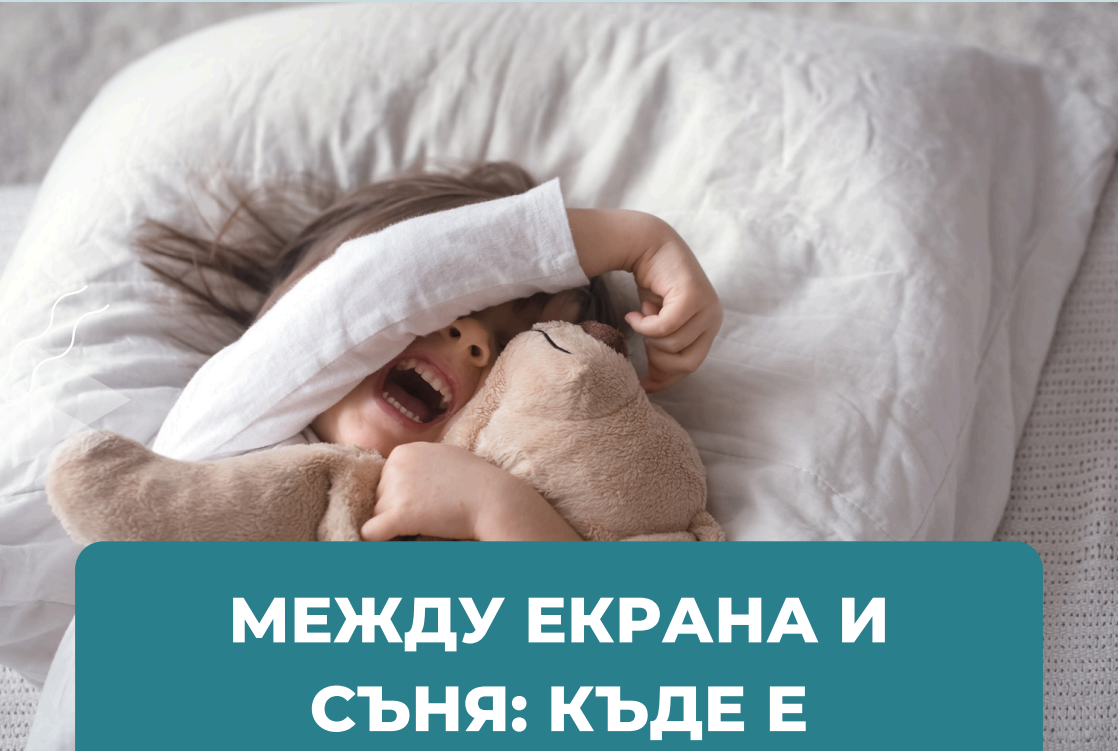




МЕЖДУ ЕКРАНА И СЪНЯ: КЪДЕ Е ЗДРАВООСЛОВНАТА ГРАНИЦА?

Наръчник за спокойни сънища



АВТОРСКИ ПРАВА И УСЛОВИЯ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ

© 2025 Фондация „Офлайн Кидс“
Всички права запазени.

Наръчникът *„Между екрана и съня: Къде е здравословната граница?“*, 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.



Съдържание

Защо сънят е важен за малкото дете?.....	5
Колко сън е необходим на детето?.....	6
Как екраните влияят на съня на децата?.....	7
Какви могат да бъдат ефектите от недостатъчен или некачествен сън?.....	8
Какво е препоръчителното екранно време според възрастта?.....	11
Как да разберем дали екраните влияят на съня на детето?.....	13
Какво можем да направим, за да се подобри сънят на детето?.....	16
Как да установим ясни правила за екранното време на детето?.....	17
Какви алтернативи на екранното време да предложим?.....	20
Как да създадем спокойна вечерна рутина?.....	23
Как да променим вече съществуващ на детето навик за заспиване чрез екран?.....	27
Няколко съвета, които могат да подобрят нашия сън.....	29
Заклучение.....	31
Още полезни ресурси.....	32
За Фондация „Офлайн Кидс“.....	34
За авторите.....	35
Библиография.....	37

Хей, привет!

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

Сънят има ключова роля в живота на всяко дете, затова този наръчник е предназначен за всеки родител, който иска да отгледа физически и ментално здраво дете в дигитализирания свят. Създадохме го с цел да предложим практични съвети за подобряване на детския, а и на нашия сън, хвърляйки малко повече светлина върху влиянието на съвременните дигитални технологии върху нощната ни почивка.



Събрали сме важна информация и практични решения. Някои са под формата на малки лесни стъпки, а други имат нужда да бъдат адаптирани според опита, ценностите и динамиката на семейството и изискват повече усилия за дълготраен ефект. Но подобреният сън ще ни се отплати по много начини, така че всичко си заслужава. =)

Надяваме се, че този наръчник ще бъде за теб източник на вдъхновение, увереност и спокойствие и ще подари на детето и на цялото семейство повече спокойни и наспивни нощи! Хайде, качвай се на борда и затягай колана, защото потегляме!

Защо сънят е важен за малкото дете?

Сънят е основна биологична необходимост, особено през първите години от живота, когато мозъкът и тялото преминават през интензивно развитие и растеж. Според становища на Американската академия по сънна медицина (AASM) и Американската академия по педиатрия (AAP) сънят е критичен за 3 основни сфери, а именно – физическото здраве, емоционалната стабилност и когнитивното израстване на децата.

ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ

Сънят играе съществена роля за емоционалната стабилност. Функционални MRI изследвания показват, че недоспалите деца проявяват по-силна реактивност на амигдалата (мозъчна структура, отговорна за реакцията на организма към заплаха и обработка на страхове и други емоции) към емоционални стимули, както и по-слаба връзка с префронталната кора, отговорна за контрола на импулсите и рационалното мислене.



ФИЗИЧЕСКО ЗДРАВЕ

Изследвания показват, че хормонът на растежа се отделя именно по време на сън и по-конкретно по време на т.нар. дълбок сън, който е предимно в първата половина на нощта, подкрепяйки растежа и възстановяването на тъканите. Нормалният сън подпомага също така и регулирането на метаболизма (хормоните на глада и ситостта) и имунната функция.

КОГНИТИВНО РАЗВИТИЕ

По време на съня се активира процесът на консолидация на паметта – новите знания и преживявания се „записват“ в дългосрочната памет. Проучванията показват, че количеството и качеството на съня са пряко свързани с развитието на невронни мрежи, отговарящи за ученето, вниманието и езиковите умения. Съответно, децата с по-дълго екранно време показват по-слаби академични способности от тези с по-кратко или никакво екранно време, независимо от възрастта.

Колко сън е необходим на детето?

Американската академия по медицина на съня (AASM) и Американската академия по педиатрия (AAP) препоръчват следните диапазони (включително дневните дремки):

**Бебета
(4-12 месеца)**

12-16 часа

**Малки деца
(1-2 години)**

11-14 часа

**Предучилищна възраст
(3-5 години)**

10-13 часа

**Училищна възраст
(6-12 години)**

9-12 часа

**Тийнейджъри
(13-18 години)**

8-10 часа

Как екраните влияят на съня на децата?

Редица скорошни систематични ревюта и метаанализи, включително анализи, публикувани в *JAMA Pediatrics* и *Sleep Medicine Reviews*, потвърждават, че увеличеното екранно време е свързано с:

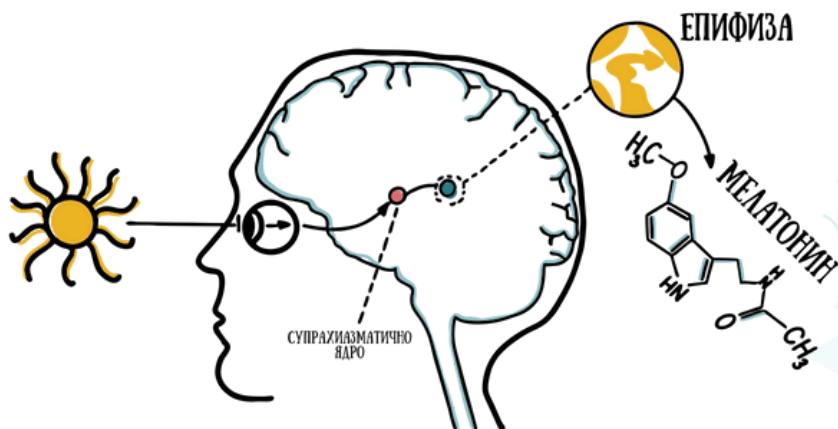
**ПО-КРАТКА
ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ
НА СЪНЯ**

**ПО-КЪСНО
ЗАСПИВАНЕ**

**НАРУШЕНО
КАЧЕСТВО НА СЪНЯ**

Ефектите са резултат от няколко основни механизма:

- **Синя светлина и потискане на мелатонина:** Екраните на електронните устройства излъчват силна синя светлина, която потиска производството на мелатонин – хормона, регулиращ циркадните ритми. Вечерното използване на устройства с екрани значително забавя ендогенното начало на мелатониновата секреция, измествайки вътрешния часовник на организма и водейки до по-трудно и отложено заспиване.

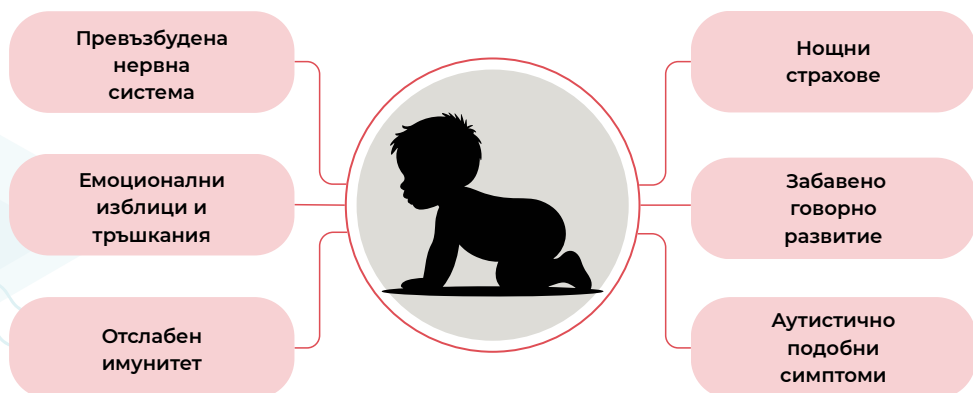


Фигура 1: Влияние на синята светлина върху отделянето на мелатонина

- **Стимулиращо съдържание:** Независимо дали става дума за видео игри, бързо сменящи се сцени в анимации или напрегнато съдържание, стимулите преди сън увеличават мозъчната активност и повишават секрецията на кортизол. Това възпрепятства естествения преход към сънливо състояние. Изследванията показват, че деца, изложени на екрани с динамично съдържание вечер, заспиват по-бавно и имат по-чести нощни пробуждания.
- **Емоционални затруднения:** Повишеното екранно време, особено в социални мрежи или видео игри, е свързано с високи нива на тревожност, депресивни симптоми и намалена способност за саморегулация. Тези емоционални трудности от своя страна затрудняват успокояването преди сън и съкращават фазите на дълбок сън.

