

# Obsah

Úvod	7
<b>1. Vítejte v digitálním světě</b>	<b>9</b>
Proč jsou k obrazovkám „přilepení“	9
Jak udržet uživatele online	11
Jak se bránit sběru dat a vlivu cílené reklamy	17
Jak se nenechat vtáhnout do online	18
Kde „čerpat“ dopamin	21
Jak snižovat FoMO a jeho negativní vlivy	21
Shrnutí	22
<b>2. Jak komunikovat s dětmi a dospívajícími o online světě</b>	<b>25</b>
Proč se o digitální svět dětí vůbec zajímat	25
Jak komunikovat	28
Jak na to, když jste to doteď nedělali	39
Jak najít vhodný prostor pro povídání	41
Zapojení se do online světa	41
Odmítání komunikace	45
Jak vést k přemýšlení o užívání sociálních sítí, hraní her a jejich dopadech	46
Jak reagovat, když dítě sleduje nevhodný obsah	49
Jak komunikovat, když dítě přijde s problematickou situací z online světa	51
Jak komunikovat v problematické situaci spojené s užíváním online prostoru	54
Shrnutí	56
<b>3. Jak nastavit hranice aneb O pravidlech</b>	<b>59</b>
Existuje správný přístup k pravidlům?	59
Proč jsou pravidla důležitá	61
Jak nastavit smysluplná pravidla	62
Co může dětem pomoci dodržovat pravidla	74
Bližší pohled na nastavení pravidel pro digitální technologie	77
Příklady pravidel a nastavení hranice	87
Pořízení prvního telefonu	91

Kdy založit první účet na sociálních sítích	92
Nastavení pravidel ve starším věku	93
Jak reagovat na porušení pravidel	93
Dítě nechce vypnout obrazovku	95
Shrnutí	97
<b>4. Jak si užívání technologií nastavit u sebe</b>	<b>99</b>
Vliv rodiče	99
Když digitální technologie (ne)pomáhají	103
Postavení digitálních technologií v rodině	104
Sebereflexe vlastního užívání digitálních technologií	107
Jak fungujete mimo digitálno	108
Jak si to zdravě nastavit	109
Shrnutí	112
<b>5. Vlivy digitálních technologií na mladou generaci</b>	<b>113</b>
Závislost a problematické užívání	114
Fyzické zdraví	118
Spánek	119
Soustředění	121
Psychické zdraví	127
Komunikace a vztahy	136
Shrnutí	141
<b>Závěr</b>	<b>143</b>
<b>Zdroje</b>	<b>145</b>
<b>Použité a doporučené knihy</b>	<b>153</b>