

## SPIS TREŚCI

Wstęp		9
CZĘŚĆ PIERWSZA		
ZROZUM: Jak zrozumieć gry i twojego gamera		25
Rozdział 1.	Co sprawia, że gry wideo są tak uzależniające? Wyjaśniamy, na czym polega neurochemia grania	27
Rozdział 2.	Skąd u naszych dzieci taka obsesja? Jak gry wideo zaspokajają potrzeby psychologiczne?	43
Rozdział 3.	Dlaczego rodzice tak z tym walczą? Jak być dobrym rodzicem w świecie zdominowanym przez technologie?	63
CZĘŚĆ DRUGA		
ROZMAWIAJ: Jak rozmawiać z twoim gamerem		79
Rozdział 4.	Przyjrzyjmy się problemowi Oceń jego gotowość do zmiany	81
Rozdział 5.	Zawieramy sojusz Jak grać w tej samej drużynie	97
Rozdział 6.	Komunikacja Naucz się nawiązywać kontakt z dzieckiem	109
Rozdział 7.	Przygotowujemy się do postawienia granic Tworzenie struktury w życiu twojego dziecka	145

## CZĘŚĆ TRZECIA

DZIAŁAJ: Działaj na podstawie tego, co już wiesz 159

Rozdział 8. Jak zaplanować proces stawiania granic 163

Rozdział 9. Zaangażowanie twojego dziecka w proces zmiany 187

Rozdział 10. Egzekwowanie granic i radzenie sobie z oporem 209

## CZĘŚĆ CZWARTA

NAJCZĘSTSZE WYZWANIA 247

Rozdział 11. Konfrontacja i ocena problemów zdrowia psychicznego 249

Rozdział 12. Wyzwanie #1.: Gry wideo a ADHD 259

Rozdział 13. Wyzwanie #2.: Gry wideo a zaburzenia ze spektrum autyzmu 273

Rozdział 14. Wyzwanie #3.: Gry wideo a depresja i stany lękowe 281

Rozdział 15. Wyzwanie #4.: Gry wideo a marihuana 297

Załącznik A: W jaki sposób przeprowadzić dziecko przez poszczególne etapy zmiany 309

Załącznik B: Harmonogram programu 315

Wybrana bibliografia 319

Podziękowania 325

Indeks 329

