

Зависим ли ваш ребенок?

Ответив на специальные вопросы проверочного теста, вы можете узнать, стоит ли Вам уже насторожиться и принимать меры или Ваши опасения пока не имеют оснований. Сайта психолога Екатерины Бурмистровой (<https://info-hit.ru/coursezavisimost-rebenka-ot-interneta-i-gadzhetrov/>)

Чек-лист для родителей детей от 3-6 лет

По шкале от 0 до 10, где 0 «нет, это не так», 10 «да, это именно так», определите, пожалуйста, есть ли зависимость у вашего ребенка.

(это не так) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (да, это именно так)

1. Ребенок умеет сам включить гаджет, телефон, компьютер, телевизор и делает это, когда захочет.

2. Когда вам срочно нужно отвлечь ребенка, вы даете ему в руки гаджет или включаете телевизор.

3. Он проводит перед экраном 2 ч. в день и более.

4. При попытке оторвать его от экрана становится агрессивным, впадает в истерику.

5. Есть вещи, которые он не может делать без экрана: ехать в машине, есть, засыпать, одеваться, сидеть на горшке и т.д.

6. Становится перевозбужденным к вечеру, плохо засыпает.

Если ваш результат выше 30 баллов, вам стоит узнать более подробно об экранной зависимости у детей, чтобы быть во всеоружии.

Чек-лист для родителей детей от 7-12 лет

По шкале от 0 до 10, где 0 «нет, это не так», а 10 «да, это именно так», определите, пожалуйста, есть ли зависимость у вашего ребенка.

(это не так) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (да, это именно так)

1. Ребенок проводит с экраном в среднем более 3 часов в день.

2. Он ведет разговоры в основном о персонажах компьютерных игр и мультфильмов.

3. При первой же возможности он погружается в виртуальный мир.

4. Его не интересуют игры на площадке, с другими детьми.

5. Он не слышит вас и не реагирует на ваши слова, когда увлечен экраном.

6. Ребенок может пропустить прием пищи или урок без вмешательства взрослых.

7. Ему снятся страшные и беспокоящие его сны, связанные с тем, что он делает у компьютера или смотрит по телевизору.

8. Он боится засыпать один в своей комнате.

9. Ребенок рассказывает о том, что видит в реальности или как-то взаимодействует с экранными героями в реальной жизни.

10. В вечернее время он часто бывает сильно перевозбужден.

Если ваш результат выше 50 баллов, вам пора что-то предпринимать, чтобы не упустить контроль над ситуацией.

Чек-лист для родителей детей 13-16 лет и старше

По шкале от 0 до 10, где 0 «нет, это не так», а 10 «да, это именно так», определите, пожалуйста, есть ли зависимость у вашего ребенка.

(это не так) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (да, это именно так)

1. Экранное время (не связанное с учебой или работой) составляет 3 ч. и более.

2. У ребенка узкий круг общения в реальной жизни – не более 1-2 друзей и даже приятелей, которые могут приходить к нему в гости, разговаривать по телефону. Чаще всего это люди, разделяющие его виртуальные увлечения. И чаще всего их общение происходит в чатах.

3. Ваши попытки ограничить его контакты с гаджетами всегда заканчиваются сильными ссорами.

4. Он никогда самостоятельно не выключает экран – пока не вмешаются взрослые.

5. Его речь насыщена сленгом, связанным с виртуальным увлечением.

6. Он скучает и не знает, чем заняться, если нет возможности погрузиться в экран.

7. Ребенок может обманом или нелегальным путем завладеть гаджетами, если вы ограничите его контакты с ними.

8. Все положительные эмоции он получает только из виртуальной реальности.

9. Не имеет ни одного увлечения, связанного с физической активностью.

10. Поздно засыпает из-за злоупотребления экранным временем, даже если нужно рано вставать.

Если ваш результат выше 50 баллов, вам пора что-то предпринимать, чтобы не упустить контроль над ситуацией.