

Wstęp	7
SEKCJA – MECHANIZMY	10
Czy rzeczywiście	
mamy do czynienia z inwazją ekranów?	10
Wygodne dla rodziców	13
Nie dawaj małemu dziecku elektroniki	17
Znikająca nuda,	
natychmiastowa gratyfikacja	27
Na czym polega podstawowy	
mechanizm uzależnień?	36
Dopamina	40
Zespół uzależnienia od internetu	52
Zespół stresu elektronicznego	56
Technowypalenie	61
Rozregulowanie zegara biologicznego	70
Tresowanie przez powiadomienia	81
Porównywanie się online – jak media	
społecznościowe mogą nas niszczyć?	
Czy FOMO zabija?	85
Gry online – dlaczego wciągają?	93
Pornografia – dlaczego jest trucizną	100
Projektowanie perswazyjne,	
czyli cyfrowa tresura	113
Problem komunikacji zapośredniczonej	126
SEKCJA – DIAGNOZA PROBLEMU	140
Czy moje dziecko jest uzależnione?	140
Pytania, które warto zadać	158
SEKCJA: ZALECENIA	162
Rodzicielski kompas w świecie technologii	162

Czy to samo zło?	173
Ile czasu przed ekranem?	179
Narzędziownik smartżycia	181
Architektura zachowań	188
Alternatywy DLA elektroniki	
– zdrowe sposoby na poprawę nastroju	198
Czy jesteś świadomym cyfrowym rodzicem? Odkryj swój styl korzystania z technologii	207
Jak rozmawiać, gdy drugi rodzic nie widzi problemu uwikłania dziecka w świat wirtualny?	212
Wsparcie i budowanie nawyków	
Bez elektroniki to nie zaścianek,	
A zdrowa konieczność	222
Najlepsze remedium na elektronikę	229
Sport – uniwersalne remedium	238
Sieci społeczne	252
bezpieczeństwo to więzi,	
a nie internetowe zapory	260
Stań się ambasadorem zmiany	271
Wyjście z cyberwięzienia	
– detoks cyfrowy	276