

Obsah

Úvod

1. Vítejte v digitálním světě

Proč jsou k obrazovkám „přilepení“

Jak udržet uživatele online

Jak se bránit sběru dat a vlivu cílené reklamy

Jak se nenechat vtáhnout do online

Kde „čerpát“ dopamin

Jak snižovat FoMO a jeho negativní vlivy

Shrnutí

2. Jak komunikovat s dětmi a dospívajícími o online světě

Proč se o digitální svět dětí vůbec zajímat

Jak komunikovat

Jak na to, když jste to doteď nedělali

Jak najít vhodný prostor pro povídání

Zapojení se do online světa

Odmítání komunikace

Jak vést k přemýšlení o užívání sociálních sítí, hraní her a jejich dopadech

Jak reagovat, když dítě sleduje nevhodný obsah

Jak komunikovat, když dítě přijde s problematickou situací z online světa

Jak komunikovat v problematické situaci spojené s užíváním online prostoru

Shrnutí

3. Jak nastavit hranice aneb O pravidlech

Existuje správný přístup k pravidlům?

Proč jsou pravidla důležitá

Jak nastavit smysluplná pravidla

Co může dětem pomoci dodržovat pravidla

Bližší pohled na nastavení pravidel pro digitální technologie

Příklady pravidel a nastavení hranice

Pořízení prvního telefonu

Kdy založit první účet na sociálních sítích

Nastavení pravidel ve starším věku

Jak reagovat na porušení pravidel

Dítě nechce vypnout obrazovku

Shrnutí

4. Jak si užívání technologií nastavit u sebe

Vliv rodiče

Když digitální technologie (ne)pomáhají

Postavení digitálních technologií v rodině

Sebereflexe vlastního užívání digitálních technologií

Jak fungujete mimo digitálno

Jak si to zdravě nastavit

Shrnutí

5. Vlivy digitálních technologií na mladou generaci

Závislost a problematické užívání

Fyzické zdraví

Spánek

Soustředění

Psychické zdraví

Komunikace a vztahy

Shrnutí

Závěr

Zdroje

Použité a doporučené knihy