

SZPITAL WOLSKI
UL. KASPRZAKA 17
PAWILON 6, WEJŚCIE I

Bezpłatne wsparcie dla dzieci, młodzieży i rodzin
w obszarze zdrowia psychicznego!

ŚRODOWISKOWE
CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



ŚRODOWISKOWE
CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

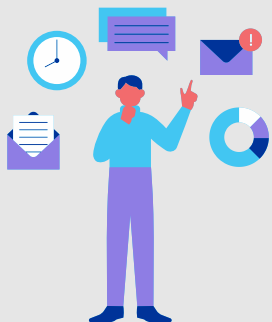


MŁODZIEŻ ON/OFF-LINE



PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

AKTYWNOŚĆ DZIECI I MŁODZIEŻY W INTERNECIE



Jak utrzymać równowagę pomiędzy aktywnością online/ offline oraz jak wspierać w tym wyzwaniu dzieci i młodzież? Trudno tu o jeden absolutnie niezawodny sposób, natomiast niniejsza broszura, którą kierujemy do Was, Rodzice i Opiekunowie być może przybliży Wam specyfikę funkcjonowania w Sieci najmłodszych pokoleń, a także da pewne wskazówki, jak w tej wirtualnej przygodzie mądrze towarzyszyć.

Co piąte dziecko w Polsce w wieku 12-19 lat nałogowo korzysta z telefonu z internetem. **Co dziesiąte** deklaruje, że robi to w zasadzie bezustannie (także nocą). **1/3 nastolatków** ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych (Ogólnopolskie badanie „Młodzi cyfrowi”, Maciej Dębski, Magdalena Bigaj, 2019)

Obecnie nastolatki spędzają w sieci w czasie wolnym średnio **4 godziny i 50 minut dziennie**. W dni wolne od zajęć szkolnych ten czas wydłuża się średnio do 6 godzin i 10 minut. Blisko co dziesiąty (**11,5%**) nastolatek w wolnym czasie jest aktywny w sieci ponad 8 godzin dziennie, a co piąty (**21,3%**) spędza tyle czasu przed monitorem w dni wolne od lekcji. Co szósty nastolatek (**16,9%**) intensywnie korzysta z internetu w godzinach nocnych (po godz. 22). Jednocześnie co piąty nastolatek deklaruje, że aby móc więcej czasu spędzić online, jest gotowy zrezygnować z uczenia się (**23,2%**) i obowiązków domowych (**19,7%**) (za: Raport „Nastolatki 3:0”, 2020).

Jak wykazuje Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę ponad połowa (**54,4%**) młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie. Niemal co trzeci badany widział w sieci sceny okrucieństwa i przemocy, a co czwarty – treści dotyczące sposobów samookaleczania się, materiały pornograficzne oraz zachęcające do obrażania innych lub dyskryminujące. Jednocześnie niemal wszyscy (**96,7%**) badani zadeklarowali, że aktywnie uprawiają jakiś sport, a **46,6%** robi to codziennie lub prawie codziennie. Również zdecydowana większość młodych ludzi spotyka się z przyjacielami (**93,8%**), a ponad połowa (**59,8%**) badanych uczestniczy w zajęciach dodatkowych (FDDS, Problematyczne używanie internetu przez młodzież, 2019). Aktywność internetowa, także ta zagrażająca, nie tyle zastępuje działania offline, co nieustająco im towarzyszy.

ŚRODOWISKOWE
CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży powstało z myślą niesienia całościowej pomocy psychologiczno-psychiatrycznej oraz środowiskowej dzieciom, młodzieży, a także rodzinom, u których pojawiły się trudności.

Dzięki temu, że Centrum znajduje się na terenie Szpitala Wolskiego (budynek nr 6) łatwo nas znaleźć na Woli.

Nasz zespół składający się z psychiatrów, psychoterapeutów, psychologów, terapeutów środowiskowych i innych ekspertów świadczy wysokiej jakości pomoc, a wsparcie oferowane w ramach Centrum jest całkowicie bezpłatne.

Zapraszamy:

- Rodziców z dziećmi (0-3), którzy zauważają trudności w obszarach karmienia piersią, snu, żywienia, nadmiernej płaczliwości, wybuchów złości, trudności w nawiązywaniu relacji z dzieckiem.
- Rodziny z dziećmi w wieku przedszkolnym z trudnościami emocjonalnymi i rozwojowymi.
- Dzieci i młodzież w wieku szkolnym, mające trudności adaptacyjne, w relacjach w grupie, problemy ze snem, odżywianiem, nauką, depresją, lękiem, potrzebujące diagnozy, wsparcia psychologicznego, psychoterapii lub konsultacji u lekarza psychiatry.
- Rodziców potrzebujących wsparcia i konsultacji.

