

Забраната на смартфоните: Шанс за възрастните да подобрят успеха на учениците и да укрепят авторитета си.

Отговорно използване на смартфони: Как да подкрепим детето си за по-добър фокус и успех в училище?

Забраната за използване на мобилни телефони по време на учебни часове е вече факт и макар да може да е предизвикателна е **възможност** училището и семейството да работят заедно, за да **повишат мотивацията, благосъстоянието и учебните резултати на учениците**.

В България почти половината ученици признават, че се разсейват от собствените си устройства в час, а около 40% - от тези на съучениците си. Това е значително над средното за страните от ОИСР През настоящата учебна година МОН внедри по - широкообхватна мярка за забрана на смартфони и други екранни устройства в училище. Забраната на МОН е **ясен институционален сигнал**: училището активно се грижи за психичното здраве, благосъстоянието и **способността за фокусиране** на учениците. Тази мярка е инструмент в ръцете на училищното ръководство за създаване на здрава култура в класната стая, където фокусът е върху ученето и пълноценното общуване лице в лице.

Това решение предизвика широк обществен интерес, но за да бъде ефективна, забраната изисква активното партньорство между училището и семейството.

- **За учителите и директорите:** Новата мярка е шанс за значително намаляване на разсейването, шума и конфликтите в класната стая. Тя насочва вниманието към учебното съдържание и развитието на умения, създавайки по-спокойна и продуктивна атмосфера.
- **За родителите:** Забраната е ясен сигнал: училището вече прави крачка към въвеждане на ред в използването на технологиите, но успехът и зависи от подкрепата у дома. Ако детето чуе от родителя си, че забраната е „глупост“ или „няма смисъл“, то автоматично ще я обезцени. Вместо това, семейството и училището трябва да бъдат на една страна - защото в държавните училища образователният процес се регулира от държавата в лицето на МОН, а родителите имат право да участват със своето мнение по време на обществените обсъждания, преди да се въведат промени. След като едно решение вече е прието, задачата на възрастните е да го уважават и да помогнат на децата **да се адаптират**. Неглижирането от страна на родителите на тази или друга мярка, неминуемо води до намаляването на нейния ефект.
- **За учениците:** Забраната носи смесен заряд. От една страна, някои я възприемат като ограничение на личната свобода, но от друга - тя може да бъде и възможност да се върнат към по-живото общуване със съучениците, към игрите и към фокуса върху уроците.

Смартфоните са неизбежна част от живота - няма как да ги премахнем. Но можем да научим децата си да извличат максимална полза за кратко време и да избягват безпредметното съдържание, което често действа като „дъвка за мозъка“. Именно тук е ролята на родителите: да осъзнаят и обяснят на децата си възможните негативни последици от прекомерната и неправилна употреба на смартфони, да бъдат партньори на училището, да създадат ясни граници у дома, да възпитат уменията за отговорното им и осъзнато използване.

Смартфонът - помощник или пречка?

Смартфонът в ръцете на децата може да бъде ценен инструмент за учене, но и източник на сериозни проблеми, ако липсва контрол.

Положителните страни са ясни:

- осигурява бърз достъп до информация и образователни ресурси;
- позволява участие в онлайн обучения и развива дигитална грамотност, нужни в съвременния свят;
- улеснява връзката между родители и деца, особено когато последните са извън дома;
- дава възможности за творчество - снимки, видеа, музика.

Но рисковете не са по-малко:

- пристрастяване и зависимост от постоянни нотификации;
- намалява способността на човек да се фокусира и да работи концентрирано
- разсейване по време на час или при подготовка на уроците;
- нарушаване на съня заради използване преди лягане;
- замяна на живото общуване със съученици с дигитални контакти.

Смартфонът не е нито „враг“, нито „спасител“. Разликата е в правилата и навиците, които децата изграждат. *Ако едно дете е научено да използва телефона си отговорно, той може да бъде съюзник в неговото развитие.* Ако липсват **ясни граници** - устройството бързо се превръща във вредител. Ето защо **родителите трябва да са активната страна**, която показва на детето, че правилата имат смисъл. Създаването на позитивна дисциплина в тази област е също толкова важно, колкото и в училище - тя дава структура и сигурност, а не само забрани.

Смартфонът и децата у дома - какво могат да направят родителите

Истинският ефект от забраната в училище зависи от това какво се случва вкъщи. Ако децата имат неограничен достъп до телефона след часовете, те ще наваксват пропуснатото екранно време и училищното правило ще стане безсмислено. Родителите са тези, които могат да превърнат решението на МОН в *последователна стратегия за изграждане на здравословни навици*. Когато родителите застанат зад училищните правила и подкрепят забраната, те не само улесняват работата на учителите, но и печелят актив за своето семейство. **Децата, които усещат еднакви послания у дома и в класната стая, се чувстват по-спокойни, по-осъзнати и по-отговорни - склонни са на повече коопериране с родителите и на конструктивни разговори и решения, свързани с благополучието им.**

Създайте ясни семейни правила

Определете зони без телефон - например по време на хранене, в спалните помещения или при определени семейни занимания.

Въведете времеви лимити - вместо общо „не прекалявай“, определете точни рамки: 1 час социални мрежи, 30 минути игри. Важно е да помогнем на децата да развият умения за управление на времето - да знаят кога е време за учене, почивка и *как да използват ограничено екранно време.*

Изгответе семеен договор - кратък списък с правила, в изготвянето, на който децата участват. Така те ще се чувстват съавтори, а не просто подчинени.

Бъдете пример за своите деца

Децата копират поведението на възрастните. Ако родителят проверява телефона си

постоянно, няма как да изисква различно поведение от детето. Добър подход е семейството да има определени часове, в които всички - и родители, и деца - оставят устройствата настрана.

Заместете телефона с пълноценни активности

Най-добрият начин да намалите времето пред екрана е да предложите алтернативи:

- спорт и движение на открито,
- настолни игри,
- творчески занимания,
- четене или слушане на аудиокниги.

Когато децата видят, че без телефона също може да бъде интересно, новите навици се изграждат по-лесно.

Въвеждането на тези правила може да бъде част от изграждането на една "позитивна класна стая" у дома - среда, в която децата се чувстват спокойни, знаят какво се очаква от тях и усещат подкрепа, вместо контрол.

Как да помогнете на детето да използва смартфона разумно

Да забраниш телефона изцяло е невъзможно, а и често контрапродуктивно. По-важно е да научим децата на умението *да използват устройствата отговорно*. Това изисква търпение, ясни правила и постоянство.

Разговори за съдържанието

Най-важното е децата да се научат да различават полезното от безсмисленото съдържание. Обяснете им, че безкрайното скролване "на автопилот" е като дъвка за мозъка - засища, но не храни. То отнема време и енергия, но не оставя никаква стойност. Вместо това ги *насърчавайте да търсят приложения и ресурси, които развиват знания и умения*. Ясно разграничете използването на телефон за забавление и заедно обсъдете кое съдържание и колко време от деня е разумно да отнема то.

Постепенно въвеждане на правила

Една от най-честите грешки е телефонът да се отнема рязко. Това води до съпротива и конфликти. Вместо това въведете правилата стъпка по стъпка:

- първо ограничете телефона по време на вечеря,
- после добавете вечерен час преди сън,
- постепенно въведете и дневен лимит.

Така детето се адаптира по-лесно и възприема границите като естествени.

Следете емоционалното въздействие

Телефоните могат да носят забавление, но и да пораждат тревожност, завист или изолация. Говорете с детето за емоционалното благополучие и го *насърчавайте да споделя как се чувства, когато е онлайн. Този навик ще му помогне да развие саморефлексия и устойчивост.*

Включете децата в създаването на правилата

Когато децата участват в изработването на правилата, те ги възприемат като справедливи и се чувстват съавтори, а не просто контролирани. Използвайки принципа на ученическото участие, ще накарате децата се учат на отговорност, когато имат глас в процеса.

Как училището и семейството могат да работят заедно за по-здравословно използване на смартфоните

Международните данни показват, че в училища и държави, където телефоните са ограничени или забранени, учениците по-рядко съобщават за разсейване и имат повече възможности за съсредоточена работа. Забраната на телефоните в училище може да бъде ефективна само ако училището и семейството вървят ръка за ръка. Когато родителите подкопават правилото с думи или действия, детето получава противоречиви сигнали.

В държавните училища образователният процес се регулира от Министерството на образованието и науката. Родителите имат право на мнение и могат да участват активно в обществените обсъждания на промени в закони и наредби. Но когато едно решение вече е прието, отговорността им е да го подкрепят - защото **последователността е ключова за възпитанието**.

