

ЗДРАВΟΣЛОВНИ ГРАНИЦИ НА ЕКРАННОТО ВРЕМЕ - МИСИЯ ВЪЗМОЖНА



АВТОРСКИ ПРАВА И УСЛОВИЯ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ

© 2025 Фондация “Офлайн Кидс”.

Всички права запазени.

Наръчникът “Здравословни граници на екранното време - мисия възможна”, както и цялото му съдържание под формата на текст, изображения, графики и т.н., са обект на авторско право и са защитени от приложимото законодателство.

Разпространението, копирането и възпроизвеждането на този материал, изцяло или частично, без изричното писмено съгласие на авторите, е забранено.

Допуска се използването му само за лични и некомерсиални цели.

За контакт и допълнителна
информация:

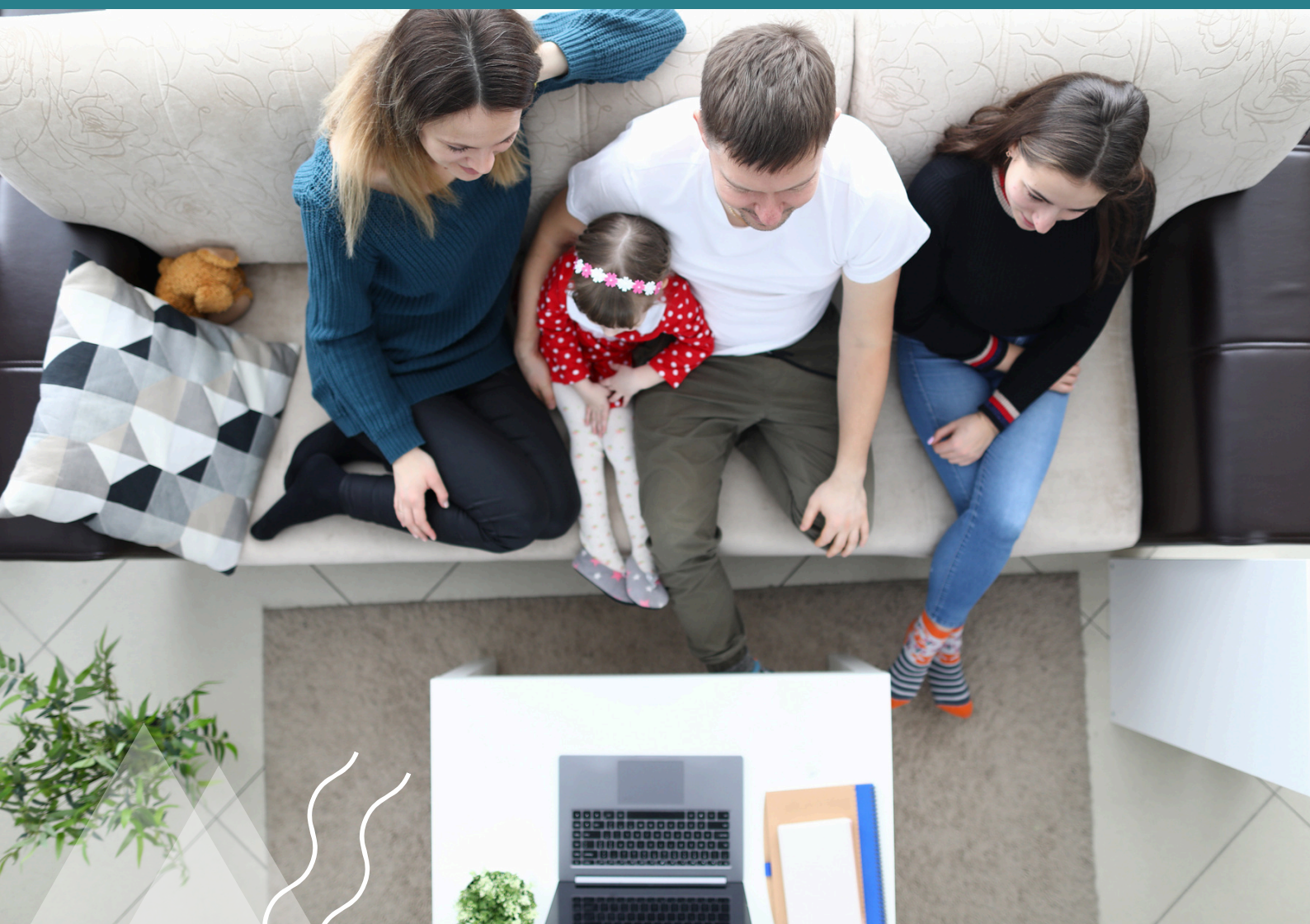


ХЕЙ, ЗДРАВЕЙ!

