



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Ръководство за родители



Co-funded by
the European Union



TechWell
Digital Wellness in
Schools



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Ръководство за родители

Този проект е финансиран от Европейския съюз по програма „Еразъм+“ съгласно Споразумение за безвъзмездна помощ № 101195919.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

www.techwellproject.eu

съдържание

1.	Въведение	8
2.	Какво представлява дигиталното благополучие?	9
2.1.	Проблеми и възможности, свързани с живота в дигиталния свят	10
2.2.	Минимална възраст за достъп до социалните мрежи – дали е добра мярка?	11
2.3.	<i>Аз съм родител и се чудя какво мога или трябва да направя, за да гарантирам дигиталното благополучие на детето си.</i>	12
3.	Деца на възраст 5–8	15
3.1	Първи срещи с цифровите технологии	15
4.	Деца на възраст 9–13	18
4.1.	Достъп до социални медии и геймификация преди достигане на минималната възраст	18
5.	Младежи на възраст 14–18	22
5.1.	Зрял подход без надзор?	22
6.	Вие сте модерно дигитално семейство?	26
6.1.	Няколко последни полезни съвета към Вас	26

Проектът **TechWell** насърчава дигиталното благополучие в училищата чрез пилотиране и усъвършенстване на холистични стратегии в различни образователни контексти в Европа. Той е финансиран по програмата **Erasmus+**.

TechWell отговаря на нарастващата интеграция на дигиталните технологии в образованието и свързаните с нея предизвикателства, като дигитална зависимост, киберсигурност и неравен достъп до дигитални ресурси.

Проектът се основава на необходимостта от насърчаване на човекоцентричен подход към дигиталната трансформация в училищата, в съответствие с последните препоръки на ЮНЕСКО и приоритетите на политиката на Европейския съюз.

Партньори

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

EDTECH БЪЛГАРИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНИ ИНИЦИАТИВИ

ФОНДАЦИЯ ХАЛГАРТЕН-ФРАНКЕТИ „ЦЕНТЪР ЗА ИЗСЛЕДВАНИЯ ВИЛА МОНТЕСКА“

ДЪБЛИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ

EDX EDUCATION'S DIGITAL EXPERTS HUNGARY NONPROFIT KFT.

УНИВЕРСИТЕТ НА ПАТРАС

НАЦИОНАЛЕН ПЕДАГОГИЧЕСКИ ИНСТИТУТ НА ЧЕШКАТА РЕПУБЛИКА



1. Въведение

Защо е необходим наръчник за дигитално благополучие за родители?

Цифровите технологии вече са естествена част от живота на децата и тийнейджърите. Те ги използват ежедневно, за да общуват, да изграждат взаимоотношения и да учат. По този начин дигиталните инструменти удовлетворяват важни потребности, предоставят възможности за развитие и участие в обществото и дори могат да подкрепят техните права, както е посочено в Конвенцията на ООН за правата на детето.

В ерата на изкуствения интелект използването на цифрови устройства непрекъснато нараства, а информационните технологии са дълбоко интегрирани в ежедневието дори на най-малките деца. Тази тенденция изисква повишено внимание от страна на възрастните. Пребиваването онлайн излага децата на различни рискове: те могат да попаднат на неподходящо или вредно за възрастта им съдържание, на насилствени послания, нежелани контакти или ситуации, които водят до уязвимост, насилие, злоупотреба или малтретиране.

Поради тези причини децата и юношите се нуждаят от насоките на възрастни, на които имат доверие. Възрастните следва да ги защитават в ранна възраст и постепенно да им помагат да разберат как функционират дигиталните среди. Това включва подкрепа за разпознаване и управление на емоциите, развитие на самостоятелност, поемане на отговорност и изграждане на критично мислене – с ясното съзнание, че животът им, както и нашият, вече има и онлайн измерение.

Днес вече няма смисъл да противопоставяме „офлайн живота“ на „онлайн живота“. За да разберем реално промените, пред които сме изправени – особено във връзка с достъпа на по-малките деца до цифрови устройства – е необходимо да приемем, че технологиите (смартфони, таблети, смарт телевизори, гласови асистенти, видеоигри) са част от ежедневието ни. За да опише този нов, смесен начин на живот, в който онлайн и офлайн са дълбоко преплетени, философът Лучано Флориди въвежда понятието „онлайн живот“.

2. Какво представлява дигиталното благополучие?

Разбирането на дигиталното благополучие започва с осмислянето на връзката между психичното здраве, емоционалния баланс и начина, по който технологиите се впитат в нашето ежедневие и взаимоотношения.