Bezpłatnie oferujemy:

Konsultacje wstępną w Centrum Koordynacji oraz w zależności od potrzeb:

- konsultacje rodzinne,
- porady psychologiczne,
- psychoterapię indywidualną i grupową,
- konsultacje u lekarza psychiatry,
- terapię środowiskową,

a także warsztaty profilaktyczne w szkołach dla: uczniów, rodziców i nauczycieli.

POKOLENIE Y, Z, ALFA

- pokolenie Y (milenialsi) – urodzeni w latach 1980–1994 (większość rodziców dzisiejszych uczniów)
- pokolenie Z (czasem określani jako „postmilenialsi”) – urodzeni w latach 1995–2009
- pokolenie Alfa (Alpha) – urodzeni w latach 2010–2025

O ile pokolenie Y to tzw. „cyfrowi imigranci”, osoby które znały świat bez internetu i nowych technologii, ale szybko się do nich przystosowały i sprawnie w nich funkcjonują, pokolenie Z i Alfa to „cyfrowi tubylcy”, osoby urodzone już w „erze cyfrowej”, z możliwością bycia online praktycznie non stop. Wpływa to na różnice w funkcjonowaniu w życiu codziennym, procesie uczenia się a także stylu funkcjonowania w sieci.



POKOLENIE Y

- Urodzili się przed rewolucją cyfrową, szybko się przystosowali, obsługa nowych technologii nie stanowi dla nich problemu,
- Wolą bezpośrednie kontakty - "twarzą w twarz", rozmowy telefoniczne, ew. pisanie e-maili.
- Uczą się logicznie, linearnie.
- Skupiają się na jednym zadaniu.
- Wolą tradycyjne źródła informacji, często przedkładają komputery i telewizję nad telefony komórkowe.

POKOLENIE Z i ALFA

- Urodzili się już w erze cyfrowej, pozostają non stop online.
- Są zawsze "podłączeni" do sieci i urządzeń elektronicznych, kontakt za pośrednictwem ekranu uważają za naturalniejszy od bezpośredniego.
- Uczą się intuicyjnie, cyrkularnie.
- Są "wielozadaniowcami", szybko przełączają się z zadania na zadanie.
- Czerpią wiedzę z aplikacji, blogów, platform streamingowych (You Tube, Tik Tok i mediów społecznościowych, Przedkładają smartfony nad komputery, nie potrzebują telewizji.

Nowe technologie mogą stanowić zarówno klucz do porozumienia z najmłodszym pokoleniem, jak i stanowić źródło nieporozumień i konfliktów. Kluczowa jest komunikacja między pokoleniami i otwartość na wzajemne uczenie się. Starsze pokolenia może pokazywać dzieciom świat bez technologii, kreatywne (inne niż cyfrowe) sposoby uczenia się i radość z aktywnego spędzania wolnego czasu poza internetem. Młodsza generacja może uczyć rodziców większej tolerancji, otwartości na świat i różnice kulturowe, zaangażowania społecznego i dbania o własny dobrostan.

POTRZEBY W INTERNECIE

Korzystanie z internetu bywa utożsamiane głównie z zaspokajaniem potrzeby rozrywki i odpoczynku. W rzeczywistości internet stanowi niejako drogę na skróty w zaspokajaniu bardzo wielu różnorodnych potrzeb. Wśród najistotniejszych można wymienić:

Potrzeba kontaktu – media społecznościowe umożliwiają bycie w kontakcie non stop, bez względu na ograniczenia przestrzenne. Nastolatkom łatwiej jest wymienić wiadomości na Messengerze czy snapchacie niż umówić się na realne spotkanie – zwłaszcza, gdy z drugą osobą dzieli ich znaczna odległość

Potrzeba akceptacji/ bezpieczeństwa – wiek nastoletni to czas wzmożonej potrzeby akceptacji ze strony grupy rówieśniczej. Jest ona naturalna, tak samo jak silny lęk przed oceną czy odrzuceniem. Stała wymiana wiadomości, zdjęć i linków w grupach klasowych/ rówieśniczych odpowiada na potrzebę akceptacji i wzmacnia poczucie przynależności i bezpieczeństwa emocjonalnego. Nagłe odcięcie tej możliwości może mieć bardzo poważne konsekwencje emocjonalne, .

Potrzeba sprawczości – wchodząc w okres dorastania dziecko coraz bardziej potrzebuje mieć wpływ, dokonywać własnych wyborów, decydować o sobie. Jednocześnie pragnie, aby te wybory były trafne, przyczyniały się do jego sukcesu czy wzmocnienia pozycji w grupie rówieśniczej. W świecie wirtualnym często łatwiej o sprawczość niż w realnym życiu – tutaj możemy wybrać aktywność, na którą się decydujemy, grupę, w której chcemy przebywać, a także zdecydować jaką część siebie mamy gotowość ujawnić innym

Potrzeba kontroli – z perspektywy dziecka czy nastolatka wiele rzeczy (w szkole, rodzinie, społeczeństwie) rozgrywa się poza jego wpływem i kontrolą. Fikcyjny, wirtualny świat – jak chociażby świat wykreowany w grze – pozwala zaspokoić potrzebę kontroli, tutaj w znacznie większym stopniu dziecko może kreować, ustanawiać reguły, zarządzać rzeczywistością. Zaspokojona potrzeba kontroli zaś zwiększa poczucie bezpieczeństwa, którego często brakuje w realnym świecie.

Z potrzebami akceptacji, a zarazem kontroli wiąże się tzw. **syndrom FOMO** (ang. fear of missing out) – nieustający lęk, że coś nas ominie lub zostaniemy pominięci. Objawia się m.in. ciągłą dbałością o to, aby smartfon był zawsze naładowany z zapewnionym dostępem do internetu. Efektem jest chociażby ciągła aktywność aplikacji takich jak: Facebook, Snapchat, TikTok, Discord, Instagram oraz bieżąca kontrola napływających wiadomości i powiadomień, także podczas spotkań czy innych aktywności. Przez rodziców taka postawa bywa utożsamiana z uzależnieniem i ograniczeniem zainteresowań, natomiast u jej podłoża leży potrzeba akceptacji, przynależności i silny lęk przed byciem wykluczonym z grupy.



MITY NA TEMAT INTERNETU

Mikołaj Marcela rozpoczyna swoją książkę (Zyta Czechowska, Mikołaj Marcela, **Jak nie zgubić dziecka w sieci**, 2022) opowieścią z końca XIX wieku. Pojawiło się wówczas nowe medium, które zachwycało dzieci i młodzież, a w dorosłych budziło przerażenie. Młodzi ludzie zatracali się w nim, ignorując zakazy opiekunów, którzy z kolei niepokoiili się zgubnym wpływem nowości na młodzież. Tym medium były produkowane masowo POWIEŚCI. Odgrywały one rolę kozła ofiarnego tamtych czasów. Aktualnie rolę kozła ofiarnego pełnią nowe technologie: internet, smartfony, gry komputerowe, media społecznościowe... Można odnieść wrażenie, że to one są przyczyną niemal wszystkich negatywnych zjawisk wśród dzieci i młodzieży. Warto jednak zweryfikować kilka najpowszechniejszych mitów:



Używanie internetu i nowych technologii sprawia, że dzieci nie potrafią się skoncentrować.

I tak, i nie. Z jednej strony wielozadaniowość nie zwiększa produktywności, a robiąc kilka rzeczy naraz często robimy je dłużej niż wykonując je jedna po drugiej. Multitasking często prowadzi do rozproszenia uwagi, nadmiernego pobudzenia i ogólnej nerwowości. A jednak... dzieci od małego uczą się wielozadaniowości obserwując swoich rodziców (robiących często kilka rzeczy naraz i co chwilę zerkających w telefon). Multitasking pojawia się często, gdy jesteśmy zmuszani do nużących aktywności – naturalną reakcją jest szukanie czegoś „dodatkowego”, co nas zainteresuje. **Dzieci i nastolatki są zwykle w stanie utrzymać długotrwałe skupienie na aktywności, która ma dla nich sens.** Ponadto, krótki okres skupienia nie musi oznaczać braku uwagi i jest niejako odpowiedzią na wymogi współczesności. Przy dużym natężeniu bodźców i dostępności ogromnej liczby informacji, koncentracja często jest wielokierunkowa i umożliwia błyskawiczne przeskakiwanie między małymi partiami informacji – co może być realnie użyteczne.



