Rozwój mowy dziecka a nowe technologie

Współczesne dzieci dorastają w świecie ekranów. Smartfony, tablety, telewizory i komputery są obecne niemal w każdym domu, a kontakt z nimi rozpoczyna się często już w pierwszych miesiącach życia. Dla wielu rodziców urządzenia elektroniczne stanowią źródło rozrywki, edukacji lub sposób na zajęcie dziecka. Coraz więcej badań naukowych wskazuje jednak, że nadmierna ekspozycja na nowe technologie we wczesnym dzieciństwie może wpływać niekorzystnie na rozwój mowy i komunikacji.

Specjaliści podkreślają, że pierwsze lata życia są kluczowym okresem dla rozwoju języka. To właśnie wtedy mózg dziecka najintensywniej uczy się rozumienia i używania mowy. Fundamentem tego procesu nie są jednak urządzenia cyfrowe, lecz bezpośrednie relacje z drugim człowiekiem.

Jak rozwija się mowa dziecka?

Rozwój mowy rozpoczyna się już od narodzin. Niemowlę słucha głosu rodziców, rozpoznaje intonację, obserwuje mimikę i stopniowo uczy się zasad komunikacji. Z czasem pojawiają się głużenie, gaworzenie, pierwsze słowa, a następnie coraz bardziej złożone wypowiedzi. Dziecko zdobywa kompetencje językowe przede wszystkim poprzez interakcję. Uczy się nowych słów podczas rozmowy, zabawy, wspólnego czytania książek oraz codziennych czynności wykonywanych z opiekunem. Niezwykle ważne są kontakt wzrokowy, reagowanie na komunikaty dziecka, naprzemienność dialogu oraz wspólne przeżywanie doświadczeń. Żadne urządzenie elektroniczne nie jest w stanie w pełni zastąpić tych naturalnych mechanizmów uczenia się języka.

Zalecenia WHO dotyczące korzystania z ekranów

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zwraca uwagę, że małe dzieci potrzebują przede wszystkim ruchu, snu, zabawy i kontaktów społecznych. To właśnie te aktywności wspierają prawidłowy rozwój mózgu, mowy i umiejętności społecznych.

Zgodnie z zaleceniami WHO dzieci poniżej 1. roku życia nie powinny korzystać z ekranów. W przypadku dzieci rocznych również zaleca się unikanie kontaktu z urządzeniami elektronicznymi. Dzieci w wieku 2 lat oraz dzieci w wieku 3 i 4 lat nie powinny spędzać przed ekranem więcej niż jednej godziny dziennie.

Warto jednak podkreślić, że WHO nie przedstawia jednej godziny jako czasu zalecanego. Jest to maksymalna granica, której nie powinno się przekraczać. Organizacja wyraźnie zaznacza, że w przypadku dzieci do 4. roku życia obowiązuje zasada „im mniej, tym lepiej".

Wielu rodziców odczuwa ulgę, gdy trzylatek spokojnie ogląda bajkę lub bawi się aplikacją na tablecie. W natłoku codziennych obowiązków jest to całkowicie zrozumiałe. Łatwo wtedy odnieść wrażenie, że skoro dziecko jest zainteresowane ekranem i chętnie korzysta z urządzenia, nie wpływa to na jego rozwój. Tymczasem właśnie około trzeciego roku życia następuje prawdziwy językowy skok rozwojowy. Dzieci zadają coraz więcej pytań, opowiadają o swoich przeżyciach, uczą się nowych słów i próbują prowadzić rozmowy. Każda wspólna zabawa, spacer czy czytanie książki stają się okazją do rozwijania tych umiejętności. Wielu rodziców zauważa, że trzylatki potrafią zadawać dziesiątki pytań w ciągu dnia. Choć bywa to męczące, właśnie takie rozmowy są jednym z najważniejszych elementów wspierających rozwój języka. Każda odpowiedź, wspólne zastanawianie się czy opowiadanie o otaczającym świecie wzbogaca słownictwo dziecka i uczy je zasad komunikacji.

Dlatego specjaliści podkreślają, że nawet jeśli trzylatek mieści się w normach WHO, nie oznacza to, że potrzebuje codziennego czasu przed ekranem. Znacznie większą wartość dla jego rozwoju mają rozmowy z bliskimi, wspólne aktywności i doświadczenia zdobywane w realnym świecie.

Dlaczego ekrany mogą utrudniać rozwój mowy?