Емоционалното благополучие е съществена част от доброто психично здраве. Според общоприетите дефиниции психичното здраве означава да се чувстваш добре, да можеш да използваш способностите си, да се справяш с ежедневния стрес, да работиш продуктивно и да изпитваш чувство за принадлежност към общност. Това включва усещане за взаимна подкрепа и емоционална свързаност чрез споделяне на пространства, ресурси и ценности, като същевременно се запазва индивидуалността чрез открита комуникация, практическа подкрепа и баланс между груповия живот и личната автономия.

Психичното здраве има както положителни аспекти – чувство на щастие, увереност и способност за справяне с предизвикателства, така и трудности, свързани с тревожност или депресия. Доброто психично здраве не означава единствено липса на проблеми, а усещане за баланс, удовлетвореност и емоционална устойчивост.

Въпреки значението си, емоционалното благополучие не винаги е ясно представено в моделите, описващи благополучието на децата. Това може да се дължи на трудността да бъде точно дефинирано и измерено. Освен това различните измерения на благополучието са взаимосвързани – всяка област влияе и се влияе от останалите.

На тази основа дигиталното благополучие се отнася до поддържането на здравословна и балансирана връзка с технологиите. В свят, в който ежедневно използваме дигитални устройства, е важно те да подкрепят нашето психическо, физическо и емоционално здраве. Дигиталното благополучие представлява състояние, при което поддържа балансиран начин на живот, използвайки технологиите по полезен, творчески и ефективен начин. То предполага способност да управляваме връзката си с технологиите, вместо да бъдем управлявани от тях, както и осъзнатост за времето, което прекарваме онлайн, качеството на дигиталните ни взаимодействия и влиянието на технологиите върху ежедневието ни.

Целта е технологиите да ни подкрепят, а не да ни вредят.

В обобщение можем да приемем следната дефиниция: дигиталното благополучие е „състояние, при което субективното благополучие се поддържа в среда, характеризираща се с изобилие от дигитална комуникация. В условията на дигитално благополучие хората са в състояние да насочват използването на дигиталните медии към усещане за комфорт, сигурност, удовлетворение и пълноценност“ (Gui, Fasoli и Carradore, 2017).

Контекст: По статистически данни в Европа 97% от младите хора използват интернет ежедневно, а 78% от децата на възраст между 13 и 17 години проверяват устройствата си поне веднъж на час. В същото време едно от четири деца използва своя смартфон по „проблематичен“ или „дисфункционален“ начин, т.е. проявява поведенчески модели, сходни със зависимост.

Според Евробарометър 2025 повече от 90% от европейците смятат, че са необходими спешни мерки за защита на непълнолетните онлайн, особено по отношение на негативното въздействие на социалните медии върху психичното им здраве (93%), кибертормоза (92%) и необходимостта от ефективни инструменти за ограничаване на неподходящото за възрастта съдържание (92%).

Правителствата вече започват да предприемат действия, като въвеждат мерки като възрастови ограничения и системи за проверка на възрастта.

2.1. Проблеми и възможности, свързани с живота в дигиталния свят

Когато говорим за цифрово благополучие, често имаме предвид редица проблеми, произтичащи от прекомерната употреба на дигитални медии. Живеем в това, което италианския философ Лучано Флориди определя като инфосфера – среда, в която реалният и дигиталният свят са дълбоко преплетени (Floridi, 2014). Да бъдеш дигитално осъзнат родител означава преди всичко да приемеш тази реалност.

Знаем – благодарение на множество научни изследвания – че дигиталните технологии носят както възможности, така и рискове. Да бъдеш отговорен родител

означава да помагаш на децата си да разбират тези рискове и да ги насочваш към балансирана и отговорна употреба на дигиталните инструменти, за да се предотвратят проблемите, които могат да възникнат при злоупотреба.

Най-често споменаваният риск е прекомерната експозиция. Тя се отнася до отношение към дигиталните медии, което граничи с обсебване. Постоянно проверяваме устройствата си, реагираме веднага на всяко известие и изпитваме нужда да отговаряме незабавно. Отваряме социалните мрежи многократно и превъртаме съдържанието трескаво, за да видим какво ново се е случило. В други случаи прекомерната експозиция се изразява в продължително играене на онлайн игри или в продължителна консумация на съдържание в платформи като YouTube или TikTok.

2.2. Минимална възраст за достъп до социалните мрежи – дали е добра мярка?

За да подпомогнат родителите в управлението на дигиталното присъствие на децата им и да гарантират възрастово подходящи онлайн взаимодействия, някои правителства, институции и учени предлагат въвеждане на минимална възраст от 16 години за достъп до социални мрежи, платформи за споделяне на видеосъдържание и виртуални спътници, базирани на изкуствен интелект. Същевременно се предвижда възможност децата между 13 и 16 години да използват тези услуги със съгласието на родителите си.

