

# Bezpieczne dziecko

*Co ustawić w telefonie, aplikacjach i grach, jak rozpoznać uwodzenie w sieci, co zrobić przy szantażu i jak zgłosić sprawę na policji.*

|                     |                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dla kogo</b>     | Rodzice i opiekunowie dzieci w wieku 8 do 17 lat w Polsce.                  |
| <b>Czas</b>         | Tydzień, po 20 do 40 minut dziennie. Rozdziały 10 do 13 przeczytaj od razu. |
| <b>Potrzebujesz</b> | Telefon dziecka i swój, hasło do routera, 20 minut rozmowy.                 |
| <b>Zasada</b>       | Ustawiacie razem, jawnie. Zaufanie chroni bardziej niż szpiegowanie.        |

## W tym pliku

- 1 Plan na tydzień
- 2 Dzień 1: rozmowa
- 3 Dzień 2: telefon dziecka
- 4 Dzień 3: aplikacje
- 5 Dzień 4: gry i konsole
- 6 Dzień 5: internet w domu
- 7 Dzień 6: szkoła
- 8 Dzień 7: zasady w domu
- 9 Sygnały, przy których nie czekasz
- 10 Uwodzenie w sieci i mniej znane miejsca
- 11 Przegląd telefonu w 10 minut, razem
- 12 Szantaż zdjęciem: pierwsza godzina
- 13 Zgłoszenie na policji krok po kroku
- 14 Numery i gdzie zgłaszać
- 15 Dlaczego to działa
- 16 Kartka na lodówkę

# 1. Plan na tydzień

Nie musisz robić wszystkiego naraz. Jeden krok dziennie i po tygodniu dziecko jest dużo lepiej chronione. Odhaczaj.

- ☐ **Dzień 1. Rozmowa.** 20 minut, bez telefonu w ręku. Rozdział 2.
- ☐ **Dzień 2. Telefon dziecka.** Konto dziecka, czas, filtr stron, kontakty. Rozdział 3.
- ☐ **Dzień 3. Aplikacje.** Instagram, TikTok, Snapchat, WhatsApp, YouTube. Rozdział 4.
- ☐ **Dzień 4. Gry i konsole.** Roblox, Discord, Xbox, PlayStation, Nintendo. Rozdział 5.
- ☐ **Dzień 5. Internet w domu.** Filtr na routerze, za darmo. Rozdział 6.
- ☐ **Dzień 6. Szkoła.** Standardy Ochrony Małoletnich i jeden mail. Rozdział 7.
- ☐ **Dzień 7. Zasady w domu.** Umowa rodzinna i kartka na lodówkę. Rozdział 8.

## JEŚLI MASZ CZAS TYLKO NA JEDNĄ RZECZ

Zrób dzień 1 i przeczytaj rozdział 10. Rozmowa i obietnica, że za szczerłość nie będzie kary, chroni bardziej niż każde ustawienie. Dziecko, które przyjdzie do Ciebie z problemem, jest bezpieczniejsze niż dziecko z najlepszym filtrem.

## 2. Dzień 1: rozmowa

Celem nie jest przesłuchanie. Celem jest to, żeby dziecko przyszło do Ciebie, zanim stanie się coś złego.

- 1 Wybierz moment przy okazji.** W samochodzie, przy gotowaniu, na spacerze. Bez patrzenia w oczy łatwiej o trudne rzeczy.
- 2 Zaczynij od siebie.** „Widziałam w wiadomościach, co się stało w szkołach. Trochę mnie to ruszyło. Słyszałeś coś o tym?”
- 3 Pytaj o innych.** Dziecku łatwiej mówić o kolegach. „Czy ktoś u Was nosi nóż albo o tym gada?” „Ktoś Cię zaczepia w grach albo na czacie?”
- 4 Powiedz wprost obietnicę.** „Nie zabiorę Ci telefonu za to, że mi coś powiesz.” W badaniu NASK młodzi nie mówią dorosłym właśnie ze strachu przed krytyką i odebraniem internetu.
- 5 Poproś, żeby pokazało, co ogląda.** Obejrzyj kawałek razem. Bez komentowania od razu.
- 6 Ustal dwie rzeczy.** Po pierwsze: zawsze może przyjść, także gdy zrobiło coś głupiego, np. wysłało komuś zdjęcie. Po drugie: gdy kolega zapowiada coś złego, mówi dorosłemu. To nie donos, tylko ratowanie ludzi.
- 7 Zapowiedz kolejne dni.** „Przez ten tydzień ustawimy razem kilka rzeczy w telefonie. Nie po to, żeby Cię szpiegować, tylko żeby nikt obcy nie miał do Ciebie łatwego dostępu.”

### ZDANIA NA RÓŻNY WIEK

**8 do 11 lat:** „Jeśli ktoś w grze prosi, żebyś coś zachował w tajemnicy przed mamą, to znak, że ten ktoś robi coś złego. Nie Ty.”

**12 do 14 lat:** „Jak ktoś Cię namawia, żeby przejść z gry na Discorda albo Snapa, daj mi znać. Nie zabronię Ci gadać z kolegami.”

**15 do 17 lat:** „Jeśli kiedyś ktoś będzie Cię szantażował zdjęciem, przyjdź od razu. Pomogę, nie będę krzyczeć. To da się załatwić.”

### CZEGO NIE ROBIĆ

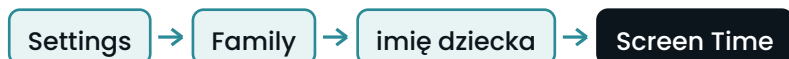
Nie pokazuj filmów z ataków i nie wymieniaj sprawców z imienia. Rozgłoś to część motywacji naśladowców. Nie strasz zdjęciami ran: według Youth Endowment Fund to nie zmniejsza przemocy. Nie instaluj niczego w tajemnicy.

## 3. Dzień 2: telefon dziecka

Ustawiasz to raz, z poziomu swojego telefonu. Dziecko widzi, co robisz.

### iPhone i iPad

Najpierw konto dziecka w Chmurze rodzinnej (po polsku: Ustawienia > Rodzina), potem Czas przed ekranem. Nazwy menu poniżej po angielsku, jak w instrukcji Apple.

