**Консультация для родителей «Влияние гаджетов на психику ребёнка»**



В ходе изучения вопроса, ученые составили список с основными побочными явлениями:

• **Довольно сильные нервные расстройства.** Могут сопровождаться нервными тиками, нарушением речи, заиканием и *«проглатыванием слов»*.

• **Нарушение** **психики в целом**. Как правило, это агрессия во всех ее проявлениях. Она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка гаджет, а может и в любых других обстоятельствах. Бывает, что дети пытаются физически напасть на родителей *(с кулаками или предметами)*.

• **Из-за нарушений психики пропадает нормальный сон.** Частые кошмары, бессонница, *«разбитое»* состояние по утрам – первый признак зависимости.

• **Сбивается процесс приема пищи.** Это случается в том случае, когда ваше чадо привыкло питаться с постоянно включенным гаджетом. Ребенок даже не до конца понимают чувство голода или сытости.

• **Проблемы в школе.**

• **Появление стойкой зависимости.** Это с родни наркомании и алкоголизму.  Ребенок все чаще просит устройство, а взрослые все чаще получают свободное время *(пока их чадо занято)*



**Особенно опасно длительное сидение за гаджетами для детского здоровья.**

**- зрение** – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится;

**- осанка** – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника;

**- головной мозг** – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг.

**Как отвлечь ребенка от гаджетов?**

* **До трех лет никакого знакомства с современными «игрушками».** Как бы тяжело для родителей не было, но даже знакомства с мультфильмами на планшете должно произойти после 3-х лет;
* **До шести лет постарайтесь найти ребенку компанию.** Если даже он не посещает детский сад, постарайтесь чаще гулять с ним на детских площадках. Сон не позже 21.00;
* **До десяти лет постарайтесь как можно больше узнать о жизни вашего ребенка.** В таком возрасте невозможно запретить пользоваться интернетом и соцсетями, но можно контролировать данные действия.



**Временные рамки пользования компьютером – важны!**

**Детям в возрасте 4-7 лет – 20-50 минут** нахождения перед телевизором или компьютером за весь день! Кроме того, желательно это время разбивать на небольшие кусочки по продолжительности, по 10-15 минут.

**В возрасте с 7-14 лет**гаджет допустимо давать в использование **на 60-80 минут в день**, для тех, **кто старше 14 лет не более двух часов в день.**