Европейската комисия разработи общоевропейско приложение за проверка на възрастта, както и Европейски цифров портфейл за самоличност (eID). Подчертава се обаче, че системите за удостоверяване на възрастта трябва да бъдат надеждни и да зачитат изцяло правото на неприкосновеност на личния живот на децата и младежите. Освен това подобни механизми не бива да освобождават платформите от отговорността им да гарантират, че продуктите им са безопасни и подходящи за непълнолетни.

Предложените мерки са насочени към:

- забрана на най-вредните практики, водещи до пристрастяване, както и деактивиране по подразбиране на функции, които насърчават зависимост сред непълнолетните, като безкрайно превъртане, автоматично възпроизвеждане, презареждане чрез плъзгане, цикли на награди и вредни форми на геймификация;
- забрана на уебсайтове, които не спазват правилата на ЕС;

- ограничаване на т.нар. „убеждаващи технологии“ – като таргетирана реклама, инфлуенсър маркетинг, пристрастяващ дизайн и тъмни модели – чрез предстоящия Закон за цифрова справедливост;
- забрана на системи за препоръки, базирани на ангажираност, за непълнолетни;
- прилагане на Закона за цифровите услуги спрямо онлайн платформите за игри и забрана на „лутбоксове“ и други случайни механизми, включително валути в приложения, въртящи се колела и модели „плати, за да напреднеш“, които стимулират потребителите да харчат средства, за да ускорят напредъка си;
- защита на непълнолетните от търговска експлоатация, включително чрез забрана платформите да предлагат финансови стимули на деца инфлуенсъри;
- спешно адресиране на етичните и правните предизвикателства, свързани с генеративните AI инструменти, като deepfake технологии, чатботове, AI агенти и приложения тип „nudify“, които създават манипулирани изображения без съгласие.

*2.3. **Аз съм родител и се чудя какво мога или трябва да направя, за да гарантирам дигиталното благополучие на детето си.***

Няколко общи съвета за дигитално благополучие:

1. Поставайте граници и ограничения.

Създавайте малки навици за контрол върху използването на технологиите. Опитайте се да имате моменти без устройства по време на хранене или когато прекарвате време с други хора. Обособете зони без екрани у дома – например спалнята – за да си осигурите пространство за почивка. Дори кратките паузи по време на разходка или пътуване могат да ви помогнат да се откъснете и да бъдете по-присъстващи.

2. Практикувайте дигитален детокс.

Правете редовни почивки от екраните, за да дадете възможност на ума си да си почине. Дори няколко часа без устройства могат да имат положителен ефект. Използвайте това

време за четене, спорт или срещи с близки. Тези паузи подпомагат по-добрия сън, концентрацията и емоционалния баланс.

3. Управлявайте известията.

Ограничете ги, като оставите активни само най-необходимите и заглушете останалите. Определете конкретни часове за проверка на имейли и съобщения. Това ще ви помогне да запазите концентрацията си и да намалите усещането, че сте постоянно „на линия“. Известията често разсейват и повишават нивото на стрес.

4. Давайте предимство на качеството пред количеството.

Фокусирайте се върху смислени онлайн взаимодействия, вместо върху безкрайно превъртане на съдържание. Избирайте разговори и материали, които ви носят позитивни емоции, и избягвайте токсични пространства (онлайн среди, в които преобладават агресия, обиди, негативизъм, манипулации или натиск). Така ще създадете по-здравословно и подкрепящо дигитално преживяване.

5. Бъдете осъзнати относно времето пред екрана.

Проследявайте колко време прекарвате с устройствата си. Много приложения предоставят отчети за екранно време, които могат да ви помогнат да поставите разумни ограничения. Стрежете се към дневни или седмични цели за по-добър баланс между онлайн и офлайн живота.

6. Създайте позитивна дигитална среда.

Следвайте профили, които вдъхновяват и мотивират. Прекратете следването или заглушете тези, които предизвикват стрес или негативни емоции. Подбирайте съдържание, което подкрепя вашето благополучие.

7. Насърчавайте практики за осъзнатост.

Медитацията, дълбокото дишане и съзнателното движение помагат за запазване на спокойствие и концентрация. Дори няколко минути дневно могат да направят дигиталните взаимодействия по-обмислени и по-малко напрегнати. Съществуват множество приложения, които могат да ви насочват в тези практики.

8. Практикувайте дигитален минимализъм.

Намалете броя на използваните приложения, устройства и онлайн дейности. Това ще ви помогне да се съсредоточите върху наистина значимото и да ограничите дигиталния хаос. По-опростената среда дава по-голям контрол върху времето и вниманието ви.

9. Развивайте дигиталната си грамотност.

Информирайте се как технологиите влияят върху благосъстоянието и повишавайте знанията си за онлайн безопасност и защита на личните данни. Разбирането на дигиталните инструменти ви позволява да правите по-информирани и отговорни избори.

