

ДА ПОДКРЕПИМ ДЕТЕТО В ИЗГРАЖДАНЕТО НА УСТОЙЧИВИ ДИГИТАЛНИ НАВИЦИ

Наръчник за родители и учители

offline KIDS

Този наръчник е разработен в рамките на проект **“Дигиталното може да почака - програма за превенция на дигитални зависимости”**, който се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - **Програма „Европа“ 2026 от Фондация “Офлайн Кидс”**, в партньорство със **Столична Община район "Подуяне" и Столична Община район "Овча купел", с подкрепата на Националния център по обществено здраве и анализи.**

Мненията и заключенията, изразени в материала, не представляват официално становище на Столична община.

Съдържанието и споделените съвети отразяват опита и виждания на специалистите от авторския екип и не представляват официално становище на Столична община по темата.

Съдържание

Въведение 04

Кое прави онлайн средата толкова привлекателна? 05

Какво означава дигитална и онлайн зависимост? 06

Какви са причините за проблемна употреба на дигитални технологии и интернет и зависимост към хазарт и игри? 09

Последствия и рискове при прекомерна употреба на дигитални технологии и интернет 11

Как да предпазим детето от дигитални зависимости? 14

Как да разговаряме с детето за нуждата от дигитален баланс? 21

Последователност между семейството и училището 23

Кога употребата на дигитални устройства и интернет се превръща в проблем? Кога е необходимо да потърсим специалист? 26

Помощни ресурси 30

За Авторите 32

Други полезни канали за комуникация 34

Библиография 35

ВЪВЕДЕНИЕ

Дигиталните устройства се превърнаха в неизменна част от ежедневието на подрастващите. В онлайн средата те общуват, учат и се забавляват, имайки достъп до целия свят.

Данните обаче показват тревожни тенденции:

- По данни на СЗО България се нарежда на трето място в Европа по проблематично използване на социални мрежи от подрастващи;
- Национално проучване на СЕМ разкрива, че 35.2 от децата у нас използват екрани през нощта, което нарушава качеството на съня и оказва пряко отрицателно въздействие върху тяхното физическо и психично здраве;
- В забързаното ежедневие все повече деца прекарват времето си онлайн самостоятелно, без присъствието на възрастен, с когото да обсъждат видяното;
- Самите дигитални платформи използват специално заложени пристрастяващи механизми за привличане и задържане на вниманието.

Да си родител в дигиталния свят не е лесно. Колко време пред екрана е прекалено много? Кога социалните мрежи се превръщат в проблем? И как да говори за рисковете онлайн, без всеки разговор да завършва със забрани?

Разработихме този кратък наръчник, за да се опитаме да дадем отговори именно на тези въпроси. Неговата цел е да помогне на родителите и учителите да разберат специфичната привлекателност на дигиталната среда и да намерят практически стъпки за превенция на дигиталната зависимост чрез изграждане на саморегулация и здравословни навици у децата. Идеята ни не е да ви казваме кога да вземете телефона на детето или колко минути да му разрешите да прекарва в онлайн среда. По-скоро искаме да помогнем с конкретни насоки, които можете да приложите според възрастта и нуждите на собственото си дете.

Настоящият наръчник е създаден от Фондация „Офлайн Кидс“ и екип от експерти от Националния център по обществено здраве и анализи. При подготовката му използвахме актуални изследвания, както и препоръки на национални и международни институции.



КОЕ ПРАВИ ОНЛАЙН СРЕДАТА ТОЛКОВА ПРИВЛЕКАТЕЛНА?



Привлекателността на социалните платформи се дължи на възможността различни потребности да бъдат удовлетворявани бързо и едновременно. В една среда младите хора могат да разговарят с други хора, да получават информация, да се забавляват, да споделят своите възгледи и да представят себе си пред останалите. Незабавният достъп до подобно съдържание и социални взаимодействия прави онлайн пространството предпочитано място за прекарване на свободното време.

В същото време лесният достъп до разнообразни дигитални преживявания може да насърчи прекомерното използване на социалните мрежи и интернет. Дори продължителното прекарване на време в онлайн среда не означава непременно наличие на зависимост. Проблем може да възникне тогава, когато употребата на дигитални технологии стане трудно контролируема, започне да заема прекомерно голяма част от ежедневието и да оказва отрицателно влияние върху други важни дейности и взаимоотношения. Важен показател е способността на човека самостоятелно да определя кога да прекрати дадена онлайн дейност и да поддържа баланс между времето в дигитална среда и останалите си задължения и интереси.

КАКВО ОЗНАЧАВА ДИГИТАЛНА И ОНЛАЙН ЗАВИСИМОСТ?



Дигитална зависимост е общ термин – той обхваща много различни поведения, които са станали проблематични във връзка с употребата на екранни устройства, и може да включва видео игри, порнография, гледане на видео, хазарт, пазаруване, стрийминг на видео, социални медии и киберхондрия, която представлява търсене на медицинска информация онлайн.

Термините „дигитална зависимост “и „интернет зависимост“ се използват широко в обществения и професионалния език, но не представляват една диагноза, която да обхваща всички форми на прекомерна употреба на технологии. По-точно е да се говори за проблемна употреба на интернет и дигитални технологии, както и за проблемно участие в конкретни онлайн дейности, тъй като не всяка прекомерна употреба представлява клинична зависимост.

Официално понятие за „дигитална зависимост“ все още няма в основните медицински класификации като Международната класификация на болестите (ICD-11) или Диагностичния и статистически наръчник (DSM-5-TR).
Към 2026 година международната класификация на болестите (МКБ-11) разпознава само две специфични разстройства, свързани с пристрастяващо поведение – хазартно разстройство и игрово разстройство.

Световната здравна организация (СЗО) официално включи игровото разстройство в МКБ-11 като разстройство, дължащо се на пристрастяващо поведение. То се определя като модел на постоянно или повтарящо се игрово поведение – онлайн или офлайн – което води до тежки нарушения в ежедневието. Моделът на поведение трябва да демонстрира три основни характеристики:

- **Нарушен контрол** върху играенето: Невъзможност за контролиране на игровите навици (напр. честота, интензивност, продължителност, прекратяване или контекст).
- **Нарастващ приоритет** на играенето, до такава степен, че то измества други жизнени интереси и ежедневни дейности.
- **Продължаване или ескалация** на играенето въпреки възникването на негативни последици (напр. неуспех в училище/работа, загуба на връзки, влошаване на физическото здраве).

За бъде определено като разстройство това поведение трябва да продължава поне 12 месеца и да пречи на обичайния живот в личната, семейната, социалната, образователната, професионалната или други важни области на функциониране.



Проблемната употреба започва, когато времето онлайн започне да променя живота, пречи на обичайния дневен режим и дейности, влияе трайно върху съня, ученето, взаимоотношенията и психичното благополучие на детето. Основен симптом за развитие на зависимо поведение е загубата на контрол върху времето, прекарано онлайн. Как изглежда загубата на контрол: могат да бъдат наблюдавани неуспешни опити за ограничаване на времето онлайн и илюзия за „още 5 минути “– тя е свързана със загуба за представата за времето, влизане в социални мрежи, игри за 5 минути и изведнъж са минали часове и автоматизирано поведение – посягане към телефона и отваряне на браузъра дори когато няма нужда от информация. Други важни симптоми са:

- Чувство на тревожност, раздразнителност, празнота и дори физическо неспокойствие, когато няма достъп до Интернет, или например батерията на устройството пада.
- Необходимост от все повече време в Интернет и все по интензивни дигитални стимули, за да се изпита удоволствие или успокоение.
- Негативни последствия в реалния живот
- Бягство от реалността – използване на мрежата като основно средство за справяне с негативни емоции.

ЗАВИСИМОСТ КЪМ КОНКРЕТНА ДЕЙНОСТ

Според Американска психиатрична асоциация пристрастяването към социалните медии включва проблемно и неконтролируемо използване на социални медии; натрапчива нужда от проверка и актуализиране на платформите на социалните медии, което често води до проблеми във функционирането и нарушени взаимоотношения в реалния свят. Често проблемът не е „зависимост към интернет“, а проблемна употреба или зависимост към конкретна онлайн дейност, например:

Онлайн хазарт

Голямо разнообразие от игри и приложения за спортни залози са все по-лесно достъпни. Хазартните функции също са включени в други онлайн дейности, като например в рамките на онлайн игрите. Въпреки че хазартът, включително онлайн формите му, е често срещана и безпроблемна дейност за свободното време за много хора, някои хора развиват проблеми, свързани с това поведение. Загубата на контрол тук е особено рискована: може да доведе до финансови проблеми, силен стрес и, в тежки случаи, риск от самоубийство.
Например, проблемните комарджии могат да изпитат последици като загуба на работа, финансово напрежение или дори фалит, придружени от силен психологически стрес и различни съпътстващи психични заболявания.

Видео игри

Видеоигрите са едно от най-популярните хобита в днешно време сред всички възрасти. Те могат да се играят както офлайн, така и онлайн. Повечето деца играят без проблем, за забавление или състезание. При малка част обаче играенето започва да вреди на училище, семейство и приятелства. Юношите са особено по-уязвими, защото способността им да се контролират все още се развива.

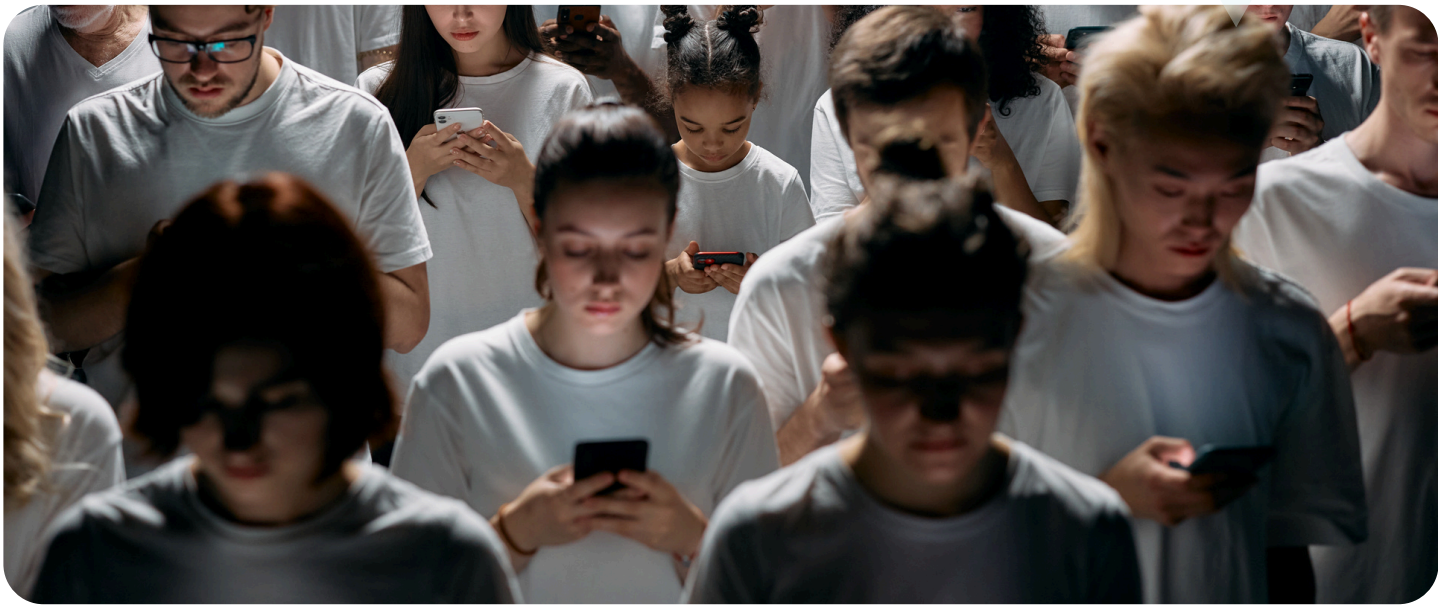
Онлайн пазаруване и участие в онлайн търгове

Проблемното поведение в тази област се характеризира с трудно контролируемо желание за извършване на покупки или участие в интернет търгове. Честото и импулсивно пазаруване може да доведе до финансови затруднения и да окаже отрицателно влияние върху ежедневието и различни сфери от живота на човека.

Онлайн порнография

Проблемната употреба се изразява в прекомерно и трудно контролируемо използване на сексуално съдържание в интернет. Когато това поведение стане натрапчиво, то може да повлияе неблагоприятно върху психическото състояние, междуличностните отношения и нормалното функциониране на човека.

КАКВИ СА ПРИЧИНИТЕ ЗА ПРОБЛЕМНА УПОТРЕБА НА ДИГИТАЛНИ ТЕХНОЛОГИИ И ИНТЕРНЕТ И ЗАВИСИМОСТ КЪМ ХАЗАРТ И ИГРИ?



Проблемното и прекомерното използване на дигитални технологии и различни онлайн услуги се формира под въздействието на множество взаимосвързани фактори. Сред тях са личностните и емоционалните особености на отделния човек, влиянието на семейството и социалното му обкръжение, както и характеристиките на самите дигитални платформи. Начинът, по който са създадени и функционират тези технологии, често насърчава допълнително продължителната употреба и постепенното изграждане на нездравословни модели на поведение.

Индивидуални и психологически особености

Личностните характеристики и емоционалното състояние могат да определят доколко даден човек е уязвим към развитие на проблемни модели на дигитално поведение. При някои хора Интернет и дигиталните устройства се превръщат в средство за облекчаване на напрежение, скука, самота или други неприятни емоционални състояния. Онлайн общуването може временно да компенсира липсата на социален контакт, особено при хора, които изпитват несигурност или тревожност в реални социални ситуации. Определени личностни характеристики, като повишена импулсивност, склонност към търсене на незабавно удовлетворение или силна потребност от одобрение, също могат да повишат риска от прекомерна употреба. Бързата обратна връзка, която дигиталната среда предоставя чрез съобщения, реакции, харесвания и други форми на награждаване, може да насърчи повтарянето на определени действия и постепенно да затрудни ограничаването на времето онлайн.

Семейна и социална среда

Социалното обкръжение има съществено значение за начина, по който младите хора използват технологиите. Дигиталните устройства присъстват постоянно в ежедневието – у дома, в училище и в социалната среда. Тяхната лесна достъпност води до изграждането на навици, при които онлайн активностите постепенно заемат все по-голяма част от свободното време. Особено силно е влиянието на връстниците. Когато общуването в дадена група се осъществява основно чрез социални мрежи и приложения, младият човек може да изпитва необходимост да бъде постоянно свързан, за да не се почувства изолиран или пренебрегнат. Това може да бъде свързано с явлението FOMO (Fear of missing out), при което човек постоянно проверява онлайн пространството, за да следи какво правят останалите и да не пропусне важна информация или социално събитие.

Технологични фактори и особености на дизайна

Съвременните приложения, социални мрежи и онлайн игри използват разнообразни функционалности, които стимулират потребителя да се връща към платформата и да прекарва повече време в нея. Сред тях са автоматичното възпроизвеждане на съдържание, безкрайното превъртане, известията и различните форми на персонализирани препоръки. Подобни механизми създават постоянен поток от стимули и улесняват продължаването на употребата.



Друг важен елемент са системите за награждаване. В онлайн игрите те могат да включват точки, нови нива, виртуални предмети или други форми на постижение, докато в социалните мрежи подобна роля могат да изпълняват харесванията, коментарите и броят на последователите.

Получаването на такава обратна връзка може да бъде възнаграждаващо и да насърчи потребителя да повтори определено поведение.

Невронауката за проблемната употреба на дигитални технологии интернет и зависимост

За разбирането на процесите, свързани с проблемната употреба и зависимостта, е важно да се познава ролята на мозъчните механизми. Това не е просто въпрос на лоши навици или липса на самоконтрол, а сложен процес, в който участват различни фактори, включително механизмите на мотивация, внимание и учене от награди. Дизайнът на приложения, игри и платформи за социални медии може да влияе върху тези механизми.
Когато видим известие, получим „харесване“ или постигнем ново ниво в игра, мозъкът ни може да активира механизми, свързани с наградата, мотивацията и ученето. Социалните награди и игровите постижения могат да засилват очакването за нова награда и да допринасят за повторението на определено поведение.
Централна роля в тези процеси има невротрансмитерът допамин. Той е и хормон, който управлява системата ни за възнаграждение, мотивацията и удоволствието. Допамин не се отделя само при самото удоволствие, а и преди да извършим дадената дейност, тоест още при очакването да получим награда.При някои дигитални среди непредвидимата или променлива обратна връзка може да насърчава по-честото проверяване и повторното използване. Например: ротативката в казино (не знаеш какво ще ти се падне, затова дърпаш ръчката пак и пак).С повторението определени действия могат да придобият по-автоматичен и навиков характер.

ПОСЛЕДСТВИЯ И РИСКОВЕ ПРИ ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА ДИГИТАЛНИ ТЕХНОЛОГИИ И ИНТЕРНЕТ



Прекомерното използване на електронни устройства и продължителното пребиваване пред екран могат да окажат въздействие върху физическото, психическото и социално-емоционалното развитие на децата. Особено чувствителен е периодът на ранното детство, когато се формират основни мозъчни структури и се развиват важни умения за общуване, учене и адаптация към средата.

В тази възраст непосредственият контакт с хората, активната игра, движението и реалните преживявания имат съществено значение за пълноценното развитие на детето. Поради това прекомерното време, прекарано пред екран, може да ограничи възможностите за участие в други важни за развитието дейности.
Продължителното и недостатъчно контролирано използване на интернет и дигитални устройства може да се отрази на различни сфери от ежедневието на децата и младите хора. При определени обстоятелства прекомерната употреба може да прерасне в проблемно или зависимо поведение, при което дигиталните дейности започват да заемат значителна част от ежедневието и да изместват други важни занимания. Възможно е също да бъде пренебрегнато времето за почивка, физическа активност, лична хигиена и непосредствено общуване с близки и връстници.
Важно е да се подчертае, че тези последствия не се проявяват еднакво при всички деца. Влиянието на дигиталните технологии зависи от редица фактори, сред които възрастта, индивидуалните особености, продължителността и начинът на използване на устройствата, съдържанието, до което детето има достъп, както и семейната и социалната среда. Ето защо ограничаването на екранното време само по себе си не е достатъчно.

Необходимо е изграждането на устойчиви и здравословни дигитални навици, които насърчават баланса между онлайн и физически дейности.

Важна роля в този процес имат както родители и педагози, така и самите млади хора, които трябва да развиват знания и умения за безопасно, отговорно и умерено използване на дигиталните технологии.
Съветът за електронни медии описва следните основни рискове от прекомерната употреба на екранни устройства за **физическото здраве** на детето:



- **Влошаване на зрението и късогледство (миопия)**
- **Наднормено тегло и затлъстяване вследствие на недостатъчна двигателна активност**
- **Слънчеви алергии (причинени от UV лъчите на телефоните)**
- **Проблеми със съня и др.**

Основните рискове от прекомерната употреба на екрани за **психо-социалното и емоционалното развитие** на децата са:



- **Повишена тревожност**
- **Депресия**
- **Хиперактивност**
- **Трудности с концентрацията и паметта**
- **Обучителни затруднения и/или понижена мотивация за учене;**
- **Агресивно поведение и липса на контрол на импулсивността;**
- **Понижени социални умения и невъзможност за създаване на приятелства в реалния свят**
- **Понижено чувство за емпатия и умения да се разпознават емоциите на другите**
- **Ниско самочувствие, особено в резултат на прекомерна употреба на социални медии;**
- **Екранна зависимост, интернет зависимост, гейминг разстройство, които могат да улеснят развитието на друга зависимост.**
- **Повишени рискове от пристрастяване към психоактивни вещества**

Ефектите от проблемната употреба на дигитални технологии и онлайн дейности се простират отвъд простото предпочитание към дигитални пред физически взаимодействия, като засягат различни аспекти от живота. Например младеж, който прекарва много време в социалните медии, може да започне да се сравнява неблагоприятно с идеализирания виртуален свят, което води до чувство на неудовлетворение, потиснатост и предпочитане на виртуалния свят. Заседналото поведение, свързано с продължителната употреба на екрана, може да доведе до здравословни проблеми като затлъстяване, повишено кръвно налягане, влошаване на зрението и лоша стойка. Редовните късни нощни сесии за игри, например, могат да нарушат съня и детето да спи по малко и неспокойно. Интензивната употреба на интернет може да наруши способността на младия човек да комуникира и създава лични взаимоотношения в реалността.
В някои случаи прекомерното използване на интернет е начин за справяне със съществуващ проблем. Детето може да търси онлайн средата, защото се чувства самотно, отхвърлено, тревожно, отегчено, несигурно или претоварено. Например социалните мрежи могат временно да дадат усещане за принадлежност и признание, а онлайн игрите могат да предоставят преживяване за успех, контрол и постижение.



КАК ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕТЕТО ОТ ДИГИТАЛНИ ЗАВИСИМОСТИ?

Много семейства не осъзнават прекомерната употреба на устройства, свързани с интернет, от децата си, докато не възникнат сериозни проблеми. Това могат да бъдат спад в академичните постижения, социална изолация, изблици на агресия при налагане на ограничения или дори финансови злоупотреби с цел залагания или закупуване на дигитални артикули във видеоигрите. Когато се развие поведение, наподобяващо интернет пристрастяване, то може да доведе до влошаване на личните отношения и да попречи на училищното и бъдещото професионално развитие. Поради тази причина все повече се набляга на необходимостта от изграждане на превантивни стратегии за предотвратяване на подобни състояния.