Радваме се, че тръгваш с нас на пътешествие към по-осъзнатото и **балансирано използване на дигиталните устройства** у дома, особено по отношение на детето!

Целта на този кратък наръчник е да ти даде **базова информация** за препоръките за екранно време на малкото дете и да ти предложи **основни принципи** за постигането на добър баланс по отношение на дигиталните навици на детето. Това разбира се е важно, за да може детето да **расте по-здро, по-щастливо и да се развива** в пълния си потенциал!

Хайде, качвай се на борда и затайгай колана, защото потегляме!



ДЕЦА ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

Препоръчително:

- ✓ **Никакво екранно време**, освен видео връзка с близки и роднини;
- ✓ Грижещият се за детето да бъде внимателен със своето екранно време, за да може да предостави **общуването, от което детето се нуждае** за правилното си развитие

ВМЕСТО ЕКРАН МОЖЕМ:

- ✓ Да създадем у дома **среда, която предразполага** към самостоятелна игра и офлайн занимания;
- ✓ Да изграждаме **полезни и здравословни навици** и ритуали
- ✓ Да включваме детето в **домашните задължения** от най-ранна възраст
- ✓ Да търсим повече възможности за **време и игри навън**



КАК ДА ИЗБЕГНЕМ ПРИБЯГВАНЕТО КЪМ ЕКРАНИТЕ?

- ✓ Да си **осигуряваме нужните почивка** и сън, за да нямаме нужда да прибягваме към екрана като средство за спасение;
- ✓ Когато имаме проблем (напр отказ от хранене, трудности с приспиването и т.н.), **да се обръщаме към специалист** по темата, за да се справим с корена на проблема, вместо да лекуваме симптомите;
- ✓ Предварително да **планираме** как ще се справим в предстоящи трудни ситуации (по време на дълъг път, продължително изчакване пред лекарския кабинет и други).
- ✓ Да се обградим със **семејства**, взели същите решения да отглеждат бебе без екрани;

КОГАТО БЕБЕТО УЧАСТВА ВЪВ ВИДЕОРАЗГОВОР:

-  Препоръчително е да се използва **статично устройство**, отдалечено минимум 2 пъти размера на дисплея, върху което бебето няма контрол;
-  По-добре е да проведем видео разговора **в светлата част от деня**, минимум 1 час преди съня на детето.
-  Добра практика е да отделим **фокусирано време за видео връзката**, вместо да позволяваме да отвлича вниманието на детето от други важни активности, като например храненето или самостоятелната игра;
-  Можем да **редуваме видео с аудио връзка**, за да бъде акцентът върху човека отсреща, а не върху екрана.
-  Когато е възможно, да избираме срещите и **общуването във физическия свят**



КАКВО ДА ПРЕДЛОЖИМ ВМЕСТО ЕКРАН, КОГАТО:

ИМАМ ДОМАКИНСКА РАБОТА. МОГА ДА...

- **Бегенося**, докато домакинявам;
- Планирам да я свърша, **докато бебето спи**;
- Го оставя на **шезлонг до мен**, за да ме вижда, и да му говоря;
- Го разположа **пред пералнята**, докато работи, за да се наслаждава на „филмчето“ от въртящо се пране;
- Насърча **самостоятелната му игра** в безопасна среда;
- **Включва детето в процеса**, независимо, че ще ми отнеме повече време.



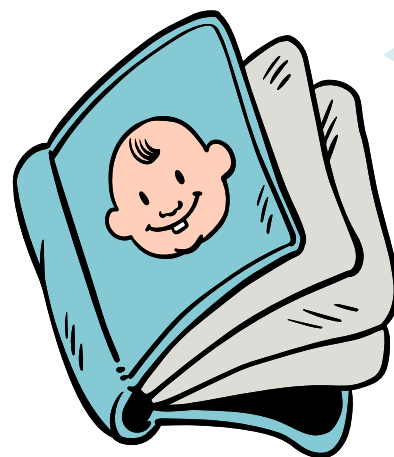
НА ДЪЛЪГ ПЪТ СМЕ. МОГА ДА...

