



# Тест на

1. Ч

- 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 выключаяю, или выключаяю, 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;
- выключаяю 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 случилось, 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 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.