

Emlékezet (vizuális és auditív, rövid távú; hosszú távú emlékezet)

Az emlékezet az elmének az a képessége, amely segítségével az előzőleg észlelt, tanult, tapasztalt, átélt dolgokat elraktározza, majd újból megjeleníti. A tanulás valamennyi folyamata szoros kapcsolatban áll az emlékezettel. Szükséges minden gondolkodási művelethez, fontos a tanulás, munka folyamatában. Minden, amit tudunk, az emlékezetünkben tárolódik; ebből következően emlékezet nélkül nem képzelhető el tanulás. Kiemelt fontosságú a gyermekek emlékezeti funkcióinak fejlesztése, mellyel megalapozhatjuk a mindenkori tanulékonyáguk eredményességét. Mind a vizuális, mind az akusztikus emlékezet fejlesztése igen fontos.

A memóriajátékok számtalan variációja segítheti a pedagógusokat, szülőket.

Az emlékezés folyamata három fő szakaszra bontható, ezek: kódolás (vagy bevésés), tárolás, előhívás. Minden emlékezeti megnyilvánulás a kódolás folyamatával kezdődik, ebben a folyamatban elhelyezünk valamilyen információt a memóriánkba (pl. megjegyzünk egy illatot, egy szót, egy mozdulatot). A második szakasz tárolás szakasz, ekkor kerül megőrzésre a memóriában az információ. A harmadik szakasz az előhívás szakasz, ekkor visszanyerjük a memóriánkból a tárolt információt (pl. az illat, a szó, a mozdulat felelevenítése). A tanulás során szükség van mindhárom szakaszra, ahhoz, hogy emlékezetünk eredményesen támogassa a tanulás folyamatát. Az emlékezet folyamatának három szakasza különböző módon jelenik meg a mindennapi életünk során. Vannak olyan helyzetek, ahol az információk másodpercekig tartó megőrzésére van szükség, más esetekben a percekig, évekig tárolt információk előhívásával tudunk hatékonyan cselekedni. A tárolás időtartama alapján az emlékezetnek két fő típusát szokták megkülönböztetni: a rövid távú memóriát és a hosszú távú memóriát.

A rövid távú memória az információkat csak másodpercekig tárolja. Bármennyire is ilyen rövid ez az időtartam, ebben az esetben is megkülönböztethetjük az emlékezés folyamatának három szakaszát (a kódolást, a tárolást és az előhívást):

Kódolás a rövid távú memóriában: amikor az információ a memóriába kerül, egy bizonyos kódba íródik át. Ahhoz, hogy az információt a rövid távú memóriánkba kódoljuk, oda kell figyelni rá. Az információk kódolása két úton mehet végbe, az akusztikus kódolás és a vizuális kódolás révén. Az akusztikus kód emlékezetbe kerülési sikeressége függ az ismétlések számától. A vizuális kód pedig mintegy fénykép őrzi meg a pillanatnyi információkat a későbbi előhívás számára.

Tárolás a rövid távú memóriában: a rövid távú memória elemszámbeli kapacitása véges, átlagosan 7 ± 2 elem terjedelmű. Ehhez szorosan hozzákapcsolódik az is, hogy a legtöbb esetben az így tárolt információkat, hamar el is felejtjük.

Előhívás a rövid távú memóriából: a rövid távú memóriából való felidézésünk sikeressége döntően függ a tárolt információk számától; valamint a tárolás és az előhívás között eltelt idő arányától. Minél kevesebb idő telik el és minél kevesebb dologra kell emlékeznünk, annál sikeresebbé válik a felidézésünk. A rövidtávú memóriából spontán vagy akaratlagos ismétlés, gyakorlás révén kerül át az információ a hosszú távú memóriába, amely az információkat a néhány perces időtartamtól, egészen az életen át tartó időtartamig megőrzi.

A hosszú távú memóriánál is három szakaszt különítünk el:

Kódolás a hosszú távú memóriában: az információk kódolása a hosszú távú memóriában egyrészt szemantikus, másrészt pszichomotoros úton történik. A szemantikus kódolásra a jelentés-szerű kódolás a jellemző. A verbális anyagok esetében a kódolás az információ jelentésén alapszik. Abban az esetben, ha hosszabb mondatokra, történetekre kell emlékeznünk, legtöbbször a mondat jelentése marad meg az emlékezetünkben. Természetesen vannak olyan esetek is (pl. vers szóról szóra tanulása), amikor nem csak a jelentést kódoljuk, hanem a szavakat is. A pszichomotoros kódolás kulcsa a mozgás, a mozgásos tevékenységben rejlő rögzítés.

