

# Wpływ wysokich technologii na rozwój mowy – jak zrównoważyć czas przed ekranem

Niepubliczny Ośrodek Dosonalenia Nauczycieli – Akredytacja Kuratora Oświaty



Teczka Logopedy



Jaki wpływ na rozwój  
dziecka mają wysokie  
technologie?



Teczka Logopedy

[kontakt@teczka-logopedy.pl](mailto:kontakt@teczka-logopedy.pl)

• [www.teczka-logopedy.pl](http://www.teczka-logopedy.pl)

• INFOLINIA 570 44 25 25

Nasze pociechy spędzają coraz więcej czasu przed różnego rodzaju ekranami. Nie są to już tylko telewizory czy komputery, ale również coraz popularniejsze urządzenia mobilne, takie jak smartfony i tablety. Często odczuwamy dumę, widząc, jak sprawnie radzą sobie z tymi technologiami, co pozwala nam zyskać chwilę wytchnienia.

Chociaż odpowiednio dobrane treści online mogą wspierać rozwój dzieci, **NADMIERNE** i zbyt **WCZESNE** korzystanie z elektroniki może nieść ze sobą negatywne konsekwencje. Warto więc zachować umiar i dbać o równowagę w korzystaniu z tych urządzeń.



# Nadmierna stymulacja ekranami hamuje rozwój dziecka

Zbyt wczesna i zbyt intensywna ekspozycja na świat cyfrowy może znacząco zaburzyć prawidłowy rozwój dziecka. Mózg malucha funkcjonuje na zasadzie równowagi między jego półkulami. Lewa półkula mózgu, odpowiedzialna za rozwój języka i umiejętności poznawczych, może być niedostatecznie stymulowana, co prowadzi do opóźnień w tych obszarach. Z kolei nadmierna aktywność prawej półkuli, związanej z przetwarzaniem informacji wizualnych, może prowadzić do uzależnienia od ekranów.

## ZNACZENIE WSPÓŁPRACY MIĘDZYPÓŁKULOWEJ



Współpraca międzypółkulowa odnosi się do harmonijnego funkcjonowania obu półkul mózgu – lewej i prawej – oraz do efektywnego przekazywania informacji między nimi za pośrednictwem ciała modelowego.

Ma ona kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania człowieka, zarówno na poziomie poznawczym, jak i motorycznym.

# Znaczenie współpracy międzypółkulowej

## 1). Integracja zadań poznawczych.

- Lewa półkula odpowiada głównie za funkcje analityczne, takie jak język, logika czy sekwencyjne przetwarzanie informacji.
- Prawa półkula specjalizuje się w zadaniach kreatywnych, percepcji przestrzennej i rozumieniu emocji.

Współpraca między nimi pozwala na pełniejsze zrozumienie świata i rozwiązywanie złożonych problemów.

# Znaczenie współpracy międzypółkulowej

## **2). Rozwój motoryczny i koordynacja.**

- Współdziałanie półkul jest niezbędne w zadaniach wymagających koordynacji ruchowej, takich jak pisanie, bieganie czy gra na instrumentach muzycznych. Dzięki temu możliwe jest precyzyjne i płynne wykonywanie czynności.

## **3). Równowaga emocjonalna i społeczna.**

- Sprawne przekazywanie informacji między półkulami wspiera regulację emocji i umiejętności społeczne. Pomaga w rozpoznawaniu emocji u innych oraz w adekwatnym wyrażaniu własnych uczuć.

# Znaczenie współpracy międzypółkulowej

## **4). Procesy uczenia się i pamięci.**

- Efektywna współpraca międzypółkulowa jest kluczowa dla zapamiętywania i przetwarzania informacji.

Dzięki niej dzieci i dorośli mogą szybciej przyswajać wiedzę i stosować ją w praktyce.

## **5). Wsparcie terapii i rozwoju.**

- U dzieci z trudnościami w nauce, zaburzeniami koncentracji czy problemami motorycznymi, ćwiczenia stymulujące współpracę międzypółkulową (np. ćwiczenia ruchowe) mogą znacząco poprawić ich funkcjonowanie.



# Znaczenie współpracy międzypółkulowej

**Współpraca międzypółkulowa jest fundamentem dla zrównoważonego rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i fizycznego.** Jej wspieranie, szczególnie w dzieciństwie, może przynieść długotrwałe korzyści dla zdrowia i jakości życia.

Nowoczesne technologie rzeczywiście wywierają znaczący wpływ na rozwój fizyczny, intelektualny i emocjonalny dzieci. Jednak trudno uznać, że jest to wpływ pozytywny.

Eksperci z dziedziny neurobiologii alarmują, że dzieci wychowujące się w erze zaawansowanych technologii (od końca lat 90. XX wieku) rozwijają swoje relacje ze światem, innymi ludźmi i językiem

w sposób znacząco różniący się od poprzednich pokoleń.

