

Pierwszy telefon dziecka

Krótki poradnik: co ustawić, o czym porozmawiać i gdzie szukać pomocy.



LICENCJA
KLIK

4 na 10

dzieci w Polsce ma własny telefon z internetem jeszcze przed 9. urodzinami (NASK, raport „Nastolatki”, 2025). Zabezpieczenia w telefonie pomagają, ale najlepiej działają razem z rozmową i zaufaniem.

1 Siedem zabezpieczeń w 10 minut

ZABEZPIECZENIE	ANDROID · APLIKACJA FAMILY LINK	IPHONE · USTAWIENIA
1 Konto dziecka	Family Link → Dodaj dziecko	Rodzina → Dodaj członka → Utwórz konto dla dziecka
2 Zgoda na nowe aplikacje	Elementy sterujące → Google Play → Wymagana Twoja zgoda → Wszystkie treści	Rodzina → dziecko → Poproś o zakup
3 Treści dla wieku	Elementy sterujące → Google Play → Aplikacje, gry, filmy i TV → np. PEGI 7	Czas przed ekranem → dziecko → Ograniczenia treści i prywatności
4 Limit czasu i pora snu	Czas korzystania z urządzenia → Limity czasu i Harmonogramy → Przerwa	Czas przed ekranem → Przystój i Limity aplikacji
5 Bezpieczne wyszukiwanie i zdjęcia	Elementy sterujące → Wyszukiwarka Google → SafeSearch	Czas przed ekranem → Bezpieczeństwo komunikacji
6 Blokada ekranu	Na telefonie dziecka: Ustawienia → wyszukaj „Blokada ekranu” → PIN	Na telefonie dziecka: Face ID i kod → Włącz kod
7 Lokalizacja dla rodziny	Family Link → Lokalizacja → Skonfiguruj lokalizację	Ustawienia → Twoje imię → Znajdź → Udostępniaj moje położenie

Nazwy w menu mogą się różnić w zależności od modelu telefonu i wersji systemu. W aplikacji Licencja KLIK każde ustawienie jest opisane krok po kroku.

Trening STER: 4 supermoce, na których opiera się Licencja KLIK

S**Samokontrola**

Ja decyduję

T**Technologia**

Znam haczyki

E**Emocje**

Słucham uczuć

R**Relacje**

Wiem, komu ufać

2 Pięć zasad rozmowy

1

Najpierw zaufanie. Powiedz dziecku: „Możesz mi powiedzieć o wszystkim i nie stracisz za to telefonu”.

2

Pytaj, nie przestuchuj. „W co teraz grasz?” działa lepiej niż „Co robisz w telefonie?”.

3

Tłumacz zakazy. Dziecko łatwiej przestrzega zasad, które rozumie.

4

Dawaj przykład. Zasady z umowy rodzinnej obowiązują też rodzica.

5

Wracajcie do umowy. Co 3 miesiące sprawdźcie, co działa, a co trzeba zmienić. Dzieci rosną, zasady też.

3 Sygnały ostrzegawcze

- ktoś prosi o kod, hasło albo zdjęcie,
- ktoś każe trzymać sekret przed rodzicami,
- ktoś obiecuje nagrody albo pieniądze,
- dziecko nagle chowa telefon albo jest przestraszone,
- pojawiają się nieznane zakupy w grach,
- dziecko nie śpi, bo „musi” odpisywać.

4 Gdy coś się stało

1. Spokój

Podziękuj dziecku, że powiedział. Nie krzycz i nie zabieraj telefonu.

2. Zrzut ekranu

Zapisz rozmowę i nazwę konta, zanim cokolwiek usuniesz.

3. Zablokuj i zgłoś

Zablokuj osobę i zgłoś ją w aplikacji lub grze.

4. Poproś o pomoc

Zadzwoń pod jeden z numerów poniżej. W poważnej sprawie zgłoś ją na policję.

Gdzie szukać pomocy

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 100 100

dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

dyzurnet.pl

zgłaszanie nielegalnych treści

incydent.cert.pl

oszustwa i incydenty w sieci