

## Тест для определения степени компьютерной зависимости

Взрослые также могут пройти этот тест, основываясь на визуальных наблюдениях.

Инструкция. Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу: 0 баллов - никогда; 1 балл - редко; 2 балла - иногда; 3 балла - часто; 4 балла - всегда. Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность компьютерной зависимости:

16-29 баллов.

Вы - обычный пользователь, даже если иногда и позволяете себе задерживаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

36-59 баллов.

Есть проблема из-за частого увеличения времени пребывания в сети. Задумайтесь над тем, что для вашей дальнейшей жизни важнее: приобретение знаний для полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне

. 60-80 баллов.

Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь специалиста (психотерапевта).

Рекомендации социального педагога родителям по профилактике компьютерной зависимости подростков

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростка.
3. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должно время уделял физическим нагрузкам.
4. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера: -делайте акцент на применении компьютера в своей работе, - используйте его в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.
5. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание для ухода в виртуальный мир.
6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.