

# CHESTIONAR

## Dependența de Ecrane

Este copilul tău dependent de timpul petrecut în fața ecranelor?

Verifică situația sincer, răspunzând cu Da sau Nu la cele 15 întrebări de mai jos.

1. Copilul tău pierde noțiunea timpului atunci când se implică în activități legate de ecrane (jocuri, chat, scrolling, etc) și petrece mai mult timp decât ar trebui?
2. Se simte rușinat să-ți spună cât de mult timp petrece cu adevărat în fața ecranelor sau ascunde adevărul despre asta?
3. A încercat vreodată să-și controleze timpul petrecut cu ecranele și a constatat că nu poate petrece mai puțin timp cu ele?
4. Când nu este ocupat cu activități legate de ecrane, se gândește la ele și este distras de la ceea ce ar trebui să se concentreze (de la teme, responsabilități administrative, treburi personale, etc) ?
5. Atunci când i se interzice să se implice în activitatea sa preferată (legată de ecrane), se simte frustrat, iritat sau agitat?
6. A exprimat vreun membru al familiei sau prieteni îngrijorarea cu privire la implicarea sa excesivă în activitățile cu ecrane?
7. S-a implicat vreodată în activități cu ecrane în momente în care nu era adecvat (în vizită, la masă, etc)?
8. Se află adesea într-o stare de absență mentală în timp ce se implică în activități cu ecrane, în loc să se concentreze pe alte lucruri?
9. A încercat vreodată să se oprească din utilizarea ecranelor și a constatat că nu poate?
10. A experimentat vreodată probleme de sănătate ca rezultat al activităților cu ecrane?
11. A anulat vreodată o întâlnire sau nu a ajuns la o întâlnire cu alte persoane pentru că a ales să fie implicat în activitatea sa preferată pe ecrane?
12. Ai observat că petrece din ce în ce mai mult timp, energie sau bani pe activitățile sale legate de ecrane?
13. Ai observat că rezultatele sale școlare sau activitățile de zi cu zi au scăzut ca rezultat al utilizării ecranelor?
14. A avut vreodată probleme cu adulții sau cu figura de autoritate (profesori) ca rezultat direct sau indirect al activităților sale cu/pe ecrane?
15. Activitatea sa cu ecranul solicită mereu atenția sa imediată (mesaje, notificări, etc)?

***Dacă ai răspuns "DA" la mai mult de 3 dintre aceste întrebări, este recomandat să discutați despre acest aspect și să puneți în aplicare fiecare punct al programului.***