

Рекомендации социального педагога родителям по профилактике компьютерной зависимости подростков

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно 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 должное 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) – повод и основание для ухода в виртуальный мир.
7. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме

Тест для определения степени компьютерной зависимости

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

Инструкция. Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:

0 баллов - никогда;

1 балл - редко;

2 балла - иногда;

3 балла - часто;

4 балла - всегда.

Сложите сумму полученных баллов и пришлите результаты теста на сайт Дневник.ру или на электронную почту на имя Елисеевой Ольге Егоровне; в ответ по вашей электронной почте вы узнаете результат теста (конфиденциально).

Тест для определения степени компьютерной зависимости

- 1) Прибегаете ли вы к общению в Интернете, чтобы завязать новые знакомства?
- 2) Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?
- 3) Насколько часто вы предпочитаете общение в Интернете 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 успеваемость 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 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 Интернет?
- 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 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 Интернете?