**Симптомы компьютерной зависимости**

 неоправданно частая проверка электронной почты;

 чрезмерно длительное пребывание за компьютером;

 быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;

 равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;

 «выпадение» из режима реального времени;

 визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;

 неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения

 постоянное, или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные

 погружение в Internet как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги , подавленности;

 приоритет пребывания в Internet над всеми остальными видами деятельности и общения;

 нарушение обещаний в отсутствии взрослых не входить в Internet;

 отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.

**Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости:**

   будьте внимательны;

   проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка;

   следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам, занятиям спортом;

   показывайте личный пример в использовании возможностей компьютера;

   культивируйте чувства семейной, коллективной общности;

   используйте свое право на запрет корректно;

   подчеркивайте полноту жизненных проявлений в реальности.

**ТЕСТ**

**для определения степени компьютерной зависимости**

***Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:***

**0 баллов** - никогда;

**1 балл** - редко;

**2 балла** - иногда;

**3 балла** - часто;

**4 балла** - всегда.

1.      Прибегаете ли вы к общению в Internet, чтобы завязать новые знакомства?

2.      Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?

3.      Насколько часто вы предпочитаете общение в Internet времяпрепровождению со своими друзьями на улице, в гостях?4.      Как часто вы остаетесь в режиме on-line дольше, чем намеревались?

5.      Насколько часто близкие жалуются, что вы проводите слишком много времени on-line?

6.      Снижается ли ваша успешность в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?

7.      Как часто вы проверяете свой электронный почтовый ящик, прежде чем заняться чем-либо?

8.      Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?

9.      Отмечаете ли вы в своем поведении скрытность или стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Internet?

10.  Как часто вы радуетесь тому, что можете укрыться от реальных неприятностей в виртуальном мире?

11.  Как часто вы отмечаете, что результативность вашей повседневной работы снижается от чрезмерной погруженности в Internet?

12.  Часто ли вы замечаете за собой потребность замещения тревожных мыслей о своих неудачах успокаивающими мыслями о виртуальных возможностях?

13.  Если вам мешают во время сеанса on-line, часто ли вы раздражаетесь, выходите из себя?

14.  Предпочитаете ли вы пребывание в сети живому общению?

15.  Как часто в реальной жизни вас посещают мысли о том, что осталось потерпеть совсем чуть-чуть, и вы окажетесь в родной стихии (Internet)?

16.  Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку…»?

17.  Часто ли вы безуспешно пытаетесь сократить время пребывания в Internet?

18.  Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?

19.  Часто ли ради блужданий в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (ночном сне)?

20.  Если вы испытываете дискомфорт от неудач в реальной жизни, исчезает ли он в процессе пребывания в Internet?

**Обработка и интерпретация результатов?**

***Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность наличия компьютерной зависимости:***

**10-29 баллов.** Вы - обычный пользователь Internet, даже если иногда и позволяете себе задерживаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

**30-59 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).