Mniej rozmów z dorosłymi

Najczęściej wskazywanym problemem jest ograniczenie liczby interakcji między dzieckiem a opiekunem. Każda minuta spędzona przed ekranem jest minutą, której dziecko nie poświęca na rozmowę, wspólną zabawę czy słuchanie czytanej książki. W codziennym życiu nie zawsze jest to łatwo zauważyć. Dziecko oglądające bajkę wydaje się spokojne i zaangażowane, dlatego rodzice często odnoszą wrażenie, że również się uczy. Problem polega jednak na tym, że ekran nie odpowiada na pytania dziecka, nie zachęca do dialogu i nie reaguje na jego potrzeby tak jak drugi człowiek. Badania pokazują, że dzieci rozwijają język najefektywniej podczas bezpośrednich kontaktów społecznych. To właśnie w takich sytuacjach uczą się znaczenia słów, zasad komunikacji oraz interpretowania emocji.

Ograniczenie aktywnego używania języka

Podczas oglądania bajek dziecko pozostaje głównie biernym odbiorcą treści. Nawet jeśli słyszy wiele słów, nie ma możliwości prowadzenia prawdziwego dialogu, zadawania pytań czy otrzymywania informacji zwrotnej w taki sposób, jak podczas rozmowy z drugim człowiekiem. Rozwój mowy wymaga aktywnego uczestnictwa w komunikacji, a nie jedynie słuchania komunikatów.

Uboższe doświadczenia społeczne

W pierwszych latach życia dziecko uczy się nie tylko słów, ale również gestów, mimiki, kontaktu wzrokowego i zasad funkcjonowania w relacjach społecznych. Nadmierne korzystanie z ekranów może ograniczać liczbę sytuacji, w których te umiejętności są ćwiczone.

Wpływ na uwagę i koncentrację

Szybko zmieniające się obrazy, dźwięki i bodźce charakterystyczne dla mediów cyfrowych mogą utrudniać rozwijanie zdolności skupienia uwagi. Tymczasem koncentracja jest niezbędna do słuchania opowieści, uczestniczenia w rozmowie czy nauki nowych słów.

Czy nowe technologie mogą wspierać rozwój języka?

W odniesieniu do dzieci do 4. roku życia badania nie dostarczają przekonujących dowodów na to, że urządzenia cyfrowe są skutecznym narzędziem wspierającym rozwój mowy. Nawet wysokiej jakości aplikacje edukacyjne nie zastępują naturalnej interakcji z drugim człowiekiem. Potencjalne korzyści z wykorzystania technologii obserwuje się przede wszystkim u dzieci starszych, które posiadają już dobrze rozwinięte kompetencje językowe i społeczne. W wieku szkolnym odpowiednio dobrane programy edukacyjne mogą wspierać naukę czytania, rozwijanie słownictwa czy zdobywanie wiedzy. Nie oznacza to jednak, że technologia jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju. W przypadku najmłodszych dzieci najskuteczniejszym „narzędziem edukacyjnym" pozostaje zaangażowany dorosły.

Co mogą zrobić rodzice?

Aby wspierać rozwój mowy dziecka, warto:

• codziennie rozmawiać z dzieckiem podczas zwykłych czynności,

• czytać książki już od pierwszych miesięcy życia,

• zachęcać do zabawy symbolicznej i naśladowczej,

• śpiewać piosenki oraz recytować rymowanki,

• ograniczać korzystanie z ekranów,

• unikać traktowania urządzeń elektronicznych jako głównego sposobu spędzania czasu,

• dbać o kontakt z rówieśnikami i wspólną aktywność rodzinną.

Podsumowanie

Pierwsze lata życia to czas, w którym dziecko najintensywniej uczy się komunikacji. Nie dzieje się to przed ekranem, ale podczas codziennych sytuacji: rozmowy przy śniadaniu, wspólnego oglądania książek, zabawy klockami, spaceru czy zadawania niekończących się pytań.

Choć nowe technologie są dziś obecne niemal wszędzie, nie zastąpią kontaktu z drugim człowiekiem. To właśnie bliska relacja z rodzicem lub opiekunem, wspólna zabawa i rozmowa pozostają najważniejszym wsparciem dla rozwoju mowy dziecka.

Każda chwila spędzona na wspólnym czytaniu, opowiadaniu historii czy zwyczajnej rozmowie jest inwestycją w rozwój językowy dziecka, której nie zastąpi nawet najbardziej atrakcyjna aplikacja czy program edukacyjny.

Bibliografia:

1. World Health Organization. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization.
2. American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), e20162591.
3. Kuros-Kowalska, K. (2021). Opóźniony rozwój mowy a nowe technologie. Doniesienia z badań. Logopaedica Lodziensia, 5, 93–104.
4. Cieszyńska-Rożek, J. (red.). Wpływ wysokich technologii na rozwój dziecka. Kraków: Centrum Metody Krakowskiej.

Neurologopeda: Katarzyna Kozber-Kaźmierczak