
ОФИЦИАЛНО ПСИХОЛОГИЧЕСКО СТАНОВИЩЕ

ОТНОСНО: Анализ на рисковете и ползите (компетенции) върху когнитивното, емоционалното и социалното развитие на деца във възрастова група 7 - 14 г. при участие в интерактивни игри „ескейп стаи“ на „Questomania“.

I. ПРЕДМЕТ НА СТАНОВИЩЕТО

Настоящото становище има за цел да оцени въздействието на шест вида тематични интерактивни игри върху психо-емоционалното състояние, когнитивното развитие и благополучие на деца в периода на средното детство и ранното юношество.

Този документ може да бъде публикуван на уебсайта на Questomania, като ясно заявява, че интерактивните игри в Questomania са **професионално подготвена среда**, която идентифицира възможните рискове, като ги управлява в съответствие с възрастовите характеристики и психо-емоционално развитие на децата на възраст между 7-14г.

II. ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ: ЕУСТРЕС СРЕЩУ ДИСТРЕС

Ключов аспект в това становище е разграничаването на стресовия отговор в зависимост от средата:

1. Дистрес в неконтролирана среда*

**Всяка обстановка, в която има риск от непредсказуеми събития, без външен контрол, регулиране или мерки за безопасност.*

В неструктурирана реална среда (улица, парк, природно бедствие) заплахите са **непредсказуеми и несистематизирани**. При настъпване на инцидент, веднага се задейства **симпатиковият дял на автономната нервна система**, инициирайки реакцията „борба или бягство“. Ако детето оцени, че **външните**

изисквания на ситуацията надвишават неговите вътрешни ресурси за справяне се отключва състояние на **дистрес**. Когато липсва и доверен възрастен, който да извърши **социално ангажиране и ко-регулация** на нервната система на детето, симпатиковата активация остава висока и не може да бъде преработена. Това блокира преминаването към парасимпатикова релаксация и често води до **психологическа травма**, тъй като преживяването остава „заклещено“ в нервната система като неинтегриран соматичен и емоционален спомен.

- **Механизъм:** Липсата на ясен изход, непредвидимостта на стимула и невъзможността да се отговори на изискванията в дадена ситуация могат да доведат до дистрес и дори дисфункция, тъй като родителят често също е в състояние на тревожност и не може да служи за „регулатор“ и „ко-регулатор“ на емоционалното състояние на детето.
- **Последици:** Риск от развитие на генерализирана тревожност, фобии, пост-травматичен стрес/разстройство/ и др.

2. Еустрес в контролирана среда**

***Контролираната среда представлява изкуствено поддържано пространство с прецизно регулирани параметри за безопасност с цел провеждане на специфични дейности, като например учене, социално взаимодействие и др. Тя гарантира неутралност, безопасност и предвидимост, често използвана в науката, образованието и социалните услуги.*

В Escape Room Questomania стресовите фактори са **неутрални стимули**, които са предварително идентифицирани, изследвани и дозирани, за да се постигне „**оптимално ниво на възбуда**“.

- **Предсказуемост:** Въпреки че е вълнуваща, средата е предвидима и под постоянен контрол.
- **Систематизиран стрес:** Предизвикателствата са съобразени с възрастовите ресурси на децата, което превръща потенциалния дистрес в **еустрес** (позитивен мобилизиращ стрес).
- **Механизъм:** Тъй като рисковете са сведени до минимум и средата е безопасна, тялото отделя адреналин, който не блокира, а **стимулира** мозъчната дейност.
- **Налична ко-регулация:** Операторите и придружаващите възрастни служат като „външен регулатор“, който не позволява на нервната система на детето да премине прага на оптималния еустрес - своя капацитет за справяне.
- **Адаптивност и учене:** Стаята действа като „ваксина“ за нервната система - тя подава малка доза напрежение, която учи организма как да се справя с големия стрес в бъдеще.

- **Предимство:** За разлика от реалността, тук детето знае, че е в игра, което позволява на префронталния кортекс да тренира контрол над емоциите (амигдалата).

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОФИЛ НА ИГРИТЕ И ИЗГРАЖДАНИ КОМПЕТЕНЦИИ

1. „Тайните на проф. Линд“ & 2. „Портал“ (7+ години)

- **Психологически профил:** Когнитивно-ориентирани игри.
- **Въздействие:** Стимулират „екзекутивните функции“ на мозъка и насърчават хипотетично-дедуктивното мислене, тъй като ескейп стаите превръщат абстрактната задача в осезаема цел.
- **Ползи:** Стимулират прехода към абстрактно мислене. Чрез решаване на логически задачи децата изграждат когнитивна гъвкавост и умения за решаване на проблеми. Насърчават екипната работа в контекста на "общ враг" (нашествениците), което засилва груповата кохезия. Укрепват „Аза“ чрез преживяване на успех в справянето с абстрактни задачи. Развива се „теория на ума“ - способността да разбереш гледната точка на съотборника, и осъзнаването, че другите може да имат различни мисли, преживявания, желание и намерения.
- **Рискове:** Възможен е краткотраен стрес от времеви натиск, който е здравословен за изграждане на устойчивост.
- **Компетенции:** Аналитично мислене и хипотетично-дедуктивен интелект.

