**Тесты для родителей(для определения цифровой зависимости у детей)**

Вариант 1. Ваш ребенок, …

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер? (да / нет)

2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? (да / нет)

3. Раздражителен, груб, если его отвлекают от компьютера? (да / нет)

4. Совершает прием пищи, не отрываясь от компьютера? (да / нет)

5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? (да / нет)

6. Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? (да / нет)

7. Тратит много денег на компьютерные игры? (да / нет)

8. Перестал общаться с друзьями, все больше времени проводит в он-лайн? (да / нет)

9. Посещает различные запретные сайты? (да / нет)

10. Постоянно говорит о компьютерных играх, об общении в Интернете? (да / нет)

Вариант 2. Ваш ребенок, …

1. Испытывает раздражение при необходимости закончить игру? (да / нет)

2. Из-за компьютерной игры жертвует времяпровождением с семьей, родными? (да / нет)

3. После компьютерной игры жалуется на головные боли, возникает сухость слизистой оболочки глаз? (да / нет)

4. Высказывает желание проводить в Интернете больше времени? (да / нет)

5. Во время компьютерной игры полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры? (да / нет)

6. Из-за компьютерной игры пренебрегает питанием, личной гигиеной? (да / нет)

7. В результате систематического времяпровождения за компьютером, потерял интерес к учебе, к спортивным секциям, кружкам? (да / нет)

8. Преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми или общением он-лайн? (да / нет)

9. Проводя длительное время в Интернете, нарушает режим дня? (да / нет)

10. Предпочитает общение с виртуальными друзьями, чем с реальными? (да / нет)

**Подсчет результатов: производится родителями.**

«Да» – 1 балл, «Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

0 – 3 балла – низкий уровень компьютерной зависимости; родители могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно (см. рекомендации);

4 – 6 балла – средний уровень компьютерной зависимости, для решения проблемы необходима консультация специалиста (психолога);

7 – 10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости, чрезмерное увлечение компьютером, которое может привести к психологической зависимости ребенка; родители не могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно, поэтому необходимо обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту