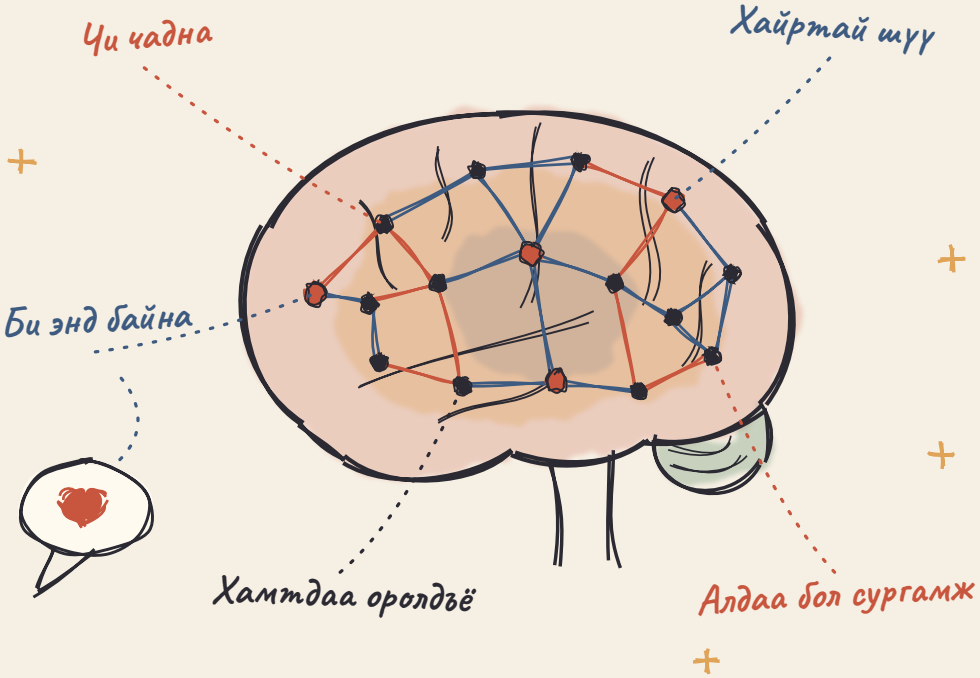
ЦУВРАЛ 1



Үгээр БҮТЭЭСЭН ТАРХИ

Таны өдөр бүр хэлдэг үг хүүхдийн тархийг хэрхэн бодитоор өөрчилдөг вэ

Нэг өгүүлбэр хүүхдийн тархинд нэг зам тавьдаг. Та ямар зам тавьж байна вэ?

Үгээр
БҮТЭЭСЭН ТАРХИ

Таны өдөр бүр хэлдэг үг хүүхдийн тархийг хэрхэн бодитоор өөрчилдөг вэ

iMOM баг

Үгээр бүтээсэн тархи. Таны өдөр бүр хэлдэг үг хүүхдийн тархийг хэрхэн бодитоор өөрчилдөг вэ.
iMOM · Ухаалаг эцэг эх цуврал, 1-р ном.

© 2026 iMOM. Бүх эрх хуулиар хамгаалагдсан. Энэ номыг бүхэлд нь болон хэсэгчлэн зохиогчийн зөвшөөрөлгүйгээр хуулбарлах, хэвлэх, цахимаар түгээхийг хориглоно.

Анхны хэвлэл · Улаанбаатар · 2026 · **imom.mn**

Эх сурвалжийн тухай. Номд дурдсан судалгаа, тоо баримт бүрийг анхны эх сурвалжаар нь шалгасан. Бүрэн жагсаалт номын төгсгөлд бүлэг бүрээр байгаа.

Анхааруулга. Энэ ном мэдээлэл, боловсролын зорилготой. Эмч, сэтгэл зүйчийн зөвлөгөөг орлохгүй. Хүүхдийн тань сэтгэл санаа, зан төлөвт удаан үргэлжилсэн, санаа зовоосон өөрчлөлт ажиглагдвал мэргэжилтэнд хандаарай.

Хүүхдийн тусламжийн утас: 108 (24 цаг, үнэгүй)

Энэ номонд

Агуулга

· Энэ номыг хэрхэн унших вэ 5

· Удиртгал. Нэг өглөө, хоёр хувилбар 6

1 Амьд барилга 8
Хүүхдийн тархи хэрхэн баригддаг вэ

2 Дээд ба доод давхар 14
Хашхирсан хүүхэд яагаад сонсдоггүй вэ

3 Сайн, тэсвэрлэх, хортой 21
Стресс хүүхдийн тархинд юу хийдэг вэ

4 Үгийн хүч 28
Хэр олон биш, хэрхэн ярих нь чухал

5 Дотоод дуу хоолой 35
Итгэл үнэмшил хэрхэн суудаг вэ

6 Шидэт үгс 42
Өдөр тутмын 24 нөхцөлд юу гэж хэлэх вэ

7 Эцэг эхийн тархи 49
Өөрөө тайван байж сурах нь

· 30 хоногийн хөтөлбөр 55

· Хэвлэж наах «Шидэт үгс» карт 56

· Нэр томъёоны тайлбар 57

· Эх сурвалж 59

Эхлэхээсээ өмнө

Энэ номыг хэрхэн унших вэ

Энэ ном долоон бүлэгтэй. Бүлэг бүр нэг асуултад хариулна. Нэг суугаад дуусгах албагүй. Өдөрт нэг бүлэг уншаад, бүлгийн төгсгөлийн гурван алхмыг долоо хоногийн турш туршаад үзээрэй. Мэдлэг үйлдэл болж байж тархи өөрчлөгдөнө.

Хосоороо уншвал бүр сайн. Хүүхдээ хамт өсгөж буй хүмүүс нэг хэлээр ярьж эхэлбэл хүүхдэд хамгийн ойлгомжтой байдаг.

Номын доторх тэмдэглэгээ

Судалгаа	Нэг судалгааны карт: хэн, хэзээ, хэдэн хүн дээр, юу олсон, танд юу гэсэн үг.
Мэдэх үү?	Гайхмаар, гэхдээ шалгагдсан нэг баримт.
Домог ба баримт	Олон хүн итгэдэг ч шинжлэх ухаан өөрөөр хэлдэг зүйл.
✗ → ✓	«Ингэж биш, ингэж хэлээрэй»: өдөр тутмын нөхцөлд хэлэх үгс.
Эргэцүүлэл	Өөртөө тавих асуулт. Хариултаа бичих зай бий.

Нотолгоо хэр хүчтэй вэ?

Бүх судалгаа ижил хүчтэй биш. Тиймээс карт бүрт нотолгооны түвшинг тэмдэглэсэн:

- ●●● **Хүчтэй.** Олон удаа давтагдсан, эсвэл маш олон хүн хамрагдсан.
- ●●○ **Дунд.** Сайн хийгдсэн судалгаа, гэхдээ цөөн хүн эсвэл тодорхой нөхцөлд.
- ●○○ **Анхны.** Сонирхолтой үр дүн, гэхдээ дахин батлагдах шаардлагатай.

> *Нэг анхаарал*
>
> Энэ номд зохиомол тоо, «эрдэмтэд нотолсон» гэх хоосон үг байхгүй. Тоо бүрийн ард нэр, он, сэтгүүл бий. Шинжлэх ухаан маргаантай байгаа газар бид үүнийг шууд хэлнэ.

Удиртгал

Нэг өглөө, хоёр хувилбар

Өглөөний 7:40. Сараа ажилдаа хоцорч байна. Таван настай Билгүүн коридорт суучихаад гутлаа өмсөхгүй гэж зөрүүдэлнэ. Энэ үйл явдал хоёр янзаар өрнөж болно.

Хувилбар А

> *— Хэдэн удаа хэлэх вэ! Чи ямар удаан юм бэ! Одоо өмс!*
>
> *Билгүүн уйлж, гутлаа шидэнэ. Сараа бүр чанга хашхирна. Арван минутын тэмцлийн эцэст хоёулаа уурлаж, бухимдсан хэвээр гарна. Цэцэрлэгийн үүдэнд Билгүүн ээжийгээ тэврэлгүй дотогшоо оров.*

Хувилбар Б

> *Сараа гүнзгий амьсгаа аваад хүүгийнхээ нүдний түвшинд сөхөрч суув.*
>
> *— Чи гутлаа өмсөхийг хүсэхгүй байна уу? Өнөөдөр гэртээ үлдмээр байна уу даа?*
>
> *Билгүүн толгой дохив. — Ойлголоо. Тэгвэл аль гутлаа өмсөх вэ, улааныг уу, хөхийг үү? Чи өөрөө өмсөх үү, би туслах уу?*
>
> *Хоёр минутын дараа тэд гарлаа. Билгүүн улаан гутлаа өөрөө өмссөнөөрөө бахархаж явав.*

Нэг хүүхэд, нэг өглөө, нэг гутал. Гэхдээ хүүхдийн тархинд **хоёр огт өөр зүйл** болсон.

А хувилбарт Билгүүний тархины «дохиолол» асч, бодож шийдвэр гаргадаг хэсэг нь түр «унтарсан». Тэр ээжийнхээ үгийг сонсож чадахгүй байсан. Харин тархинд нь нэг бичлэг үлдсэн: *«Би удаан. Ээж уурлахаар аюултай.»*

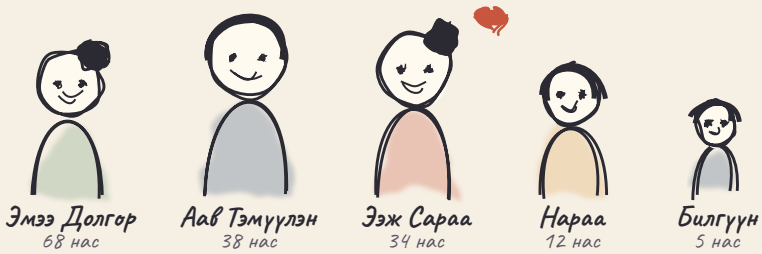
Б хувилбарт тархи нь тайван байсан тул сонсож, сонгож, үйлдэж чадсан. Энэ удаагийн бичлэг нь: *«Ээж намайг ойлгодог. Би өөрөө чадна.»*

Нэг өглөөний ялгаа өчүүхэн мэт санагдана. Гэхдээ ийм мянга мянган өглөө, орой, хоолны цаг нийлж хүүхдийн тархины замыг барьдаг. Энэ ном таны өдөр тутам хэлдэг үг хүүхдийн тархинд **яг юу хийдгийг** шинжлэх ухааны үүднээс тайлбарлана. Мөн Б хувилбарыг ядарсан өдөр ч илүү олон удаа сонгоход тусална.

> *Үнэнээ хэлье*
>
> Б хувилбар үргэлж бүтдэггүй. Сараа ч заримдаа хашхирдаг. Энэ ном таныг төгс эцэг эх болохыг шаардахгүй. 3-р бүлэгт үзэх шиг, эвдэрсэн мөчийг дараа нь засах нь хүүхдэд маш хэрэгтэй сургамж болдог.