3. „Криеница - Ловци на сенки“ (12+ години)

- **Психологически профил:** Сензорна депривация и двигателна активност.
- **Въздействие:** Превръща страха от тъмнина в източник на еустрес, развивайки физическа и ментална устойчивост (резилиънс). Развива „пространствена ориентация“ без визуална опора - разчитане на слух и допир.
- **Ползи:** Тренира емоционалната саморегулация. Преодоляването на специфични детски страхове в контролирана и подкрепяща среда като страха от тъмнина. Засилване на доверието в групата и следване на колективна стратегия.
- **Рискове:** Риск от сензорно претоварване и дезориентация при деца с почувствителна нервна система и повишена тревожност. Пълната тъмнина активира амигдалата (центъра на страха). При деца под 12 г. това може да доведе до дезориентация и регресивно поведение (плач, парализа). Риск от физически сблъсък поради липса на визуален контрол.

Възрастовото ограничение от 12г. е задължително за осигуряване на зрялост на нервната система.

- **Компетенции:** Сетивна адаптация и емоционална регулация.

4. „Among Us на живо“ (10+ години)

- **Психологически профил:** Социално-когнитивна дедукция.
- **Въздействие:** Тренира способността за разпознаване на социални сигнали, несъответствие между вербално и невербално послание.
- **Ползи:** Развива „Теория на ума“ (способност за разбиране на чужди намерения), учи на критично и стратегическо мислене, управление на емоциите и колективно вземане на решение.
- **Рискове:** "Предателството" може да бъде трудно за разграничаване и емоционална регулация при деца деца на 10-12 годишна възраст, за които е типичен нисък праг на емоционална регулация. Възможно е чувство на изолация, параноя или реален конфликт между приятели след играта ("Ти ме излъга!"). Необходим е последващ дебрифинг за разграничаване на „игровата лъжа“ от реалните отношения.
- **Компетенции:** Социална и емоционална интелигентност, Асертивност.

5. „Squid Game“ (9+ години)

- **Психологически профил:** Висока конкуренция и физическа реактивност.
- **Въздействие:** Учи на дисциплина и стратегическо поведение в конкурентна, но безопасна среда. Справяне с разочарованието от неуспех в състезателна среда и насърчаване на растежа чрез предизвикателства.
- **Ползи:** Подобряване на психомоториката, бързината на реакция и устойчивостта под напрежение. Тренира инхибиторния контрол (способността за спиране на импулсивно действие) – ключов за префронталния кортекс.
- **Рискове:** Едноименният сериал се свързва с високо насилие, асоциативната памет на децата може да активира агресивни модели, дори играта да е безопасна. Поради висока състезателна възбуда, в има риск от маргинализация на по-слабите физически деца или деца с по-ниско самочувствие. Изисква модерация, която да пренасочва конкуренцията към сътрудничество.
- **Компетенции:** Волева регулация и инхибиторен контрол.

IV. Общи психологични противопоказания (7-18 г.)

Участието в описаните игри **не е препоръчително** или е **противопоказно** при следните състояния:

1. **Медицински/Неврологични:** Епилепсия (фоточувствителна), сърдечни аномалии, тежка астма, вестибуларни нарушения.
2. **Психологични:**
 - **Спектър на тревожните разстройства:** Паническо разстройство, Генерализирана тревожност, Специфични фобии като Киктофобия - ирационален страх от тъмнина или нощ, който надхвърля естествената адаптивна предпазливост; Клаустрофобия - силен, ирационален страх от затворени или тесни пространства, където човек се чувства в капан).
 - **Невроразвитийни разстройства:** Тежки форми на ASD (Аутистичен спектър) със сензорна превъзбудимост; ADHD (Хиперкинетично разстройство) с висока импулсивност (риск от физическо нараняване).
 - **Травматичен опит:** Деца с ПТСР (Посттравматично стресово разстройство), при които тъмнината или симулацията на заплаха могат да отключат "flashbacks" (внезапни, натрапливи и ярки спомени за минали събития, които карат човек да преживява отново травматични моменти, емоции или усещания).