В следващата част на ръководството ще откриете специален информационен лист за всяка възрастова група, в който са представени както потенциалните рискове, така и възможностите. Разделът съдържа и практически насоки за родителите, както и предложения за изграждане на конструктивни отношения с училищата и образователната общност.

Под „образователна общност“ се разбира по-широката среда, която обгражда децата и младите хора извън училище – спортни клубове, религиозни общности, културни организации, музикални училища, театрални групи и други. Всички тези участници имат роля в образователния път на децата. Затова изграждането на диалог и сътрудничество с тях – включително по темата за дигиталното благополучие – е изключително важно.

Важно е да помним, че възпитанието не се осъществява само в семейството или в училище. Децата растат в много по-широка образователна екосистема и осъзнаването на този контекст е от съществено значение.

3. Деца на възраст 5-8

3.1 Първи срещи с цифровите технологии

Проблеми, свързани с дигиталното благополучие

Детският мозък се развива и учи чрез деликатен баланс между генетични фактори, реални преживявания и средата, която го заобикаля. Особено в ранна възраст ежедневните взаимодействия – играта, разговорите, изследването на света и почивката – имат решаващо значение за здравословното мозъчно развитие. Дигиталните технологии вече са част от тази среда и макар да предлагат възможности за учене, тяхната употреба трябва да бъде осъзната и балансирана.

Когато децата прекарват прекомерно време пред екрани, това може да повлияе на развитието на мозъка им. Младият мозък е изключително пластичен и се формира чрез преживяванията, но интензивната и бърза дигитална стимулация може да затрудни концентрацията, саморегулацията на вниманието и задълбочената обработка на информация. Екраните могат също да нарушат качеството на съня, който е от съществено значение за ученето, паметта и емоционалното благополучие.

Дигиталните медии са създадени така, че да бъдат привлекателни и възнаграждаващи, което силно задържа вниманието на децата. С времето това може да насърчи търсенето на постоянна стимулация и бързи награди, затруднявайки ангажирането в дейности, изискващи търпение, усилие и въображение – като четене, свободна игра или слушане на истории.

Друг важен аспект е развитието на езика и стилът на учене. Децата, изложени на екрани твърде рано или твърде често, могат да развият по-слаби езикови умения и ограничен речников запас. Пасивното потребление на съдържание не може да замести активните учебни преживявания – разговорите с възрастни, взаимодействието с връстници или опознаването на света чрез сетивата. Именно тези преживявания подпомагат разбирането, запаметяването и смисловото организиране на информацията.

Вниманието и паметта също продължават да се развиват в ранна детска възраст. Прекомерното време пред екрана може да съкрати продължителността на вниманието и да затрудни съсредоточаването върху една дейност или запомнянето на нова

информация. Това не означава, че технологиите са вредни сами по себе си, а че начинът и продължителността на използването им са от съществено значение.

В обобщение, дигиталните технологии могат да бъдат полезен инструмент, когато се използват умерено и с ясна цел. Най-голяма полза за малките деца носи балансираната среда, включваща човешко взаимодействие, игра, движение, четене и почивка. Чрез поставяне на здравословни граници и избор на подходящи за възрастта дейности родителите могат да подкрепят вниманието, ученето и цялостното развитие на детския мозък по позитивен и грижовен начин.

Предимства на дигиталните технологии

От съществено значение е да се прилагат образователни подходи, основани на невронаучните изследвания, за да се подпомогне максимално ученето в ранна възраст, като се отчитат принципите на мозъчната пластичност. Учебните преживявания следва да бъдат внимателно проектирани така, че да стимулират и подкрепят когнитивното развитие, използвайки дигиталните инструменти по балансиран и целенасочен начин. Сензорното разнообразие, смислената интерактивност и отложеното възнаграждение са ключови елементи в този процес.

Примери за учебни преживявания, съобразени с развитието на мозъка:

- Сензорно изследване: Дейности, включващи практическо взаимодействие със сензорни материали, подпомагат както моторното, така и когнитивното развитие.
- Интерактивно разказване на истории: Създаването на интерактивни истории позволява на децата активно да участват и да се превърнат в главни действащи лица в собственото си учене.
- Съвместна онлайн игра: Ръководената съвместна онлайн игра подкрепя развитието на социалните умения и когнитивните способности.

Тези подходи създават богата образователна среда, която съчетава предимствата на дигиталните инструменти с активни, ангажиращи и възрастово подходящи преживявания, в съответствие с естественото развитие на детския мозък.

Какво могат да направят родителите

Всяка от посочените дейности е добре да бъде съпътствана от активното присъствие на родителите. Това означава те съзнателно да участват, използвайки знанията и разбирането си за дигиталния свят. Особено важен е въпросът за подражанието.

