ЦУВРАЛ 2



«Утсаа тавь» гэхээс өмнө

Дэлгэцтэй өсөж буй хүүхдийн тархи, сэтгэл, ертөнцийг ойлгох нь

Хүүхэд тань утсандаа юу хайж байна вэ? Хариулт нь утсанд биш байж магадгүй.

«Утсаа тавь»
ГЭХЭЭС ӨМНӨ

Дэлгэцтэй өсөж буй хүүхдийн тархи, сэтгэл, ертөнцийг ойлгох нь

iMOM баг

«Утсаа тавь» гэхээс өмнө. Дэлгэцтэй өсөж буй хүүхдийн тархи, сэтгэл, ертөнцийг ойлгох нь. iMOM · Ухаалаг эцэг эх цуврал, 2-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. Апп, платформын нэр, тоо баримт хурдан өөрчлөгддөг тул 2026 оны байдлаар бичсэн болно.

Анхааруулга. Энэ ном мэдээлэл, боловсролын зорилготой. Эмч, сэтгэл зүйчийн зөвлөгөөг орлохгүй. Хүүхэд тань өөрийгөө гэмтээх тухай ярих, бичих, эсвэл сэтгэл санаа нь удаан хугацаанд муудвал мэргэжилтэнд яаралтай хандаарай.

Хүүхдийн тусламжийн утас: 108 (24 цаг, үнэгүй) · **Түргэн тусламж: 103**

Энэ номонд

Агуулга

· Энэ номыг хэрхэн унших вэ 5

· Удиртгал. Нэг ширээ, гурван дэлгэц 6

1 Гурван үе, нэг гэр 8
Хүүхэд тань яг хэн бэ

2 Дэлгэц ба тархи 13
Яагаад утсаа тавихад ийм хэцүү байдаг вэ

3 Шинэ хэл 20
Мем, эможи, онлайн нөхөрлөлийг ойлгох нь

4 Анхаарал ба суралцах 26
Гэрийн даалгавар яагаад гурван цаг үргэлжилдэг вэ

5 Хөтөч эцэг эх 32
Хориглохын оронд хөтлөх нь

6 Ирээдүйн ур чадвар 38
AI эринд хүүхдээ юунд бэлтгэх вэ

· Гэр бүлийн дэлгэцийн төлөвлөгөө 44

· 30 хоногийн дижитал тэнцвэр 45

· Нэр томъёоны тайлбар 46

· Эх сурвалж 47

Эхлэхээсээ өмнө

Энэ номыг хэрхэн унших вэ

Энэ ном зургаан бүлэгтэй. Бүлэг бүр нэг асуултад хариулна. Номын төгсгөлд гэр бүлээрээ бөглөх **дэлгэцийн төлөвлөгөө** болон 30 хоногийн хөтөлбөр байгаа.

Энэ бол iMOM цувралын хоёр дахь ном. Эхний номыг уншаагүй ч ойлгоход саадгүй.

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?

Дэлгэцийн тухай судалгаа маш олон, гэхдээ ихэнх нь **хамаарлыг** харуулдаг, **шалтгааныг** 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 анхаар*
>
> Дэлгэцийн тухай айдас төрүүлэх мэдээлэл интернэтэд маш их. Энэ номд айлгах зорилго байхгүй. Нотолгоо хүчтэй газар бид шууд хэлнэ. Эрдэмтэд маргаж байгаа газар ч мөн шууд хэлнэ.

Удиртгал

Нэг ширээ, гурван дэлгэц

Ням гарагийн орой. Эмээ Долгор бууз хийжээ. Ширээний ард гурван үеийн долоон хүн сууна. Хэн ч ярихгүй байна.

