

# OBSAH

## KAPITOLA 1 **BOŽE! PUBERTÁK!** (A S HORMONY NA POCHODU) > 13

- 1.1 Pro detail zapomínáme na celek > 14
- 1.2 Otevřete oči a dobře se dívejte. Uvidíte věci, které vás překvapí > 15
- 1.3 Pochopit dospívající znamená porozumět jejich vztahu k moderním technologiím > 18

## KAPITOLA 2 **JE CELÝ DEN PŘILEPENÝ K MONITORU!** VÁŽNĚ? POJĎME TO OVĚŘIT > 23

- 2.1 Uvznout v sítích je snadné > 26
  - 2.1.1 Nezapomeňte, že jste pro své děti vzorem > 26
  - 2.1.2 Do sítí se snadno zamotáte > 27
  - 2.1.3 Co je to sharenting? > 28

## KAPITOLA 3 **PROČ JE TO PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ TAKOVÁ BOMBA?** > 31

- 3.1 Mladí žijí na internetu > 31
  - 3.1.1 Proč jsou sítě tak lákavé? > 32
  - 3.1.2 Život offline jako něco nepředstavitelného > 33
  - 3.1.3 Anonymní a odosobněná komunikace pomáhá zbavit se strachu ve vztazích > 34
  - 3.1.4 Nový způsob zklidnění emocí a zdroj zábavy > 35
  - 3.1.5 Objevují a zintenzivňují svoje pocity > 36
  - 3.1.6 Narcismus a popularita > 37
  - 3.1.7 Jak se buduje identita a osobnost > 39

## KAPITOLA 4 **MŮŽEME DÍTĚTI NECHAT TABLET BEZ OBAV?** > 43

- 4.1 Vaše první otázky > 43
- 4.2 U obrazovek letí čas jako splašený > 44
  - 4.2.1 Ať vaše dítě neovládají obrazovky > 45
  - 4.2.2 Dohodnuté rozvrhy. Kontrola času online > 46
  - 4.2.3 Omezit přístup je důležité > 47
- 4.3 Vysvětlete dítěti, proč jsou pro něj monitory tak lákavé > 47
  - 4.3.1 Očarované děti. Proč? > 47
- 4.4 Akční plán. Jak rozvíjet sebekontrolu? > 49

## KAPITOLA 5 **KOUPÍME DÍTĚTI MOBIL?** > 61

- 5.1 Pořízení mobilu se musí dobře promyslet > 61
  - 5.1.1 Ne vždycky je pravda: „Ale všichni už ho mají.“ > 61
  - 5.1.2 Máme počkat nebo ne? > 62
  - 5.1.3 Už má svůj vlastní mobil > 63
- 5.2 DOHODA > 64
  - 5.2.1 Rodinná dohoda: správné používání mobilu > 66
  - 5.2.2 Dohoda o správném používání mobilu > 67

## **KAPITOLA 6 SVĚT VIDEOHER KDYŽ TO DÍTĚ BAVÍ, CO JE NA TOM ŠPATNÉHO? > 71**

- 6.1 Jaké videohry znáte? Poznejte současné videohry > 71
- 6.2 Proč tak rádi hrají? Co je na hraní přitahuje? > 73
  - 6.2.1 Láska k videohrám začíná okolo sedmého roku. Ale proč? > 75
  - 6.2.2 Třináct až sedmnáct: Uchvácení videohrami > 76
- 6.3 Je to ještě koníček nebo už to přehání? > 79
  - 6.3.1. Pozorně se dívejte > 79
  - 6.3.2 Poznejte své dítě prostřednictvím videohry > 81
- 6.4 Co to je LOOT BOX neboli „tajemná krabička“? > 82
  - 6.4.1 Jak mohou loot boxy negativně ovlivnit hráče? > 83
  - 6.4.2 Hraje vaše dítě hazardní hry nebo sází? Možná ano a ani o tom nevíte > 85
  - 6.4.3 Co s nimi? > 87
- 6.5 Zodpovědné hraní a oblíbené videohry > 88
  - 6.5.1 Násilí ve videohrách > 91
  - 6.5.2 Jiné formy zábavy ve vysoce rizikových situacích > 93

## **KAPITOLA 7 ZNEPOKOJUJE VÁS, JAKÝM ZPŮSOBEM SE PŘIPOJUJE VÁŠ POTOMEK NA SOCIÁLNÍ SÍTĚ? NEBO ANI NEVÍTE, CO TAM DĚLÁ? PŘIPOJTE SE K NĚMU! > 95**

- 7.1 Odpojení od reality a ovlivňování ostatními > 95
- 7.2 Je vaše dítě na nějaké sociální platformě a je pro něj vhodná? A co jeho skutečný život? > 98
  - 7.2.1 Ainara, připojená, ale sama > 98
  - 7.2.2 Vaše dítě si otevře účet na sociální síti. Co byste měli vědět > 100
- 7.3 Rizika sociálních sítí > 106
  - 7.3.1 Sexting. Strůjce mnoha problémů > 107
  - 7.3.2 Sexuální vydírání (sextortion) > 110
  - 7.3.3 Kyberšikana > 113
- 7.4 Emoce, které hýbou sítěmi. Jak čelit krutosti a nenávisti? > 117

## **BIBLIOGRAFIE > 122**

# OBSAH

1. ČÍM TĚ OBRAZOVKY ZCELA OČARUJÍ? > 9
2. PROČ ČAS STRÁVENÝ U OBRAZOVKY LETÍ JAKO SPLAŠENÝ? > 21
3. KONEČNĚ MÁM MOBIL! > 31
4. HRAJU, PROTOŽE SE MI TO LÍBÍ. MŮŽU S TÍM PŘESTAT, KDYKOLIV BUDU CHTÍT! > 39
5. KDYBYSTE NA TVÉM PRVNÍM PRACOVNÍM POHOVORU PROŠLI SPOLEČNĚ TVŮJ PROFIL NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH... VZALI BY TĚ? > 47
6. JAKÁ JE MOJE CENA? JSEM HVĚZDA, MÁM MILIONY PŘÁTEL A SLEDUJÍCÍCH. > 57
7. JAKÁ JSOU RIZIKA, KDYŽ NĚKOMU POŠLEŠ SVOU INTIMNÍ FOTKU? NAPADLO TĚ TO NĚKDY? > 67
8. ŤUK, ŤUK! SICE MĚ NEZNÁŠ, ALE I TAK MŮŽU JÍT DÁL. > 75
9. NA NETU SI MŮŽU ŘÍKAT CO CHCI! PAK TO STEJNĚ MŮŽU KDYKOLIV SMAZAT. > 83
10. NÁSILÍ A PORNO V TVÉM ŽIVOTĚ. CO S TÍM? > 93