

Cuprins

INTRODUCERE	9
Capitolul 1 GENERAȚIA SMARTPHONE	19
Capitolul 2 PSIHOLOGIA JOCURILOR ONLINE	25
Capitolul 3 PSIHOLOGIA REȚELELOR SOCIALE	49
Capitolul 4 COPILUL TĂU PARIAZĂ ONLINE?	69
Capitolul 5 CÂND AR TREBUI PĂRINȚII SĂ INTRE ÎN PANICĂ?	91
Capitolul 6 DIETA DIGITALĂ	137
Capitolul 7 DESFĂȘURĂTORUL DIETEI DIGITALE	195
Capitolul 8 CUM ÎL FACI SĂ ÎNGHITĂ DOCTORIA	199
Capitolul 9 REȚETA PENTRU DEZASTRU: CÂND TOTUL O IA RAZNA	223
Capitolul 10 ALTE TULBURĂRI DE SĂNĂTATE MENTALĂ ȘI CUM LI SE APLICĂ ACEASTĂ METODĂ	237
Capitolul 11 O PRIVIRE ÎN VIITOR	253
REFERINȚE	261
MULȚUMIRI	262
DESPRE AUTOR	263

Înainte de a începe, e necesară o clarificare

Metoda mea de deconectare de la tehnologie nu trebuie luată literal.

Nu spun că ar trebui să-ți îndeși copiii în mașină și să-ți ieși din minți fugind de parcă ar veni peste noi apocalipsa învierii din morți. Pentru cei care râd, vă spun că aceasta este soluția pe care o sugerează deseori părinții care ajung în cabinetul meu.

În același timp, nu putem renunțăm pur și simplu, să îi lăsăm pe copii liberi din frăie, sperând că creierul lor subdezvoltat va fi capabil să reziste ispitei ecranelor.

Adesea, când dezbaterea ajunge la acest subiect, este aruncat la întâmplare în discuție cuvântul „echilibru“.

Terminologie...

Uneori, folosesc termenii „preșcolar“, „copil“ și „adolescent“ în mod interschimbabil. Nu te împotmoli în vârstă. Abordarea mea va fi relevantă pentru a-i ajuta pe copiii de toate vârstele (și pe oricine are în mod curent probleme cu utilizarea tehnologiei) și pentru a stabili un fundament solid înainte ca lucrurile să scape prea tare de sub control pentru copiii mai mici, care poate încă nu au intrat pe o pantă alunecoasă.

Dacă ești adult și citești această carte pentru a reflecta asupra propriei Diete Digitale, ești binevenit! Dacă ești adult și citești aceste rânduri ca să-ți notezi toate ideile cu care nu ești de acord, nu-ți pierde timpul. Adult fiind, ești liber să-ți iei propriile decizii și să-ți trăiești cum dorești viața. Ocupă-te de tine!

În psihologie, ne place uneori să folosim cuvinte prețioase, care ne fac să părem importanți. În această carte, îți voi prezenta o opinie de bun simț, fără prostii, despre cum să implementezi o Dietă Digitală pentru adolescentul tău.

Dacă vreo clipă te vei întinde după telefon ca să cauți vreo definiție pe internet, înseamnă că nu am reușit.

În ce mă bag?

Nu îți propun un remediu magic. Va fi o muncă grea.

Ai încercat alte lucruri și ai eșuat, deci s-ar putea să fii înfometat de schimbare.

Dacă doar încerci apa cu degetul, acesta este un punct de plecare bun.

Cartea de față te va purta într-o călătorie care are trei etape majore:

1. Îți voi explica cercetările și literatura de specialitate într-un fel care n-o să te adoarmă.

Nu voi intra în prea multe detalii. Am adus la un nou nivel subiectul pornind de la discursurile pe care am fost invitat să le țin la nenumărate întâlniri cu părinții, unde primesc feedback instantaneu. Multe dintre discursurile mele adresate părinților au loc în școli de cartier, începând cu ora 6 sau 7 seara – „ora de vârf” pentru părinții obosiți după o zi de muncă, așipind în timp ce li se vorbește. Am petrecut mulți ani rafinându-mi formula care să prezinte cantitatea și tipul corecte de cercetări pe care părinții le pot primi pe această temă. Cred că am găsit acel punct în care nu mai am părinți care moțăie la prezentările mele. Cercetările sunt și necesare, și rele. Ți le voi prezenta direct. Dacă nu te interesează, nu le înțelegi sau sari peste această parte, este mult mai puțin probabil că vei reuși să implementezi strategiile practice.

2. Voi aborda acea întrebare arzătoare: când ar trebui părinții să intre în panică?

Cu alte cuvinte, voi intra în detaliu cu privire la semnalele de avertizare care îți arată că fiul sau fiica ta a pornit pe calea dependenței de internet ori de ecran și cum îți

dai seama cât de departe a ajuns pe acest drum. Acest lucru te va ajuta să cântărești cât de dur ar trebui să implementezi Dieta Digitală.

3. Vom vorbi pe șleau.

Dacă ai citit alte cărți sau interviuri cu experți, de obicei ele sugerează să faci „un plan sau un contract în scris” cu copilul tău, pentru a încuraja un echilibru sănătos. Din experiența mea, acestea sunt superficiale sau niște modele prea generale. Unele cărți includ formulare pe câteva pagini de acest fel, și doar atât, apoi vine Postfața.

Dar ar trebui să funcționeze, nu?

Ei bine, nu.

Am negociat atât de multe planuri pentru dependența de tehnologie în clinică, încât le-am pierdut numărul. Există câteva elemente-cheie care stau la baza oricărei Diete Digitale. Eu le numesc „Dieta Digitală”, urmate de o întreagă gamă de alte variabile, factori, puncte de cotitură și de identificare a problemelor care trebuie să fie luate în considerare.

Prin această carte, îți ofer un ghid detaliat pentru o Dietă Digitală realistă.