- Планирам **чести почивки** за раздвижване;
- Избира да пътувам във времето, в което **детето обикновено спи**;
- Приготвя нещо за хапване по пътя (2+);
- Се заредя с **аудио приказки**;
- **Подготвя** няколко **игри** – „Виждаш ли, виждаш ли?“, „Познай животното с 20 въпроса“, броене на коли и др.
- Подготвя предварително книжки, карти, играчки, които **да предлагам последователно**;
- **Ангажирам детето** с разговори и занимания преди да се е отегчило;
- **Визуализирам колко от пътя ни остава** с дълга лента и щипка. Колкото повече приближаваме крайната дестинация, толкова по-близо поставяме щипката до края на лентата.



ПЛАНИРАМЕ РЕСТОРАНТ. МОГА ДА...

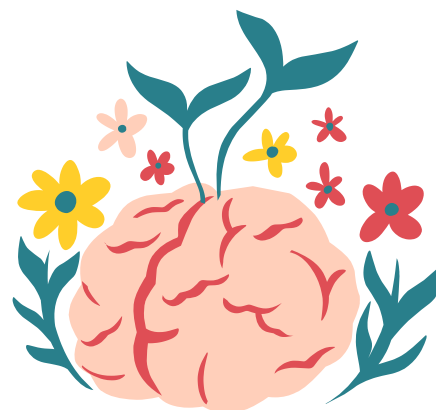
- Подготвя занимателни игри, книжки и т.н.
- Избира **заведение с градина, детски кът**, повече пространство за игри;
- Поканя **приятели с деца**, за да се забавляват заедно;
- Планирам **час, в който детето е бодро и спокойно** и когато няма твърде много клиенти;
- Позволя на **детето да се разхожда** като надзиравам да не притеснява персонала или другите клиенти;

**ТРЯБВА ДА СЕ СГОТВИ. МОГА ДА...**

- Изчакам **детето да заспи**, да го оставя да хрупа до мен или да го включа в процеса;
- Използвам **детска кухня или да помоля баба** за съдействие, да готви вместо мен;
- **Готвя в по-големи количества** и затварям в буркани;
- Се комбинирам с **друга майка да се редуваме в готвенето** и споделяме храната за децата;
- Планирам **седмично меню** – улеснява пазара и стреса;
- Помоля **втория родител** за регулярно съдействие.

ИМАМ НУЖДА ОТ ПОЧИВКА. МОГА ДА...

- Изграждам **умения за самостоятелна игра** и регулярно "тихо време".
- Мога да **приоритизирам** и избира да върша само наистина спешните и важни задачи за деня и **да си почивам**, докато детето спи;
- Мога да помоля близък роднина или втория родител да се грижи за детето една вечер от седмицата. Самата идея, че до няколко дни ще имаме време за нас, може да ни вдъхне сили. **Регулярните почивки ще ни предпазят от натрупване на стрес/умора/бърнаут.**



ДЕЦА ОТ 3 ДО 7 ГОДИНИ

В тази ранна възраст **липсата** на екранно време се отразява **благоприятно** за развитието на детето, подпомагайки изграждането на самостоятелност, успешно усвояване на нови знания и умения, общуването с връстници.

Ако все пак родителите изберат да включат екранно време:

Препоръчително:

**Екранно време:**

Не повече от 60 минути / ден*

**Устройство:**

Отдалечено устройство (телевизор, лаптоп), върху което детето няма контрол

**Съдържание:**

Внимателно подбрано съдържание, съобразено с възрастта и развитието на детето

**Грижещият се за детето:**

Да бъде активен участник в екранните преживявания на малкото

* Бележка: Това включва телевизор, таблет, смартфон, компютър и всяко друго екранно устройство.

КАК ДА ВЪВЕДЕМ ЕКРАННО ВРЕМЕ ПО ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН?

- Да установим **ясни и постоянни правила** за допустимото от нас екранно време - колко често, колко дълго, от какво устройство и по кое време на деня детето може да гледа екран;
- Да превърнем екранното време в **споделено преживяване** - гледаме заедно с детето и разговаряме за това, което се случва на екрана;
- Да избягваме да използваме технологиите като стратегия за успокояване, тъй като това може да доведе на по-късен етап до проблеми с поставянето на ограничения или неспособността на детето да развие емоционалната си регулация;
- Да бъдем особено внимателни с **грижата за съня**:
 - Екранното време да приключва минимум един час преди времето за сън, както и да няма устройство, което да ношува в спалнята на детето;
 - Да избягваме твърде стимулиращо съдържание или такова, което може да породи кошмари.

