**Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости О.Л. Кутуевой**

1. Часто ли ты проводишь время за компьютером?

1) ежедневно – 3 балла;

2) один раз в два дня – 2 балла;

3) только когда нечего делать – 1 балл.

2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

1) более 2-3 часов – 3 балла;

2) 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;

3) не более часа – 1 балл.

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

1) пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или когда сливаются цвета – 3 балла;

2) бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;

3) выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное время, на что ты его тратишь?

1) конечно, на компьютер – 3 балла;

2) зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;

3) вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

1) да, было такое – 3 балла;

2)пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;

3) нет, никогда такого не было – 1 балл.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься, сидя за компьютером, например, об играх:

1) почти все время думаю об этом – 3 балла;

2) могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;

3) почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

1) Компьютер для меня все – 3 балла;

2) большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;

3) компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

1) идешь к компьютеру и включаешь его – 3 балла;

2) каждый раз бывает по-разному, иногда садишься за компьютер – 2 балла;

3) точно не садишься за компьютер – 1 балл.

Интерпретация результатов:8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно. 19-24 балла – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Нужно начинать менять ситуацию безотлагательно.