Тест на определение **компьютерной** зависимости у старших дошкольников *(6-7 лет)* для родителей *(разработчик Писарев В. Г.)*

*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 занятий 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 детский сад 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:**

* *18-21 балл*

**Степень выраженности**: **компьютерная** зависимость явно выражена

**Рекомендации:**

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 зависимость**, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.

**5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.**

* 12-17 баллов

**Степень выраженности**: ребенок не страдает **компьютерной зависимостью**, но расположен к ней.

**Рекомендации для родителей**:

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за **компьютером**.

2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал **компьютерозависимым**

* 7-11 баллов

**Степень выраженности**: ребенок не находится в зоне риска **компьютерной зависимости**.

**Рекомендации для родителей**:

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям.