

## TUO FIGLIO E' DIPENDENTE DALLE TECNOLOGIE ?

### Test per bambini **dai 3 ai 6 anni**

1) 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. Si, accade spesso
5. Sempre

2) 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. Si, accade spesso
5. Sempre

3) 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. Si, accade spesso
5. Sempre

4) Appena sveglio vostro figlio vi chiede di poter utilizzare il tablet o iPad o di vedere la televisione ?

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

5) 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. Si, accade spesso
5. Sempre

6) 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

7) 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

8) 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

9) 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

10) 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

11) Avete mai dovuto 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

12) Se chiedete qualcosa a vostro figlio mentre è con il tablet o sta giocando ai videogiochi fa fatica a rispondervi e dovete chiamarlo, più e più volte, prima di avere la sua attenzione ?

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

13) 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 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

14) Capita spesso che vostro figlio abbia scatti improvvisi o si arrabbi se viene disturbato quando è con il tablet 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

15) 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

16) Vostro figlio si mostra contrariato ogni volta che gli togliete il tablet o il videogioco di mano ?

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

17) 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 più 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:

17 – 33 punti: **TUTTO BENE.**

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

34 – 59 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.

60 – 85 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.