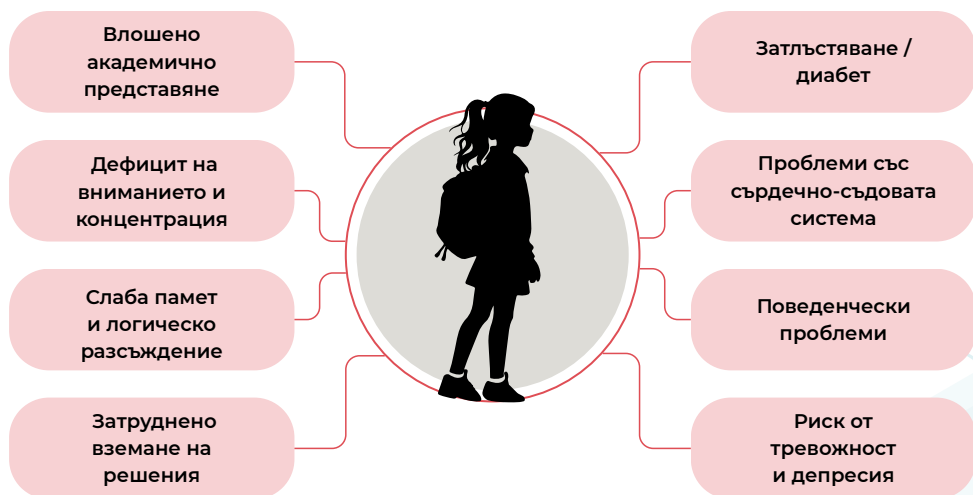
Какви могат да бъдат ефектите от недостатъчен или некачествен сън?

Съществуват много научни доказателства за ефектите от невъзстановителния сън в краткосрочен и дългосрочен план. При по-малките деца се наблюдават сънливост през деня, превъзбудена нервна система, емоционални изблици и чести тръшкания, отслабена имунна система, нощни страхове, забавяне в говорното развитие и др. В някои по-тежки форми се наблюдават подобни на аутистични симптоми: забавяне в овладяването на речта, проблеми с вниманието и мисленето/ много конкретно мислене/ еднотипни игри с повтарящи се действия, отсъстваща или бедна игра „наужким“, затруднения в общуването – откъснатост, липса на интерес към взаимодействия и общи игри, избягване на реалността и „потъване“ в измислен от детето свят.



Фигура 2: Възможни ефекти от невъзстановителния сън в ранна детска възраст

В дългосрочен план нарушеното качество на съня се асоциира с влошено академично представяне, дефицит на вниманието, отслабена концентрация, отслабена памет, затруднения при вземане на решения, затлъстяване, диабет, проблеми със сърдечно-съдовата система, поведенчески проблеми, увеличен риск от нарушения на психическото благосъстояние (тревожност, депресия).



Фигура 3: Възможни дългосрочни ефекти от невъзстановителния сън

“

„Преди два месеца прибрахме всички таблетки, телефони, конзоли и т.н. за неопределено време. Първите няколко дни постоянно питаше за тях и имаше сърдене, рев и прочие, но това не му помогна да ги получи. В резултат на това



**сънят му стана
по-дълъг и
спокоен,**

през деня не е изнервен, започна да си рисува разни неща, да сглобява с легото и изобщо да твори с ръцете си.“

Из историята на един татко

”

Какво е препоръчителното екранно време според възрастта?

0 - 3 ГОДИНИ



Препоръка:

0 минути / ден

Изключение:

Видео връзка с близък човек

***СЗО и ААП препоръчват** отлагане до 2 години, а масово специалисти от цял свят - минимум до 3-годишна възраст.

3 - 7 ГОДИНИ



Препоръка:

Не повече от 30 - 60 минути / ден (не всеки ден)

*По-малко е по-добре

Устройство:

Отдалечен екран, върху който детето няма контрол (телевизор, компютър).

7 - 11 ГОДИНИ



За забавление:

До 60 минути / ден, 2 часа в почивните дни

За учене:

Дейности, които насърчават креативността, мисленето, развитието на дигитална грамотност и компетентност.

12 - 14 ГОДИНИ



За забавление:

До 2 часа / ден, без самостоятелен достъп до социални мрежи

За учене:

Насърчаване на отговорно и разумно използване на ел. устройства. С наша помощ детето се научава да вмества екраните в личния си график.

ИЗБИРАНЕ НА КАЧЕСТВЕНО И ПОЛЕЗНО ДИГИТАЛНО ПРЕЖИВЯВАНЕ

- **Висококачествено съдържание**, съобразено с възрастта и развитието на детето, както и моралните ценности на семейството.
- **Гледаме** заедно с детето и **разговаряме** за това, което се случва на екрана.
- Запознаваме го с **екранни дейности**, които **развиват интересите и уменията** във физическия и дигиталния свят.
- Чрез активното си участие учим детето на **критично мислене, безопасност и морал** в дигиталния свят.
- Препоръчително е **да се избягва ранно предоставяне на смартфон**. Подходящият момент за тази стъпка зависи от **зрелостта и отговорността на детето**, както и готовността ни да го подкрепим. Добре е в началото да инсталираме **родителски контрол** и филтри срещу неподходящо съдържание.

ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН ОФЛАЙН/ОНЛАЙН БАЛАНС

- **Разговаряме** за необходимостта от осъзнатост и внимателна употреба на дигитални устройства, за да опазим важни области като **съня, физическата активност, взаимоотношенията** и др.
- Включваме достатъчно възможности в ежедневието за **скука, самостоятелна игра и общуване с връстници на живо**.
- Поддържаме **ясни правила** за моментите и местата, в които не допускаме екран.
Примери:
 - Спалнята и колата са безекранни зони;
 - По време на семейното общуване и дейностите, изискващи концентрация.
- Даваме добър **личен пример** за баланс с реалния живот.



Как да разберем дали екраните влият на съня на детето?

БЪРЗ ТЕСТ ЗА РОДИТЕЛИ

Понякога ни е трудно да забележим ефектите от нездравословното екранно време, защото някои от признаците са труднозабележими, но натрупващи се. Резултатите от този кратък тест ще те насочат дали е време за промени.

Запомни! Този тест не е оценка, а помощен инструмент. Най-важното е как детето се чувства и как можем да му помогнем да расте спокойно и добре отпочинало.

Отговори с „ДА“ или „НЕ“, след което събери точките от всички положителни отговори и провери резултата.

1

Детето ми има трудности със заспиването вечер.

Ако детето се върти дълго в леглото или сякаш не може да „изключи“ ума си, възможно е прекомерната стимулация от екрани да оказва влияние.

(4 точки)

2

Детето ми често се буди през нощта.

Изключваме събуждания за хранене при деца до 1 г. Нощните събуждания могат да се увеличат, когато мозъкът не е получил достатъчно време да се „успокои“ след дигитално съдържание.

(4 точки)

- 3** Забелязвам сутрешна раздразнителност и/или липса на енергия.
Липсата на качествен сън често се проявява чрез нервност, плач или отпадналост сутрин.
(2 точки)
- 4** Детето ми изглежда превъзбудено или твърде емоционално преди лягане.
Ако детето е много емоционално, възбудено или шумно вечер, това може да е знак, че нервната му система е все още „в движение“.
(3 точки)
- 5** Детето ми настоява да гледа екран, за да се успокои (след плач или раздразнение).
Когато екранът се превръща в начин за успокояване след раздразнение или плач, е важно да обърнем внимание как това влияе на съня.
(3 точки)
- 6** Забелязвам нужда от „още малко“ екран след разрешеното време.
(2 точки)
- 7** Детето ми реагира с гняв/плач, когато трябва да спре екрана.
Ядосване, плач или гняв при ограничаване на времето пред екрана е сигнал, че дигиталното съдържание влияе твърде силно на емоциите и поведението.
(3 точки)
- 8** Когато ограничим екраните, сънят му става по-спокоен и по-дълбок.
(5 точки)
- 9** Детето ми трудно играе самостоятелно без екран/цифрово съдържание.
(2 точки)
- 10** Често използвам екрани като „бързо решение“ за успокояване или забавление.
(1 точка)
- 11** Детето ми прекарва повече време пред екраните от препоръчаното за възрастта му.
(4 точки)

Как да тълкуваме резултатите:

0-5 точки

Изглежда, че екраните не оказват съществено влияние върху съня в момента. Добре е да продължаваме да наблюдаваме и поддържаме добри навици за здравословен баланс.

6-12 точки

Възможно е екраните да имат известен ефект. Можем да приложим някои промени (напр. без екрани час преди сън, без телевизор в спалнята и т.н.) за минимум седмица и проследим как се отразяват на съня.

13-20 точки

Съществува осезаема връзка между екраните и съня. При толкова много точки е добре да преразгледаме навиците и да поставим ясни граници между екрана и съня (конкретни идеи в следващите страници).

21+ точки

Екраните най-вероятно оказват силно негативно влияние върху съня на детето. Добре е да се обърне внимание на препоръките, споделени по-горе. В следващите страници на наръчника се намират практични идеи за постигане на по-здравословен баланс и въвеждане на алтернативни ритуали за успокояване.

До тук добре! Постигането на баланс е съвсем постижима мисия, а ти вече направи първата малка стъпка! С всяка малка крачка напред вървим към по-добър и качествен сън! Нека продължим заедно към следващата.

Какво можем да направим, за да се подобри сънят на детето?

Първо, важно е екранното време да бъде съобразено с препоръчителното за възрастта, като разбира се, колкото по-малко, толкова по-добре.

Второ, необходимо е да бъдат приложени правила, за да се опази качеството и продължителността на съня. Най-важните правила за екранното време, за да подсигуририм продължителен и качествен сън на детето:

- ➡ Да прибираме електрониката минимум час преди времето за лягане;
- ➡ Да няма устройства, които да нощуват в детската стая;
- ➡ Да подбираме по-внимателно дигиталното съдържание, като избягваме твърде стимулиращи екранни забавления и филмчета с тревожни или плашещи кадри.





Как да установим ясни правила за екранното време на детето?