Używanie mediów społecznościowych prowadzi do zaniku realnych kontaktów wśród młodzieży.

Właściwie używane nowe technologie tak naprawdę pozwalają na budowanie i podtrzymywanie relacji. **Duża część czasu spędzanego przez dzieci i młodzież w sieci przeznaczana jest na wzmacnianie już istniejących więzi z przyjaciółmi** (stąd duża ilość wymienianych wiadomości). W rozmowach online nastolatkom łatwiej jest się przełamać ujawnić swoje emocje, mają również szanse zrozumieć uczucia i potrzeby swoich znajomych.

Relacje offline są bardziej wartościowe niż te online.

Dla dzieci i młodzieży nie ma różnicy między relacjami offline i online. Większość kontaktów wirtualnych to kontakty z realnymi znajomymi, można więc uznać, że obie płaszczyzny funkcjonują równolegle. Znajomości online zwykle nie zastępują relacji offline. Wspólna gra online rozgrywana w grupie kolegów jest naturalną kontynuacją czasu spędzonego wspólnie w szkole. Jednocześnie nastolatki, które doznają wykluczenia w środowisku szkolnym niejednokrotnie znajdują w sieci wsparcie, którego być może nie znaleźliby nigdzie indziej.

Gra w gry na komputerze czy telefonie to strata czasu.

Różnorodność dostępnych gier sprawia, że trudno tu o generalizację. Sporo gier i „rozrywkowych” działań w internecie rozbudza jednak kreatywność i sprawczość dzieci. Chociażby spędzając czas w popularnym Minecraftie dzieci doświadczają „życia” w świecie wirtualnym – uczą się współpracy, budują nowe światy i wymyślają reguły, które nimi rządzą. Nowe technologie mogą skutecznie stymulować kreatywność młodzieży:

- kreatywność wymaga zdobywania nowych informacji, a także ich selekcjonowania – tego uczymy się korzystając z internetu
- nowe technologie przyspieszają proces twórczy – choćby dzięki możliwości błyskawicznego zapisania i wymiany pomysłów
- internet ułatwia pracę w grupie – poprzez grupowe czaty, grupy tematyczne itd.
- internet pełen jest aplikacji i platform umożliwiających rozwijanie pasji i wiedzy w specyficznych dziedzinach – jako rodzice możemy stymulować do tego dzieci

Nowe technologie negatywnie wpływają na stan fizyczny i psychiczny dzieci.

Przemoc doświadczana w świecie wirtualnym czy rezygnacja z wszelkiej aktywności fizycznej na rzecz działań online oczywiście jest szkodliwa i wiąże się z cierpieniem. Natomiast konstruktywne korzystanie z nowych technologii może być również pomocne w dbaniu o dobrostan fizyczny i psychiczny dzieci i młodzieży. Badania wskazują, że Instagram, YouTube czy Facebook – poza ryzykiem doświadczenia hejtu – pomagają nastolatkom budować poczucie własnej wartości, pozwalają na wyrażanie własnego zdania, tworzenie społeczności i zapewniają wsparcie emocjonalne (choćby w przypadku osób LGBTQ+ czy przynależących do innych mniejszości). Różnego rodzaju aplikacje związane z aktywnością sportową czy praktykami jogi, relaksacji, mindfulness bywają czynnikiem motywującym do zadbania o własne zdrowie, a zarazem regulację emocji. Starsze nastolatki chętnie po nie sięgają, świadomie pracując nad swoim dobrostanem.

SPECYFIKA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

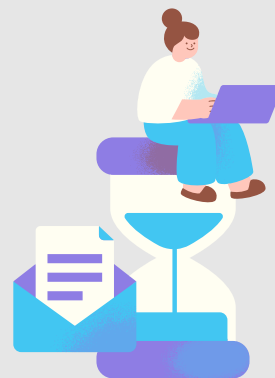
W odniesieniu do nadmiernego korzystania z internetu możemy mówić o trzech strefach:

- **normatywne używania internetu** dla danej grupy wiekowej, np. wieku nastoletniego: w jego ramach mogą pojawiać się zachowania irytujące czy niezrozumiałe dla rodziców (np. lęk przed byciem offline zbyt długi czas, bieżące zdawanie relacji w sieci z podejmowanych aktywności, bardzo częste sprawdzanie powiadomień). Korzystanie z internetu nie powoduje jednak większych trudności w pozostałych sferach życia: edukacji szkolnej, relacjach rodzinnych i rówieśniczych, rozwijaniu zainteresowań.
- **nadużywanie/ niebezpieczne używanie internetu** – czas spędzany w internecie wzrasta, w przypadku chwilowego braku dostępu do sieci pojawiają się silne emocje (lęk, złość), wzrasta liczba konfliktów dotyczących aktywności wirtualne, pojawiają się kłamstwa na temat czasu spędzanego w internecie, dziecko zaczyna wycofywać się z aktywności dawniej atrakcyjnych dla niego
- **uzależnienie od internetu** – długotrwałe zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych, relacji rodzinnych i rówieśniczych na rzecz korzystania z internetu, niemal całkowita rezygnacja z pozostałych aktywności, niemożność zaprzestania aktywności wirtualnej (mimo podejmowanych prób), silny lęk w sytuacji odłączenia od sieci, zachowania agresywne, somatyczne objawy nadużywania (ból głowy, pleców, bezsenność, utrata lub przyrost wagi)

O ile badania wykazują, że bardzo niewielki odsetek młodzieży spełnia kryteria klinicznego uzależnienia od internetu, warto żebyśmy jako rodzice zareagowali, gdy nasze dziecko:

- spędza większość wolnego czasu w internecie (kosztem innych zainteresowań),
- spędza w internecie coraz większą ilość czasu,
- zapomina o jedzeniu, picu, korzystaniu z toalety,
- zaniedbuje obowiązki szkolne i domowe,
- przejawia natrętne myśli dotyczące własnej aktywności internetowej, ciężko mu się skupić na czymkolwiek innym,
- zrywa relacje z rówieśnikami, z którymi kontakt ma głównie poza internetem,
- coraz częściej generuje konflikty związane z użytkowaniem internetu,
- notorycznie łamie ustalone reguły.

ROLA RODZICA – KONTROLA VS TOWARZYSZENIE



Aż **47%** rodziców byłoby skłonnych do zainstalowania aplikacji monitorujących w telefonach swoich nastoletnich dzieci, aby mieć pewność, gdzie bywają i co robią. Jedynie **7%** było kategorycznie na „nie” (Badanie agencji badawczej Kantar Polska na zlecenie platformy streamingowej Netflix, 2022). Rolą rodzica, bardziej niż nadzór, jest jednak aktywne przewodnictwo po nowych technologiach. Sztynne regulowanie czasu ekranowego, zwłaszcza wśród nastolatków, niekoniecznie jest najlepszym rozwiązaniem. Badanie przeprowadzone na izraelskim Uniwersytecie Hajfy na grupie około 500 rodziców wykazało 3 główne postawy:

- **aktywny nadzór** – rodzice instalujące oprogramowanie filtrujące treści, pilnujący przestrzegania limitów czasowych i monitorujący wszelką aktywność online
- **aktywne przewodnictwo** – rodzice rozmawiają z dziećmi o zagrożeniach i możliwościach internetu, uczą zasad bezpieczeństwa, wykazują zaniepokojenie aktywnością online podejmowaną przez dzieci
- **postawa bierna** – rodzice nie wnikają w aktywność online swoich dzieci



WYNIKI BADANIA WYKAZAŁY, ŻE TO DZIECI RODZICÓW NADZORUJĄCYCH BYŁY SKŁONNE DO PODEJMOWANIA NAJBARDZIEJ RYZYKOWNYCH DZIAŁAŃ ONLINE, A ZARAZEM NAJRZADZIEJ KOMUNIKOWAŁY RODZICOM O DOŚWIADCZANYCH TRUDNOŚCIACH. SZTYWNE LIMITOWANIE CZASU EKRANOWEGO (ZWŁASZCZA WŚRÓD NASTOLATKÓW) UNIEMOŻLIWIA DZIECIOM NAUCZENIE SIĘ SAMOREGULACJI W ZAKRESIE KORZYSTANIA Z INTERNETU, UCZY ICH NATOMIAST STRATEGII OBCHODZENIA ZAKAZÓW I KOMBINOWANIA. CZĘSTO GENERUJE RÓWNIEŻ LICZNE KONFLIKTY Z RODZICAMI I OSŁABIA WZAJEMNE ZAUFANIE.

RÓWNOWAGA ONLINE/OFFLINE – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Idealna równowaga, adekwatna dla wszystkich ludzi (użytkowników internetu) prawdopodobnie nie istnieje. Wspierając w tym zakresie dzieci i nastolatki warto przede wszystkim dostosować swoją postawę do wieku i osobowości dziecka oraz pamiętać o tym, że rolą rodzica jest przede wszystkim modelowanie (poprzez własne działania w kontekście używania nowych technologii) oraz wspieranie w samoregulacji.

Co służy aktywnemu przewodnictwu po wirtualnym świecie?:

- rozmowy o grach, aplikacjach i treściach, z którymi obcuje dzieci (bez oceniania)
- pomaganie w rozpoznawaniu w wirtualnym świecie stereotypów, treści reklamowych czy fake newsów
- akceptacja potknięć i błędów, budowanie zaufania – by dziecko miało gotowość podzielić się trudnym doświadczeniem w sieci, bez obawy przed karą czy oceną
- monitorowanie i wspieranie dzieci w korzystaniu z mediów społecznościowych, nie bagatelizowanie związanych z tym emocji czy cierpienia (emocje online są takie same jak offline)
- pokazywanie dzieciom konstruktywnych i empatycznych zachowań w sieci, rozmowy o wartościach
- zachęcanie dzieci do analizowania własnych działań i decyzji w internecie (np. czy warto instalować daną grę, czy filmik na pewno jest adekwatny do wieku, czy komentarz, który chcę napisać nie przyczyni się do cierpienia innej osoby) oraz pozwolenie na doświadczenie konsekwencji własnych zachowań w relacjach rówieśniczych
- w trudnych sytuacjach związanych z internetem – wspólne szukanie rozwiązań i sposobów „naprawy sytuacji”, zamiast obwiniania i zakazów.



OPRACOWANIE:

Katarzyna Leoniewska - psycholog, trener zdrowia psychicznego, mama dwójki chłopców korzystających z internetu.

KONSULTACJE: dr Cezary Żechowski - Kierownik Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa-Wola

Jak wspierać aktywność offline?:

- wraz z dziećmi spisać listę 100 (atrakcyjnych) aktywności możliwych do realizacji bez internetu i korzystać w niej w sytuacjach kryzysowych
- zamiast wprowadzać limity korzystania z internetu, wprowadzić czas „bez ekranów” lub też „czas na nudę” kiedy wszyscy odkładamy smartfony poza zasięg naszego wzroku – możemy potraktować to jako rodzinny challenge czy też stopniowo ten czas wydłużać
- rodzinny kontrakt, opracowany przez wszystkich członków oraz uwzględniający indywidualne potrzeby – jak i kiedy korzystamy ze smartfonów i internetów, jak reagujemy w sytuacjach złamania kontraktu (także przez nas, rodziców)
- monitorowanie własnej aktywności online – dbanie o to, aby podczas rozmowy z dzieckiem czy wspólnego działania nie zerkać ciągle na telefon, nie sprawdzać przychodzących powiadomień (modelowanie naprawdę jest skuteczne, a dzieci bardzo czujnie wyłapują naszą niekonsekwencję!)

Podsumowując, sama przestrzeń wirtualna nie jest ani dobra ani zła, możemy uznać, że jest neutralna – to my korzystamy z niej w sposób konstruktywny i rozwojowy lub szkodliwy i niebezpieczny. Jak wynika z danych przedstawionych w raportach (m.in. Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę oraz Fundacji Orange) większość nastolatków (a także osób dorosłych) nadużywa internetu, ale nie spełnia klinicznych kryteriów uzależnienia.

Od internetu nie jesteśmy w stanie się uwolnić, stał się on nieodłączną sferą naszego życia. W kolejnych pokoleniach sam podział online/ offline wydaje się coraz bardziej sztuczny, ponieważ granice między sferami się zacierają, zaś aktywności online i offline współwystępują w tym samym czasie (np. podczas spotkania ze znajomymi wrzucamy bieżącą relację do mediów społecznościowych).

Rolą współczesnego rodzica jest bardziej wspieranie nastolatków w nauce samoregulacji (m.in. przez modelowanie czy doświadczanie konsekwencji), nie zaś wprowadzenie jak najsprawniejszego systemu kontroli i limitowania czasu. Mając świadomość tego, że internet pozwala w sposób szybki i atrakcyjny zaspokajać kluczowe dla młodzieży potrzeby oraz identyfikując te kluczowe dla nas i naszych dzieci, możemy szukać alternatywnych strategii ich zaspokajania – także poza sferą wirtualną.