**Wpływ technologii cyfrowej na rozwój (nie tylko) mowy**

**dzieci od 0 do 5 roku życia**

Obecnie wielu rodziców zgłasza trudności w nabywaniu mowy przez dzieci. Jest wiele czynników, które mają na to wpływ. Jednym z nich jest nieprawidłowe korzystanie z technologii cyfrowej (smartfonu, tabletu, komputera, telewizji) przez dzieci od najmłodszych lat.

Częste i długotrwałe korzystanie z mediów cyfrowych przez dzieci od 0 do 5 roku życia może powodować nie tylko opóźniony rozwój mowy, ale też wpływać negatywnie na rozwój poznawczy dziecka, a także rozwój społeczno-emocjonalny, ponieważ dzieci spędzające długi czas przed telewizorem, komputerem, z telefonem lub tabletem w ręku siłą rzeczy spędzają mniej czasu na zabawach czy rozmowach rodzicami. Szybko zmieniający się obraz i słowa, który dla małego dziecka jest tylko zlepkiem dźwięków i jest silnie uzależniający może powodować nadpobudliwość, hiperaktywność lub wywoływać lęki. Wieczorne oglądanie bajki nie przygotowuje do snu, tylko pobudza dziecko Badania wykazały, że dzieci, które korzystają z mediów przed snem śpią krócej niż ich rówieśnicy, którzy nie korzystają z mediów wieczorem. Jest to powiązane z niebieskim światłem emitowanym przez ekrany, który wpływa na produkcję melatoniny w mózgu.

U dzieci spędzających dużo czasu przed ekranem może wystąpić wyższa waga ciała, a w okresie szkolnym otyłość. Zdaniem badaczy jest to związane z mniejszą aktywnością fizyczną tych dzieci, a także z korzystaniem z technologii cyfrowych podczas spożywania pokarmu, co powoduje słabszy odbiór sygnałów płynących z ośrodka sytości w mózgu.

Ważnym aspektem jest również czas spędzany przez rodziców/opiekunów dziecka na korzystaniu z mediów cyfrowych. Im dłuższy czas przed ekranem, tym mniej czasu dla dziecka. Warto pamiętać, że maluch naśladuje zachowania rodziców i przejmuje ich nawyki oraz że mowa, wyższe czynności poznawcze, kreatywność, umiejętność regulowania emocji rozwijają się najlepiej podczas bezpośredniej zabawy czy rozmowy z rodzicem.

 Rodzice nie zawsze wiedzą, w jaki sposób dziecko może bezpiecznie korzystać z technologii cyfrowej. Przedstawiam więc **rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatrii dotyczące korzystania z mediów cyfrowych przez najmłodsze dzieci**:

- dzieci do 18 miesiąca życia nie powinny korzystać z mediów cyfrowych, dopuszcza się jedynie udział dzieckawraz z rodzicem lub opiekunem w video-czatach,

- dzieci od 18 do 24 miesiąca życia mogą korzystać jedynie z wysokiej jakości programów lub aplikacji edukacyjnych w obecności rodzica lub opiekuna, który będzie tłumaczył dziecku, na co ono patrzy, ponieważ tylko w ten sposób najmłodsze dzieci mogą się czegoś nauczyć z mediów - nie powinno się pozwalać dzieciom w tym wieku na samodzielne korzystanie z mediów,

- dzieciomod 2 do 5 roku życia można pozwolić na korzystanie z mediów przez maksymalnie 1 godzinę w ciągu dnia, dotyczy to również tylko dobrych programów/aplikacji edukacyjnych w obecności rodzica,

- dziecko nie powinno korzystać z mediów podczas spożywania posiłków ani później niż 1 godzinę przed snem – najlepiej usunąć tablet/telefon/komputer/telewizor z sypialni dziecka,

- dzieci nie powinny korzystać z aplikacji lub oglądać bajek, zawierających dużo rozpraszających elementów czy elementów przemocy,

- jeśli nie korzystamy z telewizora czy komputera, wyłączmy go, by nie było nie potrzebnych dźwięków w tle,

- należy unikać korzystania z mediów jako sposobu na uspokojenie dziecka - utrudni to dziecku rozwinięcie umiejętności samoregulacji,

- rodzic powinien monitorować treści programów lub aplikacji, z których korzysta dziecko - najlepiej jest przetestować aplikację zanim pozwolimy dziecku z niej korzystać, zagrać w daną grę czy obejrzeć bajkę.

Na koniec, uważam, najważniejsza rekomendacja dla rodzica: **„Wygospodaruj czas na zabawęz dzieckiem bez ekranów.”**

Elżbieta Barchańska – neurologopeda

Bibliografia:

Cieszyńska J., „Wczesna diagnoza i terapia zaburzeń autystycznych”, Wydawnictwo Yoda, Kraków 2011.

<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>