Стратегиите за превенция на прекомерната употреба на електронни устройства се разделят на две основни категории: специфични и неспецифични.

Неспецифични стратегии

Те са насочени към насърчаване на цялостното психологическо развитие у подрастващите чрез обучение по социални и когнитивни умения, справяне с проблеми и управление на емоциите. Целта е децата сами да бъдат способни да вземат разумни решения относно контрола върху електронните си устройства. Наред с това съществуват и програми за родители, които предоставят насоки за възпитателни практики — определяне на стандарти и граници, поддържане на асертивна и подкрепяща комуникация, насърчаване на положителни ценности като ангажираност и усилия, както и организиране на здравословни дейности през свободното време.

Специфични стратегии

Фокусират се върху предоставянето на пряка информация относно рисковете от неконтролираната употреба на видеоигри, социални мрежи и интернет като цяло. Включват и обществени мерки за регулиране на достъпа до определени приложения или игри и разпространение на превантивни послания. Все по-често се поставя и изискване към технологичните компании да проектират своите продукти по начин, който не насърчава пристрастяващо или вредно поведение, особено сред непълнолетни.

Какви умения е необходимо да изградим в детето, за да го предпазим от дигитална зависимост?

Прекомерното екранно време в ранна възраст може да забави когнитивното, езиковото и социалното развитие, тъй като намалява количеството и качеството на реалните взаимодействия. Пропускат се важни възможности за общуване лице в лице, въображаема игра и физическа активност.
За ефективна превенция техническите ограничения не са достатъчни. Най-важни са развиването на вътрешни психологически и социални умения:

1. **Емоционална интелигентност и саморегулация:**

- Умение за разпознаване на емоциите и тяхното обработване, вместо прикриването им с дигитално съдържание.
- Устойчивост към бързо удовлетворение - разбиране, че реалните постижения изискват време и усилия, за разлика от моменталните дигитални награди.
- Търпимост към скуката и способност за прекарване на време без активна стимулация.
- Навици за справяне със стреса чрез спорт, разходка, разговор или творчество.

2. **Критично мислене и дигитална грамотност**

- Осъзнаване, че платформите и игрите се проектират съзнателно с цел задържане на вниманието чрез безкрайно превъртане (infinite scroll), лайкове и известия.
- Разграничаване на реалния живот от идеализираните профили и филтри в социалните мрежи, което предпазва от нездравословно сравнение.

3. **Области на петте компонента на дигитално-медийната грамотност:**

- **Информация:** Умение за проверка на източници, автори, дати на публикуване и скрити цели на даден текст.
- **Комуникация:** Спазване на онлайн етикет, уважително изразяване на мнение и развиване на емпатия.
- **Съдържание:** Разбиране за личните данни, дигиталната идентичност, трайността на качената информация и зачитането на авторските права.

- **Решаване на проблеми:** Умение за търсене на помощ от родители, учители или специализирани центрове при онлайн конфликти, както и блокиране на вредни потребители.
- **Безопасност:** Защита на лични данни, конфигуриране на настройки за сигурност и създаване на силни пароли.

4. **Самоконтрол и управление на времето**

- Способност за планиране на деня с фокус върху съня, ученето и физическата активност спрямо екранното време.
- Завършване на важните задачи преди получаване на достъп до устройствата.
- Изграждане на идентичност въз основа на реални умения (музика, спорт, занаяти).

5. **Социални умения в реалния свят:**

- Директна вербална и невербална комуникация, поставяне на граници и разрешаване на конфликти очи в очи.
- Разчитане на емоциите и езика на тялото на събеседника.
- Умение за отказване и справяне със страха от пропускане (FOMO).

Децата постоянно наблюдават поведението на възрастните. Ако виждат своите родители непрекъснато с телефон в ръка, те възприемат това поведение за естествена норма. Даването на личен пример е сред най-силните методи за възпитаване на добри навици.
Това не означава да изоставим технологиите от живота си, а да опазваме важните области като сън, движение, взаимоотношения и т.н.



Препоръчителни рамки за екранно време по възрастови групи*

Създаването на балансирани правила за екранно време изисква различен подход спрямо възрастта на детето, като целта е изграждане на здравословни навици, а не просто налагане на забрани.

В най-ранна възраст екранното време трябва да е възможно най-малко. То се въвежда поетапно, с внимателно подбрано съдържание и без да се превръща в ежедневен навик. Всеки родител преценява кога и колко често да осигурява достъп до екрани, съобразно развитието и нуждите на своето дете:

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).

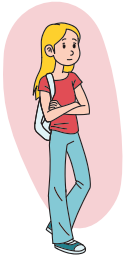
7 - 11 ГОДИНИ



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 ЗДРАВОСЛОВЕН 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.

Препоръчително разстояние и настройки:

- **Смартфони и таблети:** на разстояние над 40–45 см от очите.
- **Телевизори:** на разстояние над 3 метра.
- Регулирайте **яркостта и контраста на екраните** за по-малките деца, така че да не са прекалено ярки и натоварващи за очите.
- **Контрол в класната стая:** Педагозите следва да следят за спазването на тези разстояния, включително при учениците на първите чинове, както и за подходящите нива на яркост и контраст на използваните в часовете интерактивни екрани.

Намаляване на екранното време чрез ангажиращи алтернативи

Един от най-добрите начини за намаляване на екранното време е запълването на свободното време на детето с ангажиращи и забавни алтернативи. Когато децата се отегчават, те естествено се насочват към нездравословното забавление, предлагано от телефона или таблета. Предоставянето на вълнуващи възможности в реалния живот им показва, че съществува интересен свят и извън екрана.
Можем да насърчаваме дейности, които развиват нови умения, стимулират креативността и включват физическо движение. Важно е да намерим занимания, които наистина вълнуват детето:

- ✔ **Творчески проекти:** Рисуване, моделиране, сглобяване на конструктори или занаятчийски проекти.
- ✔ **Приключения на открито:** Каране на колело, пикник в парка или разходка по природни пътеки.
- ✔ **Изграждане на умения:** Свирене на музикален инструмент, готвене по нова рецепта или грижа за градина.

Включване на почивки за движение и сензорни занимания

Децата често се нуждаят от помощ при прехода от силно стимулиращата дигитална среда към по-спокойни дейности. Включването на физически или сензорни почивки прави този преход плавен и регулира нервната система.
Така наречената „преходна дейност “може да бъде кратка физическа задача — лека закуска, кратка разходка, скачане на батут или упражнения с разтягане.
Други подходящи идеи са:

- ✔ **Игра на открито:** Люлеене, катерене и пързаляне за развитие на двигателните умения.
- ✔ **Физически задачи у дома:** Пренасяне на по-тежки предмети (кутия с играчки), носене на пазарувани стоки или активни игри.
- ✔ **Творческо движение:** Танци на музика или игри с движение и спиране.
- ✔ **Сензорни занимания:** Игри със съдове, пълни с пясък, вода или ориз за успокояване на нервната система.

Ролята на скуката и определянето на граници

Скуката отваря път към въображението и творчеството. Научени непрекъснато да се забавляват чрез устройства, хората често губят умението да остават сами със своите мисли. За децата е важно да разберат, че скуката не е нещо негативно, а възможност за генериране на нови идеи.

Приложения за родителски контрол

Приложенията за родителски контрол са помощен инструмент за поддържане на дигитална хигиена. Те са най-ефективни, когато се внедряват открито и след разяснителен разговор с детето.

