

## - ЭЦЭГ, ЭХ ХҮҮХДИЙН АМЬД ХАРИЛЦАА ҮГҮЙ БОЛЛОО -

XXI зууны хүн төрөлхтөн бид мэдээлэл технологийн эрин үед амьдарч байгаа. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам манай улсад ч техник технологийн шинэчлэл асар хурдацтай хөгжих болсон. Одоогоос хэдэн жилийн өмнө компьютер, интернэт гэж мэдэх нь байтугай гар утас ч байдаггүй байлаа. Хэн нэгэнтэй яаралтай холбогдох шаардлага гарвал Цахилгаан холбоонд хэдэн хоногийн өмнө мэдэгдэж, хүлээдэг байв. Гэтэл энэ цаг үе аль хэдийнэ ард үлджээ. Одоо гэртээ сууж байгаад дэлхийн нөгөө өнцөгт байгаа хүнтэй нүүр нүүрээ харан ярилцаж, хэрэгтэй мэдээллээ солилцдог болсон. Энэ бол гар утас. Орчин цагийн хүмүүсийг гар утасгүйгээр төсөөлөхийн аргагүй. Жирийн иргэнээс эхлээд төрийн тэргүүн хүртэл амины, албаны бүх л ажлаа “Холыг ойртуулж, хоёрыг уулзуулдаг” энэ жижигхэн шидтэний тусламжтайгаар гүйцэлдүүлж байна. Гар утсаараа бид зөвхөн ярьж, мессеж бичдэг байсан үе ард хоцорчээ. Гар утаснаасаа интернэтээр аялж, телевиз үзэж, видео дуудлага хийж сүүлийн үеийн бүхий л мэдээллийг авдаг болсон. Тэр ч бүү хэл утаснаасаа дансаа шалгаж, мөнгөн шилжүүлэг хийдэг болов. Үүнээс харахад гар утас бидний амьдралд зайлшгүй байх хэрэгтэй зүйл юм. Гэвч “Сайны хажуугаар саар” гэгчээр өөлөх зүйл бас л байна. Тухайлбал, их хэмжээний цацраг идэвхт бодис ялгаруулдаг учраас хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж буйг эрдэмтэн судлаачид шүүмжилсээр байгаа. Гэтэл сүүлийн жилүүдэд ухаалаг гэх олон үйлдэлтэй утас худалдаанд гарсан нь бага насны хүүхдүүдэд ч сөргөөр нөлөөлж эхлэв. Учир нь, хоёр ойтой хүүхэд хүртэл ухаалаг утсаар тоглож байна. Энэ дүр зургийг уншигч та хаа сайгүй харсан байх. Магадгүй та хүүхдэдээ утсаар хэрхэн тоглохыг зааж өгдөг дөө. Сая л гэхэд сар шинийн баярын өдрүүдэд 1-5 насны хүүхдүүд том хүн шиг хээвнэг гар утсаар тоглож суух юм. Хүүхдээ уйлж, уцаарлахаар ээж, аав нь “Миний хүү утсаараа тоглоорой” гээд гаргаж өгөх жишээтэй. Тэдний дийлэнх нь “Манай хүүхэд youtube рүү ороод кино үзээд, дуу сонсдог. Утасны функцийг их сайн мэднэ. Суулгасан бүхий л тоглоомыг тоглоод сурсан. Биднээс илүү оноо авчихдаг юм” гэж бахархалтай нь аргагүй ярилцах аж. Нийгэм хөгжиж байгаагийн хэрээр техник технологи шинэчлэгдэж байгаа нь сайхан ч бага насны хүүхэд утсаар байнга тоглох нь тийм ч сайн зүйл биш. Бид багадаа хүүхэлдэй, машин, шагай, оньсон болон эвлүүлдэг тоглоомоор тоглож өссөн. Гэтэл орчин үеийн индоги гэгдэх бяцхан багачуудын тоглоом бол биднийхээс тэс өөр байгааг шүүмжлэх хүн олон байгаа юм. Ажиглаад байхад энэ нь эцэг, эхийн хүүхдэдээ цаг зав зарцуулдаггүй, хараа хяналт сул байгаатай мөн гарах үр дагаврыг урьдчилан тооцоолдоггүйтэй холбоотой. Бага насны хүүхэд телевизор үзэж, гар утас, компьютер тоглох нь нүдний харааг муутгаж, ядаргаанд оруулж, тархины эмгэгтэй болгодгийг эмч нар анхааруулсаар байна. Утсаараа байнга тоглуулах нь эрүүл мэндэд ямар сөрөг нөлөө үзүүлдэг талаар Сэтгэц мэдрэлийн үндэсний төвийн Хүүхэд, өсвөр үе клиникийн эрхлэгч Д.Энхтуяатай ярилцлаа.

**-1-5 насны хүүхдүүд ухаалаг үйлдлийн системтэй гар утсаар байнга тоглодог боллоо. Эцэг, эхчүүд үүнээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх ёстой вэ?**

-Бага насны хүүхдүүд сүүлийн үед гар утсаар тоглох нь ихэсч байгаа. Үүнд эцэг, эхчүүд анхаарал хандуулах хэрэгтэй. Таван нас хүрээгүй хүүхэд утсаар оролдож, компьютерийн ард суух ямар ч шаардлага байхгүй. Тэр ч бүү хэл телевизор үзүүлэх хэрэггүй. Гар утас зүгээр л хүний хэрэглээ. Хэрэглээг хэзээ ч хааж болохгүй. Гар утсаар хүүхдээ тоглуулахгүйн тулд эцэг, эхчүүд хүүхэдтэйгээ амьд харилцаа тогтоох хэрэгтэй. Ажил гээд өглөө гарч яваад орой ядарч цангасан хүмүүс хоолоо идээд унтаад өгдөг. Орчин үеийн амьдралын хэв маяг нэг иймэрхүү болчихсон. Хүүхэдтэйгээ ярилцах, эрхлүүлэх, анхаарал тавих завгүй байна. Хүүхэд нь эцэг, эхийнхээ анхаарлыг татах гэж уйлахад утсаа өгөөд тоглоом тоглуулдаг. Дуртай тоглоомыг нь гаргаад ирэхээр хүүхдийн анхаарал сарнина. Эцэг, эхдээ эрхлэх гэхээр утсаа өгөөд явуулна. Өөрийгөө хамгаалах чадваргүй нялх тархийг буруу дадалд сургаад байгаа. Хүүхэд нь стресстээд уцаарлахад нь амьд харилцаа үүсэхгүй утас буюу техник хэрэгслээр хана босгодог. Мөн бага ангийн сурагчид ухаалаг утас хэрэглэх нь ихэссэн. Хүүхэдтэйгээ холбоо барьж болохоор товчлууртай утас бариулж болно шүү дээ. Гал гарвал 101 дуудах хэрэгтэй гэх мэдээллийг ч хүүхдэдээ өгдөггүй. Тэгэхээр хүүхдэдээ 101, 102, 108 гээд тусгай дугаарын утас руу ямар үед залгах вэ гэх мэдээллийг ч өгөх хэрэгтэй.

**-Бага насны хүүхэд утсаар тоглоход гарах сөрөг үр дагаврын талаар тодорхой мэдээлэл өгнө үү?**

-Эрүүл мэндэд хоргүй техник энэ ертөнцөд байхгүй. Цацраг идэвхт бодис ялгаруулдаггүй утас үйлдвэрлэлээ гэж худал ярьдаг. Хүн төрөлхтөн бид төрөхөөс эхлээд нарыг хараад хэзээ ч уйдаагүй. Энэ нь байгалийн гэрэл л дээ. Гэтэл дөрвөлжин ханан дотор утас оролдоод суухаар хүн ядаргаанд орно. Хүүхэд ядарч байгаа нь үүнтэй холбоотой. Мөн тархинд нь нөлөөлж эмгэг үүсгэнэ. Гар утас болон компьютер хэрэглэхээрээ хүн хөдөлгөөнөө хорьдог. Тэгэхээр хөдөлгөөний хомсдолд давхар ордог.

**-Хүүхэд нь уйлаад эхлэхээр шууд утсаа өгч харагддаг. Тэгэхээр утсаар тоглуулахгүй байх гарц нь таны бодлоор юу вэ?**

-Хүүхдэд утсаа өгөх шаардлагагүй. Утсаа хүүхдээсээ нуух хэрэгтэй. Хүүхдийн нүднээс далд газар, чичиргээн дээр нь тавь. Хүүхдийнхээ хажууд утсаа оролдоод байвал хүүхдийн сонирхол татагдах нь мэдээж. Том болсон хойно нь хэрхэн зөв зохистой утсаа хэрэглэхийг зааж өгөх ёстой.

**-Хүүхэд ямар орчинд өсч хүмүүжих ёстой вэ?**

-Хүүхэд томорно. Өөрсдөө хөгширнө гэдгээ эцэх, эхчүүд бодох зайлшгүй шаардлагатай. Хөгширсэн хойноо зовохгүйн тулд хүүхдээ зөв хүмүүжүүлэх ёстой. Зөв хүмүүжүүлэхийн тулд өөрсдөө зөв хүн байх хэрэгтэй. Тухайн хүүхдийн ирээдүйн муу зуршлын хөрсийг эцэг, эхчүүд өөрсдөө бордож өгдөг. 0-3 насны хүүхэд эцэг, эхийнхээ хайр халамжид элэг бүтэн

өсөх ёстой. Эрүүл саруул, гэр бүлийн хүчирхийлэлгүй орчинд амьдрах хэрэгтэй. Хэрэв эцэг эх нь хүүхдийнхээ дэргэд хэрэлдээд байвал далд ухамсарт нь суучихдаг. Зарим хүн жаахан хүүхэд юу ч мэдэхгүй гэдэг. Энэ нь эндүүрэл шүү. Суулгасан үрийг услаад байхад үндэслээд гараад ирдэг шиг бага наснаас нь анхаарал тавьж, сайн хүмүүжүүлэх хэрэгтэйг хэлмээр байна. Хүүхэд зөв хүмүүжүүлэх нь эхнэр нөхрийн хамтарсан ажил бас үүрэг байдаг.

**-Манай хүүхэд утасныфункц сайн мэддэг гэдэг. Тэгэхээр энэ нь ой тогтоолттой холбоотойюу?**

-Хүүхэд интернэт рүү ороод дуу, кино гаргаад ирдэг. Тухайн хүүхэд ухаантайдаа гаргаж ирээгүй. Учир нь, бага насны хүүхдийн механик ой тогтоолт өндөр хөгжилтэй байдаг. Томчууд биднээс ч илүү. Энэ дээр дарвал ийм юм гарч ирнэ гээд бүгдийг автоматаар цээжилнэ. Тэгэхээр эцэг, эхчүүд нь манай хүүхэд ухаантай. Надаас илүү мэддэг гээд байдаг. Тийм биш ээ. Хүүхдийн хийсвэрлэх сэтгэхүй 10-12 насанд хөгждөг. Үүнийг хийвэл ийм үр дүнд хүрнэ гэдэг хязгаарлалтаа тогтоодог нас нь эхэлнэ. Энэ үед нь хүүхдэдээ зөв мэдээлэл өгвөл өөрийгөө хянах чадвартай болдог. Хүмүүсийг харж байхад учир зүггүй утас, компьютер тоглож болохгүй гээд загнаад байх жишээтэй. Хүүхдийн сонирхож байгаа зүйлийг гэнэт таслан зогсоовол хүүхэд амархан стресстэнэ. Стрессээ тайлахын тулд РСтоглоомын газар юм уу найзынх руугаа очдог юм билээ. Ингээд тоглоомд донтохын эхлэхийг эцэг, эхчүүд өөрсдөө тавьж өгдөг. Залуу гэр бүлийг харахад утсан дээрээ зориуд олон төрлийн тоглоом суулгадаг юм билээ. Олон тийм хүнтэй таарч байлаа. Тэгээд л хүүхэд нь уйлахаар шууд л тоглуулдаг.

**-Бид багадаа оньсон болон эвлүүлдэг тоглоом, шагай, хүүхэлдэйгээр л тогложөссөн. Гэтэл одоо хүүхэлдэйгээр тоглож байгаа эмэгтэй хүүхэд бараг харагдахгүй байхюм. 1-5 насны хүүхэд ямар тоглоомоор тоглох хэрэгтэй вэ?**

-Болж л өгвөл хүүхэдтэйгээ амьд харилцаа үүсгээд хамт тогло. Шагайгаар морь уралдуулаад тоглоход ямар ч хүүхэд тоглох дуртай. Эвлүүлдэг, оньсон болон ой ухааныг хөгжүүлэх төрөл бүрийн тоглоомоор тоглуулж болно. Хүүхдэдээ үлгэр уншиж, ярьж өгөх хэрэгтэй. Бидний тоглож өссөн тоглоомоор тоглож байгаа хүүхэд үнэхээр ховор.

**-Бага насны хүүхдүүд Миша баавгай, Том жерри зэрэг хүүхэлдэйн кино үзэх дуртай байдаг. Буруу үлгэр дууриалал үзүүлсэн кино гэдэг. Та юу гэж бодож байна вэ?**

-Манай улсад олон телевиз үйл ажил-лагаа явуулж байна. Бүх л суваг энэ хоёр хүүхэлдэйн киног гаргадаг. Бие биенээ зодож, хариугаа авдаг тиймэрхүү үйлдэл их гардаг. Өнгөц үзэхэд их л хөгжилтэй кино л доо. Сайн дүгнээд үзвэл хүчирхийлэл хэрхэн бий болдог жишээг тодорхой харуулдаг. Хүүхдэд буруу үлгэр дууриалал үзүүлсэн кинонууд.

**-Сүүлийн үед хүмүүсийн хоорондын харилцаа доголдлоо. Уулзаж ярилцах нь ховордсон. Гэртээ бүгд л утсаа оролдоод тал талд суучихюм. Гэр бүлийн гишүүдийн амьд харилцаа алга болж байхшиг?**

-Гамшиг нүүрлэж байна гэсэн үг л дээ. Техникийг хэт их шүтэж байна. Бие биенийхээ нүүрийг хараад ярилцах нь ховордсон. Харилцааны эмгэг үүсч эхэлж байна. Хүн хүнтэйгээ харилцаж чадахаа больж, амьгүй дөрвөлжин биетийн цаанаас холбогдож байгаа. Дэлхий ертөнцөөр түгчихсэн аалзны тор шиг холбоотой фэйсбүүк, твиттерт донтвол мэргэжлийн эмч нар лав эмчилж чадахгүй. Тиймээс иргэд зөв хэрэглээг бий болгох хэрэгтэй. “Манай хүүхэд утсаар тоглоно. Хүүхэд бүхэн тоглож л байгаа. Өнөөдөр техник технологийн эрин үед амьдарч байгаа юм чинь тоглолгүй яахав дээ. Харин ч утсыг багаасаа хэрхэн ашиглах мэдлэгтэй болж байна. Утас нэхээд уйлаад өгөхгүй бол дуугай болдоггүй шүү дээ” гэх олон хүнтэй сурвалжлага хийх явцад таарсан юм. Хүүхдийнхээ эрүүл мэндэд санаа зовсон үг унагасан нэг ч эцэг, эхтэй таарсангүйг нуух юун.

Эх сурвалж: <http://www.unen.mn>- ээс