

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ЗАЧЕМ НАМ ОТКЛЮЧАТЬСЯ ОТ СЕТИ?	9
В чем же проблема?	12
Запрет – это выход?	15
Что такое латентный период и почему он так важен.	17
ГЛАВА ПЕРВАЯ. МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ И БОЛЬШИЕ ВИРТУАЛЬНЫЕ СОБЛАЗНЫ	21
Как заманчивый свет экранов влияет на наших детей?	39
ГЛАВА ВТОРАЯ. ПЕРВЫЙ ЛИЧНЫЙ ДЕВАЙС.	55
О чем стоит задуматься перед покупкой?	57
Неограниченное время в Сети.	59
Каков ваш план?	60
Урок ответственности.	62
Территория, свободная от Сети	63
Что такое гиперфокус?	64
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. НОВАЯ СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ	71
Вредные гаджеты.	75
Почему детям не нужен избыток адреналина?	76
Что же делать родителям?	77
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ИГРЫ ПОДВИЖНЫЕ И НЕПОДВИЖНЫЕ	85
Гаджеты и ожирение	89
Уютный плен дивана.	90
Скука – тренажер для фантазии.	90

Добавляем активности.	92
«Спят усталые игрушки»	92
Глава пятая. Зависимость	101
Почему дети 4–11 лет так быстро подсаживаются на виртуальные развлечения?	104
Почему онлайн-игры вызывают привыкание?	105
Пристрастие или одержимость?	106
Как побороть зависимость?	108
Вместе пройти через ломку	109
Как справляться с истериками?	110
Глава шестая. Социальные сети. Когда «уже можно»?	117
Первый мобильный телефон	123
Зачем делать селфи?	124
Внимание: вы вышли в Интернет!	127
Поговорим о новостях	128
Семейные правила	130
Новые запреты?	131
«Чужой среди своих»	132
Глава седьмая. Современные интернет-угрозы	139
Виртуальные друзья – не настоящие!	142
Интернет-груминг	143
Непристойные фотографии	146
Киберагрессия	148
Что, если ваш ребенок – киберагрессор?	150
Глава восьмая. Мир Интернета глазами детей с особенностями развития	159
Дети с СДВГ	162