Добрата комуникация между училище и семейство е решаваща - те могат да си партнират, вместо да се противопоставят. Така децата виждат, че светът на възрастните е обединен, а правилата са ясни и справедливи.

Често децата „наваксват“ с екранното време у дома, когато то е ограничено в училище. Именно затова е нужно родителите да въведат ясни правила и у дома, които да допълват училищните. Така детето разбира, че и учителите, и родителите имат една и съща цел - неговото развитие и благополучие.

Какви конкретни стъпки могат да предприемат родителите

Най-добрите правила са тези, които са последователни и приложими в ежедневието. Те участват в изграждането на полезни дигитални навици у децата. Обобщено, това са **конкретни идеи**, които може да въведете у дома още тази седмица:

Не отнемайте телефона рязко. Внезапното ограничение създава силна съпротива и напрежение. Вместо това въведете правилата постепенно - започнете с вечеря без устройства, след това въведете „вечерен час“ за прибиране на телефона преди сън, а по-късно добавете дневен лимит. Така детето свиква стъпка по стъпка.

Определете „зони без телефон“. Храненето, семейните разговори и игри, както и времето за сън трябва да бъдат пространство без екрани. Това укрепва семейните връзки и създава чувство за сигурност.

Въведете „дигитален час“. Нека детето има време, в което използва телефона само за полезни цели - търсене на информация, четене или образователни игри.

Време за разговори и чат с приятели. Съвместно определете *ясни часови зони*, които са най-подходящи за общуване по телефона. Споделете вашите очаквания детето да ги спазва максимално, в името на една качествена комуникация. Например, детето може да има право да общува онлайн след като е приключило с уроците и домашните, но не по-късно от определен час вечерта.

Поставете „вечерен час“ за телефоните. Здравните специалисти препоръчват децата и тийнейджърите да избягват екрани поне един час преди лягане. Това подобрява съня и намалява изкушението от безкрайното скролване.

Давайте личен пример. Оставете телефона си настрана по време на семейни моменти и най-вече разговори. На практика се случва да държим съвсем несъзнателно телефона в ръцете си, когато разговаряме с децата или помежду си. Нека телефонът не бъде ням участник в разговора - оставете го настрана и изисквайте това и от децата си.

Създайте съвместно семеен медиен план. Един от най-ефективните начини родителите да регулират ползването на устройствата у дома е да създадат семеен медиен план. Той включва *ясни правила за време, място и съдържание*, които са съобразени с възрастта и нуждите на детето.

Разговаряйте за емоциите. Попитайте детето как се чувства след време в социалните мрежи - радостно, напрегнато или уморено. Това изгражда осъзнатост и критично мислене. Обсъждайте съдържанието, което най - често го привлича и каква добавена стойност му носи.

Поощрявайте успехите. Когато детето спази правилото - например изключи телефона преди сън без напомняне - отбележете го с похвала. Позитивната обратна връзка е много по-ефективна от наказанията.

Предлагайте алтернативи. Не казвайте просто „остави телефона“, а предложете занимание: разходка, настолна игра, разговор, спорт или друга активност, за която знаете, че е забавна за детето. Това прави промяната по-лесна и приятна.

Тези стъпки превръщат забраната от училище в последователна рамка и у дома. Така децата виждат, че правилата са част от цялостна грижа, а не просто ограничение.

Забраната за използване на телефони в училище представлява само **рамката на правилата**. Истинската и трайна промяна, която води до **по-добра дисциплина, повишена концентрация и по-високи учебни резултати**, идва само тогава, когато **семейството и училището действат в синхрон**.

Ролята на директора и училището: Като институция, Вие задавате тона. Когато училището предоставя на родителите **ясни насоки и аргументи**, Вие трансформирате една забрана в **обща, последователна стратегия за възпитание и благополучие**.

Критичната роля на родителите: Родителите имат решаваща роля. Ако те подкопават училищните правила, детето ги възприема като несправедливи и ненужни. Но ако **подкрепят учителите и въведат ясни граници и у дома**, тогава забраната се превръща в **шанс за изграждане на по-здравословни и отговорни навици** за цял живот.

В крайна сметка, най-важният урок е този за баланса и осъзнатото използване.

Когато училището и семейството работят в една посока, децата разбират, че правилата са създадени не за да ограничават, а за да ги **защитават, развиват и подготвят за отговорен живот**.