Ако родителите демонстрират балансирано и отговорно поведение онлайн и се грижат за собственото си дигитално благополучие, децата от ранна възраст ще усвоят здравословен модел на отношение към технологиите. Когато обаче виждат родителите си постоянно ангажирани с устройствата си, те несъзнателно ще възприемат това поведение като нормално и желателно.

Още от древността образователните практики подчертават значението на личния пример. Затова е важно родителите да обръщат внимание на собственото си дигитално поведение, тъй като чрез него – дори несъзнателно – предават определена култура и нагласи на децата си.

Отношения с училището и образователната общност

Голяма част от дейностите, свързани с дигиталното развитие на децата, се осъществяват в училище. Възможно е обаче и други образователни институции да използват дигитални медии – например при насърчаване на разказването на истории, в музикалното обучение или чрез приложения и видеоматериали в рамките на религиозно образование. Важно е родителите да бъдат информирани кога и как се използват тези ресурси.

В ранна възраст е необходимо родителите да присъстват, когато децата използват дигитални медии, и съдържанието да бъде споделяно и обсъждано. Същевременно самите родители трябва да бъдат внимателни към риска от дигитално пренасяване.

Не е подходящо децата да бъдат оставяни сами с дигитални устройства с цел родителите да си осигурят свободно време или почивка. Подходът към технологиите следва да бъде споделян и съпътстван от родителско участие, дори това понякога да изисква допълнително усилие. Ако родителите имат нужда от пауза, по-добре е децата да разполагат с нецифрови средства за игра и занимания.

4. Деца на възраст 9–13

4.1. Достъп до социални медии и геймификация преди достигане на минималната възраст

Проблеми, свързани с дигиталното благополучие

Работната памет има ключова роля в ученето, тъй като временно съхранява информацията, преди тя да бъде прехвърлена в дългосрочната памет или да бъде загубена, ако не се затвърди. Капацитетът ѝ обаче е ограничен – едновременно могат да се обработват приблизително пет до девет елемента. Това ограничение действа като защитен механизъм, който позволява на мозъка да се фокусира върху същественото. Когнитивната натовареност представлява количеството умствено усилие, необходимо за обработване и съхранение на информация. Когато броят на стимулите надвиши капацитета за обработка, настъпва когнитивно претоварване. В такива случаи системата за подбор, организиране и съхранение на информация става неефективна, което възпрепятства ученето и интегрирането на новите знания.

Прекомерното използване на дигитални устройства може значително да допринесе за когнитивно претоварване, особено при деца и юноши. Постоянната сензорна стимулация, съчетана с честа активация на системата за възнаграждане на мозъка, може да натовари развиващите се когнитивни процеси. Това изисква повишено внимание от страна на медицинските специалисти, особено педиатрите, поради потенциалните дългосрочни рискове.

Хроничната сензорна свръхстимулация, свързана с продължителната употреба на устройства, може да повлияе негативно на мозъчното развитие. Повишената експозиция се асоциира с по-висок риск от когнитивни, емоционални и поведенчески затруднения при юноши и млади възрастни. Някои от тези прояви наподобяват ранни симптоми на леко когнитивно нарушение – понижена концентрация, проблеми с паметта, дезориентация и затруднено социално функциониране.

Използването на дигитални устройства в продължение на два до три часа дневно, особено в критични периоди на развитие, се свързва с трудности в ученето и паметта, проблеми с вниманието, емоционални разстройства, забавено моторно развитие, езикови затруднения и намалени умения за решаване на проблеми. Тези рискове често

се засилват от хроничната липса на сън и ограниченото социално взаимодействие лице в лице.

Децата, изложени на седем или повече часа екранно време дневно, показват намалена дебелина на орбитофронталния кортекс – област, свързана с вземането на решения и обработката на възнаграждения. Освен това прекомерното гледане на телевизия още на едногодишна възраст се свързва със значително по-висок риск от нарушения на вниманието в по-късна възраст.

Продължителната употреба на устройства като планшети, смартфони и компютри повдига и въпроса за възможна връзка с развитието на очни проблеми. Наблюдателно проучване сред близо 12 000 деца на възраст 9–10 години показва, че средното екранно време е около 1,5 часа дневно. Децата, които използват екрани повече от един час на ден, са по-склонни да развият миопия, астигматизъм и синдром на сухото око. Преносимите устройства се различават от стационарните компютри по позиция на гледане, разстояние, размер и яркост на екрана, както и по начина на употреба, което влияе върху акомодацията и зрителната конвергенция.

Детското затлъстяване е мултифакторно състояние, свързано с повишен риск от развитие на редица хронични заболявания. В Европа приблизително всяко трето дете в училищна възраст и всеки четвърти юноша са с наднормено тегло или затлъстяване. Заседналият начин на живот е един от рисковите фактори. Макар да няма окончателни доказателства за пряка причинно-следствена връзка между екранното време и затлъстяването, често се приема, че намалената физическа активност в резултат на продължителна употреба на устройства допринася за този риск. Юношите, които прекарват значително време пред екрани, са изложени и на по-висок риск от развитие на метаболитен синдром.

