

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 [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-7305-6 (рус.)

ISBN 978-0-7352-3954-8 (англ.)

© Shimi Kang, 2020

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2022

## Содержание

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