

Obsah

0 autorce	7
1. Rodičem beze strachu	9
Čeho se bojíme?	10
2. Tři zásady digitálního rodičovství	18
Jděte příkladem (od narození do 8 let)	21
Řiďte a usměrňujte (8–13 let)	25
Monitorujte (13–18 let)	29
Jak pracovat se znalostí vývojových fází	33
3. Zásada první: Jděte příkladem (věk 0–8 let)	35
Rozvíjení slovní zásoby	36
Normy a rituály	40
Samoregulace a pravidla	44
Čas strávený u obrazovky či monitoru	48
4. Zásada druhá: Řiďte a usměrňujte (věk 8–13 let)	58
Rostoucí nezávislost	61
Vliv vrstevníků	62
První telefon	65
Online bezpečnost ve fázi „řiďte a usměrňujte“	70
5. Zásada třetí: Monitorujte (13–15 let)	73
Fyzické změny v období dospívání	74
Zdravé online vztahy pro teenagery	79
Mentální zdraví teenagerů a bezpečné chování online	83
Teenageři a sociální média	90
Varovné signály upozorňující na možnost rizikového chování	97
6. Online bezpečnost	100
Kyberšikana	101

Online soukromí	114
Sexting	122
Pornografie	127
Nebezpečné aplikace	135
7. Hraní počítačových her	140
Co na to výzkum?	142
Trendy v hraní počítačových her	147
Esporty	151
Jděte svým dětem příkladem	154
Monitorujte	166
8. Online komunikace a mediální gramotnost	174
Konspirační teorie	177
Komnaty ozvěn a skupiny haterů	182
Výchova k mediální gramotnosti	190
Rady pro rodiče a vychovatele	194
9. Příležitosti, které nabízí online svět	203
Digitální ekonomika	205
Vysoká škola a kariéra	209
Přístup k digitálním technologiím	212
Příloha: Návod pro rodiče, jak začít rozhovor na téma moderní technologie	217
Jděte příkladem: 0–8 let	217
Řiďte a usměrňujte: 8–13 let	217
Monitorujte: 13–18 let	218
Otázky, které je třeba si položit při vytváření rodinných pravidel pro používání médií či digitální smlouvy	218
Zdroje a doporučená literatura	221