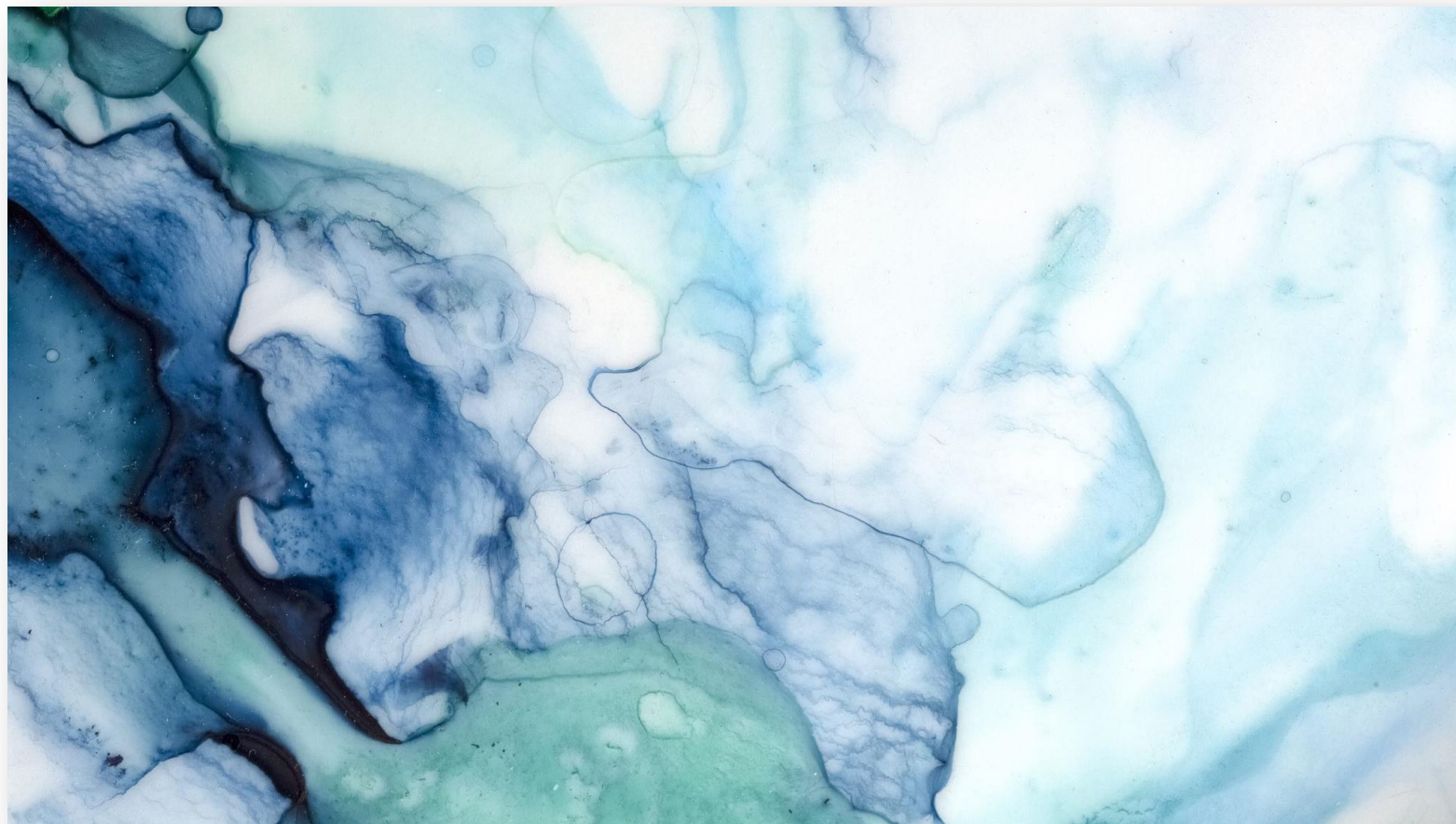

**Дигитален
аутизъм:**
*Невидимата
заплаха за
децата ни и как
да ги върнем
обратно в
реалността*



□ Какво е "дигитален аутизъм"?

Терминът дигитален аутизъм не е медицинска диагноза, а по-скоро популярен израз, използван от някои специалисти и медии, за да опише поведенчески и комуникационни нарушения при деца, предизвикани от прекомерна употреба на дигитални устройства (телефони, таблети, телевизори) в ранна възраст. Децата, изложени на екрани по няколко часа на ден особено в първите години от живота си, често развиват поведенчески и комуникационни трудности. Симптомите могат да наподобяват тези при аутизъм, но те не са резултат на неврологично заболяване, а на липса на реална човешка комуникация, намалена социална ангажираност, по-малко взаимодействие с възрастни, ограничени възможности за езиково развитие и взаимодействие в критичния период на развитие.