Предимства на дигиталните технологии

Дигиталните технологии не бива да се разглеждат единствено в негативен аспект. Живеем в инфосфера – среда, наситена с информация и данни, която е неразделна част от съвременния живот. Осъзнаването на тази реалност е от ключово значение. Потапянето в инфосферата обаче има и съществени предимства:

- Достъп до огромен обем информация, която в миналото е била труднодостъпна или недостъпна.
- Възможност за свободен достъп до разнообразни текстове и ресурси по почти всяка тема, както и по-лесна проверка на достоверността им.

- Наличие на достъпни и безплатни инструменти за развитие на креативността.
- Възможност за поддържане на връзка с по-широк кръг от хора чрез различни комуникационни платформи.

Какво могат да направят родителите

Дигиталните технологии са основен инструмент за поддържане на социални връзки сред младите хора. Дори при опити за ограничаване на достъпа до социални мрежи, комуникацията чрез платформи за съобщения като WhatsApp или Telegram остава трудно контролируема, тъй като е дълбоко вплетена в социалния живот на подрастващите. Пълната забрана рядко е реалистична или ефективна стратегия.

Особено важна е последователността. Ако родителите самите използват активно дигитални инструменти, но изискват от децата си да ги избягват, това създава противоречие и отслабва възпитателния ефект. Вместо крайни ограничения, по-балансираният подход е съвместно разбиране на рисковете и насърчаване на отговорна употреба.

Ясните правила са особено важни при игри и платформи с игрови елементи. Създаването на графици и договорености чрез открит диалог подпомага изграждането на здравословни навици. Гъвкавостта в обсъждането трябва да бъде съчетана с последователност в прилагането. Насърчаването на алтернативни занимания – спорт, творчески дейности, настолни игри – разширява възможностите за социализация и забавление извън дигиталната среда.

Контролът върху съдържанието също е съществен. Макар родителският контрол и автоматичните филтри да са полезни, те не са достатъчни. Родителите следва периодично да се интересуват от съдържанието, което децата консумират, без да прибегват до постоянен надзор. Практически мерки, като време без устройства вечер, трябва да се съчетават с открити разговори за онлайн преживяванията.

Времето онлайн е също толкова важно, колкото и самото съдържание. За много млади хора дигиталните платформи и генеративните AI инструменти се превръщат в основен източник на информация. Макар да са полезни, прекомерната зависимост от тях може да ограничи критичното мислене и когнитивното развитие. Родителите могат да насърчават алтернативни форми на учене – четене на печатни книги, разговори лице в лице и дейности без екрани.

В крайна сметка дигиталното родителство изисква време, внимание и емоционално присъствие. То невинаги е лесно или удобно, но е от съществено значение. Чрез диалог, споделени преживявания и внимателно насочване родителите могат да подпомогнат

изграждането на здравословна и балансирана връзка с технологиите – такава, която подкрепя развитието, любопитството и благополучието на децата.

Отношения с училището и образователната общност

През последните години европейските училища инвестираха значителни финансови ресурси в модернизирването на своята дигитална инфраструктура. Използването на дигитални технологии и изкуствен интелект в образованието придобива все по-голямо значение, а все повече учебни дейности се реализират чрез дигитални инструменти. Предвид потенциалните рискове за дигиталното благополучие на младите хора, училищата следва да се утвърдят като активни и проактивни центрове за медийно образование. Нито една цел, свързана с дигиталното благополучие, не може да бъде постигната без целенасочено и смислено обучение за използването на медиите и социалните мрежи.

Разчитането единствено на забрани и ограничения е погрешен и в крайна сметка неефективен подход. В същото време родителите трябва активно да си сътрудничат с училищата и да бъдат неразделна част от процеса на дигитално образование. Само семейството обаче не е достатъчно. Всички неформални възпитатели и институции, които влияят върху живота на младите хора, следва да бъдат включени в този процес.

При предотвратяването на рисковете, свързани с прекомерната употреба и злоупотребата със социални мрежи и дигитални устройства, е от съществено значение семействата, училищата и по-широката образователна общност да действат в синхрон и да споделят общи принципи. Затова родителите могат да насърчават училищата да приемат общ пакт за дигитална отговорност – документ, в който принципите са прозрачни, съвместно обсъдени и създадени заедно с младите хора, а не просто наложени като правила, и ясно комуникирани към семействата.

Както многократно беше подчертано в това ръководство, личният пример на родителите и учителите е в основата на дигиталното образование. Ако искаме да гарантираме дигиталното благополучие на децата си, първо трябва сами да го постигнем – и това важи както за родителите, така и за педагогическите специалисти.

