

Составитель: Похвалина Татьяна Александровна,
педагог-психолог



Памятка для родителей
К каким негативным последствиям может привести
частое использование игровых гаджетов у детей
младшего школьного возраста

1. Отклонения в эмоциональной сфере личности, выражающихся в изменении психического состояния: снижении настроения, активности, ухудшении самочувствия, эмоциональная неустойчивость, излишняя раздражительность, вспыльчивость.
2. Утрата чувства времени, ребенок не в состоянии самостоятельно закончить игру или интернет-сеанс и переключиться на другой вид деятельности.
3. Утрата интереса к реальной жизни.
4. Преодоление возрастного барьера, ограничивающего программу, вызывают эффект превосходства и вседозволенности.
5. Чувство радости во время работы за компьютером и раздражение или агрессия, если компьютер не доступен.
6. Частые конфликты с окружающими и с самим собой.
7. Приступы страха, тревоги, кошмарные сны, постоянная усталость, чувство неудовлетворенности, головные боли.

В отношении мобильных игр должны существовать ясные ребенку правила, устанавливаемые родителями, режимные моменты — равно как и в отношении сна, приема пищи, прогулок и др.

Дети к 10 годам могут проводить у экрана, включая, ТВ, планшет, мобильный телефон, до 1,5-2 часов досугового времени в день.

С учетом физиологических особенностей рекомендуемое для детей время мобильной игры:

- 3-4 года — не более 10-15 минут 1-3 раза в неделю;**
5-6 лет — до 15 минут непрерывно 1 раз в день;
7-8 лет — до 30 минут 1 раз в день;
9-10 лет — до 30-40 минут 1-3 раза в день.

Родители, учитывая индивидуальные особенности своего ребенка, возраст, состояние здоровья, режим дня и недели, могут выбрать наиболее подходящее время для игры и договориться с ребенком о правилах. Возможен, например, режим, когда ребенок играет дома, или наоборот в дороге. Важно, чтобы это была система.