□ **Защо е "невидима заплаха"?**

Защо дигиталното съдържание е толкова привлекателно и... толкова опасно?

Съвременните клипчета, игри и приложения за деца не са просто "цветни и весели". Те са създадени да задържат вниманието на малките зрители – с ярки цветове, бързи смени на кадри, ритмични мелодии и повторения. Това буквално "хаква" незрялата нервна система и я държи в постоянно напрежение и интерес. Но когато това се случва всеки ден, по няколко часа, мозъкът просто спира да реагира на по-обикновени, "бавни" стимули – като разговор, игра, книжка. Реалният свят започва да изглежда скучен в очите на детето и то започва да се отдръпва от него.

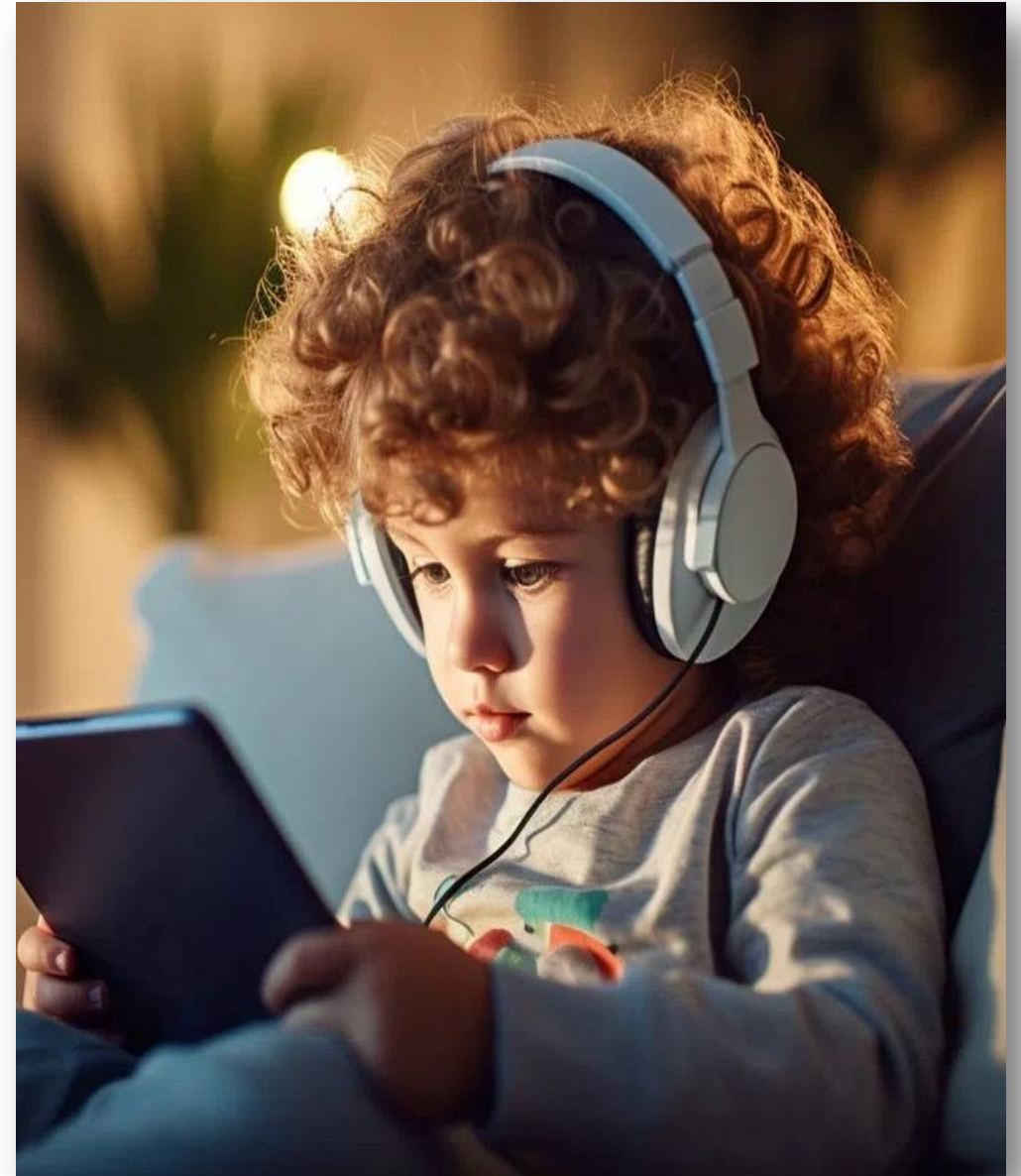
Изглежда безобидно – таблет или телефон "успокоява" детето, но всъщност замества живия контакт. Развива се постепенно – родителите често не забелязват промяната, докато не стане очевидна. Прилича на аутизъм – но в някои случаи симптомите са "обратими", ако дигиталните устройства се ограничат навреме.

□ **Най-засегнати са децата от 0 до 3–4 години**

Децата до 3 – 4 години учат чрез сензорни преживявания – допир, движение, мирис, звук, но и чрез взаимодействие лице в лице. Екранът обикновено предоставя само визуална и аудио стимулация, често пасивна.

Това е критичен период за мозъчното развитие. В този етап децата учат чрез:

- Имитиране на изразения и гласове
- Реакции на човешки лица и емоции
- Физическа игра и допир.



Екраните обаче не дават обратна връзка, не изразяват реални емоции, затварят детето в пасивна роля.

☐ Какви са симптомите на дигитален аутизъм?

При деца около 2–4 години):

- Липса на очен контакт
- Затруднена реч или пълна липса на говор
- Стереотипни движения (въртене, махане с ръце и клатене)
- Не реагира на името си
- Сякаш "замръзва" пред екрана и след това е раздразнително или апатично
- Липса на интерес към други деца или възрастни
- Паника при отнемане на телефона/таблета

Много от тези признаци могат да изглеждат като обичайни фази в развитието, но когато са устойчиви и свързани с дигитални навици, това е тревожен знак.

☐ ☐ **Важно:** Тези признаци не означават задължително аутизъм. Ако причината е свързана с прекомерна употреба на дигитални устройства, състоянието често се подобрява значително след ограничаването им.

□ Как да предпазим децата?



Какво можем да направим – без паника и без забрани. Истината е, че не можем (и не трябва) да премахнем екраните от живота на децата. Но можем да ги използваме разумно.

Няколко ценни съвета от психолозите:

- 0–2 години: Без екрани, освен видеоразговори с близки.
- Ограничете времето пред екрана – особено за деца под 5 години (до 1 час на ден);
- Не използвайте екрани като „електронна бавачка“;
- Гледайте заедно – коментирайте, питайте, разговаряйте;
- Избирайте внимателно съдържанието – търсете по-бавно, по-малко натоварващо и образователно видео;
- Създайте рутина – екраните не са заместител на разходка, книжка или игра;
- Ограничете и собствената си употреба на телефон в присъствието на детето – бебето ви има нужда от вашето лице не от екрана ви;
- Правете “дигитални паузи” – например уикенди без устройства.

□ Как да върнем детето в реалността?



Ако вече има признаци на дигитална зависимост или забавено развитие, има няколко важни стъпки:

1. Пълна дигитална детоксикация

- Премахнете напълно екраните за период от поне 30 дни.
- Детето няма да страда от „липса на забавление“. Напротив – ще започне да търси контакт, игра, внимание.

2. Повече време лице в лице

- Говорете с детето дори да не ви разбира напълно.
- Пейте, разказвайте приказки, гледайте се в очите.
- Усмихвайте се, използвайте мимики и жестове

3. Игри и движение

- Дайте на детето възможност да играе с предмети, които може да пипне и разгледа.
- Насърчавайте движението

4. Присъствие, а не перфекционизъм

- Не е нужно да сте перфектният родител. Важно е да сте на разположение с внимание и любов.

☐ Накратко: Как да се справим?

Стъпка	Какво да направите
• ☐ Осъзнаване	Разберете рисковете от ранно екранно време
• ☐ Ограничение	Без екрани за деца под 2 години
• ☐ Пример	Бъдете модел за поведение – без телефон в ръка постоянно
• ☐ Игра	Стимулирайте развитието чрез игра, говорене, песни
• ☐ Присъствие	Детето има нужда от вас, не от екрани
• ☐ Следене	Наблюдавайте развитието на детето – търсете помощ при нужда



Заключение

Дигиталният свят е част от живота ни, но за най-малките деца той може да бъде сериозна заплаха за здравето и развитието им. Дигиталният аутизъм не е диагноза, но е реална последица от дигиталната зависимост в ранна възраст. Добрата новина е, че ранната намеса може да обърне процеса.

Ключът е:

Ограничаване на екраните

Живо общуване

Активна грижа и внимание



В нашите ръце е да предпазим децата си, като им дадем най-ценното човешка връзка, внимание и любов.

***И не забравяй
— малките
крачки към по-
здравословна
дигитална
среда за
децата правят
голямата
разлика. □***



**ИЗГОТВИЛ:
ДГ №17“ИГЛИКА“, ГРАД ХАСКОВО
КОМИСИЯ РАБОТА С РОДИТЕЛИ
2025 година**