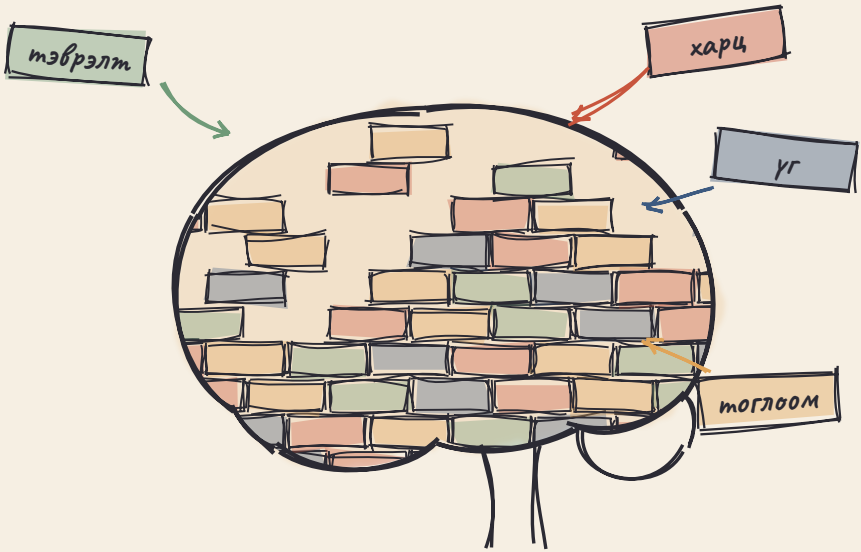
Энэ номын гэр бүл

Бүлэг бүрт нэг гэр бүлийн өдөр тутмын агшин гарна. Ээж **Сараа**, аав **Тэмүүлэн**, 12 настай охин **Нараа**, 5 настай хүү **Билгүүн**, тэдэнтэй хамт амьдардаг эмээ **Долгор**. Тэд зохиомол дүрүүд. Гэхдээ тэдний нөхцөл байдал Монголын олон гэр бүлд танил байх болов уу.



Бүлэг

1



Амьд барилга

Хүүхдийн тархи бэлэн төрдөг үү, эсвэл өдөр бүр баригддаг уу?

ЭНЭ БҮЛЭГТ

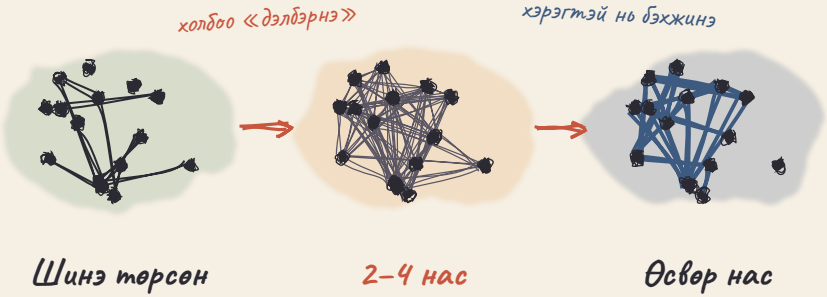
- Секундэд нэг сая холбоо үүсдэг тархи
- «Шидэж–буцаах» тоглолт гэж юу вэ
- Мэдрэмтгий үе: хаагддаг хаалга биш, нээлттэй цонх

Мэдээд гайхах зүйл

Секундэд нэг сая холбоо

Та энэ өгүүлбэрийг уншиж байх хооронд таны бяцхан хүүхдийн тархинд хэдэн сая шинэ холбоо үүсчихлээ. Харвардын их сургуулийн Хүүхдийн хөгжлийн төвийн тооцоолсноор амьдралын эхний хэдэн жилд хүүхдийн тархинд **секунд тутамд нэг саяас илүү** шинэ мэдрэлийн холбоо үүсдэг.

Насанд хүрсэн хүний тархи 86 тэрбум орчим нейронтой. Гэхдээ хүүхэд ухаалаг, тайван, өөртөө итгэлтэй өсөх эсэхийг нейроны тоо биш, тэдгээрийн хоорондын **холбоо** шийддэг. Тэр холбоог өдөр тутмын туршлага тоосго шиг нэг нэгээр нь өрж барина. Таны харц, хоолой, хэлсэн үг бүр нэг тоосго болно.



Эхэндээ тархи хэрэгцээнээсээ ч олон холбоо үүсгэдэг. 2–4 насанд тархины холтост насанд хүрэгчдийнхээс 2 дахин их холбоо бий. Дараа нь байнга ашигладаг замаа бэхжүүлж, ашиглагддаггүйг нь цэвэрлэдэг. Үүнийг **синапсын цэвэрлэгээ** гэдэг.

