

# OBSAH

O autorovi .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
ČÁST 1	
<b>Dopady elektronických médií na dětský mozek</b> .....	15
<b>1. Naše mění se realita</b> .....	17
Mění se podmínky .....	23
Prořezávání neuronů .....	30
Nepřirozený habitat .....	34
Tipy .....	37
<b>2. Děti kyberprostoru</b> .....	39
Fyzické skutečnosti .....	43
Roztěkanost .....	53
Tipy .....	57
<b>3. Sociální sítě a rozvoj sebeúcty</b> .....	59
Šikana .....	63
Sebeúcta .....	67
FOMO .....	70
Varovné signály .....	71
Následky .....	73
Tipy .....	76
<b>4. Multitaskingový mozek dětí</b> .....	77
Multitasking s elektronikou .....	77
Špatné soustředění .....	83
Další dopady .....	85
Tipy .....	89

**Vliv technologií na sociální a emoční růst a rozvoj rodiny**

<b>5. Děti hráči</b> .....	93
Nesnadná řešení .....	94
Fortnite .....	100
Fyzická fakta .....	102
Tipy .....	111
<b>6. Rodičem zpovzdálí</b> .....	113
Trenérské dilema .....	116
Rodinný čas .....	118
Jídelní stůl .....	122
Zachytit okamžik .....	124
Dovolená bez displejů .....	127
Tipy .....	130
<b>7. Negativní vliv elektroniky na emoční vývoj</b> .....	131
Strach z neúspěchu .....	133
Porovnávání jako past .....	137
Sociální dovednosti .....	141
Tipy .....	143
<b>8. Digitální učebna</b> .....	145
Ne tak super? .....	146
Big tech .....	148
Závislost škol .....	152
Tipy .....	153

**Co mohou udělat rodiče – tipy, techniky a řešení**

<b>9. Výchova v lídry, ne ve stádo</b> .....	157
Stádo, nebo lídr? .....	158
Rozhodnutí .....	161

Pro starší děti .....	163
Tipy .....	170
<b>10. Křehké děti</b> .....	171
V případě mimořádné události .....	175
Nezapojený rodič .....	176
Tipy .....	179
<b>11. Spojení s odpojenými dětmi pomocí bdělého vědomí a meditace</b> .....	181
Vkročení do neznáma: skutečný svět .....	183
Chůze lehčím krokem .....	185
Vědomá bdělost a technologie .....	188
Síla koncentrace .....	190
Odstranění úzkosti .....	192
Víra ve vaše dítě .....	193
Poděkování .....	197
Poznámky .....	198