

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Do czytelników, którzy sięgnęli po ten poradnik jako rodzice „elektronicznie zaangażowanych” dzieci	12
Praca własna z poradnikiem	13
1. Real – czyli to, co wokół, i wirtual – czyli to, co na ekranie	21
Poznaj przeciwnika	22
Jak narodził się internet i czym jest	22
Kto tym zarządza	23
Kontrola i prawo	23
Jakie możliwości stwarza internet i co w nim robimy	24
Co znajdziesz w sieci	25
Dzieci w sieci – co tam robią	28
2. Zagrożenia w komputerze i internecie	39
Obawy rodziców	40
Gry i przemoc	46
Zmiana agresora	47
Emocje wychodzą z ukrycia	48
Dziecięce zabawy	48
Zainteresowanie krwią i zabijaniem – czy to patologia	49
Odreagowanie – prawda czy mit	51
Spotkanie z nieznanym	53
Wilk w owczej skórze	53
Jaką masz MP3	54
Rola rodzica: informować	54
Co przekazać dziecku	55
ABC bezpieczeństwa	56

Umieszczanie informacji o sobie w sieci	57
Moje życie na oczach wszystkich – forum i blog	58
Portale społecznościowe	59
Wszystko o mnie...	59
300 (nie)znajomych	60
A tak wyglądam...	60
...po imprezie	61
Zdrowie fizyczne	63
Człowiek to nie robot	64
Co zrobić, by ruszyć niechętne dziecko z fotela	66
Kilka słów o seksie w sieci	67
Jak rozmawiać „o tych sprawach”	67
Przypadek czy poszukiwanie	68
Pornografia	69
Erotyka	69
Co za straszne czasy	70
Ochrona przed pornografią i przemocą	71
Historia odwiedzonych stron WWW	72
Podsumowanie rozdziału	72
3. Uzależnienie od internetu	75
Diagnoza	76
Po co w ogóle diagnozować	76
Medycyna	76
Etykieta na długo – zdiagnozowany na dobre i na złe	76
Punkt widzenia rodzica	77
Leczenie online	78
Oczekiwania, a realia terapii (każdej)	80
Objaw czy choroba	81
Czy można mówić o normie	83

Uzależnienie	85
Wiek „podejrzanego”	85
Testy online	86
Test uzależnienia od internetu autorstwa Kimberly Young	87
O czym warto porozmawiać z dzieckiem	88
Z dystansem do testów	88
Test tylko okazją do rozmowy	90
Co zrobić z wynikami testów	90
I co dalej	91
Jeśli jednak ręce opadają...	92
Co powinno zaniepokoić	92
Cierpienie	95
4. Rozważ, zaplanuj, zmieniaj (poradnik)	97
Cztery drogi	100
Poszukaj u źródeł	102
Miejsce, w którym mieszkacie	104
Szkolny sprawdzian	110
Rówieśnicza norma	119
W rodzinie	122
Wirtualne wsparcie	134
Autorytet rodzicielski w erze komputerów i bardzo łatwego dostępu do informacji	137
Nowy autorytet rodzicielski – siłą nie jest władza, ale relacje!	145
Zaprezentuj dziecku swoją obecność	146
Okres dorastania	147
Emocje pod kontrolą	149
Eskalacja agresji	152
Obecność rodzicielska raz jeszcze	154

Życzliwa komunikacja	158
Używaj komputera i internetu do zakomunikowania swojej obecności i bliskości	160
Umowa z dzieckiem dotycząca zasad korzystania z komputera i internetu – wskazówki	162
Zmień opowieść o swoim dziecku – tę, którą nosisz w sobie	164
Skąd czerpać siły	168
Wyjdź z osamotnienia	168
Czas dla dziecka, czas dla siebie	169
5. Droga do specjalisty	170
Poszły konie po betonie	172
Unoszenie się na wodzie bez gwałtownych ruchów	173
Straszny psychocośtam	173
Kolejne kroki rodzica	175
Rodzic, rodzice...	176
Poszukaj dobrego specjalisty	176
Jak wybrać „mechanika”	177
Leczenie uzależnień chemicznych i nałogowych zachowań – punkty wspólne i różnice	177