Децата имат нужда от ясни правила и граници във всяка област от живота, включително и за екранното време. Колкото по-рано поставим границите на употребата на екрани, толкова по-лесно ще бъде за всички да ги спазваме. Затова подготвихме списък с практични съвети, които могат да бъдат принтирани и поставени на видно място у дома, за да може цялото семейство да следи заедно процеса и резултатите.

Управление на екраните при най-малките (бебета от 0 до 3 месеца)



Изцяло зависи от родителите и не би било никакъв проблем да бъде напълно ограничено използването им. На нашия сайт ще намерите списък с практични съвети за справяне в различни ситуации без помощта на екран. Колкото по-малко екрани в ползрението на детето, толкова по-лесно за нас. Можем да покрием телевизора през деня и да прибираме мобилните телефони настрана по-често особено когато играем с детето.

Определяне на време и място без екрани за цялото семейство

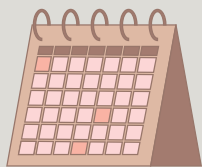


Пример за това е семейното хранене. Честа практика е да се включва екран по време на хранене на детето, но именно така се създава навик, който след това много трудно се премахва. Вместо пред екран, можем да сядаме заедно на масата, да си разказвате случки от деня, да превърнем самото хранене в нещо забавно за детето и дори да включим любимите играчки, които също през играта да „нахраним“.

Ясни правила от самия старт

От самото начало, когато интересът към екрани се появи, е важно да поставим ясни правила – по колко време, в кои дни и ситуации и какво съдържание детето може да гледа.

Например: събота сутрин за 20 минути



Визуализиране на правилото

Можем да изберем подходящо стикерче или нещо, с което да отбележим деня (на календара) и/или часа (в дневния режим), в който е позволеното екранно време.

Запознаване с метода „Как да изключим екрана без драма“

Независимо от възрастта на детето, в този подход ще откриеш полезни практики, които ще те подкрепят за по-лесен край на екранното време.



Личният пример, който децата получават в наше лице като родители, също оказва влияние върху цялостното им възприятие на екраните. Въпреки че не може да игнорираме работните си ангажименти, можем да покажем на детето, че също си поставяме граници, за да се грижим за здравето си и важните моменти от деня.



Изясняване на приоритетите и дейностите, които трябва детето да приключи, за да има достъп до устройства. Важно е да го представим не като поставено условие за детето, а да изясним ясна последователност: „Когато приключим с домашните задължения, можем да погледаме филмчето заедно.“

Да изясним **ясна причина за отлагането на екрана,** кога ще е достъпен и да предложим алтернатива.

Например: „Вече е късно за филмче, защото скоро ще лягаме. Може сега да почетем любимата ти книжка, а утре ще обсъдим кога ще гледаме следващото филмче.“



ВАЖНО! Необходимо е двамата родители да поставят еднакви граници, за да няма разминаване, което да бъде забелязано и от детето. По този начин децата се учат да спазват дадени условия и правила, за да достигнат до целта си, а не да получат нещо веднага, без никакво усилие от тяхна страна.

При отказ от спазването на тези граници, преди да пристъпиш към по-сериозен подход, предложи алтернативи на екранното време.

И не забравяй: Когато поставим нови правила, най-вероятно първите няколко дни детето ще тества тяхната устойчивост. Важно е да отговаряме спокойно, но уверено и с постоянство – вярваме в границите и показваме ясно, че те няма да се променят.



Какви алтернативи на екранното време да предложим?

Когато предлагаме на детето интересни и обогатяващи занимания, нуждата му от екрани естествено намалява. Ето няколко идеи за разнообразни активности, които насърчават развитието, връзката със семейството и по-добрия сън, и напомняме, че скуката също е полезно занимание.

Алтернативи на екранното време

ИГРИ С ВЪОБРАЖЕНИЕ

Развиват креативността, социалните умения и самостоятелната игра

- ★ **Строителство:** изграждане на кули, къщи или цял град от кубчета, конструктори, Лего, магнитни блокчета.
- ★ **Ролеви игри:** магазин, лекарски кабинет, ресторант, приключение на далечен остров.
- ★ **Кукли и коли:** създаване на истории, „семейства“, „пътешествия“, „спасителни мисии“.

СЕНЗОРНИ ДЕЙНОСТИ

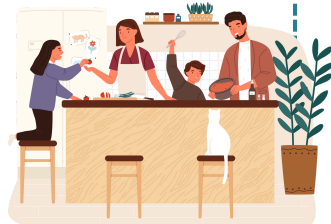
Помагат на детето да се отпусне, развиват фината моторика и сетивната интеграция

- ✓ **Кинетичен пясък:** моделиране, строене на замъци, разравяне за „съкровища“.
- ✓ **Пластилин и глина:** създаване на фигурки, животни, герои.
- ✓ **Игра с вода:** преливане с чашки, риболов с магнитни рибки, „готвене“ в легенче, откриване на заледени фигурки.
- ✓ **Рисуване:** с пръсти, четки, тебешери върху асфалт или големи листове.

СЕМЕЙНО ВРЕМЕ

Създава усещане за принадлежност и посреща емоционалните нужди на детето

- ♥ **Настолни игри** като „Мемори“, „Домино“, „Не се сърди човече“, „UNO“, „Dobble“.
- ♥ **Готвене заедно:** месене на тесто, украса на бисквитки, приготвяне на палачинки.
- ♥ **Домакински дейности като игра:** сортиране на чорапи по цветове, пускане на пералня заедно, почистване с прахосмукачка, поливане на цветята.



ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПРЕЗ ДЕНЯ

Подпомага регулацията на енергията и насърчава здравословната умора преди вечерта

- ✓ **Разходки и игри навън:** независимо дали в парка, или до кварталния магазин, или площадка – важно е движението (каране на колело, тротинетка, скейтборд, ролери, катерене, скачане, бягане).
- ✓ **Танци у дома:** малки семейни дискотеки с весела музика.
- ✓ **Йога за деца:** лесни пози чрез игра – например „коте“, „куче“, „дърво“.



СПОКОЙНИ ЗАНИМАНИЯ ВЕЧЕР

Подготвят детето за сън, намаляват възбудата и създават усещане за сигурност.

- ★ **Четене на книжки:** подбирайте спокойни, топли истории, които завършват с щастлив край.
- ★ **Аудио приказки:** слушане на тихи разкази с нежен глас, за предпочитане без напрегнат сюжет.
- ★ **Пъзели и мозайки:** нареждане на малки картини, логически игри с малко движение.





Как да създадем спокойна вечерна рутина?

1. Вечерна хигиена без екрани

Какво означава „вечерна хигиена“? Вечерна хигиена е, когато имаме изградена рутина, преди детето да легне за сън, т.е. преди всеки сън правим едни и същи действия в еднаква последователност, преди да сложим детето в леглото. Във вечерната хигиена е добре да се отдели време за „тихи игри“, по време на които детето да се занимава само с тихи дейности, без светещи и шумкащи играчки, без гледане на екран. Целта е детето да забави темпото и да се успокои.

А другата дейност, за която е добре да отделим време и да се случи веднага след тихите игри, е ритуалът за сън. Това са едни и същи стъпки преди всяко заспиване, с които детето да е свикнало и да му носят спокойствие, предвидимост и подсказване, че след това следва сън.

Идеи за дейности преди сън без екрани



За най-малките: гушкане, гледане през прозореца, показване на различни неща из къщи, слагане на детето в люлка/шезлонг, разглеждане на книжки или албуми със снимки, бебешки карти, сортери, пъзели, низанки, подреждане на кутийки една в друга

За по-големите: четене на книжки, творчески дейности, редене на пъзели/конструктори, игра с кинетичен пясък, игра с вода, игри с карти, сензорни игри, лепене на стикери, поставяне на магнити на дъска/хладилник, пъзели, сортери, строене на кули



За най-големите:

Лего, бордови игри, ролеви игри и т.н.

2. Визуализация на вечерната рутина

Установяването на вечерна рутина, особено при по-големите деца, може да бъде улеснена чрез нейното визуализиране и поставяне на видно място. Това ще помогне на детето да запомни стъпките и да ги направи по-ясни в главата му. Тук се намира [примерна графика от нашия сайт](#).

3. Осветление, температура и бял шум



Осветление: Секретията на мелатонин (хормонът, регулиращ съня) може лесно да бъде потисната от излагане на ярка светлина, затова е препоръчително детето да спи в затъмнено помещение. Тъмнината изпраща естествен сигнал към мозъка, че е време за сън. Използването на плътни или затъмняващи завеси може значително да подпомогне, особено през дневните дремки.

Шум: При по-малките бебета и деца, може да се използва бял шум от машинка, но не от телефон. Препоръките са шумът да не е с повече от 50 децибела и на поне 1.5м от бебето (но не и прекалено тихо, за да го чува). Важно е той да не спира, докато бебето спи, защото става част от обстановката за сън.

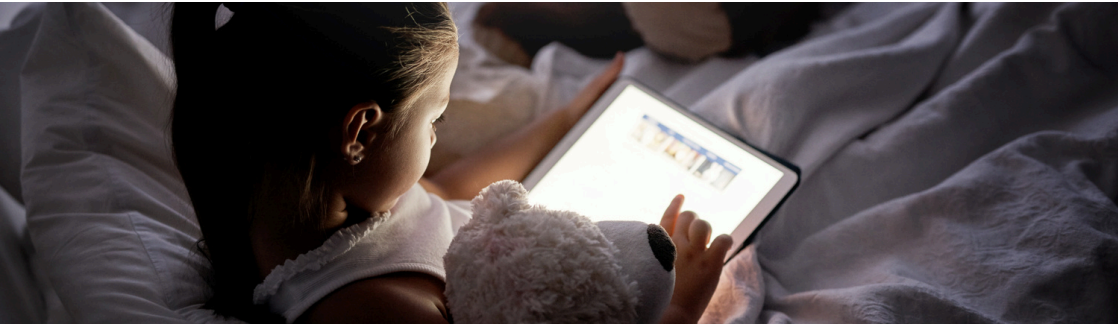


Температура: Според препоръките на Американската академия по педиатрия (AAP), оптималната температура в спалнята на малкото дете е между 12 и 22°C.



БЕЗЕКРАННА СРЕДА ЗА СЪН

Научните доказателства показват, че самото присъствие на екран в спалнята се отразява неблагоприятно на нощната ни почивка, затова е важно **да изчистим електрониката от спалнята.**



Как да променим вече съществуващ на детето навик за заспиване чрез екран?

Често в преумората ни екранът изглежда като едно бързо спасение, в резултат на което деца развиват навик за заспиване с телевизор, таблет или телефон. Изграждането на здравословен навик за приспиване е напълно възможно, но изисква търпение и последователност от наша страна, както и от работа в екип между двамата родители. Някои родители се справят с промяната от раз, но в повечето случаи имаме нужда от подход чрез малки стъпки. Именно за това са следващите препоръки.



