



Inhoud

1	Om te beginnen	11
	Zittenblijven	12
	Focussen	12
	Generatiekloof?	13
	Mindful mediagebruik: van bewusteloos naar bewust	17
	De methode: Echte Vragen stellen	19
	Tips	19
	YouTube-kanaal	20
	Ruimte voor reflectie	20
	Meer informatie	20
2	Plan van aanpak – Echte Vragen stellen	23
	Wat is een Echte Vraag?	23
	En als je kind geen prater is?	24
	Samenvatting	25
	Mijn nieuwe gedachte is...	25
3	De invloed van sociale media op het puberbrein	27
	Psychische problemen	27
	Techno-brain burnout	30
	Puberhersens vinden multitasken lekker	32
	Verslaving	34
	Zelfbeheersing	38
	Leren focussen	40
	Samenvatting	44
	Mijn nieuwe gedachte is...	44
	Echte Vragen bij dit hoofdstuk	45

4	Wat tieners moeten weten over multitasken	53
	Verliespunten	57
	Doe de test	58
	Samenvatting	59
	Mijn nieuwe gedachte is...	60
	Echte vragen bij dit hoofdstuk	60
5	Het geheim van mindful mediagebruik	63
	Alles met een doel	67
	De kracht van langzaam denken	69
	Je denkkraft bewust gebruiken	71
	Samenvatting	72
	Mijn nieuwe gedachte is...	73
	Echte Vragen bij dit hoofdstuk	73
6	Het nut van nietsdoen	75
	Rust en verveling	79
	Slaap	82
	Samenvatting	83
	Mijn nieuwe gedachte is...	84
	Echte vragen bij dit hoofdstuk	84
7	Meer kans op schoolsucces	87
	Het belang van rust en veiligheid	88
	Wat kunnen ouders doen?	89
	Tips voor mindful mediagebruik	94
	En als je nou niks hebt met al die sociale media?	95
	Het nut van sociale media: meedoen is macht	98
	Samenvatting	101
	Mijn nieuwe gedachte is...	101
	Echte Vragen bij dit hoofdstuk	102

8	Tips voor tieners	105
	Pomodoro: leren op de klok	105
	Suggesties van jongeren zelf	107
	Muziek tijdens het werk	108
	Lifehacking	109
	Aanbevolen websites	109
	Een tip tot slot	110
9	Technische hulpmiddelen	111
	'Niet storen'-knop	111
	Parental control software	112
	Router software	113
	OpenDNS	114
	Timeslot	114
	Kooi van Faraday	114
10	Bronnen	117
	Literatuur	117
	Praktische tips	118