5. Младежи на възраст 14–18

5.1. Зрял подход без надзор?

Проблеми, свързани с дигиталното благополучие

Социалните медии често се описват като „пространства за споделяне и обмен на информация и преживявания“. Днес обаче те все повече наподобяват невидими, но задущаващи клетки. Постоянният натиск да останем свързани води до т.нар. „парадокс на свързаността“ – винаги сме онлайн, но често сме емоционално дистанцирани.

В това хиперсвързано общество хората, които непрекъснато комуникират чрез дигитални устройства, постепенно губят способността си да изградят автентични взаимоотношения. Това се отразява неблагоприятно на психологическото благополучие и отслабва емпатията, затруднявайки развитието на емоционална интелигентност.

Постоянната нужда от свързаност не е просто резултат от социални навици, а подхранва и психологически феномен, все по-разпространен сред младите хора – страхът да не пропуснеш нещо (FOMO). FOMO представлява постоянен страх от изключване от значими събития, преживявания или социални възможности. Този страх води до натрапчива проверка на социалните мрежи и поражда тревожност, стрес и неудовлетвореност (Przybylski et al., 2013). Така се формира порочен кръг на нарастваща зависимост и задълбочаваща се откъснатост от реалния живот.

От нуждата от връзка към пристрастяване

Терминът „зависимост“ по отношение на социалните медии се подкрепя от нарастващ брой изследвания. Данните показват, че тези платформи могат да активират механизми, сходни с тези при зависимостите – както поведенчески, така и свързани с вещества.

Постоянното търсене на незабавно удовлетворение – чрез харесвания и коментари – стимулира мезолимбичната допаминова система. Това постепенно води до развитие на толерантност и симптоми на абстиненция. При ограничен достъп до платформите могат да се появят тревожност, раздразнителност и дискомфорт – реакции, сходни с тези при зависимостите от вещества.

Тази динамика, съчетана с FOMO, допринася за развитието на номофобия – „no mobile phobia“ – ирационалния страх от това да бъдеш без мобилен телефон или интернет връзка. Номофобията и FOMO са тясно свързани: страхът да не пропуснеш нещо засилва тревожността при прекъсване на връзката, а постоянната необходимост от свързаност увеличава страха от загуба на контрол и социални контакти.

Предупредителни признаци

Тези явления пораждат сериозна загриженост за психичното и социалното здраве на младите хора. Изследванията показват, че много тийнейджъри проявяват проблемно поведение, свързано с прекомерната употреба на смартфони. Сред най-честите последици са:

- Лишаване от сън – използване на устройствата до късно през нощта за сметка на почивката.
- Намалено социално взаимодействие лице в лице – предпочитане на онлайн комуникацията пред реалните взаимоотношения.
- Спад в продуктивността – влошаване на академичните резултати и ежедневната концентрация поради постоянно разсейване.

Кибертормоз

Активното присъствие в социалните медии увеличава риска от участие в кибертормоз и свързани форми на онлайн агресия. Онлайн тормозът приема разнообразни форми и може да доведе до сериозни негативни последици за емоционалното и дигиталното благополучие на младите хора. Макар настоящото ръководство да поставя акцент върху ежедневните аспекти на дигиталното благополучие, темата за кибертормоза остава важна. За по-задълбочена информация могат да бъдат консултирани специализираните ресурси, например материалите на Safer Erasmus.

Предимства на дигиталните технологии

За тийнейджърите медийната среда представлява обширна вселена за изследване. Тя предлага изключително богатство от съдържание и възможност за връзка със света. Интернет бележи дълбока промяна в човешкия живот и предоставя достъп до култура, наука, изкуства и знания в мащаб, немислим в миналото.

Младите хора могат да гледат филми, да слушат музика, да се докосват до визуални и сценични изкуства и до достиженията на хуманитарните и природните науки. Те могат да намират решения на технически и учебни проблеми чрез качествено онлайн съдържание, което подпомага разбирането на сложни теми.

Освен това могат да общуват с хора от различни култури, да обменят идеи и емоции. За да използват пълноценно тези възможности, са необходими дигитални умения.

Дигиталните умения включват широк спектър от способности – от защита на личните данни и спазване на нетикет до търсене и създаване на дигитално съдържание. Те се развиват непрекъснато заедно с технологиите и не представляват фиксиран набор от компетентности.

Критичното мислене като основа

Дигиталните умения не се изчерпват с технически компетентности. Медийното образование не е просто усвояване на процедури за ориентиране в интернет. Не е достатъчно младите хора да познават инструментите за защита на личните си данни или правилата за споделяне на информация.

Дигиталното благополучие е тясно свързано с критичното мислене. Всяко съдържание, всяка информация и всяко онлайн преживяване следва да бъдат подложени на анализ и оценка. Затова познаването на медиите и способността за критичен анализ са съществена предпоставка за дигитално благополучие.