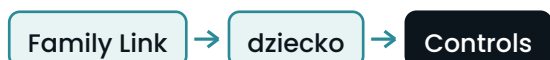


- 1 Konto dziecka: **Settings > Family > Add Member > Create Child Account**. Wpisz imię i datę urodzenia.
- 2 Na swoim telefonie: **Settings > Family > imię dziecka > Screen Time**. Przejdź przez kreator.
- 3 **Screen Time Schedules**: ustaw godziny bez telefonu, np. 21:00 do 7:00 w tygodniu.
- 4 **Time Allowances**: limit na kategorię, np. Social Media 1 godzina, Games 1 godzina.
- 5 **Content & Privacy Restrictions > Apps & Websites > Filtering > Limit Adult Websites**. Dla młodszych dzieci: Ask to Browse (tylko zatwierdzone strony).
- 6 **Allowed Contacts**: w czasie limitu tylko kontakty z telefonu.
- 7 **Communication Safety** (Bezpieczeństwo komunikacji): sprawdź, że jest włączone. Rozmazuje zdjęcia z nagością.
- 8 **Ask to Buy** (Poproś o zakup): każda aplikacja i zakup wymaga Twojej zgody.

Instrukcja producenta: [support.apple.com/en-us/105121](https://support.apple.com/en-us/105121)

### Android (Google Family Link)

Aplikacja Family Link dla rodziców na Twoim telefonie. Dziecko poniżej 13 lat nie może samo wyłączyć nadzoru, starsze tylko za Twoją zgodą.



- 1 Na telefonie dziecka: **Ustawienia > Google > Wszystkie usługi > Kontrola rodzicielska** i wybierz konto dziecka. Dziecko potwierdza.
- 2 Zainstaluj na swoim telefonie **Google Family Link**.
- 3 **Controls > Google Play**: ustaw kategorię wiekową aplikacji i gier.
- 4 **Controls > Google Chrome and Web > Try to block explicit sites**.
- 5 **Screen time**: dzienny limit i godzina snu.
- 6 **Location**: włącz, jeśli chcesz wiedzieć, gdzie jest telefon. Powiedz o tym dziecku.

Dodatkowy plus nadzoru: na telefonie z zalogowanym kontem nadzorowanym nie da się założyć Przestrzeni prywatnej, czyli ukrytego schowka na aplikacje (więcej w rozdziale 11).

Instrukcja producenta: [support.google.com/families/answer/9055704?hl=en](https://support.google.com/families/answer/9055704?hl=en)

## 4. Dzień 3: aplikacje

Instagram, TikTok, Snapchat i WhatsApp są od 13 lat. Jeśli dziecko jest młodsze, a już je ma, lepiej porozmawiać i ustawić niż udawać, że ich nie ma.

### Instagram

Konto nastolatka (13 do 17 lat) ma domyślnie: konto prywatne, wiadomości tylko od obserwowanych, ostrzejszy filtr treści, tryb snu 22:00 do 7:00. Osoba poniżej 16 lat nie poluzuje tego bez Ciebie.

- 1 Sprawdź z dzieckiem, że wiek na koncie jest prawdziwy. Od tego zależą ustawienia.
- 2 Na swoim Instagramie: **profil > menu (trzy kreski) > Settings > Supervision > Create invite**. Wyślij zaproszenie, dziecko ma 48 godzin na akceptację.
- 3 W Centrum rodzinnym (familycenter.meta.com) jedno zaproszenie obejmuje też Facebook i Messenger.
- 4 Ustaw limit czasu i ewentualnie surowszy poziom treści „Limited Content”.

Instrukcja producenta: [familycenter.meta.com/supervision](https://familycenter.meta.com/supervision)

### TikTok

Family Pairing (Parowanie rodziny) łączy Twoje konto z kontem dziecka. Osoby poniżej 18 lat mają domyślnie limit 60 minut dziennie.

- 1 Na swoim telefonie: **Profile > menu (trzy kreski) > Settings and privacy > Family Pairing > Continue > Parent**. Pokaż kod QR.
- 2 Na telefonie dziecka: **Family Pairing**, zeskanuj kod i potwierdź połączenie.
- 3 Ustaw: dzienny limit, filtr słów kluczowych, tryb ograniczony (Restricted Mode), konto prywatne, wyłącz polecenie konta dziecka innym.

Instrukcja producenta:

[internetmatters.org/parental-controls/social-media/tiktok-privacy-and-safety-settings](https://internetmatters.org/parental-controls/social-media/tiktok-privacy-and-safety-settings)

### Snapchat

Family Centre (Centrum rodziny) pokazuje listę znajomych i z kim dziecko pisze, bez treści wiadomości.

- 1 Załóż własne konto i dodaj dziecko do znajomych.
- 2 **Bitmoji (lewy górny róg) > Family Centre**, wybierz dziecko, **Send Invitation**. Dziecko akceptuje na czacie.
- 3 W **Family Centre > Settings** włącz **Hide Sensitive Content**.

Instrukcja producenta:

[help.snapchat.com/hc/en-gb/articles/8132784476820-How-do-I-add-my-teen-to-Family-Centre](https://help.snapchat.com/hc/en-gb/articles/8132784476820-How-do-I-add-my-teen-to-Family-Centre)

## WhatsApp

W Unii Europejskiej od 13 lat. Nie ma kontroli rodzicielskiej, ale te trzy ustawienia odcinają obcych.

- 1 Settings > Privacy > Groups > My Contacts:** obcy nie dodadzą dziecka do grupy.
- 2 Settings > Privacy > Last seen and online oraz Profile photo:** My Contacts.
- 3 Settings > Privacy > Calls > Silence unknown callers:** włącz.

Na niektórych telefonach Privacy jest w Settings > Account > Privacy.

Instrukcja producenta: [whatsapp.com/faq/en/android/23225461](https://www.whatsapp.com/faq/en/android/23225461)

## YouTube

Poniżej 13 lat: konto nadzorowane. Od 13 do 17 lat: nadzór nastolatka, za zgodą obu stron.

- 1 W swojej aplikacji YouTube: zdjęcie profilowe > Settings > Family Centre.**
- 2 Młodsze dziecko:** dodaj konto dziecka i wybierz poziom treści (9+, 13+ albo 16+).
- 3 Nastolatek: Invite a teen > Create invite,** dziecko skanuje kod. Możesz ustawić przypomnienia o przerwie i limit Shorts.

Instrukcja producenta: [support.google.com/youtube/answer/15252891?hl=en](https://support.google.com/youtube/answer/15252891?hl=en)

## 5. Dzień 4: gry i konsole

Ryzykiem w grach są głównie obcy ludzie na czatach, nie same gry. Najważniejsze: czat, znajomi, wydatki.

### Roblox

Od 2026 roku czat wymaga potwierdzenia wieku, a konta są podzielone wiekiem: Roblox Kids (5 do 8 lat), Roblox Select (9 do 15), zwykły Roblox (16+).