Основни категории инструменти

- **Вградени и безплатни решения:** те позволяват да бъдат задавани дневни лимити, автоматично заключване в определени часове (например за сън), одобряване на нови приложения и проследяване на местоположението, дават възможност за ограничаване на категории приложения, определяне на часови прозорци и филтриране на уеб съдържание.
- **Специализирани софтуерни решения, които в повечето случаи са платени:** те предполагат детайлно филтриране на уеб страници и задаване на индивидуални лимити за конкретни приложения (като YouTube, TikTok или популярни игри). Използват алгоритми за анализ на съобщения и търсения за възможни рискове като кибертормоз или опасни контакти, като същевременно запазва част от личното пространство на детето. Има и такива приложения, които насърчават изпълнението на реални задачи (домашни, спорт), срещу които детето отключва определено време пред екрана.
- **Минималистичен дизайн:** Съществуват приложения, които правят интерфейса на екрана минималистичен - черен фон с бели символи. Подобна промяна цели намаляване на зрителната стимулация, правейки екранът по-малко привлекателно пространство.

Основни принципи при прилагане

- **Без тайни действия:** Инсталирането на софтуер за наблюдение не трябва да става скришом. Важно е да разясним на детето, че целта е спазване на общите правила за здраве и сън, а не шпиониране.
- **Предоставяне на автономност:** С порастване на детето е важно да увеличаваме възможността то само да разпределя определеното му дневно време, за да развива самоконтрол.
- **Технически предизвикателства:** По-големите деца често намират начини за заобикаляне на лимитите (промяна на часови зони, преинсталиране). Затова доверието и разговорът остават водещ фактор.



КАК ДА РАЗГОВАРЯМЕ С ДЕТЕТО ЗА НУЖДАТА ОТ ДИГИТАЛЕН БАЛАНС?

Разговорът **преди предоставяне на телефон, таблет, компютър или достъп до интернет** е важна част от превенцията. Целта не е детето да бъде уплашено или да му се забранява използването на технологиите, а предварително да се създадат **ясни очаквания, правила и умения за самоконтрол.**

Отворената и подкрепяща комуникация

Тя е ключова, когато обсъждаме използването на екранни устройства. Вместо да отправяме обвинения, е важно да подходим към разговора с любопитство и загриженост. Можем да започнем, като обясним негативните ефекти от твърде много дигитални медии, като промени в настроението или проблеми със съня, и изразим желанието си то да има балансиран и здравословен живот. Включването на детето в създаването на план за намаляване на времето пред екрана може да го накара да се чувства овластено и част от решението. Когато децата разбират какво стои зад правилата, е по-вероятно да сътрудничат.

Подкрепяща комуникация

Когато обсъждаме използването на екрани, е ключово да бъдем подкрепящи, а не нападателни. Да се стремим се към разговор, а не към лекция.
Можем да насърчим детето да достигне само до някои изводи, включително как се отразява прекаляването на съня, домашните и взаимоотношенията му. По този начин изграждаме саморефлексията и емоционалната регулация, като изместваме фокуса от конфликт към благополучие.

Любопитство, вместо критика

Децата бързо минават в отбранителна позиция, ако усетят, че са съдени. Вместо да започваме с фрази като „Прекалено много време прекарваш на телефона“, *по-добре да задаваме отворени въпроси, като например:*
„Кое е най-интересното нещо, което гледа или игра днес?“
„Как се чувстваш, когато се налага да оставиш телефона?“

Справяне със съпротивата

Признаците на съпротива или раздразнителност често произтичат от недоразвит контрол върху импулсите. Помогнете на детето да разбере механизмите зад игрите и социалните мрежи — разяснете как екипи от специалисти проектират тези платформи така, че да задържат вниманието чрез бързи награди (лайкове, нива, известия).
Ключова цел е вместо да воюваме с детето, да го привлечем на наша страна чрез разбиране на необходимостта от дигитален баланс.

Децата (особено тийнейджърите) реагират много по-добре, когато разбират защо дадено нещо е проблем. Важно е да знаят, че социалните мрежи и игрите са проектирани от специални екипи от психолози, за да задържат вниманието им възможно най-дълго чрез бързи „награди“ (лайкове, нива, известия).

Необходимо е правилата за екранно потребление да бъдат валидни за всички членове на семейството. Така детето ще се чувства подкрепено, а не изолирано. Спокойното и последователно прилагане на правилата показва надеждност и изгражда доверие с течение на времето.

Съвместно определяне на правилата

Когато детето участва в тяхното съставяне, то е много по-склонно да ги спазва. Установете равни условия за цялото семейство — например без устройства по време на хранене.

Слушане без осъждане

Прекомерната употреба на екрани често е симптом за други изпитвани затруднения. Фокусирайте се върху поддържането на добра връзка с детето. Избягвайте всеки разговор да се върти около проблема с екраните, за да не го накарате да се изолира още повече.

Време за приключване на екранната дейност

При възникване на напрежение по време на игра, е важно да отчитаме контекста. Заповедта за незабавно спиране по средата на важна онлайн игра с приятели почти винаги води до конфликт. Договорете детето да завърши текущото ниво или мач, преди да изключи устройството.

Превантивният разговор не е еднократен

Разговорът трябва да се повтаря и адаптира с възрастта. С порастването детето има нужда от повече самостоятелност, но и от повече умения за критична оценка на съдържанието, управление на времето, защита на личната информация и справяне с онлайн натиск.



ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ МЕЖДУ СЕМЕЙСТВОТО И УЧИЛИЩЕТО

Добрата превенция предполага диалог между родители и училище. Целта не е училището да контролира какво се случва вкъщи, нито родителите да определят правилата в класната стая. Необходимо е обаче да има **общи принципи и сходни послания.**

Например:
Семейство: „По време на хранене не използваме телефони."
Училище: „По време на учебна дейност телефонът не се използва, освен когато е необходим за решаване на задачата."
Общо послание: „Има моменти, в които присъствието и общуването са по-важни от екрана."

Насоки към учителите

Учителят има ключова роля не само като човек, който прилага правилата, но и като **модел за дигитално поведение.**

Учителят като модел

Личният пример е важен компонент на превантивната работа. Учителят може да демонстрира:

- че телефонът не е необходимо постоянно да бъде в ръката ни;
- че можем да изчакаме, преди да отговорим на съобщение;
- че разговорът с човек пред нас заслужава внимание;
- че дигиталното устройство е инструмент, а не постоянен фон на ежедневието;
- че съществуват периоди за онлайн активност и периоди за почивка от нея.

Това не означава, че учителят никога не трябва да използва телефона си. По-скоро посланието е, че **начинът и контекстът на употреба имат значение**.

Правилата да бъдат разбирани, а не само съобщавани

При въвеждането на правила е полезно учениците да разбират причината за тях.
Подходящи въпроси за дискусия са:

- „Какво се случва с вниманието ни, когато постоянно проверяваме телефона?“
- „Кога телефонът ни помага да учим и кога ни разсейва?“
- „Как разбираме, че вече ни е трудно да оставим устройството?“
- „Какво правило би помогнало на всички да се концентрират?“
- „Как можем да използваме технологиите, без те да определят поведението ни?“

Най-добре е правилата за дигитални устройства да се създават или прилагат с участие на учениците. Това е един от подходите, които могат да подпомогнат формирането на отговорно поведение, вместо правилата да бъдат възприемани единствено като външна забрана.