Какво могат да направят родителите

Възпитанието на тийнейджъри е предизвикателство. Наложените едностранно правила често водят до съпротива. За изграждане на здравословна връзка с технологиите е важно младите хора да участват в създаването на общи правила и договорености, които отчитат техните нужди и преживявания.

Последователността е ключова. Границите и ценностите трябва да бъдат ясно и устойчиво комуникирани. Позитивното подкрепление – признаването на усилията и напредъка – насърчава мотивацията и конструктивната промяна.

При продължителни затруднения търсенето на помощ от специалист по психично здраве може да бъде важна стъпка. Ранната подкрепа често предотвратява по-сериозни проблеми.

Насърчаване на дигитален детокс

Дигиталният детокс е ефективен начин за възстановяване на баланса между онлайн и офлайн живота. Постоянната свързаност не означава непременно емоционална близост.

Семейният дигитален детокс предполага съзнателно ограничаване на дигиталната стимулация и връщане към реалните преживявания. Практични стъпки включват:

- изключване на известията;
- определяне на периоди без телефон;
- прекарване на уикенд без социални медии.

Дигиталният детокс не означава отказ от технологиите, а осъзнато и умерено използване. Изследвания показват, че дори кратък период без социални мрежи може да намали тревожността, да подобри настроението и съня (Vanman et al., 2018).

Отношения с училището и образователната общност

Връзката между училището и семейството в юношеството е от решаващо значение, но често се оказва сложна. Понякога между двете страни възниква напрежение, особено когато учителите не разполагат с достатъчно информация за живота на учениците извън училище.

Решението е изграждането на постоянен диалог, който не се активира само при възникване на проблеми. Комуникацията трябва да бъде системна и превантивна.

Необходимо е създаването на ясно и споделено споразумение за използването на дигиталните технологии – своеобразен пакт между училището, родителите и учениците. Чрез прозрачност и съвместно формулирани цели младите хора могат да развият съзнателно отношение към дигиталната среда.

Тази отговорност следва да обхване и по-широката образователна общност. Училищата трябва да поемат водеща роля, но и родителите следва да бъдат активни партньори.

Дигиталното благополучие е фундаментален елемент от взаимоотношенията между училището, семейството и общността и трябва да бъде осъзнато и разглеждано като такова.

6. Вие сте модерно дигитално семейство?

6.1. Няколко последни полезни съвета към Вас

Можем да кажем, че в много отношения нашите семейства вече са дигитални. Ако се замислим, дигиталните инструменти присъстват в почти всеки аспект от живота ни като родители и деца. Често срещан пример е семейната група в WhatsApp, чрез която споделяме съобщения по начин, който понякога може да бъде инвазивен и всепроникващ. Съдържанието варира от кратки практични съобщения – например „Ако ме търсите, у приятел съм“ – до мемове, видеоклипове и постоянен поток от друго дигитално съдържание, което често се използва прекомерно.

Разбира се, дигиталното семейство има и своите предимства. То ни позволява да поддържаме постоянна връзка и лесно да споделяме преживявания. Например можем да посетим дадено място, да направим снимки и веднага да ги изпратим на близките си. Именно затова е важно родителите да разпознават момента, в който обменът на информация става прекомерен. За целта те самите трябва да развият дигитална осъзнатост и отговорност.

По-долу е обобщение на общи правила, формулирани от Канадското педиатрично дружество, които се отнасят както за децата, така и за възрастните.

Накратко: какво да правим и какво да избягваме

Съществуват редица становища и насоки относно използването на дигитални устройства от деца и юноши. Те отчитат потенциалното въздействие на екранното време върху заседналия начин на живот и свързания с него риск от наднормено тегло и затлъстяване. Канадското педиатрично дружество, съвместно с Австралийското педиатрично дружество, препоръчва на педиатрите и здравните специалисти да предоставят конкретни насоки на родителите за подходящото използване на дигитални устройства.

Основни препоръки:

- Без екранно време за деца под 2-годишна възраст.

- За деца от 2 до 5 години – ограничаване на времето пред екрана до под 2 часа дневно.
- Избягване на продължителна и рутинна заседнала употреба на екрани при деца под 5 години.
- За всички – определяне на периоди през деня без използване на екрани (например по време на хранене или четене).
- За всички – избягване на екрани поне един час преди сън.
- За всички – присъствие и активно участие на родителите, когато децата използват екрани.
- За всички – насърчаване на алтернативни дейности като четене и игри на открито.
- За всички – изключване на мобилните телефони у дома, когато това е възможно.
- За всички – изключване на неизползваните екрани и избягване на телевизор, включен на заден фон.

(източник <https://cps.ca/en/documents/position/digital-media>)