

Czy dziecko nadużywa internetu?

Po przeczytaniu każdego zdania wybierzcie z dzieckiem jedną odpowiedź, która najlepiej opisuje sytuację.

	Pytania	Nie dotyczy	Rzadko	Czasami	Dość często	Często	Zawsze
1	Jak często się orientujesz, że spędziłeś w sieci więcej czasu, niż zamierzałeś/aś?						
2	Jak często zaniedbujesz swoje obowiązki domowe, żeby mieć więcej czasu na korzystanie z internetu?						
3	Jak często wybierasz korzystanie z internetu zamiast spotkania ze swoją dziewczyną/ze swoim chłopakiem?						
4	Jak często nawiązujesz nowe znajomości z innymi internautami?						
5	Jak często osoby w Twoim otoczeniu narzekają, że spędzasz za dużo czasu w internecie?						
6	Jak często ilość czasu, jaką spędzasz online, odbija się niekorzystnie na twoich ocenach i nauce?						
7	Jak często sprawdzasz maila i inne wiadomości, zanim zabierzesz się do pozostałych czynności, które musisz wykonać?						
8	Jak często wyniki Twojej pracy albo jej wydajność obniżają się z powodu czasu, który spędzasz w internecie?						
9	Jak często próbujesz coś ukryć, kiedy ktoś Cię pyta, co robisz w internecie?						
10	Jak często tłumisz myśli o swoich problemach za pomocą przyjemnych myśli związanych z internetem?						

11	Jak często zdarza Ci się niecierpliwie czekać na moment, kiedy znowu będziesz online?						
12	Jak często obawiasz się, że Twoje życie bez internetu byłoby nieciekawe i smutne?						
13	Jak często zdarza Ci się stracić panowanie nad sobą, krzyknąć lub reagować irytacją, kiedy ktoś Ci przeszkadza, gdy jesteś online?						
14	Jak często zdarza Ci się nie wysypiać, ponieważ siedzisz do późna w nocy w internecie?						
15	Jak często zdarza Ci się intensywnie myśleć o internecie, w czasie kiedy z niego nie korzystasz?						
16	Jak często, gdy jesteś online, zdarza Ci się mówić sobie: „Jeszcze tylko chwilkę”?						
17	Jak często bez powodzenia podejmujesz próby ograniczenia czasu spędzanego w sieci?						
18	Jak często próbujesz ukryć przed innymi, ile czasu spędzasz w internecie?						
19	Jak często wolisz dłużej pozostać online, niż wyjść ze znajomymi?						
20	Jak często czujesz się przygnębiony/a, rozdrażniony/a albo nerwowy/a, kiedy nie jesteś w sieci, a uczucia te znikają, gdy wchodzisz do Internetu?						

Punktacja:

Nie dotyczy	0
Rzadko	1
Czasami	2
Dość często	3
Często	4
Zawsze	5