ДА ПОДБИРАМЕ ВНИМАТЕЛНО СЪДЪРЖАНИЕТО, КОЕТО ДОСТИГА ДО ДЕТЕТО:



Да отговаря на **моралните** ни ценности като семейство



Да използваме екраните като **помощно** средство за развиване на уменията и **интересите** във физическия свят



Да бъде **съобразено с възрастта** и развитието на детето



Да подбираме филми и предавания, в които действието се развива с **темпо близо до реалния живот**, а цветовете са по-бледи и не толкова агресивни



КАК ДА ПОДДЪРЖАМЕ ДОБЪР ОФЛАЙН/ОНЛАЙН БАЛАНС?

- Включване на достатъчно и **разнообразни офлайн активности**, които помагат на детето да се развива физически, когнитивно, емоционално - игри навън, време с връстници, отворени играчки, творчески занимания, природа, книги;
- Да позволим на детето **да скучае**, вместо да търсим постоянни начини да го забавяваме.
- Култивиране на **домашна среда**, която предразполага към семейно общуване/споделяне и приоритизира офлайн заниманията (книги, настолни игри, спорт...)
- Изграждане на **здравословни навици** и ритуали;
- Установяване на **свободно от екрани време и пространства** за цялото семейство, например когато се храним и общуваме семейно, когато пътуваме и т.н..

И нека не забравяме, че личният пример за добър баланс е от съществено значение, защото...



*Децата не умеят много добре да слушат възрастните, но за сметка на това могат прекрасно да ги имитират.
Джеймс Болдуин*



ЗНАЕМ КОИ СА ДИГИТАЛНИТЕ НАВИЦИ, КОИТО ДА ПРОМЕНИМ. А СЕГА КАКВО?

Малки стъпки, които водят към значителна промяна

Има хора, които се справят с предизвикателни промени с лекота. Вземат решение, правят план за действие и го следват, изпълнени с енергия и воля, а след това всички се възхищаваме на успеха им.

Следващите страници не са за тях.

Представяме **модел за промяна, предназначен за родителите, които изпитват трудност**, дори усещане на безсилие, да си върнат контрола над ситуацията.

В тези случаи имаме по-голям шанс за успех, когато целим по-бавна промяна, чрез поредица от малки крачки.

ЗАЩО ДА ТЪРСИМ ПО-БАВНА ПРОМЯНА?

Когато имаме списък от няколко вредни дигитални навика, които искаме да променим, е много възможно да изпитваме твърде голям товар върху нас и усещане, че е невъзможно да се справим. Дори да издържим на силна воля няколко дни, след това най-вероятно бързо ще се откажем и автоматично ще изтриваме от главата си мисълта за нов опит.

Целта ни в този подход е **по-бавна, но реална промяна**, като се фокусираме само върху един вреден дигитален навик за даден период. Отделяме си няколко седмици, за да го заменим с по-здравословен, да го затвърдим и така да преминем към следващия.

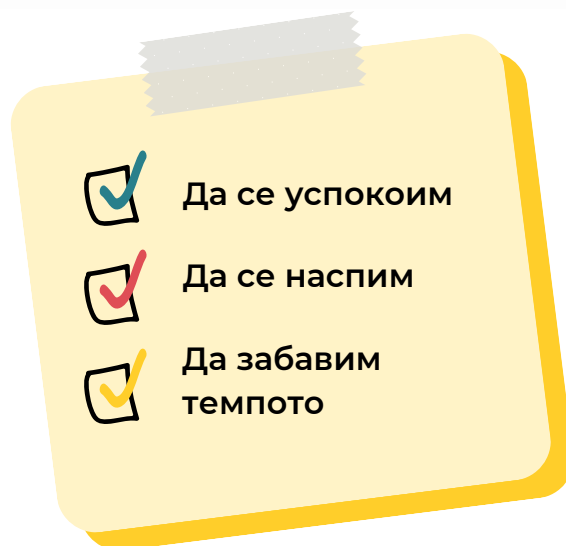
“
Винаги изглежда
невъзможно,
докато не го
разбиеш на малки
стъпки.

