

## **Тест на определение компьютерной зависимости ребенка**

1. Ваш ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить игру.
2. Ваш ребенок находится в хорошем настроении, когда преимущественно играет в компьютерные игры.
3. Из – за компьютерной игры ваш ребенок пренебрегает сном.
4. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия стресса.
5. После компьютерной игры появляются жалобы на головные боли.
6. В обычной жизни ваш ребенок чувствует пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.
7. При помощи игры у вашего ребенка возникают нарушения аппетита, сна.
8. Ребенок приобретает проблемы в учебе из-за компьютерной игры, но продолжает в нее играть.
9. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием.
10. У ребенка возникает потребность проводить за игрой все больше времени.
11. Из-за компьютерной игры появляется пренебрежение личной гигиеной.
12. Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры.
13. После компьютерной игры возникает сухость слизистой оболочки глаз.
14. Возникают ли у ребенка проблемы в общении со сверстниками или в семье из-за компьютерной игры.
15. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта.

**Если вы ответили «ДА» 5 раз, это свидетельствует о появлении зависимости.**

### **Рекомендации родителя по профилактике компьютерной зависимости детей**

1. Решите заранее, сколько времени вы выделяете ребенку на компьютерную игру.
2. Не позволяйте ребенку играть, когда он устал, ему скучно, он взволнован или сердит.
3. Регулярно записывайте, сколько времени было потрачено на игру.
4. Во время игры прерывайте ребенка: пройдитесь с ним, поешьте, выйдите на улицу, чтобы голова прояснилась.
5. Уравновешивайте компьютерную игру другими видами отдыха.
6. Установите лимит времени на игру.
7. Научите ребенка принимать собственные решения по поводу компьютерных игр — не играть из-за того, что другие так хотят.
8. Научите ребенка не воспринимать игру как способ избежать негативных чувств.
9. Не оставляйте своего младшего школьника один на один с компьютером. Ребенок, осваивающий компьютер без помощи взрослых, может начать бессмысленно тратить время на бесполезные программы или жестокие игры. Важно помнить, что компьютер не нянька и не способ нейтрализовать ребенка, пока мама или папа заняты делом.
10. Если вы озабочены пристрастием школьника к игре, поговорите с тем, кому вы доверяете.
11. Объясните ребенку, что компьютер, как бы с ним ни было интересно играть, никогда не заменит живого общения и настоящих, реальных игр.

