**«Определение компьютерной зависимости младших школьников»**

(Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости )

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.

**Памятка для родителей обучающихся**

"Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости

у младших школьников"

1. Общайтесь со своим ребенком "на одной волне". [С самого раннего детства делайте его](http://psihdocs.ru/programma-odarennie-deti-v4.html) своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя [с ребенком](http://psihdocs.ru/uroki-obsheniya-s-rebenkom-a-esli-ne-hochet.html), спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.
2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
3. Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч до сна и особенно ночью.
4. Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в [какие игры играет ребенок](http://psihdocs.ru/detstvo-neotdelimo-ot-igri-godovalij-malish-uvlechenno-igraet.html). Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.
5. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в [жизни ребенка появился какой-либо](http://psihdocs.ru/vladimiru-ivanovichu-lubovskomu-i-viktoru-vasileevichu-lebedin.html) интерес, будь то театр, космос, динозаврь>1... Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.
6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.
7. Культивируйте семейное чтение.
8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.
9. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
10. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
11. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
12. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.
13. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
14. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.
15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.