**Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей (разработчик В.Г. Писарев)**

Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?

1) каждый день – 3 балла;

2) через день – 2 балла;

3) когда нечем заняться – 1 балл.

2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?

1) 2-3 ч и больше – 3 балла;

2) час или 2 ч – 2 балла;

3) час максимум – 1 балл.

3. Кто выключает компьютер ребенка?

1) вы – 3 балла;

2) иногда вы, иногда ребенок – 2 балла;

3) ребенок самостоятельно – 1 балл.

4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он:

1) сидит за компьютером – 3 балла;

2) иногда может и сесть за компьютер – 2 балла;

3) гуляет на улице или занимается домашними делами – 1 балл.

5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?

1) да, прогуливал – 3 балла;

2) было пару раз, но не очень важное событие – 2 балла;

3) нет – 1 балл.

6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?

1) да, постоянно – 3 балла;

2) иногда рассказывает – 2 балла;

3) редко, почти никогда – 1 балл.

7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?

1) это для него все или почти все – 3 балла;

2) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше – 2 балла;

3) ребенок особенно не интересуется компьютером – 1 балл.

**Анализ результатов тестирования**:

18-21 балл – степень выраженности: компьютерная зависимость явно выражена.

Рекомендации:

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, – «режим дня» для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30-60 мин в день).

2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).

3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.

4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять.

Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.

5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

12-17 баллов – ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

Рекомендации для родителей:

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.

2. Главное, не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым.

7-11 баллов – ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости. Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям