**Тест на компьютерную зависимость**,

на вопросы которого попросите ответить ребенка:

1. Часто ты проводишь время за компьютером?

- ежедневно – 3 балла;

- один раз в два дня – 2 балла;

- только когда нечего делать – 1 балл.

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

- более 2-3 часов – 3 балла;

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

- не более часа – 1 балл.

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

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

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

- выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

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

- конечно, на компьютер – 3 балла;

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

- вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

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

- да, было такое – 3 балла;

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

- нет, никогда такого не было – 1 балл.

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

- почти все время думаю об этом – 3 балла;

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

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

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

- компьютер - для меня все – 3 балла;

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

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

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;

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

- точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Теперь подсчитайте сумму баллов.

**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. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

Вот такой совсем простой тест на компьютерную зависимость поможет вам выявить проблему. Часто родителям трудно признать существование проблемы у их ребенка. Но даже если вы проблему не признаете, это не значит, что ее нет, она сама по себе не исчезнет. Пускать на самотек ситуацию никак нельзя, последствия могут быть весьма плачевны.