

Spis treści

CZĘŚĆ I. SPOTKANIE	11
CZĘŚĆ II. LEPIEJ NIE WIEDZIEĆ	27
1. Przyklejeni do ekranów	31
2. Gaming	40
3. Presja na osiągnięcia	50
4. Dręczenie w szkole	58
5. Uzależnienia od substancji	69
6. Sextalk	87
7. LGBTQ+	97
8. Zaburzenia odżywiania	111
9. Depresja	132
CZĘŚĆ III. SKĄD CZERPAĆ MOC?	147
1. Pod presją okoliczności	149
2. Toksyczna kultura	157
3. Cyfrowe zniewolenie	169
4. Zagubieni rodzice	188
5. Pomidor	208
6. Zmiana perspektywy	214
7. Źródło pierwsze: miłość bezwarunkowa	224

8.	Źródło drugie: regulacja emocji i wsparcie dla siebie	233
9.	Źródło trzecie: przekonania dotyczące rodzicielstwa	245
10.	Źródło czwarte: wysokojakościowy czas wspólny	262
10.1.	Codziennie pielęgnowanie bliskości	265
10.2.	Razem w ekranie.	271
10.3.	Sam na sam	279
10.4.	Dobra rozmowa	281
10.5.	Wspólna zabawa	287
10.6.	Mostowanie	291
10.7.	Autentyczność	297
11.	Po pierwsze nie szkodzić	301
12.	W podróży	311
	Podziękowania	315