> *Аав Тэмүүлэн утсаараа ажлын имэйл уншиж байна. Ээж Сараа сургуулийн эцэг эхийн группт хариу бичиж байна. Арван хоёр настай Нараа ширээн доор утсаа нууж, найзуудтайгаа чатлаж байна. Таван настай Билгүүн планшет дээр хүүхэлдэйн кино үзэж байна.*
>
> *Эмээ Долгор бүгдийг харж байгаад хэлэв: «Бид нэг ширээнд сууж байгаа ч та нар бүгд өөр газар байна.»*
>
> *Тэмүүлэн бухимдав: «Нараа! Утсаа тавь!» Нараа нүдээ эргэлдүүлэв: «Аав ч гэсэн утсаа барьчихсан байна шүү дээ.»*

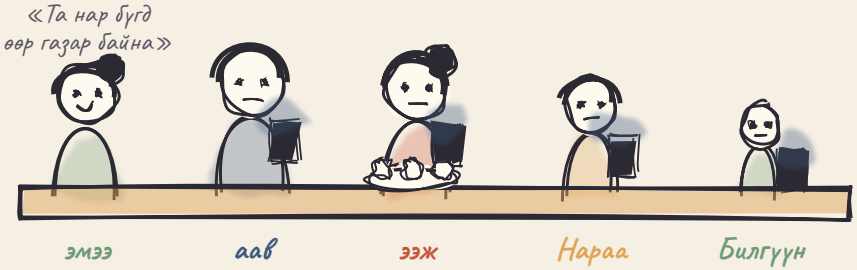
Энэ ширээ танд танил санагдаж байна уу? Энэ бол бараг бүх гэр бүлд тохиолддог зүйл. Бас нэг сонин зүйл бий. Тэр ширээний ард байгаа хүн бүр **ямар нэг юм хайж байна**. Аав нь хяналт, ээж нь мэдээлэл, Нараа найз нөхдийн хүрээнд «байх», Билгүүн уйтгараас зугтах.

«Утсаа тавь» гэдэг бол хамгийн хурдан бөгөөд хамгийн бага үр дүнтэй өгүүлбэр. Энэ үгийг хэлэхээс өмнө хэд хэдэн асуултын хариуг мэдэх нь тусалдаг:

- **Хүүхэд маань хэн бэ?** Түүний үе бидний үеэс юугаараа ялгаатай, юугаараа адилхан бэ? (Бүлэг 1)
- **Утас яагаад ийм татдаг вэ?** Тархинд юу болж байна? (Бүлэг 2)
- **Утсан дотор нь юу байна?** Тэр ертөнцийн хэл, нөхөрлөл ямар вэ? (Бүлэг 3)
- **Сурлагад нь юу тохиолдож байна?** (Бүлэг 4)
- **Би юу хийх вэ?** Хориглох уу, хөтлөх үү? (Бүлэг 5)

- **Ирээдүйд юу хэрэгтэй вэ?** AI эринд юу чухал хэвээр үлдэх вэ? (Бүлэг 6)

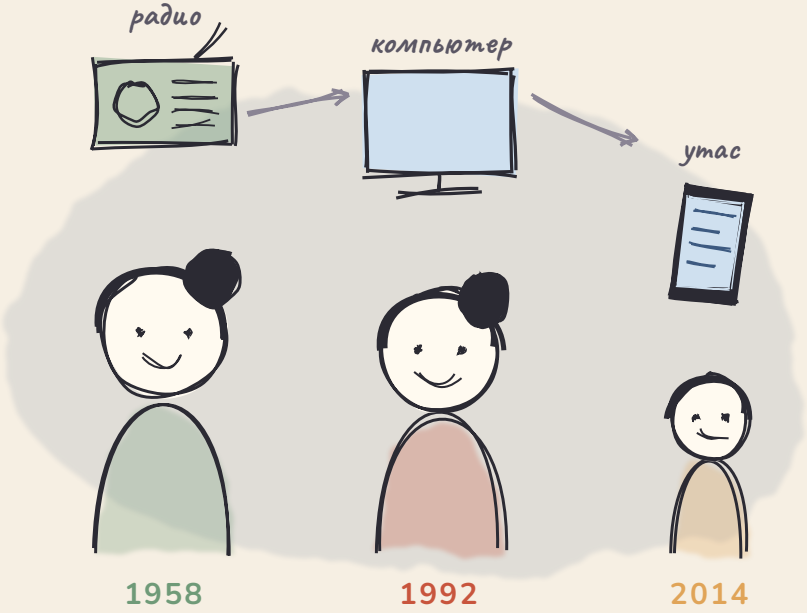
> ### Танилц: Сараагийн гэр бүл
>
> Цувралын эхний номын гэр бүл энд ч бас байна. Ээж **Сараа** (34), аав **Тэмүүлэн** (38), долдугаар ангийн охин **Нараа** (12), цэцэрлэгийн хүү **Билгүүн** (5), эмээ **Долгор** (68). Тэд зохиомол хүмүүс, гэхдээ тэдний асуудал бодит.