Badania prowadzone w Katedrze Logopedii i Zaburzeń Rozwoju wykazały, że niemowlęta narażone na intensywną stymulację technologiczną wykazują szereg niepokojących objawów, takich jak:

- wolniejsze tempo rozwoju intelektualnego,
- trudności lub brak postępów w nauce mowy,
- opóźniony rozwój zabawy i kompetencji społecznych,
- osłabienie zdolności motorycznych.



Badania prowadzone przez prof. Jagodę Cieszyńską wykazały, że niemowlęta reagują zupełnie inaczej na bodźce płynące z rzeczywistego świata i ze świata przedstawionego na ekranach. Podczas zabawy z nową zabawką, maluchy aktywnie angażują swoje ciało i zmysły, co sprzyja rozwojowi koordynacji ruchowej i poznawczej. Natomiast podczas oglądania telewizji, ich aktywność fizyczna i mentalna ulega znacznemu ograniczeniu.



Eksperci podkreślają, że pasywne obserwowanie ruchomych obrazów na ekranie nie stymuluje w pełni rozwoju poznawczego dziecka. Brak możliwości bezpośredniej interakcji z przedmiotami przedstawionymi na ekranie uniemożliwia dziecku budowanie pełnego obrazu rzeczywistości. W efekcie, maluchy mogą mieć trudności z postrzeganiem głębi i rozróżnianiem obiektów trójwymiarowych, co może wpłynąć na późniejszy rozwój umiejętności manualnych, takich jak pisanie.



Takie obserwacje potwierdzają, że nadmiar technologii we wczesnym dzieciństwie może zakłócać kluczowe procesy rozwojowe.

Małe dzieci, których mózgi są w trakcie intensywnego rozwoju, są szczególnie podatne na negatywny wpływ nadmiernej stymulacji.

# Negatywne konsekwencje nadmiernej ekspozycji na ekrany

Długotrwałe oglądanie telewizji i korzystanie z urządzeń mobilnych może prowadzić do poważnych zaburzeń w rozwoju małych dzieci. Badania wskazują, że dzieci nadmiernie stymulowane ekranami często:

- mają problemy z koncentracją i uwagą (dzieci przyzwyczajone do szybkiej zmiany obrazów na ekranie mają trudności z utrzymaniem skupienia na jednej czynności przez dłuższy czas),
- wykazują opóźnienia w rozwoju mowy,
- mają trudności z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami,

- wykazują mniejsze zainteresowanie książkami i zabawami angażującymi wyobraźnię,
- problemy związane z jedzeniem,
- przemęczenie spowodowane szybko zmieniającymi się i migoczącymi obrazami,
- brak wspólnego pola uwagi,
- są bardziej impulsywne,
- cierpią na zaburzenia snu.

## Dlaczego ekrany hamują rozwój mowy?

Kiedy dziecko spędza zbyt wiele czasu przed ekranem, jego prawa półkula jest nieustannie stymulowana. To z kolei prowadzi do przeciążenia tej części mózgu i osłabienia aktywności lewej półkuli. W efekcie, dziecko może mieć trudności z przyswajaniem nowych słów, tworzeniem zdań i rozumieniem języka mówionego.

Problemy z mową to tylko wierzchołek góry lodowej. Nadmierna ekspozycja na ekrany może prowadzić do wielu innych zaburzeń.



Interakcja z ekranem nie zastąpi prawdziwych relacji międzyludzkich. Dzieci, które spędzają zbyt wiele czasu przed ekranem, mogą mieć trudności z odczytywaniem emocji innych ludzi i nawiązywaniem więzi. Podczas interakcji z innymi ludźmi aktywizowane są tzw. neurony lustrzane. Dzięki nim dzieci uczą się naśladować zachowania innych, rozumieć ich emocje i rozwijać empatię. Nadmierne korzystanie z ekranów ogranicza aktywność tych neuronów, co w przyszłości może prowadzić do trudności w komunikacji i budowaniu relacji. Rozwój dziecka wymaga różnorodnych bodźców, które stymulują jego zmysły i pobudzają wyobraźnię.

Niestety, nadmierna ekspozycja na technologie cyfrowe może ograniczyć możliwości naturalnego rozwoju dziecka.

# Jak chronić dziecko przed negatywnym wpływem ekranów?

Aby wszechstronnie rozwijać nasze pociechy, warto ograniczyć czas spędzany przed ekranami i zastąpić go bardziej stymulującymi aktywnościami. Czytanie książek, rozwiązywanie zagadek, eksperymentowanie czy tworzenie własnych projektów to doskonałe sposoby na rozwijanie wyobraźni, kreatywności i umiejętności logicznego myślenia.

