|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Откуда Вы знаете, что Ваш ребенок может быть зависим от Интернета? Многие родители, по крайней мере, спрашивают у детей, сколько времени те проводят в сети. Проблема в том, что большинство детей не склонны отвечать правдиво, особенно если они уже находятся в такой зависимости. Когда компьютер помещается в детской комнате, Вы ни за что не узнаете правду. Этот тест поможет Вам определить, сталкиваетесь ли Вы с Интернет-зависимостью у себя дома. При ответе на эти вопросы будет полезно принять во внимание лишь то время, которое Ваш ребенок проводит в Интернете для целей, не связанных с учебой.

Откуда Вы знаете, что Ваш ребенок может быть зависим от Интернета? Многие родители, по крайней мере, спрашивают у детей, сколько времени те проводят в сети. Проблема в том, что большинство детей не склонны отвечать правдиво, особенно если они уже находятся в такой зависимости. Когда компьютер помещается в детской комнате, Вы ни за что не узнаете правду. Этот тест поможет Вам определить, сталкиваетесь ли Вы с Интернет-зависимостью у себя дома. При ответе на эти вопросы будет полезно принять во внимание лишь то время, которое Ваш ребенок проводит в Интернете для целей, не связанных с учебой.

Пожалуйста, ответьте на вопросы, используя данную шкалу:
1. Не применимо или редко
2. Время от времени, иногда
3. Часто
4. Очень часто
5. Всегда

**1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, выставленные Вами для пользования сетью?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения со своими друзьями в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимое Вашим ребенком в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**6. Как часто страдает учеба Вашего ребенка из-за количества времени, которое он или она проводит в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем делать что-либо еще?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**8. Как часто Ваш ребенок кажется оторванным от других со времени открытия им Интернета?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает привопросе о том, что он или она делает в Интернете?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**10. Как часто Вы заставали своего ребенка, пробравшимся в сеть против Вашей воли?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых "сетевых" друзей?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его или ее побеспокоить во время нахождения в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время ,когда у Вас еще не было Интернета?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он или она находится вне сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им или ей в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**18. Как часто Ваш ребенок злится или становится агрессивным, когда Вы накладываетет ограничения на время, которое он или она проводят в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

**20. Как часто Ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?**
1=Редко
2=Иногда
3=Часто
4=Очень часто
5=Всегда

После того, как Вы ответили на все вопросы, подсчитайте баллы, складывая цифры перед указанными вами ответами. Чем больше число набранных баллов, тем выше уровень зависимости Вашего ребенка. Вот общая шкала результатов, она поможет Вам измерить степень зависимости.
**20 - 49 баллов:** Ваш ребенок - средний пользователь сети. Он или она может изучать сеть временами чуть дольше нужного, но определенно владеет ситуацией.
**50 - 79 баллов:** Ваш ребенок, по всей видимости, испытывает некоторое количество проблем из-за Интернета. Вам стоит учитывать влияние Интернета на жизнь Вашего ребенка и на Вашу семью.
**80 - 100 баллов:** В связи с использованием Интернета в жизни Вашего ребенка и, вероятно, в Вашей семье возникли серьезные проблемы. Вам сейчас же следует обсудить эти проблемы с психологом или психотерапевтом.