Нэг ширээ, таван хүн, дөрвөн дэлгэц. Хүн бүр өөр зүйл хайж байна.

Бүлэг

1



Гурван үе, нэг гэр

Хүүхэд тань яг хэн бэ?

ЭНЭ БҮЛЭГТ

- Gen Z, Alpha гэж хэн бэ, хил нь хаана вэ
- «Дижитал үүгүүл» гэдэг домог
- Үеэс үед өөрчлөгддөггүй зүйлс

> *Эмээ Долгор 1958 онд төржээ. Тэр арван настайдаа анх радио сонссон. Сараа 1992 онд төрсөн. Тэр арван настайдаа анх интернэт кафед орсон. Нараа 2014 онд төрсөн. Тэр нэг настайдаа анх YouTube үзсэн.*

Үеийн тошго

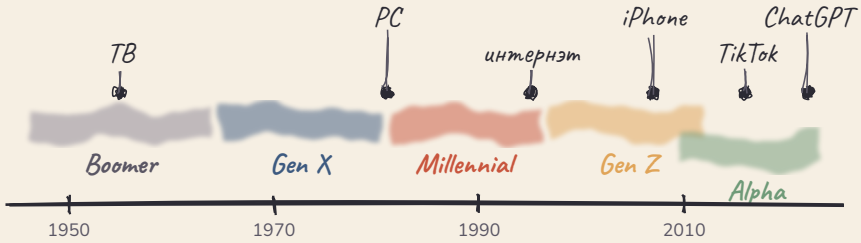
Gen Z, Alpha гэж хэн бэ?

1928 онд Германы социологич Карл Маннхайм нэгэн санаа дэвшүүлсэн. Нэг үеийн хүмүүсийг ижил насанд ижил **түүхэн үйл явдлыг** туулсан нь нэгтгэдэг. Өнөөдөр тэр «үйл явдал» нь технологи болжээ.

Доорх жилүүд бол дэлхийн хэмжээнд хамгийн өргөн хэрэглэгддэг ангилал. Гэхдээ эдгээр нь **тохиролцоо**, байгалийн хууль биш. Судлаачид хоорондоо хэдэн жилээр зөрдөг.

ҮЕ	ТӨРСӨН ОН	ӨСӨХ НАСНЫ ГОЛ ТЕХНОЛОГИ	2026 ОНД
Baby Boomer	1946–1964	Радио, анхны телевиз	62–80 нас
Gen X	1965–1980	Телевиз, видео кассет	46–61 нас
Millennial	1981–1996	Компьютер, интернэт, имэйл	30–45 нас
Gen Z	1997–2012	Ухаалаг утас, сошиал медиа	14–29 нас
Gen Alpha	~2010–2024	Планшет, YouTube, AI туслах	2–16 нас

Эх сурвалж: Pew Research Center (Gen Z хүртэл); McCrindle Research (Alpha). Alpha ба Gen Z хоёрын хил зарим жил давхцдаг.



Хүүхэд аль насандаа ямар технологитой анх таарсан бэ гэдэг нь «үе»-ийн гол ялгаа. Нараагийн үеийнхэн ухаалаг утас гарснаас хойш төрсөн.

Мэдэх үү?

Анхны iPhone 2007 онд, анхны iPad 2010 онд гарсан. Instagram 2010 онд, TikTok олон улсад 2017–2018 онд түгсэн. Тэгэхээр 2014 онд төрсөн Нараагийн хувьд эдгээр нь **«шинэ технологи» биш**, харин ус, цахилгаан шиг ердийн зүйл юм.

Олон хүний итгэдэг санаа

«Дижитал уугуул» гэдэг домог

2001 онд Марк Пренски «дижитал уугуул» гэдэг нэр томъёо гаргасан. Дэлгэцтэй өссөн хүүхдүүд технологийг төрөлх хэл шиг мэддэг, тархи нь ч өөрөөр ажилладаг гэсэн санаа. Энэ санаа маш алдартай болсон. Гэхдээ дараа хийгдсэн судалгаанууд үүнийг **батлаагүй**.

Домог ба баримт

Домог

«Орчин үеийн хүүхдүүд технологийг төрөлхөөрөө мэддэг. Тэдэнд заах шаардлагагүй.»

Баримт

Хүүхдүүд апп ашиглахдаа хурдан. Гэхдээ мэдээллийн үнэн худлыг шалгах, хувийн мэдээллээ хамгаалах, анхаарлаа удирдахдаа том хүмүүсээс илүү сайн биш (Киршнер ба Де Брюйкере, 2017). Тэдэнд хөтөч хэрэгтэй хэвээр.

Үеэс үед

Юу өөрчлөгдсөн, юу өөрчлөгдөөгүй вэ

Үе бүр «Өнөөгийн залуус муудсан» гэж ярьдаг. Үүнийг хэдэн мянган жилийн өмнөх бичвэрээс ч олж болно. 2019 онд хийсэн судалгаагаар насанд хүрэгчид өөрсдийнхөө сайн байгаа чанараар (жишээ нь, ном унших) өнөөгийн хүүхдүүд «дутуу» гэж үзэх хандлагатай байв (Протзко ба Скулер, 2019).

	Өөрчлөгдсөн	*Өөрчлөгдөөгүй*
ХАРИЛЦАА	Ихэнх нь чат, видео, тоглоомоор	Найз нөхөд, хүлээн зөвшөөрөл хэрэгтэй
ТОГЛООМ	Онлайн, олон тоглогчтой	Тоглох, бүтээх, өрсөлдөх хүсэл
ЭЦЭГ ЭХ	Хүүхдээсээ технологиор хоцорч болно	Хүүхдэд аюулгүй, дулаан хүн хэрэгтэй

Баруун талын багана нь энэ номын гол санаа. Технологи өөрчлөгдсөн. Харин хүүхдийн тархины үндсэн хэрэгцээ **өөрчлөгдөөгүй**: харилцаа, аюулгүй байдал, тоглоом, нойр, хөдөлгөөн, утга учир.

Ингэж биш *Ингэж*

ХҮҮХЭД ТАНЫ МЭДЭХГҮЙ ТОГЛООМЫН ТУХАЙ ЯРИХАД

«Бидний үед ийм дэмий юм байгаагүй.»

«Энэ тоглоомд юу хамгийн хэцүү вэ? Надад заагаад өгөөч.»

> *Танд юу гэсэн үг вэ?*
>
> Хүүхдийнхээ дэлгэцийн ертөнцөд **сониуч зочин** болоорой. Шүүгч биш. Шүүгчид хүүхэд юу ч үзүүлэхгүй. Сониуч зочинд бүгдийг үзүүлнэ.

Бүлэг 1-ийн төгсгөл

Гурван гол санаа

1. «Үе» бол ижил насандаа ижил технологитой таарсан хүмүүс. Хил нь тохиролцоо, хатуу шугам биш.
2. «Дижитал уугуул» гэдэг домог. Хүүхэд апп-д хурдан ч ухаалаг хэрэглээнд хөтөч хэрэгтэй.
3. Технологи өөрчлөгдсөн ч хүүхдийн тархины үндсэн хэрэгцээ өөрчлөгдөөгүй.

Энэ долоо хоногт туршаад үзээрэй

- [ ] **Хүүхдээрээ заалга.** Хүүхдийнхээ дуртай апп эсвэл тоглоомыг 15 минут хамт тогло. Шүүмжлэхгүй, зөвхөн асуу.
- [ ] **Өөрийн үеэ хуваалц.** Өөрийнхөө 12 настай байх үеийн нэг өдрийг хүүхэддээ ярьж өг.
- [ ] **Эмээ, өвөөтэй ярилцуул.** Хүүхдээрээ эмээгээс «Таны хүүхэд байх үед юугаар тоглодог байсан бэ?» гэж асуулга.

Эргэцүүлэл

Миний хүүхэд байх үеийн «дэлгэц» юу байсан бэ? Эцэг эх маань түүнд хэрхэн ханддаг байсан бэ?

Дараагийн бүлэгт: утсаа тавихад яагаад ийм хэцүү байдаг вэ →