- 1 Na koncie dziecka: **Settings > Parental Controls > Add parent**. Potwierdzasz się jako dorosły.
- 2 W **Parental Controls** ustaw: czat (wyłączony albo tylko znajomi), dojrzałość treści, limit wydatków, czas gry, listę znajomych.
- 3 Raz w tygodniu przejrzyjcie razem listę znajomych. Przy każdej osobie jedno pytanie: „Znasz go z życia?”

Instrukcja producenta: [en.help.roblox.com/hc/en-us/articles/30428248050068](https://en.help.roblox.com/hc/en-us/articles/30428248050068)

### Discord

Family Center pokazuje 7 dni aktywności: nowych znajomych, z kim dziecko pisało, serwery. Bez treści wiadomości.

- 1 Na koncie dziecka: **User Settings > Family Center > Connect with Your Guardian**, pokazuje się kod QR.
- 2 Na swoim telefonie w Discordzie: **Settings > Family Center > My Family**, zeskanuj kod. Dziecko akceptuje.
- 3 Ustaw filtr treści wrażliwych, kto może pisać do dziecka i limit wydatków.

Instrukcja producenta: [support.discord.com/hc/en-us/articles/14155043715735](https://support.discord.com/hc/en-us/articles/14155043715735)

### Xbox, PlayStation, Nintendo Switch

- 1 **Xbox**: przy konfiguracji konsoli zaznacz, że korzystają z niej dzieci, załóż konto dziecka i zainstaluj aplikację **Xbox Family Settings**: czas, filtr treści, zgoda na zakupy, kto może pisać.
- 2 **PlayStation**: aplikacja **PS Family > Set Up Your Family**: poziom treści, czat, czas gry, limit wydatków (może być zero).
- 3 **Nintendo Switch**: aplikacja **Nintendo Switch Parental Controls** daje kod; na konsoli **System Settings > Parental Controls** wpisz kod i połącz. Ustaw czas, wiek gier i komunikację.

Instrukcja producenta: [nintendo.com/en-gb/Support/Nintendo-Switch/Parental-Controls-for-Nintendo-Switch-2-and-Nintendo-Switch-Overview-FAQ-1494768.html](https://nintendo.com/en-gb/Support/Nintendo-Switch/Parental-Controls-for-Nintendo-Switch-2-and-Nintendo-Switch-Overview-FAQ-1494768.html)

## 6. Dzień 5: internet w domu

W Polsce operator nie musi dziś dawać darmowej blokady. Ustawa o weryfikacji wieku na stronach dla dorosłych jest dopiero w Sejmie (druk 2697) i nie obowiązuje. Dlatego zrób to sam. Filtr na routerze działa na wszystkich urządzeniach w domowym Wi-Fi, także u kolegów, którzy przychodzą w gości.

### Sposób za darmo: rodzinny DNS na routerze

- 1 Zaloguj się do routera. Adres i hasło są zwykle na naklejce pod spodem (często 192.168.1.1 albo 192.168.0.1).
- 2 Znajdź ustawienia **DNS** (zwykle w sekcji Internet, WAN albo DHCP).
- 3 Wpisz serwery Cloudflare dla rodzin: **1.1.1.3** i **1.0.0.3**. Blokują strony ze złośliwym oprogramowaniem i treści dla dorosłych.
- 4 Zapisz i uruchom router ponownie. Sprawdź na telefonie dziecka podłączonym do Wi-Fi, czy strona dla dorosłych się nie otwiera.

Jeśli nie możesz zmienić DNS w routerze od operatora, wpisz te adresy na samym telefonie albo komputerze dziecka, albo użyj usługi operatora z tabeli.

| Operator             | Usługa (sprawdź cenę w swoim pakiecie)                                                                                                            |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Orange               | Bezpieczne Dziecko w Sieci: aplikacja na do 4 urządzeń, płatna, pierwszy miesiąc 0 zł. Albo kontrola rodzicielska routera w aplikacji Mój Orange. |
| Play                 | Bezpieczny Internet dla Domu.                                                                                                                     |
| Plus                 | Ochrona Internetu z regułami rodzinnymi (pakiety Premium i Ultra).                                                                                |
| Inny / własny router | W panelu routera szukaj „kontrola rodzicielska” albo „parental control”.                                                                          |

#### UWAGA NA VPN

Jeśli w telefonie dziecka pojawia się aplikacja VPN, filtry przestają działać. Nie zabraniaj od razu, zapytaj, po co jest. Często chodzi o grę albo kolegów.

## 7. Dzień 6: szkoła

Od 2024 roku każda szkoła i przedszkole w Polsce musi mieć **Standardy Ochrony Małoletnich** (tzw. ustawa Kamilka). Szkoła publikuje je na swojej stronie i wywiesza w widocznym miejscu. Standardy wskazują osobę, która przyjmuje zgłoszenia o krzywdzie dziecka.

- 1 Otwórz stronę szkoły i znajdź „Standardy Ochrony Małoletnich”. Jeśli ich nie ma, poproś w sekretariacie.
- 2 Zapisz w telefonie imię i nazwisko osoby, która przyjmuje zgłoszenia.
- 3 Pokaż dziecku skróconą wersję dla uczniów. Szkoła musi ją mieć.
- 4 Wyślij wychowawcy jeden krótki mail (wzór poniżej).

### WZÓR MAILA DO WYCHOWAWCY

Dzień dobry, jestem rodzicem [imię dziecka, klasa]. Po ostatnich wydarzeniach w szkołach chcę wiedzieć, jak szkoła dba o bezpieczeństwo uczniów. 1) Jak uczeń może zgłosić zagrożenie albo niepokojące zachowanie kolegi, także anonimowo? 2) Kto w szkole przyjmuje zgłoszenia zgodnie ze Standardami Ochrony Małoletnich? 3) Jakie są zasady dotyczące telefonów i przemocy rówieśniczej, także w internecie? Dziękuję, [imię i nazwisko]

### WARTO WIEDZIEĆ

Nauczyciel nie może sam przeszukać plecaka ucznia. Gdy szkoła podejrzewa, że uczeń ma niebezpieczny przedmiot, wzywa policję.

## 8. Dzień 7: zasady w domu

Krótką umowę rodzinną działa lepiej niż zakazy rzucane w złości. Spiszcie ją razem i powieście obok kartki z rozdziału 16.

- ☐ Telefony nocą ładują się poza sypialnią, np. w kuchni. Dotyczy też dorosłych.
- ☐ Nie dodajemy do znajomych ludzi, których nie znamy na żywo.
- ☐ Nikomu z sieci nie wysyłamy zdjęć, adresu, nazwy szkoły.
- ☐ Gdy ktoś prosi o tajemnicę, prezent albo przysługę, mówimy rodzicowi.
- ☐ Gdy ktoś chce przenieść rozmowę z gry na inną aplikację, mówimy rodzicowi.
- ☐ Gdy zobaczysz coś strasznego, możesz przyjść o każdej porze. Bez kary.
- ☐ Mamy rodzinne hasło na wypadek telefonu „od mamy” albo „od dziecka” z prośbą o pieniądze. Głos da się dziś podrobić.
- ☐ Raz w tygodniu rozmawiamy przez 10 minut: co było najlepsze, co najgorsze, co widziałeś w sieci.

### WIEDZ, CO MASZ W DOMU

Zwracaj uwagę na noże, narzędzia, leki i alkohol. Nie chodzi o szukanie winnego. Brak rzeczy z kuchni albo szuflady z narzędziami to jeden z sygnałów, o których mówi policja.

## 9. Sygnały, przy których nie czekasz

Wiele zmian wygląda jak zwykły nastolatek. Liczy się nasilenie i kilka sygnałów naraz. Te poniżej zawsze traktuj poważnie.

### NIE CZEKAJ, GDY DZIECKO

fascynuje się sprawcami ataków (zdjęcia, ksywki, „fanowskie” treści) albo mówi, że zrobi coś podobnego, nawet „w żartach”,  
ostrzega kolegów, żeby danego dnia nie przychodzili do szkoły, robi listy osób, żegna się, rozdaje swoje rzeczy,  
ma nóż, a w kuchni albo w narzędziach czegoś brakuje,  
dostaje pieniądze, prezenty albo zadania od obcych z sieci,  
ma ślady samookaleczeń albo mówi, że nie chce żyć.

### Inne sygnały, o które warto zapytać

- Wycofanie z rodziny, porzucenie starych znajomych i zainteresowań, gorsze oceny, nieobecności.
- Późne powroty, znikanie na noc, niejasne odpowiedzi, pilnowanie plecaka.
- Gadanie, że „wszyscy noszą nóż dla ochrony”.
- Wyuczone, cudze zdania, rosnąca złość i nietolerancja, odmowa rozmowy o poglądach.
- Wiele kont, ukryte aplikacje, panika bez dostępu do telefonu, tajemniczy „znajomi z internetu”, nagle dużo Robuxów albo skinów.

## 10. Uwodzenie w sieci i mniej znane miejsca

### Jak działa uwodzenie w grach: 5 etapów

NASK opisał, jak przebiega szantaż seksualny wobec dzieci w sieci. W 2025 roku Dyżurnet.pl odnotował 63 takie przypadki wobec 17 rok wcześniej, czyli ponad trzy razy więcej. Schemat jest prawie zawsze ten sam. Jeśli znasz etapy, zauważysz problem wcześniej.

| Etap                    | Co robi sprawca                                                                                                          | Co możesz zauważyć                                                                |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Kontakt              | Pisze w grze albo w mediach społecznościowych. Zwykle udaje rówieśnika, ma fałszywe zdjęcie i wiek.                      | Nowy „kolega” z gry, którego nikt nie zna na żywo.                                |
| 2. Przeniesienie        | Namawia na prywatną rozmowę: Snapchat, Discord, Telegram. Tam nikt nie moderuje.                                         | Nowa aplikacja albo nowe konto. Zdanie „przejdźmy na Snapa”.                      |
| 3. Prezenty i tajemnica | Daje Robuxy, skiny, kody do gier, pieniądze. Prosi, żeby nikomu nie mówić.                                               | Waluta w grze, której nie kupowaliście. Dziecko chowa telefon.                    |
| 4. Prośba o zdjęcie     | Komplementy, potem prośba o zdjęcie albo nagranie.                                                                       | Nerwowość, kasowanie rozmów, zamykanie się w pokoju.                              |
| 5. Szantaż              | Grozi, że wyśle zdjęcie rodzinie i znajomym, jeśli nie dostanie pieniędzy albo kolejnych zdjęć. Często tego samego dnia. | Nagła panika, prośby o pieniądze albo karty podarunkowe, płacz, myśli samobójcze. |

#### ZDANIA, PO KTÓRYCH DZIECKO MA PRZYJŚĆ DO CIEBIE

„Przejdźmy na Snapa / Discorda / Telegrama.”

„Nie mów nikomu, to nasza tajemnica.”

„Dam Ci Robuxy / skina, tylko...”

„Jesteś dojrzały jak na swój wiek.”

„Wyślij fotkę, zaraz usunę.” albo „Ja już Ci wysłałem, teraz Ty.”

Ucz dziecko jednej zasady: prośba o tajemnicę albo o przeniesienie rozmowy to sygnał ostrzegawczy, nawet jeśli osoba jest miła. FBI podaje to samo: nacisk na zmianę aplikacji to jeden z głównych sygnałów.

## Mniej znane miejsca, o których mało kto mówi

O Robloxie, Discordzie i Minecrafcie mówią wszyscy. Poniższe aplikacje są mniej znane rodzicom, a organizacje ochrony dzieci i policja w kilku krajach ostrzegają przed nimi w latach 2024 do 2026. Nie ma polskich danych, ile nastolatków z nich korzysta, więc traktuj to jako listę rzeczy do sprawdzenia, nie do paniki.

| Miejsce                     | Co to jest                                                                            | Ryzyko                                                                                                                                           | Kontrola rodzica   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Telegram                    | Komunikator z grupami do 200 tys. osób. Od 16 lat.                                    | Tu sprawcy często przenoszą dzieci z gier. Znikające wiadomości utrudniają dowody. W 2025 r. Dyżurnet.pl dostał prawie 600 zgłoszeń z Telegrama. | Brak               |
| OmeTV, Chatroulette, Monkey | Losowe wideocząty z obcymi z całego świata.                                           | Treści seksualne w każdej chwili, brak weryfikacji wieku. OmeTV jest zablokowane w Australii od października 2025.                               | Brak               |
| Wizz, Yubo                  | Aplikacje do poznawania ludzi przez przesuwanie profili, Yubo z transmisjami na żywo. | Uwodzenie i szantaż. Wizz został usunięty ze sklepów Apple i Google.                                                                             | Brak               |
| Kik                         | Anonimowy komunikator z czatami z obcymi.                                             | Anonimowość, kontakt z dorosłymi.                                                                                                                | Brak               |
| Character.AI, Replika       | „Towarzysze” AI do rozmów.                                                            | Rozmowy seksualne, uzależnianie. Character.AI od listopada 2025 nie pozwala osobom poniżej 18 lat na otwarte rozmowy. Replika jest od 18 lat.    | Brak               |
| NGL i anonimowe pytania     | Anonimowe wiadomości od znajomych i obcych.                                           | Nękanie bez nadawcy. W USA firmie zakazano oferowania aplikacji osobom poniżej 18 lat (FTC, 2024).                                               | Brak               |
| Steam, Twitch               | Gry i transmisje z czatem tekstowym i głosowym.                                       | Wymieniane jako miejsca, gdzie sieci Com szukają ofiar.                                                                                          | Steam: Family View |

### SIECI „COM” I „764”

To luźne sieci grup, które gloryfikują przemoc. Szukają dzieci na platformach, z których dzieci korzystają na co dzień: Discord, Minecraft, Roblox, Steam, Twitch. Potem przenoszą je na Telegram.

Zmuszają ofiary do samookaleczeń, krzywdzenia innych i zwierząt oraz do nagrywania tego. FBI prowadziło w 2025 r. ponad 250 takich śledztw, ofiary miały nawet 9 lat. Brytyjska NCA odnotowała sześciokrotny wzrost zgłoszeń w latach 2022 do 2024.

Jeśli podejrzewasz coś takiego: nie konfrontuj sprawcy, zabezpiecz dowody (rozdział 12), dzwoń 112 albo idź na policję i zgłoś sprawę na Dyżurnet.pl.

## 11. Przegląd telefonu w 10 minut, razem

Nie w nocy i nie w tajemnicy. Raz w miesiącu siadacie razem, dziecko trzyma telefon i pokazuje. Mówisz, czego szukasz i dlaczego. Gdy coś znajdziesz, najpierw pytasz, nie karzesz.

### iPhone

- 1 **Ukryte aplikacje.** Od iOS 18 aplikację można ukryć i zablokować Face ID. Trafia wtedy do folderu **Hidden** (Ukryte) na samym dole **Biblioteki aplikacji** (przewiń ekran główny do końca w prawo). Folder otwiera się Face ID albo kodem.
- 2 **Ukryte zdjęcia.** Aplikacja Zdjęcia > na dole sekcja z albumami > album **Hidden** (Ukryte). Jest zablokowany Face ID. Można go też całkiem schować w ustawieniach Zdjęć.
- 3 **Raport czasu.** Na swoim telefonie: Screen Time > imię dziecka > See All Activity. Zobaczysz aplikacje, o których dziecko nie mówiło.

### Android

- 1 **Przestrzeń prywatna** (Private space, Android 15 i nowsze): osobny, zablokowany schowek na aplikacje. Jest na samym dole listy wszystkich aplikacji i może być całkiem ukryty.
- 2 Na telefonie z kontem nadzorowanym przez Family Link nie da się jej założyć. To kolejny powód, żeby nadzór był włączony.
- 3 **Raport czasu:** Family Link > dziecko > aktywność w aplikacjach.

### Na każdym telefonie sprawdź

- ☐ Aplikacje VPN.
- ☐ Drugie konta w tej samej aplikacji (np. dwa Instagramy, drugi Snapchat).
- ☐ Listę znajomych w Robloxie, Discordzie i Snapchacie: kogo dziecko nie zna na żywo?
- ☐ Telegram, Kik albo inne komunikatory, o których nie rozmawialiście.

## 12. Szantaż zdjęciem: pierwsza godzina

Dziecko przychodzi i mówi, że ktoś ma jego nagie zdjęcie i grozi.

Najważniejsze, co możesz zrobić: zachować spokój. Dziecko już się boi. Twoja reakcja zdecyduje, czy następnym razem przyjdzie.

### POWIEDZ OD RAZU

„To nie Twoja wina. Dobrze, że mi powiedziałaś. Załatwimy to razem.”

- 1 Nie płać.** Sprawcy często publikują zdjęcia także po zapłacie, a potem żądają więcej. Jeśli dziecko już zapłaciło, nie płaćcie więcej.
- 2 Przestańcie odpisywać.** Nie negocjuj ze sprawcą i nie groź mu.
- 3 Zabezpiecz dowody, zanim zablokujesz.** Zrzuty ekranu rozmowy, profilu sprawcy, nazwy konta, daty i godziny. Zapisz linki.
- 4 Nie rób zrzutów samego nagiego zdjęcia i nie przesyłaj go nikomu.** Polskie prawo (art. 202 Kodeksu karnego) zakazuje posiadania i przesyłania treści seksualnych z udziałem małoletnich i nie ma wyjątku dla rodzica. Opisz policji, gdzie zdjęcie jest, nie wysyłaj go.
- 5 Zapisz numer ID sprawcy,** nie tylko nazwę. Nazwy da się zmienić w minutę, numer zostaje (instrukcja w ramce niżej).
- 6 Zablokuj i zgłoś konto** w aplikacji. Ustaw konta dziecka jako prywatne.
- 7 Usuń zdjęcie z sieci.** Take It Down ([takeitdown.ncmec.org](https://takeitdown.ncmec.org), jest po polsku) tworzy cyfrowy odcisk zdjęcia i pomaga je zablokować w dużych serwisach. Zdjęcie zostaje na telefonie, nikt go nie ogląda. Działa dla zdjęć zrobionych przed 18. urodzinami.
- 8 Zgłoś.** Policja (rozdział 13) oraz Dyżurnet.pl: formularz na stronie, mail [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl) albo w aplikacji mObywatel. Przy dziecku zgłasza rodzic.
- 9 Zadzwoń po wsparcie dla dziecka:** 116 111, całą dobę. Wracaj do tematu przez kolejne dni.

### JAK ZAPISAĆ NUMER ID SPRAWCY

**Discord:** Ustawienia > Zaawansowane > włącz Tryb dewelopera. Potem kliknij osobę (na telefonie: profil > trzy kropki) > Copy User ID. Wklej numer do notatki.

**Roblox:** otwórz profil sprawcy w przeglądarce. Numer jest w adresie strony: [roblox.com/users/NUMER/profile](https://roblox.com/users/NUMER/profile). Skopiuj cały adres.

**Snapchat, Instagram, TikTok:** zapisz nazwę użytkownika (tę z @), nie samą wyświetlaną nazwę, i zrób zrzut profilu.

## 13. Zgłoszenie na policji krok po kroku

Wielu rodziców nie zgłasza, bo nie wie, jak to zrobić, albo boi się, że zostanie odesłanych. Masz konkretne prawa.

- 1 Idź do dowolnej jednostki policji.** Zawiadomienie ustne przyjmuje każda jednostka, także gdy sprawa należy do innej. Policja sama przekaze ją dalej.
- 2 Zabierz:** telefon dziecka (nie resetuj go), wydrukowane albo zapisane zrzuty ekranu, nazwy i numery ID kont, daty, listę wpłat, jeśli były. Dowód osobisty.
- 3 Opowiedz po kolei:** kiedy był pierwszy kontakt, w jakiej grze albo aplikacji, kiedy przeniesienie rozmowy, czego żądał sprawca.
- 4 Jeśli trzeba, złóż wniosek o ściganie.** Część przestępstw (np. groźba karalna, rozpowszechnienie nagiego wizerunku) jest ścigana na wniosek pokrzywdzonego. Powiedz wprost: „Składam wniosek o ściganie”.
- 5 Poproś o potwierdzenie złożenia zawiadomienia.** Masz do tego prawo (art. 304b Kodeksu postępowania karnego). Potwierdzenie ma datę, sygnaturę i opis sprawy. Bez niego nie wyjdź.
- 6 Zapisz sygnaturę i nazwisko policjanta.** Przyda się, gdy będziesz pytać o postępy.

### Przepisy, które mogą mieć zastosowanie

| Artykuł Kodeksu karnego | Czego dotyczy                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200a                    | Nawiązanie przez internet kontaktu z dzieckiem poniżej 15 lat w celu spotkania o charakterze seksualnym albo nagrania; także propozycja seksualna przez internet. |
| 202                     | Treści seksualne z udziałem małoletniego: wytwarzanie, posiadanie, rozpowszechnianie, także obrazy przerobione albo wygenerowane przez AI.                        |
| 191a                    | Utrwalenie nagiego wizerunku przemocą, groźbą albo podstępem, albo rozpowszechnienie go bez zgody.                                                                |
| 190                     | Groźba karalna, gdy budzi uzasadnioną obawę.                                                                                                                      |
| 190a § 2                | Podszywanie się pod kogoś, użycie jego zdjęcia albo danych i wyrządzenie mu szkody.                                                                               |

To nie jest porada prawna. Kwalifikację czynu ustala policja i prokurator. Ta tabela ma Ci tylko pomóc nazwać to, co się stało.

## 14. Numery i gdzie zgłaszać

- 1**    **Zagrożenie teraz: dzwoń 112.**
- 2**    **Porozmawiaj z dzieckiem** spokojnie, według rozdziału 2.
- 3**    **Zachowaj dowody** według rozdziału 12.
- 4**    **Powiedz szkole**, osobie wskazanej w Standardach Ochrony Małoletnich.
- 5**    **Zadzwoń po radę.** Nie musisz mieć pewności.

| Kto                   | Do czego                                                              | Kontakt                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 112                   | Zagrożenie życia albo ktoś ma broń lub nóż                            | 112                                                    |
| 116 111               | Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (FDDS)                        | 116 111, całą dobę, czat na 116111.pl                  |
| Rzecznik Praw Dziecka | Dziecięcy telefon zaufania. Dzwonić mogą też dorośli.                 | 800 12 12 12, całą dobę                                |
| 800 100 100           | Telefon dla rodziców i nauczycieli (FDDS)                             | pn do pt 12 do 15, w czwartki także 16:30 do 20:30     |
| Dyzurnet.pl (NASK)    | Zgłaszanie nielegalnych treści, szantażu, uwodzenia. Można anonimowo. | dyzurnet.pl, dyzurnet@dyzurnet.pl, aplikacja mObywatel |
| Take It Down          | Usuwanie nagich zdjęć osób poniżej 18 lat z dużych serwisów           | takeitdown.ncmec.org (po polsku)                       |
| Centrum Wsparcia      | Dorośli w kryzysie psychicznym                                        | 800 70 2222, całą dobę                                 |
| 116 123               | Wsparcie dla dorosłych w kryzysie                                     | 116 123                                                |

## 15. Dlaczego to działa

Nie ma jednej przyczyny krzywdy dzieci w sieci ani przemocy u młodych. Badania pokazują czynniki, które się nakładają. Każdy krok z tego poradnika odpowiada na któryś z nich.

| Co zwiększa ryzyko                                                                                                                                                                                                               | Co z tym robi ten plan                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Szantaż seksualny dzieci rośnie: 63 przypadki w 2025 wobec 17 w 2024 (Dyżurnet.pl).                                                                                                                                              | Pięć etapów uwodzenia i pierwsza godzina szantażu (rozdziały 10 i 12).                                                       |
| Milczenie i luka wiedzy. Discorda używa 28% nastolatków, rodzice myślą, że 13%. Nagie albo półnagie zdjęcie dostało 28% nastolatków, rodzice myślą, że 7%. 11% spotkało się z dorosłym poznanym w sieci (NASK, Nastolatki 2024). | Obietnica bez kary (dzień 1), przegląd telefonu razem (rozdział 11), cotygodniowa rozmowa.                                   |
| Obcy w sieci: przenoszenie rozmów z gier do prywatnych komunikatorów, sieci Com (NASK, FBI, NCA).                                                                                                                                | Kontakty tylko od znajomych, nadzór czatów w grach (dni 2 do 4), mniej znane miejsca (rozdział 10), zasady domowe (dzień 7). |
| Przemoc w telefonie. 70% nastolatków w UK widziało prawdziwą przemoc w mediach społecznościowych, zwykle podsuniętą przez algorytm (YEF).                                                                                        | Filtry, limity i surowszy poziom treści (dni 2, 3, 5).                                                                       |
| Przemoc rówieśnicza: 87% polskich uczniów spotkało się z nią w ciągu roku (FDDS 2026).                                                                                                                                           | Standardy Ochrony Małoletnich i mail do szkoły (dzień 6).                                                                    |
| AI, o którym rodzice nie wiedzą. Z AI korzysta 70% nastolatków, 43% rodziców myśli, że ich dziecko nie (NASK).                                                                                                                   | Towarzysze AI na liście mniej znanych miejsc (rozdział 10).                                                                  |
| Zgłoszenia, które nigdy nie trafiają na policję.                                                                                                                                                                                 | Zgłoszenie krok po kroku z potwierdzeniem (rozdział 13).                                                                     |

To są czynniki ryzyka, a nie wyroki. Pokazują, co często idzie w parze z krzywdą, a nie że jedno powoduje drugie.

## 16. Kartka na lodówkę

### Raz w tygodniu zapytaj

- 1 Co dziś było najlepsze, a co najgorsze?
- 2 Z kim teraz najczęściej gadasz, w szkole i w sieci?
- 3 Widziałeś albo widziałaś w telefonie coś, co Cię zaniepokoiło?