V. ИДЕНТИФИЦИРАНИ РИСКОВЕ И ПРОТОКОЛИ ЗА НЕУТРАЛИЗАЦИЯ

ОЦЕНКА НА РИСКОВЕТЕ ПО СФЕРИ НА РАЗВИТИЕ И МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Рискове по сфери на развитие	Психологическо обяснение	Мярка за превенция
Физически	Спъване, сблъсък в динамични ситуации.	Стриктен инструктаж и постоянно видеонаблюдение.
Емоционален	Паника, клаустрофобия, страх от тъмнина.	Система за незабавно извеждане (Знак за дискомфорт „СТОП“) и постоянна видео и аудио връзка.
Социален	Конфликти, чувство за провал или изолация.	Инструктаж преди играта, Критерии за намеса и прекратяване; Дебрифинг от фасилитатор след играта.

ИДЕНТИФИЦИРАНИ РИСКОВЕ И МЕХАНИЗМИ ЗА НЕУТРАЛИЗАЦИЯ

Идентифициран риск	Психологическо обяснение	Механизъм на неутрализация	Документ
Клаустрофобия / Киктофобия	Специфични страхове/фобии/ПТСР, провокирани от тъмнина и сигнали за бдителност.	Постоянен аудио-визуален мониторинг и право на незабавно напускане.	Алгоритъм за работа на оператори; Информирано съгласие на родителите; НАРЪЧНИК за Дебрифинг в Questomania
Сензорна свръхстимулация (силни звуци, светлини)	Получаване на прекомерна информация от сетивата (звук, светлина, мирис, допир), отколкото мозъкът може да обработи. Тялото реагира на прекомерни външни стимули, водещо до объркване, раздразнение или дистрес.	Стимулите са калибрирани да не надвишават прага на поносимост, здравословен за възрастта.	Психологически анализ; Информирано съгласие на родителите
Висока състезателна възбуда	Конкуренция в групата; социален конфликт; маргинализация	Критерии за намеса или прекратяване на играта, Дебрифинг след играта, който затваря игровия цикъл и помирява участниците.	Алгоритъм за работа на оператори; НАРЪЧНИК за Дебрифинг в Questomania
Физически сблъсък поради липса на визуален контрол	Дезориентация и регресивно поведение в условия на пълната тъмнина	Спазването на възрастовото ограничение от 12г. е задължително	Алгоритъм за работа на оператори; НАРЪЧНИК за

	се активира амигдалата (центъра на страха), особено при деца под 12 г.	поради недостатъчна зрялост на нервната система. Постоянен аудио-визуален мониторинг и право на незабавно напускане.	Дебрифинг в Questomania Информирано съгласие на родителите
--	--	--	--

VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ползи: Участието в игрите на Questomania оказва **позитивно влияние** върху нервната система на децата, като насърчава невропластичността, екипната работа и изграждането на здрава самооценка (според Ериксън). Тези дейности са научно обоснована алтернатива на дигиталното развлечение и подпомагат социализацията.

Юридическа тежест: При спазване на утвърдените оперативни протоколи (инструктаж, дебрифинг и възрастови ограничения), рискът от дълготрайни негативни психологически последици е **пренебрежимо малък**. Преживяният стрес се класифицира като „позитивен стрес - еустрес“, необходим за здравословното израстване.

Препоръка: Настоящото становище потвърждава, че Questomania отговаря на стандартите за психо-социална безопасност и може да се използва като база за извънкласни занимания и тиймбилдинг за деца.

Ползи: Интерактивните игри в „Questomania“ представляват **нискорискова, високорезултатна образователна среда**, която насърчава невропластичността, екипната работа и изграждането на здрава самооценка. Рисковете в тези стаи са дизайнирани и **предвидени**, което ги превръща от заплахи в „тренировъчни стимули“. Участието в тези „ескейп стаи“ е безопасно и по-полезно за развитието на детето в сравнение с неконтролираното излагане на стрес в реалния свят, тъй като предоставя **механизъм за успех**, който в реалността често липсва.

Експертна препоръка: Участието се препоръчва като средство за повишаване на адаптивните способности, екзекутивните функции, емоционална саморегулация и социална компетентност на клинично здрави

децата в периода 7 - 14 г., критичен за формирането на префронталния кортекс (отговорен за вземането на решения и контрола на импулсите), преминаването от конкретно-логическо към абстрактно мислене и развитието на социалната идентичност.

Въз основа на следния изготвен набор от документи:

- Официално становище с психологически анализ на интерактивните игри
- Подробен анализ на ескейп стаите и Препоръки към Questomania
- Алгоритъм за работата на оператори и НАРЪЧНИК за Дебрифинг в Questomania
- Информационен протокол и Декларация за информирано съгласие и споделена отговорност за родители

Escape Rooms Questomania обезпечават среда за изпълняване на дейността си, в най-голям интерес на децата и тяхното психологическото благополучие.

Изготвил: Петя Баланова-Михайлова

Психолог, Системен Семейен Консултант

Дата: 02.02.2026 г.

Подпис: