

Volume
TUO FIGLIO E' DIPENDENTE DALLE TECNOLOGIE ?
Test per bambini di 11 anni e più

- 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. Si, accade spesso
 5. Sempre

- 2) Nei dialoghi di vostro figlio vi sono in maniera predominante riferimenti ad attività che svolge sulla rete oppure vengono nominati quasi esclusivamente amici che ha conosciuto sul web?
 1. Mai, Raramente o non applicabile
 2. Qualche volta
 3. Accade ma non è una regola
 4. Si, accade spesso
 5. Sempre

- 3) 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 condivide mai il suo se ne possiede uno ?
 1. Mai, Raramente o non applicabile
 2. Qualche volta
 3. Accade ma non è una regola
 4. Si, accade spesso
 5. Sempre

- 4) 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. Si, accade spesso
 5. Sempre

5) 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

6) 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

7) Alla domanda “cosa hai fatto oggi su internet” oppure “chi ha incontrato oggi su internet” capita spesso che la sua risposta sia vaga o sempre identica, senza mai parlare di sé o dei suoi amici conosciuti in rete?

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

8) Le telefonate che riceve vostro figlio a casa sono in maggioranza da persone da lui conosciute online e a voi sconosciute ?

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

9) Capita sovente che gli amici chiamino vostro figlio per uscire e lui preferisca passare il suo tempo su internet o con i videogiochi piuttosto che stare insieme a loro ?

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

10) 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

11) Vostro figlio controlla ripetutamente il cellulare anche quando siete a tavola ?

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

12) 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

13) Vostro figlio utilizza sempre il tablet durante il pranzo ?

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) Qualora gli abbiate vietato di collegarsi a internet vostro figlio rispetta sempre la vostra volontà ?

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

16) Vi capita spesso di dover richiedere a vostro figlio di abbassare 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

17) Vostro figlio ha sempre le cuffie del cellulare nelle orecchie e capita che non senta le vostre domande ?

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

18) 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

19) 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

20) 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

21) Vi siete accorti che vostro figlio controlla ripetutamente il cellulare durante la giornata o quando siete a tavola?

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

22) 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

23) 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. Sì, accade spesso
5. Sempre

24) 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. Sì, accade spesso
5. Sempre

25) Vostro figlio ha l'abitudine di lasciare acceso il telefono anche di notte o di svegliarsi durante la notte per controllare l'arrivo di telefonate o sms?

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

26) 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. Sì, accade spesso
5. Sempre

27) Avete constatato che vostro figlio ha quasi sempre il cellulare o il tablet in mano ?

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

28) 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. Sì, accade spesso
5. Sempre

29) Vostro figlio tende a essere in ansia o perfino in panico, se il telefono è scarico, non funziona o non è a portata di mano?

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

30) 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. Sì, accade spesso
5. Sempre

31) 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

32) 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

33) Vostro figlio si mostra contrariato ogni volta che gli chiedete di spegnere il tablet, il pc 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

34) 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

35) 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

36) 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

37) 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

38) Avreste voluto controllare o avete controllato alcune volte le applicazioni presenti nel telefono di Vostro figlio perchè sospettavate un utilizzo non appropriato ?

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

39) 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:

39 – 77 punti: **TUTTO BENE.**

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

78 – 136 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.

137 – 195 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.