

В последнее время различные компьютерные игры, форумы, социальные сети, онлайн общение приобретают все большую популярность среди детей и подростков. Школьники проводят часы в чатах, соцсетях, активно общаясь, забывая о совместном времяпровождении в реальности, о прогулках и играх на свежем воздухе. Для некоторых детей компьютер и интернет – это другая очень интересная жизнь, которая рано или поздно становится проблемой для родных, близких и самого ребенка в первую очередь. Для родителей очень важно вовремя увидеть тревожные симптомы, принять меры и вернуть ребенка к нормальной реальной жизни. Простой тест на компьютерную зависимость поможет выявить проблему вовремя и принять необходимые меры.

Зачем нужен тест на компьютерную зависимость



С тем, что компьютерная зависимость – это психологическая проблема, которая негативным образом влияет на жизнь взрослого человека, думаю, никто спорить не будет. Для детей эта проблема намного глубже, чем для взрослых. Кроме того, для физического здоровья также нет ничего хорошего. Ребенок ведет малоподвижный образ жизни, редко бывает на свежем воздухе, наблюдаются отклонения в состоянии позвоночника, существенно ухудшается зрение. Если ребенок принимает пищу, продолжая играть в компьютерные игры, то и процессы пищеварения страдают тоже. Как следствие, снижается иммунитет, возникают проблемы пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой

системы, опорно-двигательного аппарата, ожирение, нарушения обмена веществ, частые головные боли и прочие неприятности.



Чтобы не допустить развитие подобных заболеваний и нарушений, симптомы компьютерной зависимости необходимо вовремя распознать и принять меры, пока она не стала огромной проблемой для ребенка, для этого и существует тест на компьютерную зависимость. Стоит обратить внимание, изменяется ли настроение и общее состояние вашего ребенка, когда он выключает компьютер. Старайтесь всегда быть в курсе того, что происходит в его жизни, интересуйтесь его делами. Будьте внимательны, часто у детей, у которых компьютерная зависимость уже наблюдается, наступает период «эмоциональной тупости», когда он перестает выражать свои эмоции по отношению к тем людям, которых раньше любил. Это очень важный звоночек.

Когда надо бить тревогу

Тревогу пора начинать бить, когда ситуация выходит из-под контроля не только родителей, но и самого ребенка, когда имеют место такие симптомы компьютерной зависимости:

- ребенок не может по собственной воле покинуть игру;
- пренебрегает друзьями, родными, близкими;
- появляются проблемы в учебе;
- пренебрегает соблюдением правил личной гигиены;
- появляются расстройства сна.

Тест на компьютерную зависимость, на вопросы которого попросите ответить ребенка:

1. Часто ты проводишь время за компьютером?

- 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 выключаю, или выключаю, 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;
- выключаю 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 случалось, 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 вашего 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.