### Przyjdź do mnie, gdy ktoś

- prosi Cię o tajemnicę albo o przejście na inną aplikację,
- daje Ci prezenty, Robuxy, skiny albo pieniądze,
- prosi o zdjęcie albo Ci grozi,
- w szkole zapowiada, że zrobi komuś krzywdę.

### Numery

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Zagrożenie teraz       | <b>112</b>          |
| Dla dziecka, całą dobę | <b>116 111</b>      |
| Rzecznik Praw Dziecka  | <b>800 12 12 12</b> |
| Dla rodzica            | <b>800 100 100</b>  |
| Zgłoś treści           | <b>dyzurnet.pl</b>  |

Najnowsza wersja poradnika: [secure.actuallyhelpfulstudio.co.uk/kompas](https://secure.actuallyhelpfulstudio.co.uk/kompas)

## Źródła

Sprawdzone 12 października 2026. Jeśli strona się zmieniła, zawsze obowiązuje wersja u źródła.

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NASK: Szantaż na tle seksualnym wobec małoletnich (2025)             | <a href="https://d-net.sp.nask.pl/media/2026/05/Szantaż-na-tle-seksualnym-wobec-maloletnich-w-cyberprzestrzeni-2025.pdf">d-net.sp.nask.pl/media/2026/05/Szantaż-na-tle-seksualnym-wobec-maloletnich-w-cyberprzestrzeni-2025.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                 |
| Dyżurnet.pl: raport roczny 2025                                      | <a href="https://nask.pl/media/2026/05/Dyzurnet_raport-roczny2025_WEB22052026.pdf">nask.pl/media/2026/05/Dyzurnet_raport-roczny2025_WEB22052026.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| mObywatel: zgłaszanie nielegalnych treści                            | <a href="https://gov.pl/web/cyfryzacja/nielegalne-tresci-w-internecie-dotyczace-dzieci-jak-szybko-zglosic-je-w-mobywatelu">gov.pl/web/cyfryzacja/nielegalne-tresci-w-internecie-dotyczace-dzieci-jak-szybko-zglosic-je-w-mobywatelu</a>                                                                                                                                                                                                             |
| NASK: Nastolatki, raport badawczy (2026)                             | <a href="https://nask.pl/media/2026/06/Nastolatki_RAPORT_BADAWCZY.pdf">nask.pl/media/2026/06/Nastolatki_RAPORT_BADAWCZY.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Internet Matters: sieć Com (09.2026)                                 | <a href="https://internetmatters.org/issues/online-grooming/what-is-the-com-network">internetmatters.org/issues/online-grooming/what-is-the-com-network</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| FBI: 764, ponad 250 śledztw (ABC, 05.2025)                           | <a href="https://6abc.com/post/fbi-has-opened-250-investigations-tied-violent-online-network-764-official-says/16337371">6abc.com/post/fbi-has-opened-250-investigations-tied-violent-online-network-764-official-says/16337371</a>                                                                                                                                                                                                                 |
| NCA: grupy Com (03.2025)                                             | <a href="https://policeprofessional.com/?p=142005">policeprofessional.com/?p=142005</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| eSafety: Telegram                                                    | <a href="https://esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/telegram">esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/telegram</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| eSafety: OmeTV                                                       | <a href="https://esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/ometyv">esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/ometyv</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| eSafety: Kik                                                         | <a href="https://esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/kik">esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/kik</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| eSafety: Steam                                                       | <a href="https://esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/steam">esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/steam</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| AAP: anonimowe wideoczaty (05.2025)                                  | <a href="https://aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/risks-of-teens-using-anonymous-video-chatrooms">aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/risks-of-teens-using-anonymous-video-chatrooms</a> |
| Internet Matters: Yubo (07.2026)                                     | <a href="https://internetmatters.org/advice/apps-and-platforms/social-media/yubo">internetmatters.org/advice/apps-and-platforms/social-media/yubo</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| NBC: Wizz usunięty ze sklepów                                        | <a href="https://nbcnews.com/tech/social-media/wizz-tinder-app-aime-d-teens-removed-apple-google-stores-rcna136607">nbcnews.com/tech/social-media/wizz-tinder-app-aime-d-teens-removed-apple-google-stores-rcna136607</a>                                                                                                                                                                                                                           |
| Character.AI: zakaz dla osób poniżej 18 lat (10.2025)                | <a href="https://abc7news.com/post/characterai-is-banning-minors-interacting-chatbots/18090030">abc7news.com/post/characterai-is-banning-minors-interacting-chatbots/18090030</a>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Hwb (rząd Walii): Replika (03.2026)                                  | <a href="https://hwb.gov.wales/keeping-safe-online/in-the-know/replika">hwb.gov.wales/keeping-safe-online/in-the-know/replika</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| FTC: NGL                                                             | <a href="https://ftc.gov/legal-library/browse/cases-proceedings/ngl">ftc.gov/legal-library/browse/cases-proceedings/ngl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| FBI: sextortion                                                      | <a href="https://fbi.gov/how-we-can-help-you/scams-and-safety/com-mon-frauds-and-scams/sextortion">fbi.gov/how-we-can-help-you/scams-and-safety/com-mon-frauds-and-scams/sextortion</a>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Take It Down (NCMEC)                                                 | <a href="https://takeitdown.ncmec.org">takeitdown.ncmec.org</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kodeks postępowania karnego, art. 304b                               | <a href="https://arslege.pl/kodeks-postepowania-karnego/k13/a90637">arslege.pl/kodeks-postepowania-karnego/k13/a90637</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wytyczne nr 3 Komendanta Głównego Policji (przyjmowanie zawiadomień) | <a href="https://prawo.uwr.edu.pl/wp-content/uploads/sites/210/2022/08/Wytyczne-nr-3.pdf">prawo.uwr.edu.pl/wp-content/uploads/sites/210/2022/08/Wytyczne-nr-3.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Policja mazowiecka: jak złożyć zawiadomienie                         | <a href="https://mazowiecka.policja.gov.pl/download/275/121047/Jakzlozyzawiadomienieoprzestepstwie.pdf">mazowiecka.policja.gov.pl/download/275/121047/Jakzlozyzawiadomienieoprzestepstwie.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kodeks karny (tekst jednolity 2025)                                  | <a href="https://arslege.pl/kodeks-karny/k1/s203">arslege.pl/kodeks-karny/k1/s203</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kodeks karny art. 190, 190a, 191a                                    | <a href="https://standardyprawa.pl/akt/1/art/306">standardyprawa.pl/akt/1/art/306</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standardy Ochrony Małoletnich (art. 22b i 22c)    | <a href="https://standardyprawa.pl/akt/493/art/58674">standardyprawa.pl/akt/493/art/58674</a>                                                                                                                                                                                           |