Tárolás a hosszú távú memóriában: az információ egy része bizonyosan elvész a tárolás során. A hosszú távú memória tárolási képességét nehéz megítélni, egyénenként változó.

Előhívás a hosszú távú memóriából: a hosszú távú memóriából történő előhívás problémája gyakran nem az információ elvesztésének következménye, hanem az információ hozzáférhetetlensége miatt és/vagy más emlékekkel való sajátos kölcsönhatása alakul ki.

Az előhívási hiba esetével találkozhatunk akkor, amikor például vizsgahelyzetben nem jut eszünkbe egy szó, ami később felidéződik. Vagy: a „nyelvemen van” jelenség (amikor csak körülírással tudunk magyarázni egy általunk különben ismert, de az adott helyzetben felidézhetetlennek tűnő szót) is az előhívási hiba egy esete.

Elékezet fejlesztés:

A külvilág ingereinek csak egy részére figyelünk, ezeket érzékeljük, és még az érzékelt információknak is csak egy részét tároljuk hosszabb-rövidebb ideig a memóriában. Azok az információk, amelyek az egyén számára lényegtelenek, nem ismétlődnek, illetve nem végez vele gondolkodási műveleteket, általában a rövid idejű memóriába kerülnek. Az emlékezet fejlesztő gyakorlatok a tanulás tartósságát, az idői tájékozódás fejlesztését, a gondolkodási funkciók erősítését, illetve a beszédteljesítmény fokozását célozzák. Hangsúlyt fektetünk a rövid távú emlékezet (azonnali után mondás) fejlesztésére is, hisz ez az alapja a hosszabb távú emlékezet képességének.

A vizuális emlékezet fejlesztése

- Mi változott meg? (pl: ruházaton változtatunk, képeket, tárgyakat cserélünk fel)
- Mi hiányzik? (megfigyeli melyik játékot tettük el)
- Memóriajátékok
- Mit láttál? (emlékezetből felsorolja)
- Hol is vagyok? Mindenki nézzen körül alaposan, mindent nézzél meg. Majd másfél - két perc múlva, mindenkinek be kell hunynia a szemét, s csukva tartani, s közben a játékvezető kérdez: Milyen színű fal? Milyen képek vannak a falon? Hány ablak van? Játszhatjuk az óvodában, otthon a nappaliban, de várakozás közben is étteremben, orvosnál, pályaudvaron.
- Valami változott! Egyvalaki kimegy, mielőtt elindul, jól körülnézhet. Amíg kint van, valamit megváltoztatunk: helyet cserél két - három gyerek, kicsit átrendezzük a helyiséget. Otthon a családban játszhatjuk úgy is, hogy valaki átöltözik, átrendezzük a díszpárnákat, megcseréljük a képeket. Mikor visszajön, ki kell találnia, hogy mi változott. Ez a játék már kicsikkel is játszható, csak akkor szembeszökőbbet, kevesebbet kell változtatnunk.
- Utánozás Amíg a gyerekek még biztonságga nem sajátították el a játék lényegét addig a "főszerep" legyen a felnőtté. Egyszerű, rövid mozdulatsort mutatunk be, s a kiválasztott kisgyerekeknek ezt kell leutánozni. Pl: Leguggolok kétszer, majd felállok fejemet balra, s jobbra fordítom, vagy álló helyzetben kétszer tapsolok a fejem felett, majd kétszer a hátam mögött, majd kétszer a hasam előtt.

Az auditív emlékezet fejlesztése – Szövegemlékezet fejlesztése

- Szólánc építő játékok
- Egyre bővülő szósorok, illetve mondatok visszaidézése
- Papagájjáték (öt állat, gyümölcs virág visszamondása sorrendben)
- Névkigyó (Mindenki sorban az elhangzottakhoz hozzátesz még egyet.)
- Hangutánzás
- Tárgyak, nevek, sorozatok visszamondása
- Mondókák, énekek

Formaemlékezet

- Építsd fel utánam! (5-6 elemből álló építményt megfigyelni, majd felépíteni)
- Forma kirakása (pálcikákból, szívószálakból, először minta alapján, később emlékezetből)
- Rajzolás emlékezetből

Komplex emlékezet

- Ismert tárgyak, állatképek, fényképek bemutatása után a kapcsolódó hang felismerése
- Asszociációs játék: Erről jut eszembe...
- Élmények felidézése, visszaemlékezés egy kirándulásra,
- 3-4 elemből álló ritmikus soralkotás,
- Ismert formák felismerése tapintás segítségével,
- Képek felidézése emlékezetből.

Megosztotta: Grósz Tünde
óvodapedagógus