес, сонымен қатар құрмет пен түсіністік. Шешімдеріміздің себептерін түсіндіре отырып, біз балаларды сыни тұрғыдан ойлауға және себеп-салдарлық байланыстарды түсінуге үйретеміз.

"Сен жақсырақ болуың керек" немесе "Мен сенің қалай талпынғаныңды мақтан тұтамын" Жақсырақ болу қысымы шаршататын және демотивациялайтын болуы мүмкін. Оның орнына, баланың күш-жігерін және оның жетістіктерін атап өтіңіз, сонда ол нәтижеге қарамастан оның күш-жігерін бағалайтыныңызды біледі.

"Оларға назар аударма" немесе "Сенің сезімдерің маңызды"

Бала басқа балалармен қарым-қатынаста қиындықтарға тап болған кезде, оның сезімдері құрметтелетінін білу маңызды. Оған эмоцияларын түсінуге және жағдайды шешудің жолдарын табуға көмектесіңіз.

"Сен жеңуің керек" немесе "Процестен ләззат алу маңызды"

Бәсекелестік рух жақсы, бірақ процестің қуанышына көлеңке түсірмеуі керек. Тек жеңіске емес, қатысудың және ойыннан ләззат алудың маңыздылығын атап өтіңіз.

Балалармен қарым-қатынастың маңызды сәттері: біз не айтамыз және олар не естиді. (3 бөлім)

Балалардың өзін және жалпы әлемді қабылдауына түсініспеушілік немесе тіпті теріс әсер етуі мүмкін тағы бірнеше типтік тіркестерді қарастырайық.

"Әлсіз болмаңыз" емес, "Күшті болу - өз сезімдеріңізді көрсету"

Күш эмоцияларды басуда емес, оларды тану және олармен жұмыс істей білу. Балаңызға өз сезімдерін ашық және шыншыл болуға үйретіңіз.

"Сіз мұны түсіну үшін тым жассыз" емес, "Бірге анықтауға тырысайық"

Балалар біз ойлағаннан әлдеқайда ақылды. Жасына байланысты олардың сұрақтарын алып тастаудың орнына, қиын нәрселерді өз деңгейінде түсіндіруге тырысыңыз.

"Сен әкен/анаң сияқты емессің" емес, "Сен ерекше адамсың"

Салыстыру қажетсіз қысым мен баланың күткеніне сай болуы керек деген сезімді тудыруы мүмкін. Әр баланың бірегейлігін және оның ерекше қасиеттерін атап өтіңіз.

«Менің саған қазір уақытым жоқ» емес, «Бос болған кезде сөйлесейік».

Бала оның маңызды екенін білуі керек және оның проблемалары назар аударуға тұрарлық. Егер сіз бос емес болсаңыз, оған назар аударатын уақытты белгілеңіз.

"Сен ересектерді құрметтеуің керек" емес, "Құрмет өзара құрметке лайық"

Сыйластық-бұл екі жақты жол. Балаға бәрін құрметтеу керек екенін үйретіңіз, бірақ ересектер де балаларды құрметтеуі керек.

"Қателеспе" емес, "Қателіктер - үйренуге мүмкіндік"

Қателік жасаудан қорқу сіздің өсуіңізге кедергі келтіруі мүмкін. Балаңызды жаңа нәрселерді сынап көруге және қателерден сабақ алуға шақырыңыз. Балалармен қарым-қатынас - бұл шыдамдылықты, түсінушілікті және шексіз сүйіспеншілікті қажет ететін өнер. Сөздер күшті және біз оларды балаларымызға сенімді, бақытты болып өсуіне көмектесу үшін пайдалана аламыз және олар әрқашан қолдау мен түсіністік үшін бізге сене алатынын біледі.

Кішкентай бағбандар: балаларға бау-бақша өсіруді үйретудің 8 себебі

Балабақша - бұл балалар тәрбиешілердің бақылауымен уақыт өткізетін орын ғана емес. Бұл олар әлемді танитын, жаңа нәрселерді үйренетін, дамитын ерекше орта. Көгалдандыру бұл процестегі ең маңызды құралдардың бірі болуы мүмкін. **Неліктен?**

1. **Дағдыларды дамыту.** Өсімдіктерге күтім жасау балаларға қамқорлық, жауапкершілік, еңбекқорлық туралы үйретеді. Олар суаруды, қопсытуды, отырғызуды, еккендерінің өсуін бақылауды үйренеді.

2. **Жауапкершілік.** Өсімдіктерге күтім жасау қамқорлық пен жауапкершілікті үйретеді. Өзі суаратын, арамшөптер мен өскіндерін тамақтандыратын бала оның өміріне мұқият болады.

3. **Тағамның құндылығы.** Балалар көкөністерді немесе жемістерді өсіру үшін канша күш қажет екенін көргенде, олар табаққа жаңа көзқараспен қарайды. Енді ешқандай қыңырлық жоқ -т ек дәмді және пайдалы өнім үшін алғыс.

4. **Табиғатпен танысу.** Бақ - бұл балалар табиғаттың қалай жұмыс істейтінін, гүлдер мен ағаштардың қалай өсетінін өз көздерімен көре алатын тірі зертхана. Бұл білім кітаптардағы суреттермен салыстырылмайды!

5. **Экологиялық тәрбие.** Көгалдандыру - балаларға табиғатқа деген сүйіспеншілікті, оған ұқыпты қарауды қалыптастырудың тамаша тәсілі. Олар өсімдіктерге күтім жасауды, олардың қажеттіліктерін түсінуді, табиғи ресурстарды ақылмен пайдалануды үйренеді.

6. **Шығармашылық көрініс.** Гүлзар жасау, гүлдерді таңдау, бақша жолдарын безендіру – мұның бәрі балалардың шығармашылығына мүмкіндік береді.

7. **Денсаулық және қозғалыс.** Бақшада жұмыс істеу тек танымдық ғана емес, сонымен қатар денсаулыққа да пайдалы. Балалар көбірек қозғалады, таза ауамен тыныс алады, қатаяды.

8. **Ұжымды біріктіру.** Балабақшадағы бірлескен жұмыс балаларды ынтымақтастыққа, өзара көмекке, қарым-қатынасқа үйретеді.

Көгалдандыру - бұл сіздің балаларыңызбен бірге жасай алатын табиғат әлеміне қызықты саяхат!