| Projekt ustawy o weryfikacji wieku (stan 09.2026) | <a href="https://ofmlegal.com/pl/blog/ofm/weryfikacja-wieku-strony-dla-doroslych">ofmlegal.com/pl/blog/ofm/weryfikacja-wieku-strony-dla-doroslych</a>                                                                                                                                   |
| Orange: Bezpieczne Dziecko w Sieci                | <a href="https://orange.pl/poradnik/twoj-internet/blokada-pornografii-sp-osoby-na-blokowanie-tresci-dla-doroslych">orange.pl/poradnik/twoj-internet/blokada-pornografii-sp-osoby-na-blokowanie-tresci-dla-doroslych</a>                                                                 |
| Cloudflare 1.1.1.1 for Families                   | <a href="https://developers.cloudflare.com/1.1.1.1/setup">developers.cloudflare.com/1.1.1.1/setup</a>                                                                                                                                                                                   |
| Apple: ukrywanie aplikacji i albumu               | <a href="https://support.apple.com/guide/personal-safety/ipsd0be4c185/web">support.apple.com/guide/personal-safety/ipsd0be4c185/web</a>                                                                                                                                                 |
| Apple: kontrola rodzicielska                      | <a href="https://support.apple.com/en-us/105121">support.apple.com/en-us/105121</a>                                                                                                                                                                                                     |
| Google: Private space (Android 15)                | <a href="https://support.google.com/android/answer/15341885?hl=en">support.google.com/android/answer/15341885?hl=en</a>                                                                                                                                                                 |
| Google Family Link                                | <a href="https://support.google.com/families/answer/9055704?hl=en">support.google.com/families/answer/9055704?hl=en</a>                                                                                                                                                                 |
| Discord: jak znaleźć User ID                      | <a href="https://support.discord.com/hc/articles/206346498">support.discord.com/hc/articles/206346498</a>                                                                                                                                                                               |
| Discord: Family Center                            | <a href="https://support.discord.com/hc/en-us/articles/14155043715735">support.discord.com/hc/en-us/articles/14155043715735</a>                                                                                                                                                         |
| Roblox: kontrola rodzicielska                     | <a href="https://en.help.roblox.com/hc/en-us/articles/30428248050068">en.help.roblox.com/hc/en-us/articles/30428248050068</a>                                                                                                                                                           |
| Meta: Centrum rodzinne                            | <a href="https://familycenter.meta.com/supervision">familycenter.meta.com/supervision</a>                                                                                                                                                                                               |
| Internet Matters: TikTok                          | <a href="https://internetmatters.org/parental-controls/social-media/tiktok-privacy-and-safety-settings">internetmatters.org/parental-controls/social-media/tiktok-privacy-and-safety-settings</a>                                                                                       |
| Snapchat: Family Centre                           | <a href="https://help.snapchat.com/hc/en-gb/articles/8132784476820-How-do-I-add-my-teen-to-Family-Centre">help.snapchat.com/hc/en-gb/articles/8132784476820-How-do-I-add-my-teen-to-Family-Centre</a>                                                                                   |
| WhatsApp: prywatność                              | <a href="https://whatsapp.com/faq/en/android/23225461">whatsapp.com/faq/en/android/23225461</a>                                                                                                                                                                                         |
| YouTube: nadzór nastolatka                        | <a href="https://support.google.com/youtube/answer/15252891?hl=en">support.google.com/youtube/answer/15252891?hl=en</a>                                                                                                                                                                 |
| Nintendo: kontrola rodzicielska                   | <a href="https://nintendo.com/en-gb/Support/Nintendo-Switch/Parental-Controls-for-Nintendo-Switch-2-and-Nintendo-Switch-Overview-FAQ-1494768.html">nintendo.com/en-gb/Support/Nintendo-Switch/Parental-Controls-for-Nintendo-Switch-2-and-Nintendo-Switch-Overview-FAQ-1494768.html</a> |
| 116 111 (FDDS)                                    | <a href="https://116111.pl/zadzwon">116111.pl/zadzwon</a>                                                                                                                                                                                                                               |
| Rzecznik Praw Dziecka: 800 12 12 12               | <a href="https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka">brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka</a>                                                                                                                                       |
| Ministerstwo Zdrowia: gdzie szukać pomocy         | <a href="https://gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna">gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna</a>                                                                                                                     |
| FDDS: Rówieśnicy 2026                             | <a href="https://fdds.pl/wp-content/uploads/2026/06/Raport_Rowiesnicy_12_-6_2026.pdf">fdds.pl/wp-content/uploads/2026/06/Raport_Rowiesnicy_12_-6_2026.pdf</a>                                                                                                                           |
| NASK: Agresja i przemoc w internecie (2025)       | <a href="https://nask.pl/media/2025/09/Thinkstat_RAPORT_Agresja-i-przemoc-seksualna-w-internecie.pdf">nask.pl/media/2025/09/Thinkstat_RAPORT_Agresja-i-przemoc-seksualna-w-internecie.pdf</a>                                                                                           |
| YEF: Children, Violence and Vulnerability 2025    | <a href="https://youthendowmentfund.org.uk/reports/children-violence-and-vulnerability-2025/scale-of-violence">youthendowmentfund.org.uk/reports/children-violence-and-vulnerability-2025/scale-of-violence</a>                                                                         |

## Ten poradnik jest bezpłatny

Możesz go wysłać dalej: rodzinie, znajomym, w grupach rodziców, nauczycielom. Nie zmieniaj tylko treści.

Aplikacje często zmieniają menu. Najnowsza wersja jest zawsze na [secure.actuallyhelpfulstudio.co.uk/kompas](https://secure.actuallyhelpfulstudio.co.uk/kompas).

Uwagi albo poprawki: [hello@actuallyhelpfulstudio.co.uk](mailto:hello@actuallyhelpfulstudio.co.uk)

Poradnik ma charakter informacyjny. Nie jest poradą prawną i nie zastępuje pomocy psychologa, lekarza, szkoły ani policji. Jeśli ktoś jest w niebezpieczeństwie, dzwoń 112. Ścieżki w aplikacjach, numery, przepisy i fakty sprawdzone 12 października 2026. Nazwy menu podajemy po angielsku, tak jak w instrukcjach producentów; na telefonie ustawionym po polsku brzmią inaczej (np. Settings to Ustawienia, Family to Rodzina, Screen Time to Czas przed ekranem).

© Actually Helpful Studio. Bezpłatne udostępnianie dozwolone.