Мэдэх үү?

4–5 настай хүүхдийн тархи биеийн тайван үеийн энергийн **гуравны хоёрыг (≈66%)** зарцуулдаг. Насанд хүрэгчдийнх ердөө 20 орчим хувь байдаг. Яг энэ насанд хүүхдийн бие хамгийн удаан өсдөг. Бие нь энергиэ тархидаа «зээлдүүлж» байна гэсэн үг.

Нотолгоо: ●●○ олон судалгааны нэгдсэн тооцоо · Kuzawa нар, PNAS, 2014

Тархины хамгийн дуртай тоглоом

«Шидэж–буцаах» тоглолт

Нэг настай Билгүүн цонх руу заагаад «А!» гэв. Энэ бол **шидэлт**. Хэрэв Сараа харж байсан зүйлийг нь хараад «Тийм ээ, нохой байна! Том хүрэн нохой» гэвэл тэр бөмбөгийг **буцааж** шидэж байна. Билгүүн инээгээд дахин заана. Тоглолт үргэлжилнэ.

Харвардын эрдэмтэд үүнийг **serve and return**, монголоор «шидэж–буцаах» харилцаа гэж нэрлэдэг. Ширээний теннис шиг ээлжилсэн ийм жижиг харилцаа бүр хэл яриа, нийгмийн ур чадварын үндэс болох мэдрэлийн замыг бэхжүүлдэг. Харин хүүхдийн «шидэлт» удаан хугацаанд хариугүй үлдвэл тархинд дохио өгнө: *«Энэ орчинд найдах хүн алга.»* Ийм байдал хүүхдийн биед стрессийн хариу урвалыг асаадаг.

Харвардын таван алхам

- **Анзаар.** Хүүхэд юу харж, юу заагаад, юунд инээж байна вэ?
- **Хариу өг.** Харц, инээмсэглэл, үг, тэврэлтээр «Би чамайг харлаа» гэж мэдэгд.
- **Нэрийг нь хэл.** «Энэ бол халбага», «Чи баярласан байна». Нэр нь тархинд холбоо үүсгэнэ.
- **Ээлжээ хүлээ.** Хариулсны дараа түр зогсоод хүүхдийн дараагийн «шидэлтийг» хүлээ.
- **Төгсгөл, эхлэлийг анзаар.** Хүүхэд нүүрээ буруулбал тоглолт дууссан гэсэн үг. Түүнийг хүндэл.

Хаалга биш, цонх

Мэдрэмтгий үе

Тархины чадвар бүр өөрийн гэсэн «хамгийн хурдан сурдаг» үетэй. Хараа, сонсгол эхлээд, дараа нь хэл, хамгийн сүүлд төлөвлөх, өөрийгөө барих чадвар хөгждөг.



Шинэ холбоо үүсэх хурд, ойролцоогоор. Мэдрэхүйн зам хамгийн эрт, хэл түүний дараа, бодох чадвар хамгийн удаан хөгжинө. C. A. Nelson (2000)-ийн зургийг үндэслэн зурав.

Гайхалтай жишээ бий. 6–8 сартай нялх хүүхэд дэлхийн бараг бүх хэлний авиаг ялгаж чаддаг. 10–12 сартай болоход зөвхөн эргэн тойрондоо сонсдог хэлнийхээ авиаг сайн ялгадаг болж, бусдыг нь «шүүж хаядаг».

Судалгаа · Амьд хүн ба дэлгэц

ХЭН	Патриша Кул нар, Вашингтоны их сургууль, PNAS, 2003
ЮУ ХИЙСЭН	9 сартай америк нялх хүүхдүүд 4 долоо хоногт 12 удаа хятад хэлтэй хүнтэй тоглов. Өөр бүлэг яг ижил хүн, ижил агуулгыг видео эсвэл аудиогоор үзэж сонсов.
ЮУ ОЛСОН	**Амьд хүнтэй тоглосон хүүхдүүд хятад хэлний авиаг ялгаж сурсан. Видео болон аудио хувилбар огт нөлөө үзүүлээгүй.**
ТАНД ЮУ ГЭСЭН ҮГ	Нялх хүүхдийн тархи «хэн нэгэнтэй хамт» байхдаа сурдаг. Дэлгэц нүүр тулсан харилцааг орлож чадахгүй.

