

УДК 159.922.7

ББК 88.9

K19

Переводчик Ольга Антипова

Канг Ш.

K19 Цифровая дисциплина / Шими Канг ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 364 с.

ISBN 978-5-9614-7305-6

В XXI веке главная дисциплина, которую должны усвоить все дети, — это цифровая. И наша книга как раз об этом.

В ней есть все о том, как цифровые технологии влияют на детское сознание. Вы узнаете о пользе и вреде использования гаджетов детьми, поймете, чем именно привлекают внимание ребенка различные медиа и приложения, и сможете подтолкнуть его к полезной «цифровой диете».

Книга поможет:

- привить здоровые цифровые привычки
- осознать связь между эмоциями и гаджетами
- использовать технологии, стимулирующие развитие

УДК 159.922.7

ББК 88.9

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Shimi Kang, 2020

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7305-6 (рус.)

ISBN 978-0-7352-3954-8 (англ.)

Содержание

Введение	9
Как пользоваться этой книгой	15
Глава 1 РАЗРУШАЮЩИЕ ИННОВАЦИИ: Как цифровые технологии влияют на мозг и поведение вашего ребенка	19
Глава 2 ПРОТОРЕННЫЕ ТРОПИНКИ: Как использовать силу привычки и помочь ребенку раскрыть свой потенциал... ..	37
Глава 3 НА КРЮЧКЕ. Что такое дофамин и как бороться с «цифровой зависимостью»	68
Глава 4 ЗОНА СТРЕССА. Что такое кортизол и как перевести ребенка из «режима выживания» в «режим развития»	116
Глава 5 ПОДКЛЮЧЕННЫЕ К ЗДОРОВЬЮ. Что такое эндорфины и как поддерживать душевное равновесие в нашем нестабильном мире	154
Глава 6 ПОДКЛЮЧЕННЫЕ К ОБЩЕНИЮ. Что такое окситоцин и как дети могут использовать цифровые устройства для построения отношений	198
Глава 7 ПОДКЛЮЧЕННЫЕ К ТВОРЧЕСТВУ. Что такое серотонин и как помочь ребенку стать хозяином своей судьбы.....	242
Глава 8 ИНТУИЦИЯ. Полезная «цифровая диета» для ваших близких	280
Глава 9 Еще один шаг в эволюции человечества	328
Список цитируемых источников	347
Благодарности	358