**Internetfüggő a gyermekem?**

A szülők többsége nem kérdezi meg gyermekétől, hogy mennyi időt tölt naponta a világhálón. Bár ha megkérdezné, akkor sem valószínű, hogy valós választ kapna, hiszen sok gyerek hajlamos füllenteni erről – különösen akkor, ha már erősen ragaszkodik ehhez az időtöltéshez. Ha a számítógép a gyermek szobájában van, akkor a szülőnek esélye sincs megtudni az igazságot. Az alábbi teszt segít kideríteni, hogy milyen a gyermekek online viselkedése.

Válaszolja meg a kérdéseket – gyermekére vonatkoztatva.

A tanulásra szánt internetes időt természetesen ne számítsa bele a válaszokba. Az adott válaszokhoz tartozó pontértékek összege jelzi, hogy gyermeke enyhén, közepesen vagy erősen kötődik-e a világhálóhoz.

**1 pont: Nem vagy csak ritkán,**

**2 pont: Alkalmanként**

**3 pont: Gyakran**

**4 pont: Rendszeresen**

**5 pont: Mindig**

1. Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem tartja be az internetezésre az Ön által, ill. közösen meghatározott időkorlátot? …….....

2. Hányszor fordul elő, hogy gyermeke elhanyagolja otthoni feladatait, hogy több időt tölthessen online? …….....

3. Milyen gyakran részesíti gyermeke inkább az internetet előnyben a családi időtöltésekhez képest? …….....

4. Milyen gyakran köt ismeretségeket gyermeke az interneten? …….....

5. Milyen gyakran panaszkodik gyermekére, hogy túl sok időt tölt a világhálón? …….....

6. Milyen gyakran hoz gyermeke gyengébb osztályzatokat a túlzott netezés miatt? …….....

7. Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke előbb az e-mailjeit nézi meg, mielőtt bármi mást csinálna? …….....

8. Milyen gyakran érzi Ön úgy, hogy amióta internetezik, visszahúzódik, elvonul másoktól? …….....

9. Mennyire gyakori, hogy gyermeke védekezni vagy titkolózni kezd, ha valaki arról érdeklődik, mit csinál az interneten? …….....

10. Hányszor kapta már rajta gyermekét, hogy titokban internetezett az Ön határozott kérése ellenére? …….....

11. Milyen gyakran tölti gyermeke az idejét egyedül a szobájában, a számítógép előtt ülve? …….....

12. Hányszor kap gyermeke ismeretlen telefonhívásokat új, netes barátaitól? …….....

13. Milyen gyakran lesz gyermeke ingerült, feszült, felcsattanó, ha internetezés közben megzavarják? …….....

14. Milyen gyakran érzi gyermekét fáradtabbnak, kimerültebbnek az internetezés következtében?

 …….....

15. Hányszor tűnik úgy, hogy gyermeke azon morfondírozik, mikor internetezhet újra? ………….

16. Milyen gyakran válaszol dührohammal, hisztivel gyermeke, ha Ön beleavatkozik internetezési szokásaiba? …….....

17. Milyen gyakran dönt gyermeke inkább a netezés mellett – ahelyett, hogy hobbijával foglalkozna, sportolna, vagy együtt játszana a többiekkel (nem számítógépen!)? …………

18. Hányszor lesz gyermeke mérges vagy ellenséges, ha Ön időkorlátot szab számára a gépezést illetően? …….....

19. Milyen gyakran dönt úgy gyermeke, hogy inkább internetezik – ahelyett, hogy kimozduljon valahová a barátaival? …….....

20. Milyen gyakran tűnik el gyermekének levertsége, kedvetlensége vagy idegessége, ha újra online lehet? …….....

**20-49 pont:** Az Ön gyermeke átlagos felhasználó. Talán megesik, hogy néha sok időt tölt a világhálón, de ezt képes ellenőrzés alatt tartani.

**50-79 pont:** Esetenként vagy gyakrabban számíthat arra, hogy a túlzott internethasználat problémát okozhat. Érdemes megfontolnia, milyen hatással lehet ez gyermeke és a család életére.

**80-100 pont:** Az internetezési szokások jelentős gondokat okoznak a gyermek és nagy valószínűséggel a család életében is. Fontolja meg, milyen konkrét hatással van az internet a gyermek és a család életére, és vegye figyelembe, hogy ezek a problémák közvetlen összefüggésben vannak az internethasználattal!

*A teszt arra való, hogy a problémák felismerhetőkké, azonosíthatókká válhassanak. Vizsgálja meg azokat a pontokat, ahol a „rendszeresen" vagy a „mindig" választ adta! Korábban is észrevette már, hogy gyermekének ezekben a dolgokban gondjai vannak? Ez a kérdőív nem hivatalos pszichológiai teszt. Csupán rámutat a problémákra, mely alapján szakemberektől segítséget kérhetnek. Forrás: www.netaddiction.com*