Нотолгоо: ●●○ нөлөө тод, гэхдээ хүүхдийн тоо цөөн

Мэдрэмтгий үеийн хамгийн хүчтэй нотолгоо Румын улсаас гарсан. 2000-аад оны эхээр Бухарестын асрамжийн газруудад өсч байсан 136 хүүхдийн талыг нь санамсаргүй сонголтоор асран хүмүүжүүлэгч гэр бүлд шилжүүлсэн. Гэр бүлд очсон хүүхдүүдийн оюун ухааны хөгжил асрамжийн газарт үлдсэн хүүхдүүдээс илүү сайжирсан. **Хоёр наснаас өмнө** шилжсэн хүүхдүүдийн ахиц хамгийн их байлаа.

Энэ судалгаа хоёр зүйлийг зэрэг харуулсан. Нэгдүгээрт, эрт нас маш чухал. Хоёрдугаарт, халамжтай орчинд орсон хүүхэд бүр ахиц гаргасан. Хожуу шилжсэн хүүхдүүд ч ахисан. Цонх хэзээ ч бүрэн хаагддаггүй.

Домог ба баримт

Домог	Баримт
«Гурван нас хүртэл бүх юм шийдэгдэнэ. Түүнээс хойш хоцорсон.»	Эрт нас хамгийн хялбар, хамгийн хямд үе. Гэхдээ тархи насан туршдаа өөрчлөгддөг. Өнөөдөр эхэлсэн өөрчлөлт хэзээд хоцроогүй.
«Моцарт сонсгох нь хүүхдийг ухаантай болгоно.»	40 орчим судалгааг нэгтгэхэд ийм нөлөө баталгаажаагүй (Pietschnig нар, 2010). Хамт дуулах, бүжиглэх нь харин холбоо бэхжүүлнэ.

Танд юу гэсэн үг вэ?

Хүүхдийн тархийг хөгжүүлэх хамгийн сайн «тоглоом» дэлгүүрт зарагддаггүй. Тэр бол **хариу өгдөг насанд хүрэгч**, өөрөөр хэлбэл та.

Бүлэг 1-ийн төгсгөл

Гурван гол санаа

1. Хүүхдийн тархи бэлэн төрдөггүй. Өдөр тутмын туршлагаар **баригддаг**, эхний жилүүдэд хамгийн хурдан.
2. Тархины хамгийн сайн барилгачин бол «шидэж–буцаах» харилцаа: хүүхэд эхлүүлж, та хариу өгнө.
3. Эрт нас хамгийн чухал. Гэхдээ цонх хаагддаггүй, өөрчлөлт хэзээ ч боломжтой.

Энэ долоо хоногт туршаад үзээрэй

- [ ] **Өдөрт таван «буцаалт».** Хүүхэд таныг дуудах, заах, асуух бүрт утсаа тавиад хариу өгөөрэй. Оройдоо хэдэн удаа амжсанаа тоол.
- [ ] **Харсан зүйлийг нь нэрлэ.** Хүүхэд юу харж байгааг ажиглаад нэрийг нь хэл: «Чи тэр шувууг харж байна уу? Бор шувуу байна».
- [ ] **Арван минут зөвхөн хүүхэдтэйгээ.** Өдөрт нэг удаа утсаа өөр өрөөнд орхиод хүүхдийн сонгосон тоглоомыг түүний дүрмээр тогло.

Эргэцүүлэл

Өнөөдөр хүүхэд тань танд хэдэн удаа «шидэлт» хийсэн бэ? Та хэдийг нь барьж авч буцаасан бэ?

Дараагийн бүлэгт: хүүхэд рүү хашхирах тусам яагаад улам сонсохгүй болдог вэ →