1. Да се обединим с втория родител за това каква промяна ще предприемем.

Важно е да работим в екип, за да можем да бъдем много ясни в посланията, които отправяме към детето. Когато сме на различно мнение по отношение на екраните, можем да се обединим в някакъв среден вариант с компромис и от двете страни.



2. Постепенно, с малки стъпки, можем да съкращаваме времето, което детето прекарва пред екран преди лягане.

Както вече споменахме, добре е да подсигурир конкретен час, минимум един преди времето за заспиване, в който да прибираме всички устройства.



3. Пристъпваме към планиране на изнасянето на електрониката от спалнята.

Понякога можем да го направим още днес, а в други случаи ще ни помогне да изчакаме почивните дни или гостуването на баба, която да ни подкрепи в процеса. Най-добре е това да се случи, без детето да става свидетел на тази промяна.



5. Споделяме на детето за новата вечерна безекранна рутина.

Вместо да отлагаме до момента, в който самото дете пита за филмчето, му съобщаваме за новото си решение предварително, докато е спокойно. Ако детето е по-голямо, е възможно да има протест. Важно е да му отговаряме спокойно и уверено, с емпатия – разбираме, че промяната може да е трудна и ще направим всичко възможно да го подкрепим в процеса.



4. Да обсъдим какво ще предложим като алтернатива – предсказуема и успокояваща вечерна рутина – и да създадем красива графика, която да ни напомня за нея. Най-добрият заместител на екрана е времето с мама и татко, така че създаването на навик за семейно четене преди сън е приятен, лесен и полезен вариант.

Ако детето е твърде привикнало към заспиване чрез екран, можем да заместим първоначално чрез аудио приказка. По този начин промяната ще бъде постепенна и лека за цялото семейство. Преносима колонка може да замени таблета до леглото.



6. Даваме добър личен пример.

Важно е промяната да бъде семейно преживяване и детето да вижда, че сме активни участници в процеса – самите ние заместваем скролването вечер с четене на книга.



7. Отбелязваме всяко усилие и успех.

Можем например да рисуваме звездичка върху календара за всеки ден, в който сме спазили новото правило. Когато се натрупат успешни дни върху календара, ще расте и нашата увереност, че нямаме нужда от екранно приспивателно.

Ако ние предпочитаме да използваме екраните си късно през нощта, независимо от препоръките, то е по-добре да го правим, когато детето заспи. В противен случай има риск да обезсмислим всичките си усилия.



8. Да не забравяме, че промяната отнема време.

Важно е да се заредим с търпение и да насърчаваме както детето, така и себе си за всяка стъпка към положителна промяна. В тези моменти можем да си напомняме защо го правим и да се фокусираме върху положителните ефекти, които очакваме – физически, емоционално и ментално здраво дете!

Няколко съвета, които могат да подобрят нашия сън

За да можем да бъдем спокойни в изграждането на здравословни навици в детето, ние самите имаме нужда от достатъчно качествен сън. Споделяме няколко добри практики, които могат да ни помогнат:

1 Създаване на постоянен график за сън. Добре е да определим един и същ час за лягане, включително през почивните дни.

2 Замяна на смартфона до леглото с аналогов будилник. Това ще ни подари спокойствието, че няма да закъснеем за работа, но ще елиминира изкушението от скролване късно вечер.





3 Да подхождаме внимателно с кофеина и алкохола. Кофеинът в следобедните часове може да повлияе на способността ни да заспим. Алкохолът може да предизвика сънливост, но и нарушава дълбоките фази на съня и често води до нощни събуждания.

4 Подготовка на тялото и ума за сън. Самите ние имаме нужда от безекранна вечерна рутина, включваща например топъл душ, лека книга или слушане на спокойна музика.

5 Създаване на подходяща среда за сън:

- Температура в спалнята между 18–21°C.
- Плътни завеси или маска за очи, за да се избегне светлината.
- Без телевизор, лаптоп и други електронни устройства в спалнята.

6 Избягване на тежки храни и течности късно вечер. Приемът на обилна храна може да влоши съня, а ограничаването на течностите 1–2 часа преди лягане ще предотврати нощни събуждания за посещение на тоалетната.

7 Ако не успеем да заспим в рамките на 20–30 минути, е по-добре да станем от леглото и да се заемем с нещо успокояващо, докато не почувстваме сънливост.

Заклучение

Сънят не започва от момента, в който детето легне. Започва още с избора, който правим в будното време – дали ще дадем пространство за игра, връзка, движение и спокойствие, или ще позволим на екраните да изпълнят тези моменти вместо нас.

Понякога промяната изглежда като малка крачка – изключен телевизор, семейна игра вместо анимация, ръка, протегната за прегръдка вместо бързо решение с телефон.

В началото тези избори може да изглеждат трудни, неудобни или неестествени. Но именно те, с времето, ни се отплащат многократно: с повече спокойствие, повече свързаност, повече сън, по-здрави деца – физически и емоционално!

Не търси съвършенство. Търси напредък. Ден след ден. Търси малките избори, които изграждат навици, ценности и усещане за дом.

И помни! Децата не правят това, което им казваме. Те правят това, което виждат. Нека им покажем свят, в който сънят е ценност, а близостта и радостта се случват офлайн.



Още полезни ресурси

Преди първия смартфон на детето



В ресурса "Преди първия смартфон на детето" ще откриеш 8 въпроса, които да обмислиш преди тази важна стъпка, както и семейно споразумение, което да подпишете заедно с детето.