СТЪПКА 1

Да забавим
темпото и да
се погрижим
за себе си

Преди да предприемем каквато и да е стъпка, е важно да се погрижим за себе си. Това е единственият начин да вземем добре премислени решения, вместо емоционални, за които по-късно да съжаляваме.

Когато забавим темпото, успокоим се и се наспим, ще можем да разсъждаваме по-трезво и да направим план за действие, за който след това да имаме и сили да изпълним.



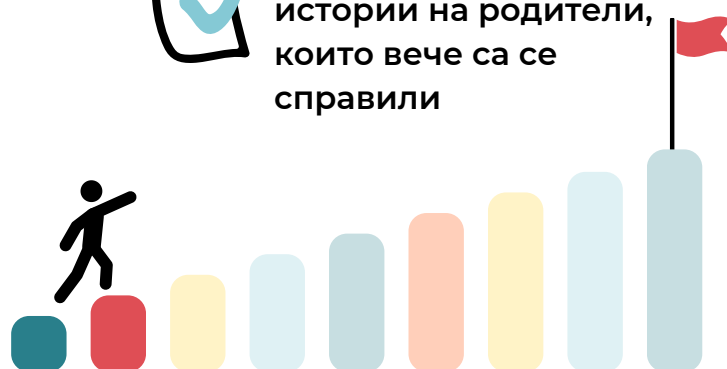
Твърде често нагласата ни за крайния резултат определя както действията ни, така и самия резултат. Затова е важно да повярваме, че нещата не са непоправими и можем да се справим. Да, ще изисква време, усилия и постоянство, но всичко това си заслужава, за да имат децата ни шанс за по-добро бъдеще!

СТЪПКА 2

Да повярваме,
че можем

✓ Да се настроим с правилната нагласа - промяната е възможна

✓ Да се вдъхновим от истории на родители, които вече са се справили



СТЪПКА
3Единство
с втория
родител

Следващата важна стъпка е да се обединим в решението за промяната заедно с втория родител, ако той участва активно в отглеждането на детето.

Необходимо е в семейството да имаме еднакви граници по отношение на позволеното екранно време, за да не се получи объркване в детето или конфликт в семейството. Обединяването по темата ще ни направи много по-уверени в поставените граници и по този начин значително ще подкрепи тяхното отстояване.



Обединяването около новите правила е много по-важно от това те да са идеалните от наша гледна точка.



Да споделим с партньора каква промяна искаме да направим



Да се съгласим и опишем детайлите



Да запознаем и останалите роднини и близки

За да се справим в дългосрочен план с промяната, е важно е да планираме предварително, като си отговорим на въпросите:

СТЪПКА
4

Планиране



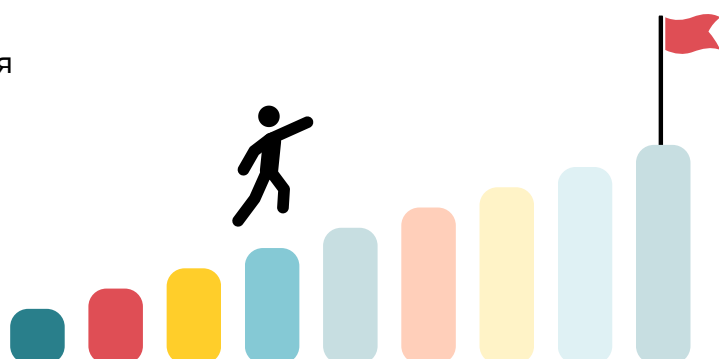
Какви промени са необходими във физическата среда?



Какви проблеми е необходимо да направим ние, включително в личния пример, който даваме?



Какви алтернативи ще предложим?



СТЪПКА

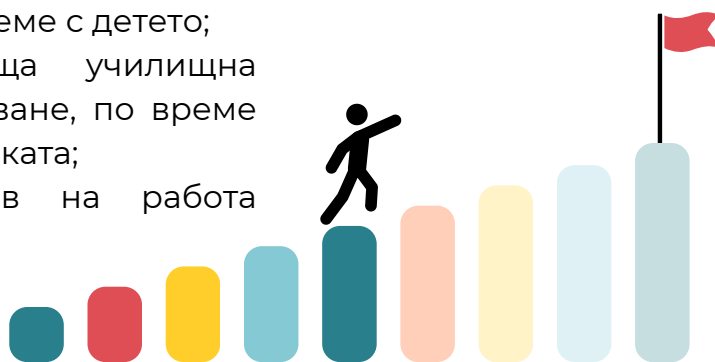
5

Избор
начална дата

Тук е моментът да помислим кой е най-добрият период за установяване на новия навик. Можем ли да започнем промяната още днес или ще ни бъде по-лесно да го направим на друга близка дата?

