

TUO FIGLIO E' DIPENDENTE DALLE TECNOLOGIE ?

Test per bambini **dai 7 ai 10 anni**

- 1) Vostro figlio preferisce dedicarsi ad attività online oppure all'utilizzo del computer e videogiochi, piuttosto che dedicarsi ad attività all'aria aperta o ricreative ?
 1. Mai, Raramente o non applicabile
 2. Qualche volta
 3. Accade ma non è una regola
 4. Sì, accade spesso
 5. Sempre

- 2) Nelle occasioni di incontro reale con compagni o amici accade che vostro figlio discuta animatamente per poter essere il solo utilizzatore dell'unico dispositivo presente o comunque non condivida mai il suo se ne possiede uno ?
 1. Mai, Raramente o non applicabile
 2. Qualche volta
 3. Accade ma non è una regola
 4. Sì, accade spesso
 5. Sempre

- 3) Se riprendete vostro figlio per qualsiasi motivo accade che la prima cosa che lui o lei fa è quella di rifugiarsi al computer o alla televisione o ai videogiochi ?
 1. Mai, Raramente o non applicabile
 2. Qualche volta
 3. Accade ma non è una regola
 4. Sì, accade spesso
 5. Sempre

- 4) È possibile affermare che vostro figlio preferisca passare il suo tempo al computer, su internet, alla televisione o con i videogiochi piuttosto che con il resto della sua famiglia ?
 1. Mai, Raramente o non applicabile
 2. Qualche volta
 3. Accade ma non è una regola
 4. Sì, accade spesso
 5. Sempre

5) Permettete che vostro figlio decida se passare o meno il suo tempo su internet o con videogiochi, piuttosto che stare insieme alla famiglia?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

6) Durante i pasti con vostro figlio la televisione in casa vostra è sempre accesa?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

7) Avete già tentato di ridurre la quantità di tempo che vostro figlio dedica ad internet, ai videogiochi o alla televisione, ma senza riuscirci ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

8) Vostro figlio pretende di giocare con il tablet durante il pranzo per non spazientirsi ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

9) Avete mai utilizzato il tablet o l'iPad per intrattenere vostro figlio a tavola ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

10) Per addormentarsi Vostro figlio vi chiede il tablet o l'iPad o di guardare la televisione ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

11) Mentre siete in auto vostro figlio vi chiede il tablet ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

12) Quando entrate in un locale pubblico come un bar, se vi sono aree giochi, ad esempio le slot machine, vostro figlio vi chiede di andare a vederle da vicino ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

13) Avete notato vi siano corrispondenze molto forti tra quello che vostro figlio vede in tv o sull'iPad o tablet ed i giochi che poi vi chiede di acquistare ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

14) Permettete di utilizzare tablet e iPad ogni volta che vuole ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

15) In più occasioni avete dovuto abbassare o a far abbassare a vostro figlio il volume dei dispositivi di gioco quando siete nei luoghi pubblici ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

16) Quando vostro figlio rientra a casa, la prima cosa che fa è accendere il computer o la TV?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

17) Se chiedete qualcosa a vostro figlio mentre è al computer o sta giocando ai videogiochi vi dice di attendere che finisca, più e più volte, prima di alzarsi ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

18) Tra le prime attività che vostro figlio esegue con abitudine appena sveglio vi è anche quella di accendere il computer o la televisione?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

19) L'ultima attività di vostro figlio, prima di dormire, è con regolarità quella di utilizzare il computer, internet, videogiochi o guardare la TV per più di 45 minuti ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

20) E' mai capitato, oppure, voi vi siete accorti che vostro figlio abbia tremori, abbassamenti e innalzamenti della temperatura, allucinazioni visive, dolori agli occhi, dopo essere stato a lungo alla tv, con il pc, con il tablet o a giocare con i videogiochi ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Si, accade spesso
5. Sempre

21) Il tempo che vostro figlio dedica al giorno per il divertimento utilizzando internet, il tablet o giocando ai videogiochi è sempre superiore alle 3 ore ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Si, accade spesso
5. Sempre

22) Avete notato che l'umore di vostro figlio è ottimo quando è davanti al computer, alla tv, o ai videogiochi ed invece è depresso, irritabile e nervoso quando non è impegnato con le tecnologie ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Si, accade spesso
5. Sempre

23) Tendenzialmente vostro figlio preferisce guardare la tv o stare al computer e giocare ai videogiochi, da solo, piuttosto che passare del tempo insieme a voi ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Si, accade spesso
5. Sempre

24) Capita spesso che vostro figlio abbia scatti improvvisi o si arrabbi se viene disturbato quando è con il tablet, pc o sta giocando ai videogiochi ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Si, accade spesso
5. Sempre

25) Avete constatato che vostro figlio vi sembra sempre più stanco e più affaticato dopo aver utilizzato il tablet o i videogiochi ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

26) Controllate spesso se vostro figlio visita siti internet a sfondo sessuale ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

27) Vostro figlio si mostra contrariato ogni volta che gli chiedete di spegnere il tablet o terminare un videogioco ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

28) Vi siete mai accorti se vostro figlio vi abbia detto di fare i compiti utilizzando il computer per ricerche sul web ed invece ha trascorso questo tempo per altre attività su Internet ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

29) È possibile affermare che vostro figlio dedica più tempo ai videogiochi e al computer per divertimento piuttosto che ad un utilizzo didattico delle tecnologie ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

30) Avete notato che Vostro figlio effettua continuamente fotografie con il cellulare ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

31) Se Vostro figlio riceve un sms la sua risposta è sempre immediata e senza attese e lo stato d'animo che trasmette è che vi sia ansia da parte sua nel leggere subito il messaggio ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

32) Avreste voluto installare sul tablet o pc programmi specifici ed idonei alla sua età e bloccare quelli che non lo sono, per consentirgli un uso appropriato dei dispositivi in questione ma non sapete come fare ?

1. Mai, Raramente o non applicabile
2. Qualche volta
3. Accade ma non è una regola
4. Sì, accade spesso
5. Sempre

AVVERTENZE

Usate questo test sulla dipendenza da tecnologie solo per farvi un'idea approssimativa del comportamento di vostro figlio. Non usatelo assolutamente per fare diagnosi. Primo perché non vi compete. Secondo perché il test non è mai stato tarato.

VALUTAZIONE DEL TEST

Dopo aver risposto a tutte le domande, fate la somma delle cifre assegnate ad ogni risposta per il vostro punteggio. Più alto è il punteggio, maggiore è il livello di dipendenza e più numerose le possibilità di dipendenza da tecnologie.

Questa scala vi aiuterà a misurare il vostro punteggio:

32 – 63 punti: **TUTTO BENE.**

Vostro figlio fa un buon uso delle tecnologie. Avete il controllo della situazione

64 – 111 punti: **PRESTIAMO PIU' ATTENZIONE**

Vostro figlio potrebbe avere dei problemi se non prestate più attenzione. Soffermarvi ulteriormente a riflettere sull'impatto delle tecnologie nella vita di vostro figlio.

112 – 160 punti: **PROBLEMI IN VISTA?**

Le tecnologie stanno diventando una parte molto importante delle vita di vostro figlio. A meno che non sia un genio, potrebbe manifestare problemi di dipendenza. E' consigliabile rivolgersi ad un esperto per una valutazione più accurata.