Да се избягва постоянната конфронтация

Постоянните забележки от типа „Прибери телефона!“ могат да превърнат употребата на устройството в борба за контрол.
По-ефективна е предварително известната процедура.
Учителят може спокойно да каже:
„В момента правилото е устройствата да бъдат прибрани. Моля, спази го.“
По този начин може да се избегне продължителен спор пред целия клас.

Разграничаване между нарушение на училищно правило и проблемна употреба

Особено важно е училищните правила да не превръщат всяко нарушение или по-често използване на телефон в доказателство за „проблемна употреба“.

Нарушаването на правило не е диагноза

Учителят не следва да определя ученик като „зависим“, „пристрастен“ или „проблемен“ въз основа само на поведението му в час.
По-важно е да се наблюдава **устойчивият модел на поведение и неговото отражение върху функционирането на детето**, например:

- повтаряща се невъзможност да спазва договорени ограничения;
- силна реактивност при поставяне на граници;
- значително нарушаване на учебната дейност;
- трайно оттегляне от други интереси и дейности;
- използване на дигиталното устройство за сметка на сън, учене, общуване или други значими дейности;
- системни конфликти с родители или учители, свързани с употребата;

продължаваща проблемна употреба въпреки очевидните негативни последици.

Тези сигнали сами по себе си не са достатъчни за поставяне на диагноза. Те са основание за допълнително наблюдение, разговор и при необходимост насочване към училищен психолог, педагогически съветник или друг квалифициран специалист.

Алтернативи на дигиталната употреба

Училището има по-голям превантивен ефект, когато не само ограничава определено поведение, но и предлага реални алтернативи.
В училищната среда могат да се развиват:

- спортни активности;
- групови и настолни игри;
- творчески занимания;
- клубове по интереси;
- ученически инициативи;
- пространства за разговор и социално взаимодействие;
- дейности на открито;
- проекти, при които учениците са активни създатели, а не само потребители на съдържание.



Така се развива способността за **отлагане на непосредствената дигитална награда,** понасяне на скуката, социално взаимодействие и избор на алтернативни дейности.

Основно превантивно послание

Крайната цел на учителя не е детето да се научи просто да стои без телефон. Целта е детето постепенно да развие способност да избира кога да използва технологията, за какво да я използва и кога доброволно да се откаже от нея. Следователно добрата училищна политика съчетава ясни граници, последователно прилагане, личен пример, дигитална грамотност, развитие на саморегулацията, социални и физически алтернативи и ранно разпознаване на проблемно поведение.

КОГА УПОТРЕБАТА НА ДИГИТАЛНИ УСТРОЙСТВА И ИНТЕРНЕТ СЕ ПРЕВРЪЩА В ПРОБЛЕМ? КОГА Е НЕОБХОДИМО ДА ПОТЪРСИМ СПЕЦИАЛИСТ?



При оценяването на употребата на дигитални устройства от деца и юноши не е достатъчно да се постави въпросът единствено за продължителността на времето, прекарано пред екран. По-важно е да се проследи **каква роля заема дигиталната активност в ежедневието на детето и какви последствия има тя върху неговото функциониране.**

Едно и също количество време онлайн може да има различно значение в зависимост от съдържанието, целта на употребата, възрастта на детето, контекста и останалите му занимания. Онлайн обучението, общуването с приятели, творческите дейности и игрите не следва автоматично да се определят като проблемни само поради продължителността им.

По-съществен сигнал за затруднение е появата на **устойчив дисбаланс между дигиталната активност и останалите значими области от живота** – сън, учене, физическа активност, семейни отношения, приятелства, хобита и почивка.

Промяната спрямо обичайното поведение е особено важна

При превантивната работа е полезно да се сравнява настоящото поведение на детето с неговото обичайно функциониране.
Ако дете, което преди е имало разнообразни интереси, срещало се е с приятели, спортувало е и е участвало в семейни дейности, постепенно започне да се отказва от тези занимания и все по-голяма част от свободното му време бъде организирана около дигиталната среда, промяната заслужава внимание. Тук въпросът не е дали детето „използва много телефона“, а дали се е променил балансът между дигиталния и физическия му живот.

Ранно разпознаване и действия при проблемна употреба на дигитални технологии и онлайн дейности

Принципи за ранно разпознаване

Ранното разпознаване на проблемната употреба на дигитални технологии има за цел **своевременно да установи устойчиви промени в поведението и функционирането,** които могат да бъдат свързани с негативно влияние върху физическото, психичното, социалното или образователното благополучие на детето или младия човек.

Три практически измерения

Контрол

Може ли детето да започне, прекрати или ограничи дигиталната активност в съответствие с договорените правила и собствените си намерения?

Приоритет

Започва ли дигиталната активност да придобива все по-голямо значение за сметка на други важни дейности, интереси и отношения?

Последствия

Продължава ли детето дадено дигитално поведение, въпреки че вече се наблюдават негативни последствия?

Ранното разпознаване следва да се основава на **съвкупност от поведенчески, емоционални, социални, образователни и семейни индикатори,** а не на един изолиран признак.

Посочените признаци служат единствено като ориентир и не са категорично доказателство за проблемно дигитално поведение. Те трябва да се анализират спрямо цялостното функциониране на детето и спрямо обичайните му навици.

Поведенчески индикатори

Налице са един или повече от следните признаци:

- детето трудно прекратява използването на устройството, въпреки предварително договорено време;
- системно удължава времето за игра, социални мрежи, видеосъдържание или други онлайн дейности;
- многократно нарушава договорени правила относно употребата;
- търси възможност да използва устройство при почти всяка свободна възможност;
- дигиталната активност постепенно измества други занимания;
- проявява изразено раздразнение или напрежение при прекъсване на употребата;
- трудно преминава от дигитална към недигитална дейност;
- използва дигиталната среда като предпочитан начин за запълване на скука или за справяне с напрежение и неприятни преживявания;

- започва да прикрива, омаловажава или представя неточно продължителността на употребата;
- многократно заявява намерение да намали употребата, но не успява да поддържа промяната.

Нарушаване на ежедневното функциониране
Особено значим индикатор е появата на **реални и устойчиви последствия в ежедневието.**
Следва да се проследява наличието на:

- нарушен или недостатъчен сън;
- сутрешна умора или затруднено функциониране през учебния ден;
- спад в учебната ангажираност;
- пропускане или системно отлагане на домашни и други задължения;
- намаляване на физическата активност;
- отказ от предишни интереси и хобита;
- ограничаване на непосредствените социални контакти;
- увеличаване на конфликтите в семейството;
- затруднения в самоорганизацията и спазването на дневен режим;
- видима промяна в учебното, социалното или семейното функциониране.

Емоционални индикатори
Следва да се проследява дали дигиталната употреба е свързана с:

- повишена раздразнителност;
- повишено напрежение при невъзможност за достъп до устройството;
- тревожност или емоционална нестабилност;
- трудности при понасяне на скука;
- силна потребност от постоянна онлайн стимулация;
- използване на устройството като основен начин за успокояване;
- избягване на неприятни емоции чрез потапяне в дигитална среда;
- усещане, че реалните дейности са значително по-малко привлекателни от онлайн преживяванията.

