**Тест для родителей**

 **"Определение компьютерной зависимости у младших школьников"**

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?

а) каждый день - 3 балла;

б) через день - 2 балла;

в) когда нечем заняться - 1 балл.

2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?

а) 2-3 ч и больше - 3 балла;

б) час или 2 ч - 2 балла;

в) час максимум - 1 балл.

3. Кто выключает компьютер ребенка?

а) вы - 3 балла;

б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла;

в) ребенок самостоятельно - 1 балл.

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

а) сидит за компьютером - 3 балла;

б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;

в) 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?

а) да, прогуливал - 3 балла;

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

в) нет - 1 балл.

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

а) да, постоянно - 3 балла;

б) иногда рассказывает - 2 балла;

в) редко, почти никогда - 1 балл.

7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?

а) это для него все или почти все - 3 балла;

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

в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

**Анализ результатов тестирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Балл** | **Степень зависимости** | **Рекомендации** |
| **18-21** | **Компьютерная зависимость явно выражена** | 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 зависмость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках |
| **12-17** | **Ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней** | 1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютеро-зависимым |
| **7-11** | **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 |