Współczesny świat obfituje w bodźce, które często odciągają nas od bezpośrednich relacji z innymi. Spędzajmy więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi. Zabawy planszowe, rozmowy, wspólne gotowanie czy wyjścia do parku to doskonałe okazje do budowania więzi i rozwijania umiejętności społecznych.

# Jak chronić dziecko przed negatywnym wpływem ekranów?

Zamiast wirtualnej rzeczywistości, zaprośmy dzieci do wspólnych, realnych przygód. Pozwólmy naszym dzieciom doświadczać świata wszystkimi zmysłami. Odkrywajmy razem z dziećmi piękno świata. Wspierajmy rozwój naszych dzieci poprzez aktywności, które stymulują ich wyobraźnię i kreatywność. Zabawy w piaskownicy, budowanie domków z klocków, malowanie czy eksperymentowanie z różnymi materiałami to nie tylko świetna zabawa, ale także okazja do odkrywania, rozwijania swoich pasji.

# Rodzicu, opiekunie bądź dobrym przykładem!

Wprowadzenie jasnych zasad korzystania z ekranów to pierwszy krok do ograniczenia czasu spędzanego przed nimi. Pamiętajcie, że zasady powinny dotyczyć wszystkich domowników, aby dziecko widziało, że wszyscy przestrzegają ustalonych reguł.

Amerykańska Akademia Pediatrów zaleca, aby dzieci do drugiego roku życia nie oglądały telewizji, a starsze dzieci i młodzież nie spędzały przed ekranami dłużej niż 1-2 godz. dziennie z telewizji i komputera. Jednak starajmy się ograniczać korzystanie z wysokich technologii jak najdłużej to możliwe.

# Rodzicu, opiekunie bądź dobrym przykładem!

Dzieci uczą się przez obserwację, dlatego tak ważne jest, aby rodzice, opiekunowie sami ograniczyli czas spędzany przed ekranami. Pokażcie dziecku, że świat poza ekranem jest pełen ciekawych rzeczy. Starajcie się nie spędzać czasu na przeglądaniu mediów społecznościowych, zaproponujcie wspólne aktywności. Wspólne spędzanie czasu nie tylko umacnia więzi rodzinne, ale także pozwala na rozwój wielu ważnych umiejętności.

# Pamiętajmy, że dzieci uczą się najlepiej poprzez doświadczanie świata!

„Ruch jest drzwiami do uczenia się...”

P. Dennison

**Rodzicu, opiekunie coś Cię niepokoi w rozwoju Twojego dziecka?**

**Zapraszam na konsultację!**

## BIBLIOGRAFIA

Cieszyńska J., Wpływ wysokich technologii na rozwój poznawczy dziecka. [Online] <https://centrummetodykrakowskiej.pl/blog/wpływ-wysokich-technologii-na-rozwoj-dziecka/>

Cieszyńska-Rożek J., Metoda Krakowska wobec zaburzeń rozwoju dzieci. Z perspektywy fenomenologii językoznawstwa, Kraków 2013.

Cieszyńska-Rożek J., Metoda Krakowska wobec zaburzeń dzieci, Kraków 2013.

Cieszyńska-Rożek J., Wczesna diagnoza i terapia zaburzeń autystycznych, Kraków 2010.

Dennison P., Integracja mózgu, Międzynarodowy Instytut NeuroKinezyjologii, 2004.

Desmurget M., Teleoglupianie. O zgubnych skutkach oglądania telewizji (nie tylko przez dzieci), 2012.

Policy statement: Media use by children younger than 2 years, Pediatrics, Vol. 128, No. 5, 2011, s. 1040–1045.

Sabiniewicz M., Głąbiński A., Wybrane aspekty wpływu funkcjonalnej asymetrii półkul mózgowych na funkcjonowanie poznawcze oraz emocjonalne człowieka, [w:] Aktualności neurologiczne, 2015, 15(4), s. 205–209.

*Spitzer M., Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci, Wydawnictwo Dobra Literatura, 2013.*

Stachowska K., Neurobiologiczne podstawy wczesnej stymulacji funkcji poznawczych pokolenia cyfrowych tubylców, [w:] Człowiek – Media – Edukacja, red. J. Morbitzer, E. Musiał, Kraków 2014.

Wolna A., Desmurg M., Asymetria przetwarzania językowego – rola prawej półkuli w rozumieniu i analizie komunikatów językowych, Neuropsychiatria i Neuropsychologia, 2017; 12(1): s. 12–19.



[www.teczka-logopedy.pl](http://www.teczka-logopedy.pl)

[kontakt@teczka-logopedy.pl](mailto:kontakt@teczka-logopedy.pl)

infolinia: 570 44 25 25