Това може да бъде:

- уикенда, когато ще имаме повече възможност да прекараме време с детето;
- По време на предстояща училищна ваканция или семейно пътуване, по време на което ще сменим обстановката;
- Когато приключим стресов на работа период и т.н.



Идва моментът, в който ще съобщим за промяната на детето.

Важно е да пристъпим към разговора с правилната нагласа - първоначалната му реакция може да бъде по-емоционална.

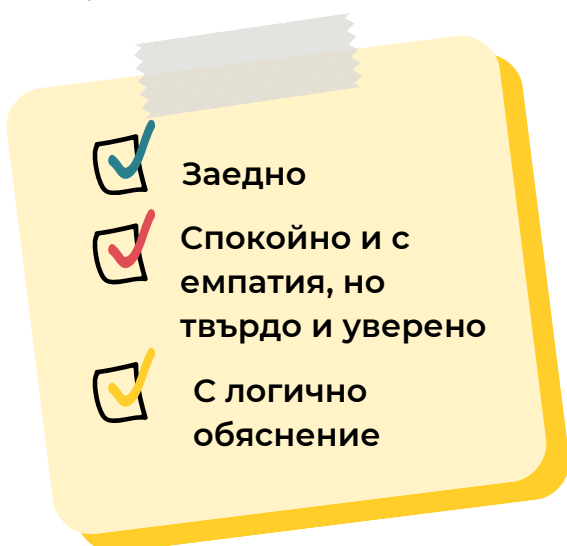
СТЪПКА

6

Съобщаваме
новото правило

Няколко съвета, които ще ни подкрепят в този момент:

- Да споделим за промяната заедно с втория родител или друг доверен възрастен. Присъствието на още един авторитет ще помогне на малкото да усети и сериозността на намерението ви, което ще намали и вероятността за бурна реакция.
- Важно е да говорим спокойно и показвайки емпатия, но в същото време твърдо и уверено, без никакво колебание.
- Когато детето е спокойно, е важно да му разясним защо тази промяна е така необходима.



СТЪПКА

Напомнящи
сигнали и
визуализации

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

При по-малките деца, **визуализацията на правилата** са от голяма полза за намаляване на негативното поведение. В контекста на екраните от голяма помощ може да бъде **изобразяването на дневния режим или седмичната програма с няколко илюстрации**. Няма нужда да се впускаме в подробни детайли, а просто да посочим кои са часовете от деня или дните от седмицата, в които детето ще гледа екран.

При по-големите деца можем **да подпишем дори и договор** (включително и шеговит), в който посочваме последствията при нарушаване на семейните правила.



Дневен режим/
седмична програма



Аларми/напомняния
на телефона



Приложения за
родителски контрол



НАПОМНЯЩИ СИГНАЛИ

Можем да използваме технологиите, **за да ни напомнят** кои са моментите, в които сме избрали да им поставяме граници. Така например, ако новото ни правило е да изключваме екраните един час преди времето за сън, **можем да навием аларма**, която да ни напомня, че моментът е дошъл.

Други помощни средства могат да бъдат **настройването на приложения за лимитиране на екранното време** или достъп до определени приложения или такива за родителски контрол на телефона





Не по-малко от три седмици



Насърчаваме всяко усилие, коопериране, напредък

СТЪПКА

8

Постоянство
без колебание

Много пъти се оглеждаме за бързи резултати. Истината е, че много често те се виждат на малко по-късен етап. Именно за това, какъвто и подход и да изберем, е важно да постоянстваме с него минимум 3 седмици, за да можем да вземем адекватно решение дали работи. Когато детето вижда, че се отказваме на ден 3, то ще е подготвено при следващия ни опит, което ще ни създаде повече предизвикателства.

Детето ще тества колко сме постоянни в новите граници и е важно да види, че ние вярваме в тяхната необходимост. Важно е да не показваме колебание, да не правим компромиси, да не се караме с вторият родител пред детето.

От голяма помощ в този период ще бъде да насърчаваме с думи всяко усилие от страна на детето чрез похвални думи или малки поощрения. Когато обръщаме внимание единствено на неприемливото поведение на детето, то именно то ще се засилва.

DON'T BREAK THE CHAIN ТЕХНИКАТА



"Не прекъсвай веригата" е техника за изграждане на навици, при която всеки ден отбелязваме в календара изпълнението на новия навик. По този начин създаваме визуална "верига" от успехи, като целта е да не позволим на веригата да се прекъсне. Визуализация на продължителността на успеха ни действа мотивиращо за постоянство и дисциплина, а силата на техниката е именно в простотата на изпълнението ѝ.

Отбелязвайте на календар всеки "успешен" ден от промяната и използвайте визуализацията, за да насърчавате и детето.

Дори и да се случи да прекъсването веригата, не е проблем. Важното е дългосрочното постоянство в по-здравословните навици!



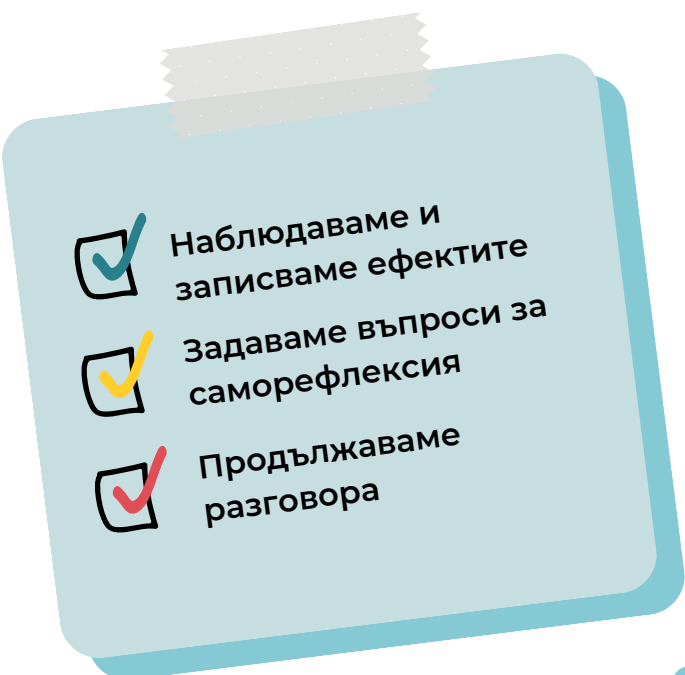
В забързаното ежедневие често ни е трудно да забележим позитивните ефекти. Затова е важно да обърнем внимание и да наблюдаваме, както и да записваме позитивните ефекти. Можем да започнем от това как са се променили сънят, настроението, играта и общуването на детето с хората около него.

Наблюдавайки можем да помогнем на детето да отрази позитивните ефекти като му задаваме въпроси за това как се чувства, как му се отразява промяната и вижда ли то самото някаква разлика.

Тук споделяме и няколко истории на родители, просто за малка доза насърчение:



“В резултат на това сънят му стана по-дълъг и спокоен, през деня не е изнервен, започна да твори с ръцете си”.

- 
- ☒ Наблюдаваме и записваме ефектите
 - ☒ Задаваме въпроси за саморефлексия
 - ☒ Продължаваме разговора



КАК ДА ИЗКЛЮЧИМ ЕКРАНА БЕЗ ДРАМА?

Една от най-трудните ситуации за всеки родител, чието дете има екранно време, е моментът, в който трябва да изключим дигиталното устройства. Именно тук ни е най-трудно да устоим на поставените от нас граници.

Затова и създадохме този стъпко модел, чрез който можем да намалим, дори изцяло да избегнем, негодуванието на малкото дете при приключване на екранното време.



1

Избираме подходящо дигитално съдържание.

Важно е продължителността на видеото да е точно толкова, колкото искаме детето да прекара пред екрана.

Ако желанието ни е детето да гледа 30 мин., но му пуснем по-дълго филмче, екранното време най-вероятно ще приключи в някой интересен или кулминационен момент и е съвсем нормално то да изяви желанието си да разбере какво се случва по-натат.

2

Изтегляме предаването на твърдия диск на устройството, вместо да го зареждаме директно от Интернет.