Целта му е да:

- ✓ Постави ясни правила и очаквания относно използването на смартфон още от самото начало, с цел да намаляване напрежението и конфликтите у дома;
- ✓ Подкрепи открития разговор по темата;
- ✓ Заздрави доверието и уважението помежду ни



Още полезни ресурси

Когато с втория родител сме на различно мнение по отношение на екраните



Какво да правим, когато искаме да поставим ясни правила по отношение на екраните, но с вторият родител имаме различно мнение?

В този ресурс:

- ✓ Обръщаме внимание на някои важни въпроси, когато сме поставени в подобна ситуация;
- ✓ Ще намериш работеща стратегия за намиране на решение на трудни предизвикателства (Solution Talk).





За Фондация „Офлайн кидс“

Фондация "Офлайн Кидс" съществува от края на 2020 година с мисията да подкрепя семействата и заобикалящата ги общност да поддържат здравословен начин на живот и баланс при използването на дигиталните технологии. На нашия сайт ще намериш полезни ресурси за учители и родители по различни теми, свързани с дигиталното благосъстояние. Основната ни дейност е свързана с обучителни програми за родители, учители и ученици, имащи за цел да овластят участниците и да ги подготвят за справяне с дигиталните предизвикателства и постигането на онлайн/офлайн баланс.

Още полезни ресурси за родители може да намериш тук:



За авторите

Д-р Александра Бъркалова

Лекар-специализант по Неврология, майка и консултант по детски сън на деца между 0-6г., както и на деца със специални образователни потребности (СОП)

От работата си с родители на малки деца виждам от близо вредните ефекти от твърде ранното въвеждане на екранното време върху съня и емоционалното състояние на децата и затова съм силно мотивирана да се разпространи до къде се простира здравословната граница между офлайн и онлайн света.

Инстаграм: [@dr.alexandrabarkalova](#)

Камелия Атанасова

Сертифициран консултант по детски сън, строителен инженер, майка на две деца

Вярвам, че за да отглеждаме здрави, осъзнати и свързани деца, сънят трябва да е приоритет и не бива да заменяме истинското детство с екранни забавления.

Инстаграм: [@raising.calm.sleepers](#)

Венелина Николова

Сертифициран консултант по детски сън, майка на момиченце

Всеки ден имам удоволствието да подкрепям родители в една от най-деликатните и важни сфери на ранното детство – сънят. В практиката си все по-често виждам как прекомерната употреба на екрани, особено преди сън, се отразява неблагоприятно на детския ритъм, способността за самоуспокояване и качеството на нощната почивка.

Инстаграм: [@prikazka.za.sun](#)

Дарина Стойкова

Сертифициран консултант по детски сън, проект мениджър и майка на момченце

Силно вярвам, че с осъзнати действия и получаване на повече информация всяко дете може да спи добре, както и да не падне в капана на стоенето пред екрана голяма част от деня си.

Инстаграм: [@prikazen.sun](#)

Палмира Желязкова

Сертифициран консултант по детски сън и майка на момиченце

Ежедневно се сблъсквам с трудностите, през които родителите минават – от режима на сън до организацията на занимания през деня така, че детето хем да се забавлява, хем да се развива, хем да се изморява достатъчно и да има качествен сън.

Инстаграм: [@feya.na.synishtata](#)

Александрина Георгиева

Основател на Фондация „Офлайн Кидс“, сертифициран обучител по дигитално благосъстояние (Digital Wellness Institute), бивш програмист и учител по Информационни технологии

Преминала съм обучение за превенция на Гейминг зависимости към Intenta през 2024 година. Съпруга и майка на две деца. Вярвам, че животът ТУК И СЕГА може да е хубав и не е необходимо да бягаме от него в дигиталния свят.

LinkedIn: Alexandrina Georgieva

Дизайн:

Мария Иванова, Ина Иванова, Галина Рушева

Библиография

1. Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Penguin Books.
2. American Academy of Sleep Medicine (AASM) (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
3. Gruber, R., Cassoff, J., Frenette, S., Wiebe, S., & Carrier, J. (2012). Impact of Sleep Extension and Restriction on Children's Emotional Lability and Behavior. *Pediatrics*, 130(5), e1155–e1161. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-0564>
4. Kurth, S., Jenni, O. G., Riedner, B. A., Tononi, G., Carskadon, M. A., & Huber, R. (2010). Characteristics of Sleep Slow Waves in Children and Adolescents. *Sleep*, 33(4), 475–480. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.4.475>
5. Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
6. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. [j.pmedr.2018.10.003](https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003)
7. World Health Organization (WHO). (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
8. American Academy of Pediatrics (AAP). (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
9. Vezenkov, A. (н.д.). Екранните деца: Екранното време и неговото въздействие върху мозъка. <https://vezenkov.com/page/ekranni-deca>
10. National Sleep Foundation. (2020). *How Electronics Affect Sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-electronics-affect-sleep>

Имаш въпроси или конкретна
ситуация, свързана със съня и
екранното време на твоето
дете? Задай го тук:



КОНТАКТИ



team@offlinekids.bg



<https://offlinekids.bg/>



[offlinekids.bg](https://www.instagram.com/offlinekids.bg)



[offlinekids.bg](https://www.facebook.com/offlinekids.bg)



[offline-kids-foundation](https://www.linkedin.com/company/offline-kids-foundation)