Препоръчително е проявите да се следят във времето, а при тяхното задълбочаване да се потърси консултация със специалист.

Кога да потърсим помощ от специалист?

Посочените „червени флагове“ са индикатори за необходимост от допълнителна професионална оценка, а не диагностични критерии. При поява на следните признаци е необходимо **включване на специалист:**

- значително и трайно влошаване на училищното функциониране;
- сериозно нарушаване на съня;
- почти пълно изместване на реалните занимания от онлайн активност;
- изразена социална изолация;
- повтарящи се тежки конфликти около употребата;

- невъзможност за промяна въпреки последователни семейни и училищни мерки;
- използване на дигиталната среда като единствен или основен начин за справяне с емоционален дистрес;
- наличие на други значими психологически или поведенчески затруднения.

Не е разумно да се разчита единствено на ограничения и контрол, когато проблемната дигитална употреба е съпроводена от **рязка промяна в поведението, значително емоционално страдание, сериозен спад във функционирането или други тревожни промени.** В такива ситуации е необходимо своевременно професионално обсъждане на случая.

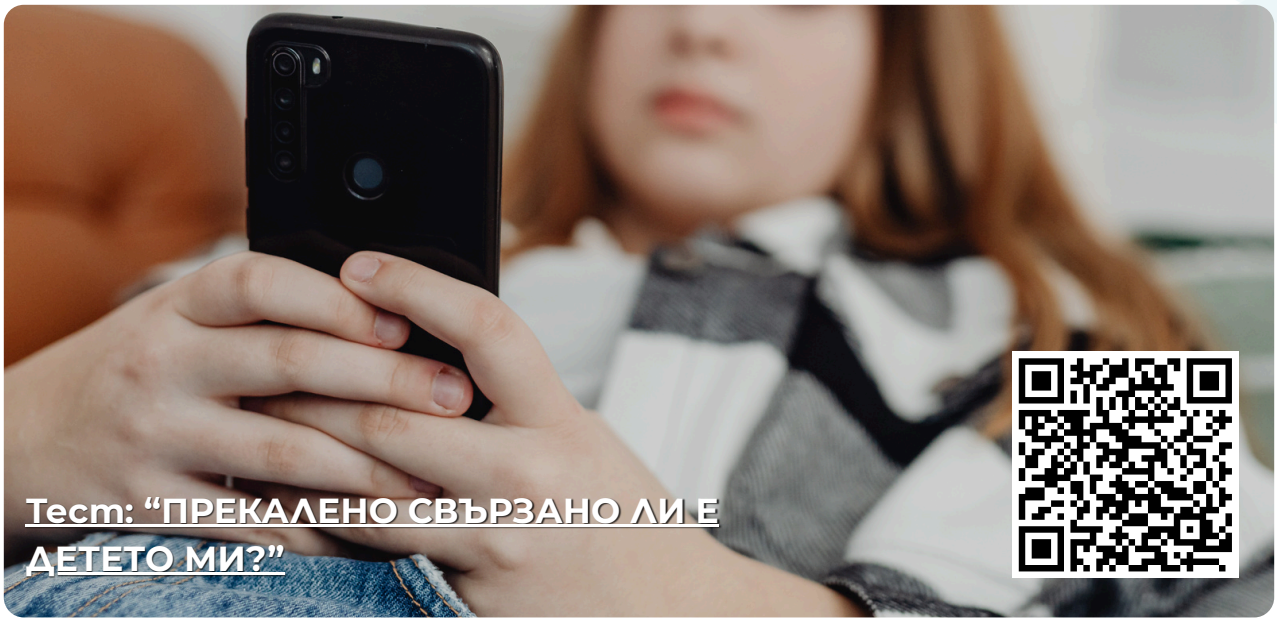
Професионална консултация е особено уместна, когато затруднението се запазва във времето, детето трудно контролира поведението си и вече се наблюдават съществени последствия за неговото ежедневие.

Първата стъпка може да бъде **консултация с психолог или психотерапевт с опит в работата с деца и юноши.** Целта не е автоматично да се постави диагноза, а да се изясни какво стои зад поведението, каква функция изпълнява то и кои фактори го поддържат.

В някои случаи прекомерната или проблемна дигитална употреба може да бъде свързана с други психологически трудности. Когато са налице значими промени в настроението, поведението или функционирането, както и съмнение за съпътстващ психичен проблем, е подходящо да се обсъди консултация с **детски психиатър или друг медицински специалист.**

Професионалната оценка не означава задължително поставяне на диагноза. Тя може да бъде начин проблемът да бъде разбран по-рано и да се установи от какъв тип подкрепа се нуждаят детето и семейството.

Виж също:



За родители



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.

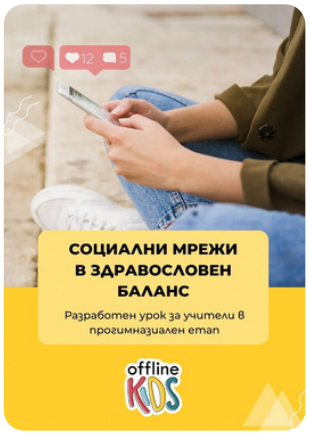
Семейно споразумение за използване на Изкуствен Интелект



Наръчник: Между екрана и съня: Къде е здравословната граница?

Сънят е един от най-важните фактори за здравето и развитието на децата. В дигиталната епоха екраните често се превръщат в предизвикателство за спокойния сън у дома. Този наръчник е създаден, за да подкрепи родителите в намирането на баланс между технологиите и качествената почивка.

За учители

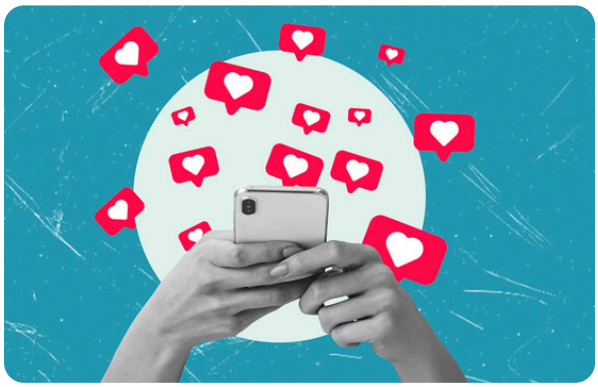


Социални мрежи в здравословен баланс - Разработен урок за учители - 5.-7. клас

„Социални мрежи в здравословен баланс“ е интерактивен урок за ученици от 5 до 7 клас, разработен в две взаимно свързани части с обща продължителност два учебни часа.

Интерактивна викторина: Социални мрежи в здравословен баланс

Дигитален куиз, създаден за бързо и забавно 15-20 минутно предизвикателство в класната стая!



Онлайн безопасност – Комплект за оцеляване в дигиталното пространство



Активност, която може да опитате с по-големите деца в класната стая. Подходяща е за деца, които използват самостоятелно дигитални устройства и Интернет и особено за подрастващи, които имат собствени профили в социалните мрежи.
Целта ѝ е да напомни да се грижи за нашата онлайн безопасност и колко е важно да бъдем внимателни с начина, по който използваме Интернет пространството.

ЗА АВТОРИТЕ

Кремена Йонева е психолог с дългогодишен опит в сферата на зависимостите. Работила е в Националния център по наркомании, към настоящия момент е началник на отдел „Зависимости“, дирекция „Психично здраве и превенция на зависимости“ към НЦОЗА. Участва активно в реализирането на националните политики в сферата на зависимостите. Съавтор е на няколко ръководства, касаещи работата и в областта.

