

# Рекомендации службы СППС родителям по профилактике компьютерной зависимости подростков

1. Будьте внимательны: вовремя заменить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянное проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростка.
3. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах.
4. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должно время уделял физическим нагрузкам.
5. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера:
  - делайте акцент на применении компьютера в своей работе,
  - используйте его в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.
6. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – поводом и основание для ухода в виртуальный мир.
7. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
8. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однородность переживаний в режиме on-line.

## Тест для определения степени компьютерной зависимости

Взрослые также могут пройти этот тест, основываясь на визуальных наблюдениях.

### Вопросы к тесту:

1. Прибегаете ли вы к общению в Интернете, чтобы завязать новые отношения?
2. Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете общение в Интернете времяпровождению 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 успеваемость в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?
7. Как часто вы проверяете свой электронный ящик, прежде чем заняться чем-либо?
8. Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?
9. Отмечаете ли вы в своем поведении скрытость и стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Интернетом?
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 Интернете?
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 (в Интернете)?
16. Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку...»?
17. Часто ли вы безуспешно пытались сократить время пребывания в Интернете?
18. Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?
19. Часто ли ради блуждания в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (в ночном сне)?
20. Если вы испытываете дискомфорт от неудач в реальной жизни, исчезает ли он в процессе пребывания в Интернете?

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

0 баллов – никогда;

1 балл – редко;

2 балла – иногда;

3 балла – часто;

4 балла – всегда.

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

**10 – 29 баллов.** Вы – обычный пользователь, 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 полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне.

**60 – 80.** Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь специалиста.