

Тест на детскую Интернет-зависимость

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью/телефоном?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети или компьютерных играх?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети/телефоне вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети/телефоне?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети/телефоне?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту/мессенджеры/соц.сети, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть или для игры на телефоне/компьютере против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером/в телефоне?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети/телефоне?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда он не был привязан к телефону/компьютеру?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть/телефон, когда он находится вне сети/телефона?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети/телефоне?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети/телефоне?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети/телефоне?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети/телефоне?
20. Как часто Ваш ребенок чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети/телефона, а по возвращении в сеть/телефон все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.