В професионалната си активно участвам в разработването и реализирането на национални политики, програми и дейности в областта на зависимостите и психичното здраве. Автор и съавтор съм на редица професионални ръководства и материали, свързани с превенцията, ранното разпознаване и работата с проблеми, свързани с употребата на психоактивни вещества.
Зад професионалната експертиза съм човек, за когото отношенията, грижата и човешката близост имат особено значение. Имам семейство и едно прекрасно момиченце. Обичам животните, а розовото е моят цвят – малък личен детайл, който добавя цвят и настроение към ежедневието ми.

Д-р Цвета Райчева е психиатър, с дългогодишен опит в сферата на зависимостите: работа с пациенти в болницата в Суходол/ДПБЛНА/, директор на Национален център по наркомании в периода от 2006 до 2015 година, част от екипа на отдел “Зависимости“, дирекция "Психичното здраве и превенция на зависимости", НЦОЗА. Член на Управителен борд на Европейската агенция по наркотици /EUDA/. Нейната експертиза е фокусирана върху разработването на методически указания в областта на зависимостите. Притежава дългогодишен опит в координацията между държавните институции, общини, неправителствени организации, лечебни заведения на национално ниво и международните организации при внедряване на добри практики в областта на зависимостите.

Аз съм човек с професионална отдаденост и богат житейски опит, който съчетава компетентност и човечност. Извън професионалния си свят обичам музиката – като източник на вдъхновение и емоция, пътешествията – като възможност да откривам нови места и гледни точки, и животните – заради тяхната непосредственост и способността им да носят радост и близост.
Майка съм на вече пораснала дъщеря, с която споделям една от най-важните роли в живота си. В моят свят професионалните ангажименти вървят редом с любовта към семейството, любопитството към света и малките неща, които правят ежедневието по-богато.

Александрина Алексова е психолог, психодрама терапевт и психоаналитично ориентиран психотерапевт работи в областта на зависимостите над 25 години, част от екипа на отдел “Зависимости“, дирекция "Психичното здраве и превенция на зависимости", НЦОЗА.

Аз съм психолог, психодрама терапевт и психоаналитично ориентиран психотерапевт. В работата си се интересувам от вътрешния свят на човека, неговите отношения, преживявания и начина, по който миналият опит влияе върху настоящето. Вярвам в силата на терапевтичната среща, в която човек може да бъде чут, разбран и постепенно да открива свои нови възможности.
Освен професионалната ми работа, обичам пътешествията, които ми дават любопитство към света и хората и ме срещат с различни истории и гледни точки. Имам семейство и един син, които са важна част от живота ми и от личния ми свят.

Д-р Захари Зарков е психиатър с дългогодишен клиничен и административен опит в диагностиката и лечението на психичните разстройства, както и в стратегическото развитие на общественото психично здраве.
В своята ежедневна практика той съчетава индивидуалната грижа за пациентите в кабинета с активна дейност в дирекция „Психично здраве и превенция на зависимости“ към Националния център по обществено здраве и анализи (НЦОЗА).
Член е на Управителния борд на Европейската агенция за наркотиците (EUDA), където участва в определянето на европейските политики и стандарти в областта на превенцията и контрола на зависимостите.
Притежава доказан опит в изграждането на работещи партньорства и координация между държавните институции, общините, лечебните заведения, неправителствения сектор и международните организации за внедряване на водещи световни практики у нас.
Извън медицината д-р Зарков е човек, воден от висока професионална дисциплина, отдаденост и личен интегритет. В свободното си време е страстен почитател на мотоспорта и по-специално на Формула 1, а за поддържане на динамика и баланс обича да играе тенис на маса. Семеен е, с дъщеря на 22 години.

Редактор: Александрина Георгиева, Основател на Фондация „Офлайн Кидс“, Обучител по дигитално благосъстояние и дигитално-медийна грамотност
Дизайн: Галина Рушева, Калейдоскоп Дизайн ООД

ДРУГИ ПОЛЕЗНИ КАНАЛИ ЗА КОМУНИКАЦИЯ

124 123 - Консултативна линия на Национален център за безопасен интернет

0888-99-18-66 - Националната информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта

За консултиране и подкрепа на местно ниво можете да се обърнете към **Превантивно-информационните центрове (ПИЦ)** към Общинските съвети по наркотичните вещества в 27-те областни града, които предлагат училищна превенция и при проблемна употреба на дигитални устройства.

БИБЛИОГРАФИЯ

World Health Organization (WHO). *Gaming disorder*. ICD-11. (Световна здравна организация)

World Health Organization (WHO). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. 2020. (Световна здравна организация)

World Health Organization Regional Office for Europe. *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief*. 2025. (Световна здравна организация)

World Health Organization Regional Office for Europe. *Addressing the digital determinants of young people's mental health and well-being: web annex: findings from an evidence review and policy mapping*. 2025. (Световна здравна организация)

Munzer, T., Parga-Belinkie, J., Milkovich, L. M., et al.; American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. *Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement. Pediatrics*. 2026;157(2):e2025075320. (Publications)

Munzer, T., Milkovich, L. M., Madigan, S., et al.; American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. *Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Technical Report. Pediatrics*. 2026;157(2):e2025075321. (Publications)

Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., et al. *Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions*. 2024;13(2):313–326. (PubMed)

Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaides, N. C., et al. *Exploring the Effects of Problematic Internet Use on Adolescent Sleep: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. (PubMed)

Yang, H., et al. *The relationship between adolescent emotion dysregulation and problematic technology use: Systematic review of the empirical literature. Journal of Behavioral Addictions*. 2022. (PubMed)

World Health Organization Regional Office for Europe. *Teens, screens and mental health*. 2024. Данни от HBSC 2021/2022 за проблемната употреба на социални медии и игрово поведение сред юноши. (Световна здравна организация)

Axis-Parents-Guide-to-Smartphone-Addiction, 2020 Axis (https://axis.org/)

Guidelines for teachers and educators on tackling disinformation and promoting digital literacy through education and training, Manuscript completed in January 2026 Revised edition Luxembourg:
Publications Office of the European Union, 2026 (https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/60fddd7a-17dc-11f1-8870-01aa75ed71a1/)

Teacher's Guide Internet Addiction, Publication is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0). (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Institute of Digital Media and Child Development, Digital Addictions: A Family Guide to Prevention, Signs and Treatment, 2024

Optimum Performance Institute (OPI), Screen Addiction: A Parent's Guide to Helping Young Adults, 2024
Hummel, K., Western Carolina University, Internet Addiction Prevention in Schools, 2017
Internet addiction prevention | Hospital Clínic Barcelona https://www.clinicbarcelona.org/en/assistance/be-healthy/addiction-to-the-internet/prevention,
Family Digital Detox Guide: Rebuild Real Connections at Home https://bestchoicecounselling.com/family-digital-detox-guide-rebuild-real-connections-at-home/
https://blog.daar.com.au/blog/tips-for-parents-on-kids-screen-addiction-management
American Psychiatric Association, Technology Addictions: Social media, Online gaming and More, Technology Addictions: Social Media, Online Gaming a https://www.psychiatry.org/patients-families/technology-addictions-social-media-and-more