По този начин то ще приключи с черен екран, а не с примамливи реклами и предложения за други видеа, които да породят в детето силен интерес за още и оттам – негативни емоции във всички страни.

3

Извикваме детето и му показваме на часовник със стрелки докъде ще стигне голямата стрелка, когато приключи екранното време.

Стрелките на часовника са обект, който може лесно да бъде проследен дори от малкото дете и по този начин да подsigури на детето правилна нагласа.

4

Избираме занимание, което да правим заедно, когато екранното време приключи.

Полезно е да имаме план, дори **повтаряща се практика**, за много забавно и интересно за детето занимание. Целта е да създадем в малкото приятна асоциация за край на екранното време, вместо очакването, че отново ще му бъде скучно.

5

Пускаме избраното съдържание и **гледаме заедно с детето.**

При по-малките деца за ползи от екранното време можем да говорим единствено, когато **сме активно ангажирани в разговори върху съдържанието.**

Дори елементарни въпроси като **“Какво мислиш ще се случи, ако някой направи това в реалния живот?”** могат да поставят началото на качествена дискусия.

6

Малко преди финала, **напомняне на детето да погледне часовника.**

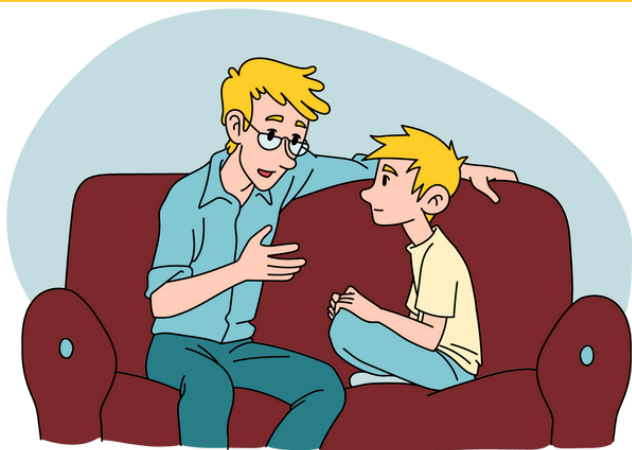
Около 5 минутки преди края на екранното време **даваме на пауза** и поканваме детето да погледне стрелката на часовника. Напомняме, че остава малко време. Това ще помогне на детето да се подготви психически за финала. Ако не сме имали възможност да гледаме през цялото време, **сега е моментът да се присъединим** и да започнем разговор по темата, да помогнем на малкото да се върне в реалността. Можем да предложим пиене, нещо за хапване, за да започнем да задействаме физическото, да събуждаме тялото.

7

На финала можем да **помахаме за “чао” на героите** и да приберем устройството извън ползрението на детето.

На по-малките деца можем да споделим, че **екранът има нужда да си почива за днес.** За да избегнем следващи въпроси през деня за екранно време, е добре да го скрием от ползрението на детето - да приберем преносимото устройство в трудно достъпен шкаф или да покрием телевизора. След това идва моментът **да спазим обещанието си за забавно време заедно** с малкото и да приключим екранното време с позитивна емоция.

РАЗГЛЕДАЙ ОЩЕ ПОЛЕЗНИ РЕСУРСИ:

**Как да говорим с детето за екранното време?**

И изграждаме в него осъзнаване
защо е важно да използваме
дигиталните технологии с
внимание и умисъл



ЗАБАВНИ И ПОЛЕЗНИ ЕКРАННИ ДЕЙНОСТИ

**Идеи, с които да заменим
пасивното** консумиране на
съдържание с по-полезни
екранни дейности



ПОДКРЕПИ НИ

**да продължаваме да създаваме
полезно и свободно достъпно
съдържание за родители!**

Стани част от дарителския ни кръг и
подкрепи каузата ни чрез еднократно или
абонамент за ежемесечно дарение:



ФОНДАЦИЯ ОФЛАЙН КИДС

Банка: Банка ДСК, BIC: STSABGSF

IBAN: BG82STSA93000027676303

Основание: Дарение



КОНТАКТИ



alex.georgieva@offlinekids.bg



<https://offlinekids.bg/>



<https://www.instagram.com/offlinekids.bg/>



<https://www.facebook.com/offlinekids.bg>



<https://www.linkedin.com/company/offline-kids-foundation>